

Indledning

Bestyrelsen for Thisted Svømmeklub har godkendt denne målsætning for Thisted svømmeklub.

0-1 år – At stabilisere og udbygge klubben nationalt på alle niveauer, med særligt fokus på talentudvikling.

2-5 år – At stræbe efter at levere svømmere til internationale juniormesterskaber, samt at deltage i alle nationale mesterskaber på alle niveauer, årgang, junior og seniormesterskaber.

5-8 år – International deltagelse i seniormesterskaber med svømmere fra egen avl, samt at skabe så stor interesse for Elitesvømning i Thisted, at klubben kan tiltrække såvel national som international elite til klubben. At skabe et Internationalt High Performance miljø, uden at det går ud over klubbens egen talentudvikling

Denne plan beskriver, hvordan vi træningsmæssigt og strukturelt (hold) arbejder efter disse mål.

Arbejdskrav til konkurrencesvømning

Din præstation afgøres af 3 hovedfaktorer; koordinative, fysiske og kognitive.
Alle tre er lige vigtige og virker sammen i enhver trænings- og konkurrencesituation.

Disse egenskaber udvikles for den enkelte gennem langsigtet, og opbyggende træning. De første år drejer sig hovedsagligt om at lære, at forbedre teknikker og færdigheder, fortrinsvis de koordinative egenskaber. Efterhånden som træningsprocessen skrider frem og svømmeren tilegner sig nye færdigheder, bliver de fysiske mål gradvist vigtigere.

Til enhver tid er der kognitive, fysiske og mentale færdigheder, der ligger til grund for præstationen. Vi ser det som en trebenet taburet der skal kunne balancere til enhver tid, for at opnå det resultat, som bør realiseres på baggrund af træningen.

Udviklingstrappen

Vi indleder konkurrencesvømning med to niveauer på Minitalent og Talenthold, hvor motorisk basistræning er hovedfokus.

Fra Talentholdet, rykkes der til Årgangsholdet hvor hovedfokus er at lære at træne, passe sin træning, samt at begynde at sætte mål, og at konkurrere.

Næste niveau er Juniorhold, som er en integreret del af Eliteholdet, men hvor der fortsat er stort fokus på træningslære. På Juniorholdet det vigtigste fokus er at træne, for at kunne konkurrere. Alle stilarter skal stadig trænes og indlæres, og begyndende specialisering finder sted på dette niveau.

Klubben har et formelt samarbejde med Skyum Idrætsefterskole, hvor der er oprettet en specifik svømmelinje. Her rekrutteres svømmere fra hele Danmark. Disse elever skal have sportsligt niveau svarende til klubbens egne juniorsvømmere, altså med kravtider til de Danske Juniormesterskaber. På Elite-holdet er det vigtigste fokus at træne for at vinde, og sigtet er at blive den bedste udgave af sig selv til hver tid. Færdigheds mål og træningskrav beskrives i de næste afsnit.

Trænings- og udviklingsoversigt for børn og unge

Fysisk alder ca.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Træningsalder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Grundmotoriske øvelser - landbaseret	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange
Træning gennem leg	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Svømningens ABC	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Svømmeteknik	Orange	Orange	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
5 stilarter	Orange	Orange	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Idrættens ABC	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Fysisk ABC	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Bevægelighed og stabilitetstræning	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Funktionel træning	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Styrketræning	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green

Green	Stor betydning. Skal gøres regelmæssigt
Orange	Delvis betydningsfuldt. Bør gøres jævnligt
Yellow	Ikke så betydningsfuldt

Grundmotoriske øvelser: Almene grovmotoriske bevægelser, hop, klatre, rotere, kolbøtter

Leg: at den overvejende del af træningen findes gennem legende og sjov tilgang

Svømningens ABC: grundmomenter som balance, dyk, flyde, elementskift, glide, hoppe, rotere

Svømmeteknik: elementer der har til hensigt at udvikle de 4(5) stilarter, og start og vending

5 stilarter: til hensigt at udvikle såvel udholdenhed som hurtighed. Den 5.stilart er benspark under overfladen.

Idrættens ABC: Indebærer at kunne hoppe, springe, rotere, samt andre generelle bevægelsesfærdigheder, relateret til svømning.

Fysisk ABC: hurtighed, styrke, udholdenhed, bevægelighed, koordination

Bevægelighed og stabilitet: specifikt i skuldre, rygrad, hofter, knæ, fodled og albue

Funktionel træning: kompleks træning med hensigt at udvikle bevægelighed og stabilitet over flere led.

Styrketræning: Individuelt planlagt i henhold til behov

Det er vigtigt at huske på at, den motoriske indlæringsform i før-puberteten ikke har til hensigt at skabe absolut bevægelsesperfektion. Det vigtigste er at barnet indlærer så mange bevægelsesmønstre som muligt, såvel på land som i vandet, derfor bifalder vi også andre sportsgrene, på de yngste niveauer.

Grundlæggende færdigheder på alle niveauer

Motorisk Basis		
	Mini Talent	Talent
Startalder	Ca.8-9 år	Ca. 10-11 år
Mål	Varieret bevægelseskoordination i vandet. Boldspil og leg i vandet. Svømmeteknisk oplæring. Varieret fysisk oplæring gennem leg på land.	Svømmespecifik aerob udholdenhed. Konkurrencer tilpasset træningsindholdet. Svømmeteknisk oplæring. Udvikle komplekse koordinationer – medley Holdkap
Træningslængde	1x60 min svømning 1x20 minutter landtræning	2-3x90 min svømning 2-3x20 minutter landtræning
Kognitive mål	Blive glad for vandet, og bevægelse generelt. Tilpasse sig i gruppen Vænne sig til regelmæssigt fremmøde. Lære om hygiejneregler At rydde op efter sig	Kendskab til de vigtigste konkurrenceregler. Grundlæggende kendskab til svømmeteknik; hvad skaber fremdrift, hvordan flyde man osv. Grundlæggende sund levevis Kendskab til opvarmning
Forventet fremmøde	2 gange pr. uge	3 gange pr. uge
Konkurrencer	2-6 pr. år Klub	4-12 pr. år Lokalt/Regionalt Nationalt

Optagelseskrav. Der rekrutteres fra Svømmeskolens ældste hold

Generelt

Man kommer fra svømmeskolen, og er typisk ikke bekendt med alle stilarter, ej heller at møde til "træning" De vigtigste mål er beskrevet nedenfor:

Sociale og kognitive mål:

- At lære at omgås andre på holdet, og at samarbejde med andre på holdet
- At lære og udvikle basisfærdigheder på land og i vandet
- At udvikle og stabilisere bevægelighed og forståelse af denne
- At lytte og lære når træneren taler
- At respektere sine holdkammerater og andre i klubben
- At spise sundt, så man altid kan træne godt
- At huske drikkedunk til træning

Antal svømmere:

15-20 pr.hold

Trænere:

1 hovedtræner. Uddannelse: Børnetrænerkursus 1+2

1 hjælpetræner. Uddannelse: Svømningens grunduddannelse

Udstyr:

Briller, badehætte, svømmetøj (tætsiddende),

Forventninger til træning:

- At lære at møde til tiden
- At gennemføre tiltænkt træning
- At respektere andre, og ens træner

Færdighedsmål:

Minitalent

- Videreudvikle flydeegenskaber
- Komme til tiden, og til aftalt træning
- At spise og drikke tilstrækkeligt til at kunne gennemføre træning
- At kende til opvarmning, påklædning under og efter træning
- 5-10 m butterflyben på maven, siden og ryggen
- 25 m crawl med vejrtrækning til begge sider
- 25 m rygcrawl med roligt hoved og benspark fra hoften
- 25 m brystsvømning med korrekt rytme
- 15 m butterfly med korrekt rytme
- Åben vending

Minitalent og Talent

- Saltovending
- Åben vending
- Rygstart
- Startspring på kommando
- 50 m skodde fra varieret position
- 15 m butterflyben på maven, siden og ryggen
- 50 m crawl med vejrtrækning til begge sider
- 50 m rygcrawl med roligt hoved og benspark fra hoften
- 50 m brystsvømning med korrekt rytme
- 25 m butterfly med korrekt rytme

Talent

- Forstå konkurrenceregler
- Startspring på kommando, efterfulgt af 5 m streamline
- 50 m skodde på maven
- 20 m butterflyben på maven, siden og ryggen
- 100 m crawl med vejtrækning til begge sider
- 100 m rygcrawl med roligt hoved og benspark fra hoften
- 100 m brystsvømning med korrekt rytme
- 50 m butterfly med korrekt rytme
- Streamline og gennembrud til overfladen
- Brystpullout

Aktuelle konkurrencer

Interne stævner og regionale stævner, hvor svømmeren kan udvikle sig i et trygt stævnemiljø.

Landtræning

Kombinationsøvelser der styrker motorisk udvikling, hop, kolbøtter, rul osv
10-12 standardøvelser der kan bygges op i sværhedsgrad – se bilag
10 styrkeøvelser med egen kropsvægt, eller makker – se bilag
8 bevægelighedsøvelser, fodled, skulder, lænd osv. – se bilag

Struktur og rutiner

At møde til tiden, 15 minutter før vandtid, klar til træning.
Træner styrer programmet, såvel på land som i vandet.

Oprykning

Oprykning sker når alle færdigheds mål er opnået. Der kan rykkes op i grupper for at bevare en særlig dynamik i gruppen. Der kan være tale om enkelte der ikke opfylder de objektive kriterier for oprykning, men for gruppedynamikkens skyld, vælges disse. Hvis en svømmer er tidligt udviklet eller på anden måde foran sine jævnaldrende, kan der blive tale om en hurtigere oprykning (fremover benævnt fasttracking)

Motorisk Basis		
	Årgangsholdet	Juniorholdet/Efterskole
Startalder	11-15 år	14-16 år
Mål	Svømmeteknisk oplæring Svømmespecifik udholdenhed Svømmespecifik hurtighed Holdkapper	Udholdenhed Hurtighed Konkurrencekendskab Egen håndtering
Træningslængde	4-6x90-120 min svømning 3x30 minutter landtræning	x90-120 min svømning 3x30 minutter landtræning Styrketræning med vægte
Kognitive mål	Sportslig og kammeratlig opførsel Ansvar for gruppen	Sportslig målsætning Samarbejdsevner
Forventet fremmøde	4-5 gange pr. uge	5-8 gange pr. uge
Konkurrencer	6-10 pr. år	8-12 pr. år

Særligt om Årgangsholdet og Efterskoleholdet:

Sociale og kognitive mål:

- At behandle hinanden med respekt for forskelle.
- At heppe på sine holdkammerater
- Mobning og drillerier er ikke god opførsel, og vil blive sanktioneret
- De grundlæggende regler for svømning, og konkurrencer skal læres

Antal svømmere

15-20 svømmere pr. hold (undtaget efterskoleholdet som er på 8 elever)

Trænere

Hovedtræner. Uddannelse: Svømningens træneruddannelse

Assistenttræner. Uddannelse: Børnetrænerkursus 1+2

Udstyr

- Tætsiddende svømmetøj, finner, pullbouy, briller og badehætte.

Forventninger til træning

- Det forventes at svømmeren passer al sin træning. Flexibilitet kan opnås hvis der dyrkes en anden idræt sideløbende med svømning, hvor denne idræt giver mening i forhold til svømning. Her tænkes især eleverne fra Skyum efterskole.
- Refleksion i forhold til egen indsats, i samarbejde med egen træner.

Færdighedsmål (Oprykning til Elite)

- Svømme alle 4 stilarter

- At kunne "skifte gear" under træning, altså have kendskab til kroppens energisystemer, samt at forstå at udnytte disse i træningen.
- At svømme 2000 m crawl i jævnt tempo, uden pauser
- Forklare og anvende konkurrenceregler, således diskvalifikation ikke sker.
- Kende egne personlige rekorder
- Opnå 1200 SVØM udviklingspoint point i 3 stilarter, hvoraf én skal være medley.

Aktuelle konkurrencer:

- Lokale, Regionale og Nationale hvor sværhedsgraden øges i roligt tempo

Landtræning

- Udvikle og stabilisere bevægeligheden og kropsstyrken
- Kende til funktionel styrketræning med egen kropsvægt og elastikker samt makkermetoder
- 6-8 bevægelighedsøvelser
- Stå på hænder op ad en væg i 10 sekunder
- Stå i bro
- 10 armstrækninger med strakte ben

Struktur og rutiner:

- Kende til landtræningsrutiner
- Kende en fast opvarmningsrutine til stævner, på land og i vand
- Kende en fast restitutionsrutine til stævner
- Stævnetøj og mad med til stævner
- Drikkedunk med saft eller vand til alle træninger og stævner

Oprykning

- 2 gange årligt rykkes der svømmere til næste niveau, såfremt alle kognitive og social samt sportslige mål er opfyldt.
- Fasttracking kan ske når en gruppe flyttes af sociale hensyn, og når fysisk vækstspurt indtræder.
- Som udgangspunkt rykkes ingen op der ikke kan opfylde de objektive kriterier,
- Træneren indstiller til Sportschefen, der vurderer og godkender oprykninger.

Særligt om Juniorholdet:

Sociale og kognitive mål:

På dette niveau dannes der grupperinger og det er naturligt at nogle træder i lederroller, og andre følger med strømmen. Svømmeren skal være sin status bevidst, og kende sin plads i det hierarki der nu engang er.

Klubbens værdier skal være kendt for alle på dette niveau, og som en naturlig rollemodel er man med til at fremme disse værdier for alle, også udenfor klubben. Man repræsenterer altid sin klub på bedste vis.

Antal svømmere

15-20

Trænere

Hovedtræner. Uddannelse: Diplomtræneruddannelse

Assistenttræner. Uddannelse: Svømningens træneruddannelse

Udstyr:

Svømmeret med padler, pullbouy, snorkel, finner, elastik.

Tøj til landtræning.

Forventninger til træning

At møde frem til alle planlagte træninger, og melde afbud til træner såfremt der er en gyldig grund

Færdighedsmål

- At beherske 4 stilarter, samt have kendskab til tekniske regler i alle stilarter (FINA)
- 3000 crawl m uden pause, med negativ split
- Svømme 400 im 2 gange årligt i konkurrence
- Svømme 10x100 benspark st.2.00
- Svømme korte sprinter (25 m) i teknisk høj kvalitet, i 4 stilarter
- Selvstændigt arbejde med tekniske øvelser
- Opnå 1800 SVØM udviklingspoint i 3 stilarter. Et medlejløb skal tælle med.

Aktuelle konkurrencer:

- Regionale, Nationale, Internationale
- Nationale mesterskaber
- Opnå deltagelse på årgangslandshold, udvalgte hold

Landtræning

Styrketræning med vægte – trænerstyret.

- Dryland der stabiliserer og udvikler støttemuskulatur og bevægelse i vand.
- Videreudvikle funktionel styrketræning med egen kropsvægt og elastikker samt makkermetoder
- 10-12 bevægelighedsøvelser
- Stå på hænder op ad en væg i 20 sekunder
- Stå på hovedet uden støtte i 30 sekunder

- Stå i bro
- 15 armstrækninger med strakte ben
- 5 pullups uden hjælp

Struktur og rutiner

- Svømmeren skal selvstændigt, lede sin egen opvarmning og træning med baggrund i læring.
- Svømmeren skal selvstændigt, og i samarbejde med sin træner, udarbejde målsætningsplaner, sæsonplan og langsigtet plan, som skal danne grundlag for fortsat udvikling mod Elite.

Træningsøgning og fasttracking

- Den ugentlige mængde øges fra 6 til 9 gange om ugen, gradvist i takt med at færdighedsniveauet også stiger.
- Der evalueres løbende, individuelt og i grupper, og trænerne træffer endelig beslutning om øgning af træningens frekvens og sværhedsgrad.
- Den glidende overgang skal sikre at der ikke sker overbelastning, og at mængde og sværhedsgraden af træningen øges så svømmeren kan følge med.
- Øgning er betinget af, fremmøde, motivation, fysisk alder, resultater og i sidste ende en sportslig vurdering fra trænergruppen.

Særligt om Elitegruppen

Specialisering	E
Startalder	15+
Mål	Individuel specialisering
Træningsmængde	7-10x90-120 min svømning 3-4x30 minutter landtræning 3-5x styrketræning med vægte 3 gange ugentligt særlig træning udelukkende for E-gruppen
Kognitive mål	Svømmernes engagement skal funderes i personlig motivation, skabt fra indre ambitioner, om at nå at opfylde ens sportslige potentiale. Dermed bliver 3 årlige målsætningssamtaler med svømmeren, såvel individ som gruppesamtaler, et nødvendigt værktøj. Disse samtaler følges op løbende, enten struktureret før og efter hver sæson, eller løbende under træning og konkurrence.
Forventet fremmøde	100% iflg. aftale med træner
Konkurrencer	Mesterskaber, og klubstævner, samt internationale.

Sociale og kognitive mål

Antal svømmere
6-10

Alder
16+

Trænere
Sportschef. Uddannelse. Diplomtræner eller ITA. Praktisk erfaring +10 år
Hovedtræner. Uddannelse. Diplomtræner eller ITA. Praktisk erfaring + 10 år
Assistent. Uddannelse: Svømningens træneruddannelse, Diplomtæneruddannelse påbegyndes efter 1 år.

Udstyr
Svømmenet med padler, pullbouy, snorkel, finner, elastik.
Tøj til landtræning.

Forventninger til træning
100% fremmøde i henhold til den aftale der indgås med træneren.
Ved perioder med eksamen og lignende, forventes det at svømmeren, selv tager ansvar under reduktion af træningsmængde.

Færdighedsmål

- At specialisere sig på distance og disciplin.
- At kende og fortolke de internationale regler.
- At kende til og videreudvikle tekniske øvelser
- At kende til og videreudvikle bevægelighedsøvelser i vand og på land
- At kende til de forskellige energisystemer, samt relatere det til svømmehastighed
- At sætte sig mål, og forfølge disse
- At vurdere kommende konkurrencer, i relation til sidste konkurrence, samt træningsperiode.
- At spise, hvile og træne som en atlet.
- At kende sine personlige rekorder, samt nærmeste konkurrenter nationalt.

Aktuelle konkurrencer

Nationale mesterskaber og lokale stævner der danner led i målsætning, der skal lede frem mod internationale deltagelse, enten med klub eller landshold.

Landtræning

Fortsat udvikling og stabilisering af bevægelighed og styrke

Styrketræning

Landtræning der støtter vandtræning

Fysioterapi

Struktur og rutiner

Træning skal være lystbåret, og komme fra den motivation der skabes af resultater i såvel træning som konkurrencer.

Egentræning i perioder med lav mængde skal kunne forvaltes, med baggrund i den læring der er tillært. Ferietræning skal svømmeren selv kunne planlægge, i samarbejde med træneren.

Skole og uddannelse skal balanceres i perioder, og her er svømmeren selv ansvarlig for i samarbejde med træner og uddannelsessted at få disse perioder planlagt, således der ikke opstår problemer.

Oprykning til ELITE

A-finalister ved seneste senior DM, eller individuel vurdering.

Eliteholdet er en integreret del af konkurrenceholdet, og deltager på lige vilkår, med undtagelse af de 3 særlige træningsdage/uge samt deltagelse i særlige events.

Oprykningsmatrix

	Alder	SvømPoint	% øgning pr.år	Andet
Minitalent Talent				500 m crawl 800 m crawl
Årgang		950	3-5%	1000 m crawl
Junior		1200	3-5%	2000 m crawl
Elite		2000	3-5%	3000 m crawl

Beskrivelse af SVØM point og forventet øgning pr. år.

SVØM's udviklingspoint anvendes i forbindelse med medleykombinationskonkurrencer for børn og årgangssvømmere. Pointene forholder sig til tider der danner grundlag for EJM kvalifikation og danner dermed en klar linje mellem talentidentifikation og talentudvikling, og kvalifikation til dels landshold og internationale stævner. Du kan læse mere om SVØM udviklingspoint her

<https://www.svoem.org/Discipliner/Svoemning/Nationale-events/SVOeM-udviklingspoint/>

og på Appén SVØM stopur, kan du se dine aktuelle point.

Øgning pr. år er sammenlignet med forventet forbedring gennem svømmerens pubertet. Der forventes ca. 3-5% forbedring pr. år indtil puberteten aftager. Denne forbedring forventes at aftage til 1-2% efter puberteten, og gennem hele svømmerens aktive karriere.

Vi tror på at forbedringer er stærkt motiverende, og med objektive klare krav er alle klar over hvad der forventes år for år.

Oprykning sker når en svømmer opnår de opstillede krav. Pointsummen regnes ud med de 3 bedste løb, hvoraf 1 løb skal være medley.

Træningslejre

Der tilbydes træningslejre af varierende varighed og indhold, samt lokation.

Minitalent – 1-2 overnatninger pr.år

Talent – 1-2 weekends i hjemlige omgivelser. Tematræning samt socialt indhold

Årgangsholdet – 2 weekends i lokalområdet. 1-3 overnatninger. Samt 5 dage i uge 7/42

Tematræning og socialt indhold

Junior samt Elite – 2-3 forlængede weekends 2-3 overnatninger. Lokalt / Tema: træning og kost

1 kort udlandslejr 8-10 dage – Oktober / Tema: Volumen

1 kort indlandslejr 5-7 dage – Forår mod DM/DJM. Tema: Opstart-Fysisk træning

1 lang udlandslejr 2-3 uger – Vinterferie/Sommer / Speciale

Progression i træningslejre.

Med træningslejre ønskes der at træningsindhold og kvalitet højnes i de udvalgte perioder.

For så vidt er stedet ikke afgørende, men i en tydelig fastholdelsestanke, der her er funderet i ydre motivation, giver det mening at tilbyde dels varierede lokationer, samt varighed.

Det tilstræbes at der altid er 2 trænere med på træningslejr, ved mere end 15 deltagere.

Landtræning / dryland

Svømmetræningen indledes med styrketræning på kanten af bassinet.

Eksempler på standardøvelser på land og progression kan se således ud:

HOP	Lige hop, op og ned	Eksplosivt hop	Armene i streamline	Squatjump med vægt
MAVE	Lige mave	Skrå mave	Lige med skrå mave	Benløft hængede i armene
LÆND	Løft ben	Løft overkrop	Løft overkrop med armene over hovedet	
SKULDER	Armstræk på knæ	Armstræk på strakte ben	Armstræk på strakte ben med et ben oppe	Bænkpres
BEN	Benbøjning	Benbøj med armene over hovedet	Benbøj på et ben	Squat med vægt

Landtræning er en vigtig del af den samlede træning, og skal netop ses som en integreret del af træning.

Vi forsøger at tilrettelægge landtræning og styrketræning således det er støttet træning til vandtræning. Støttet træning skal være skadesforebyggende og styrkeopbyggende, og vi vil fortrinsvis arbejde med egen kropsvægt og i styrketræning, altid med frie vægte for at stimulere flest mulige muskelgrupper.

Jo ældre svømmeren er, desto mere specifik bliver også land og styrketræning.

Trænere i Thisted Svømme Klub

Trænerne har en meget central rolle i Thisted svømmeklub og bærer således et stort ansvar for at klubbens vision, og værdier formidles på den rigtige måde.

Trænerens adfærd og holdninger har derfor afgørende betydning for hvordan udøverne oplever de forskellige forhold der gør sig gældende i klubben.

Ikke alene er træningen og opbygningen, som beskrevet ovenfor, trænerens arbejdsredskab, men også en model for hvordan vi i klubben ønsker at bidrage til en sund og helsegivende uddannelse i foreningsregi. Derfor er det yderst vigtigt at trænerens praksis altid er positiv og givende.

Trænerens uddannelse skal sikre at ingen udøvere bliver overbelastet, eller overtrænet, men snarere følger en sikker og dokumenteret udviklingsplan der refererer til det aktuelle alderstrin. Det forventes at klubbens trænere går foran med gode eksempler, og derfor kan vi også godt stille krav til vore udøvere.

Idet svømmernes ambitioner og motivation skal opbygges indefra, interesserer trænerne sig for svømmernes individuelle forståelser, interesser og motivationer og støtter dem i at opbygge og opretholde en positiv indre og ydre dialog, som fremmer deres mål.

Vi tror på at resultatet skaber det næste niveau, og at trivsel kommer via et stærkt sammenhold og en fælles forståelse for den retning vi har valgt at følge. Her går trænerne altid forrest med gode eksempler.

Vi forventer at vore trænere er:

- Velforberejede, og altid i god tid.
- Optagede af udviklingen for den enkelte og for klubben som helhed
- Konsekvente og bestemte – med et smil
- Respektfulde overfor udøvere og kolleger på alle niveauer
- Konsekvente ved disciplinære problemstillinger
- Tydelig og rettidig i sin kommunikation
- Altid klædt i træneruniformen under arbejde

Uddannelses matrix for trænere i Thisted Svømme Klub

	Grunduddannelse	Børnetræner	Børnetræner 2	Svømningens træneruddannelse	Diplomtræner uddannelsen	Idrættens Træner Akademi
Mini Talent	X					
Talent	X	X				
Årgang	X	X	X	X		
Junior/Efterskole	X	X	X	X	X	
Elite	X	X	X	X	X	X

Hvorfor deltager vi i stævner og hvordan er en sæson og et år planlagt?

Stævner har altid forskellige prioriteter, afhængig af hvornår på året/sæsonen de er lagt. Svømmesporten byder på temmelig meget træning modsat relativt lidt stævneaktivitet. Det gør det fortrinsvis fordi svømning er en sport der ligger unaturligt til mennesket, der som bekendt er skabt til at bevæge sig på land. Derfor er det vigtigt at man tidligt lærer de rigtige bevægelser og særligt forstår at bruge vandet. Svømmere kalder dette for vandføling.

Hver sæson bygges op mod et topningsstævne, eller et mesterskab, og på vejen mod dette stævne, skal der konkurreres ved stævner der har mindre betydning. Men alligevel er der fokus på udviklingen. Der kan være forskellige temaer ved forskellige stævner. Alt fra at du blot skal lære at gennemføre dit løb, eller foretage et reglementeret startspring, eller en vending, til forskellige taktiske øvelser i forbindelse med løbene. På den måde vil vi gerne lære svømmerne at koble forståelsen for træning med forståelsen for stævne, så det så at sige går hånd i hånd. Lidt på samme måde som i skolen, når man går til terminsprøver eller eksamen, så har man øvet sit pensum, og forventer at få et resultat der afspejler netop den indsats. Der er stor forskel på at være et barn der har svømmet konkurrencesvømning i et par år og en seniorsvømmer der har mere end 10 års erfaring.

Konkurrencesvømmere benævnes efter 4 forskellige alderskategorier; børn, årgang, junior og senior.

Aldersmatrix gældende fra september 2024

	Børn	Årgang	Junior	Senior
Drenge	11-12 år	13-14 år	15-16-17 år	18 og ældre
Piger	11-12 år	13-14 år	15-16-17 år	18 og ældre

For årgangssvømmere, er der typisk tale om to topninger pr. år; en omkring vinter og en før sommerferien. Det giver plads til at der er konkurrencer ca. hver måned, hvor de forskellige temaer kan øves. De lokale og regionale stævner skaber en god læringsplatform for unge svømmere.

For junior og senior er der typisk 3 topninger, en i efteråret, en i foråret og en før sommerferien. For alle tre stævner er det gældende at de danner grundlag for udtagelse til landshold og disses aktiviteter, det betyder også at alle de bedste svømmere er samlet ved disse stævner, hvilket gør dem meget attraktive at deltage i. Således prioriterer vi de Nationale stævner, når vi har svømmerne til det.

Vi er en socialt ansvarlig klub

Som klub er vi forpligtet til at sørge for at svømmeren er i fokus i relation til skolegang og familieliv. Derfor er der en gennemgående accept af skole og familiearrangementer under hensyn til at svømmeren og familien har den nødvendige respekt for at vi som klub har forpligtet os til at løfte den enkelte til det absolut højeste niveau. Dette betyder at der f.eks. er obligatorisk lektielæsning på træningslejre. Det betyder også at du som på elitesvømmer må forvente begrænsninger i dit ungdomsliv i form af fester, alkohol osv.

Vi tror på at god forberedelse og rettidig omhu i relation til arrangementer, træningslejre, mesterskaber m.m. er nøglen til skabe balance mellem ekstraordinær frihed til træningslejr, landsholdsture og skole- og familieliv. God forberedelse og rettidig omhu sker på baggrund af svømmerens overblik over trænings- og stævneplaner, samt svømmerens overblik og fremsynethed i forhold til lektiebelastningen i skolen.

Kravene til svømmerne om at balancere familie- og skoleliv med svømningen, stiger i takt med progressionen for den enkelte svømmer. Den kompetente svømmer kender årsplanerne for både svømning og skole og tager initiativer til dialoger om spidsbelastninger, før de opstår.