

# K3 (Talentholdet)

## Mål

For hver enkelt svømmer:

Udvikle sig som svømmer og komme på K2

For holdet:

### Sportsligt:

De skal lære at træne, så de senere kan blive gode til at træne, og derefter træne for at konkurrere. Det er vigtigt, at der er en god progression i træningsplanlægningen, så svømmerne fortsat har mulighed for at udvikle sig gennem årene. Der vil være ekstra stort fokus på at give svømmerne en god grundlæggende teknik i alle stilarter. Hovedfokus vil være indlæring af vendinger og undervandsarbejde/flyben, som nok er det vigtigste element, hvis der skal svømmes stærkt.

### Socialt:

De skal lære at være en del af et hold. Efterhånden som træningen bliver længere og hårdere er det vigtigt, at man har det sjovt med de andre, fordi det ellers vil blive kedeligt i længden, hvis man bare ligger alene. Trænerstaben vil lave noget alternativ træning en gang imellem, der fremmer holdånden. Vi vil holde et par sociale arrangementer i løbet af sæsonen, som vi selvfølgelig håber alle vil deltage i. Derudover vil vi opfordre til, at man går i sauna eller i varmvandsbassinet og hyggesnakker efter træning.

## Træning

Svømmesæsonen starter i august og varer indtil udgangen af juni, alt afhængig af stævner og ferier.

Træningstider for talentholdet:

Ugedag	Dryland	Vandtræning
Mandag	16.45-17.00	17.00-18.30
Fredag	17.15-17.30	17.30-19.00

## Udstyr

Til vandtræning anvendes plade, zoomers/svømmefødder, pullboy og en drikkedunk. Det er ikke nødvendigt at købe, da klubben har noget man kan låne, bortset fra drikkedunken, men der **anbefales meget** at man investerer i sit eget. Vil man gerne have sit eget udstyr, så tag en snak med træneren, så i får købt noget der passer i størrelsen og kvalitet. Udstyr kan opbevares i aflåst skab i svømmehallen.

## Afbud

Der skal selvfølgelig meldes afbud til trænerne, hvis man ikke kan komme til træning. Således kan programmerne og forberedelserne tilpasses. Det er vigtigt at melde afbud og dette skal foretages i god tid. Man sender blot besked via MinForening App'en til træneren med besked eller fortæller det til et træningspas i forvejen. Det er ikke OK at melde det en halv time før man skal i vandet, medmindre det er akut.

## Holdånd og Moral

Det er vigtigt, at vi hjælper hinanden til træning og fungerer som et hold. Dvs. at vi muntrer hinanden op, hvis det er nødvendigt, og ikke kommer med kommentarer eller giver udtryk for, at det er kedeligt og at man ikke gider – uanset om det rent faktisk er tilfældet en gang imellem. En træning bliver meget bedre, hvis vi alle giver den gas og sammen og skaber en god stemning.

## Forståelse

Programmer bliver oftest skrevet på tavlen i svømmehallen. Der er forskellige trænere og forskellige måder at sætte et program op på. Derfor er det **MEGET VIGTIGT**, at man spørger, hvis der er noget, man ikke forstår! Hvis man skal have det optimale ud af sin vandtræning, skal man vide, hvad man ligger og laver i vandet. Hvis man forstår meningen med serier, intensiteter, teknik og øvelser, bliver man en meget bedre svømmer, og så er det sjovere at træne.

## Dryland

Dryland kan være både statisk og dynamiske øvelser, med inspiration i Crossfit og klassisk dryland. Her laves funktionelle øvelser med kropsvægt og kerneøvelser. Med dryland har man mulighed for at udbygge sin styrke, samt udbygge motorik. Dryland er lige så vigtigt som vandtræning og med til at gøre en svømmer bedre i bassinet.

# Hjemme

## Kost

Det er hårdt at træne! Man kan intet uden at spise nok, men også spise korrekt. Hvis man skal yde til træning, skal depoterne være fyldt op. Det samme gælder hvis man skal til stævne og konkurrere. Vi anbefaler et lille let måltid ca. 1 time før træning og umiddelbart efter træningen anbefaler vi, at der drikkes en brik kakao, juice eller spises et stykke frugt. Derhjemme indtages et godt måltid efter træningen.

## Søvn

Det er hårdt at træne! Søvn er ofte overset, men man kan intet uden at sove nok. Hvis man skal yde til træning, skal man i seng i ordentlig tid. Det samme gælder hvis man skal til stævne og konkurrere.

## Stævner

### Holdånd

Ligesom det er vigtigt, at vi hjælper hinanden til træning, er det ligeså vigtigt, at vi hjælper hinanden, når vi er ude til stævne. Svømmerne skal støtte hinanden indbyrdes på holdet og også mellem de andre K-hold. Der skal heppes og udvises kampgejst, når der er en svømmer i vandet. Herved kan svømmeren altid yde meget mere end vedkommende selv regner med, og vi vil forhåbentligt få nogle fremragende resultater i løbet af sæsonen! Jeg forventer altså en god holdånd ude til stævnerne og at svømmerne involverer sig i hinandens løb.

### Engagement

Stævner er, hvad man selv gør dem til. I sig selv er de lange, varme, trættende og der er altid fyldt op med mennesker. Dog kan de være helt fantastiske og berigende, hvis alle bakker op om hinanden, sørger for at være til stede og hygge sig sammen. Vi sætter stor pris på socialt samvær og ønsker at gøre stævnerne til en god oplevelse. Vi skal hjælpe hinanden og få alle til at yde deres bedste.

## Kommunikation

Når der skal videregives info fra trænere til svømmere/forældre, vil det primært foregå gennem "Min Forening" appen, her vil praktisk info omkring stævner og sociale arrangementer blive videregivet.

Svømmerne har også en facebookside hvor de kommunikerer med hinanden. Den hedder **GS talent og konkurrence forældre**. Her bliver der også lagt billeder op fra de forskellige stævner vi deltager i.

Hvis der er spørgsmål den anden vej rundt, så er I meget velkomne til at kontakte træneren enten gennem "Min Forening" appen eller på den kontakt info han/hun udleverer.