

# Målsætning og forventninger

## Haderslev Svømmeklub - Konkurrenceafdelingen



### Udviklingshold 1:

Ugentlig træning: 11-15 år	6 gange 1½ time	Aldersgruppen:
Landtræning:	6 gange 30 min	Antal svømmere: 20-25 svømmere

Udviklingshold 1 er et konkurrencehold, størstedelen af legen er sorteret fra og erstattet med fysisk træning.

Der arbejdes på at opnå højt teknisk niveau i de 4 stilarter. Træningen planlægges, så svømmerne har det overskud, der behøves for at kunne svømme med den korrekte teknik i en given serie. På Udviklingshold 1 arbejdes der med konditionstræning, sprinttræning, tempotræning og tekniktræning. Svømmerne begynder at arbejde med målsætninger og lærer, hvordan de holder fokus på målet.

Kommunikationen mellem træner og svømmer omkring ambitioner og holdkrav skal foregå løbende.

Det er vigtigt, at man som svømmer ved, hvad det kræver for at blive en hurtig svømmer. Svømning er ikke bare en sport, men en livsstil. Så det er vigtigt, at man er helt afklaret med, at hvis man skal rykke op på Elite, så åbner man en dør, men lukker mange andre døre ved at tage det valg.

På Udviklingshold 1 lægges der stadig stor vægt på det sociale miljø på holdet.

### **Træningselementer:**

1. Aerob træning.
2. Tekniktræning.
3. Øvelsestræning.
4. Balancetræning.
5. Dryland. (styrke, udholdenhed, smidighed)
6. Skoddestræning.
7. Elementskifte. (startspring, vendinger m. streamline)
8. Skadeforebyggende træning.

### **Målsætning:**

- 1 Svømmerne skal opnå god kondition.
- 2 Svømmerne skal beherske detaljer i sammensat svømningen.
- 3 Træningen skal lære svømmerne at fastholde teknikken under længere og hårdere serier.
- 4 Svømmerne skal kunne evaluere egen træning og stævneløb.
- 5 Svømmerne skal lærer at tage ansvar for egen udvikling.
- 6 At svømmerne har fået kendskab til, hvordan kost påvirker deres træning.
- 7 At svømmernes primære fokus er Svømmeunionens Medley konkurrencer.
- 8 Forberede svømmerne til Talentklasserne og/eller Idrætsakademiet

### **Krav og Mål:**

1. Det forventes, at svømmerne deltager i alle trænings-pas og træner for at bliver en bedre konkurrencesvømmer.
2. Eventuelle afbud meldes til træneren på forhånd. Der skal opretholdes en fremmødeprocent på min. 80 %. Hvis ikke dette lykkes, kaldes svømmeren (og evt. forældre) til samtale med træneren.
3. Svømmerne skal deltage i de stævner, de bliver tilbudt.
4. Svømmerne forventes at deltage i de event, træningsture og -lejre, de bliver tilbudt.

### **Oprykning**

Tilgang kommer fra Udviklingshold 2. Ca. 10 svømmere pr. sæson.

Det er målet, man svømmer på Udviklingsholdet 1 i 1-2 år, men det afhænger meget af svømmerens udvikling. Oprykning til Elite sker omkring december og april. Den sidste tid på holdet, har man mulighed for at prøve kræfter med træningen på Elite.

(Fortsættes..)

### **Krav til forældre med børn på Udviklingshold 1 & Elite:**

Klubben forventer, at forældre er indforstået med, at deres barn er eliteudøver. Det betyder, at klubben konkret forventer, at forældre bakker deres barn op omkring svømning. Herunder sørger for, at barnet møder op til alle træningspas, deltager i anviste stævner, respekterer og bakker op om trænerens valg af fokuspunkter for svømmeren samt valg af discipliner til stævner.

Forældrehjælp - vi forventer:

- 1 At man som minimum har officialuddannelse modul 1 og 2 samt 3 og/eller 4.
- 2 At man som forældre deltager til stævner som official.
- 3 At man som forældre stiller sig til rådighed med hensyn til kørsel
- 4 At man som forældre stiller sig til rådighed som hjælp til diverse arrangementer/stævner.
- 5 At man som forældre bidrager med sponsorarbejde: :
  - Pakning UCSyd
  - Bemanding Demostand i Kvickly
  - Assistance TRI2000 stævne
  - Tegning af sponsorkontrakter