



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Utvikling av unge utøvere i svømming

Per Osland

Trener Jr.landslagets utviklingsgruppe



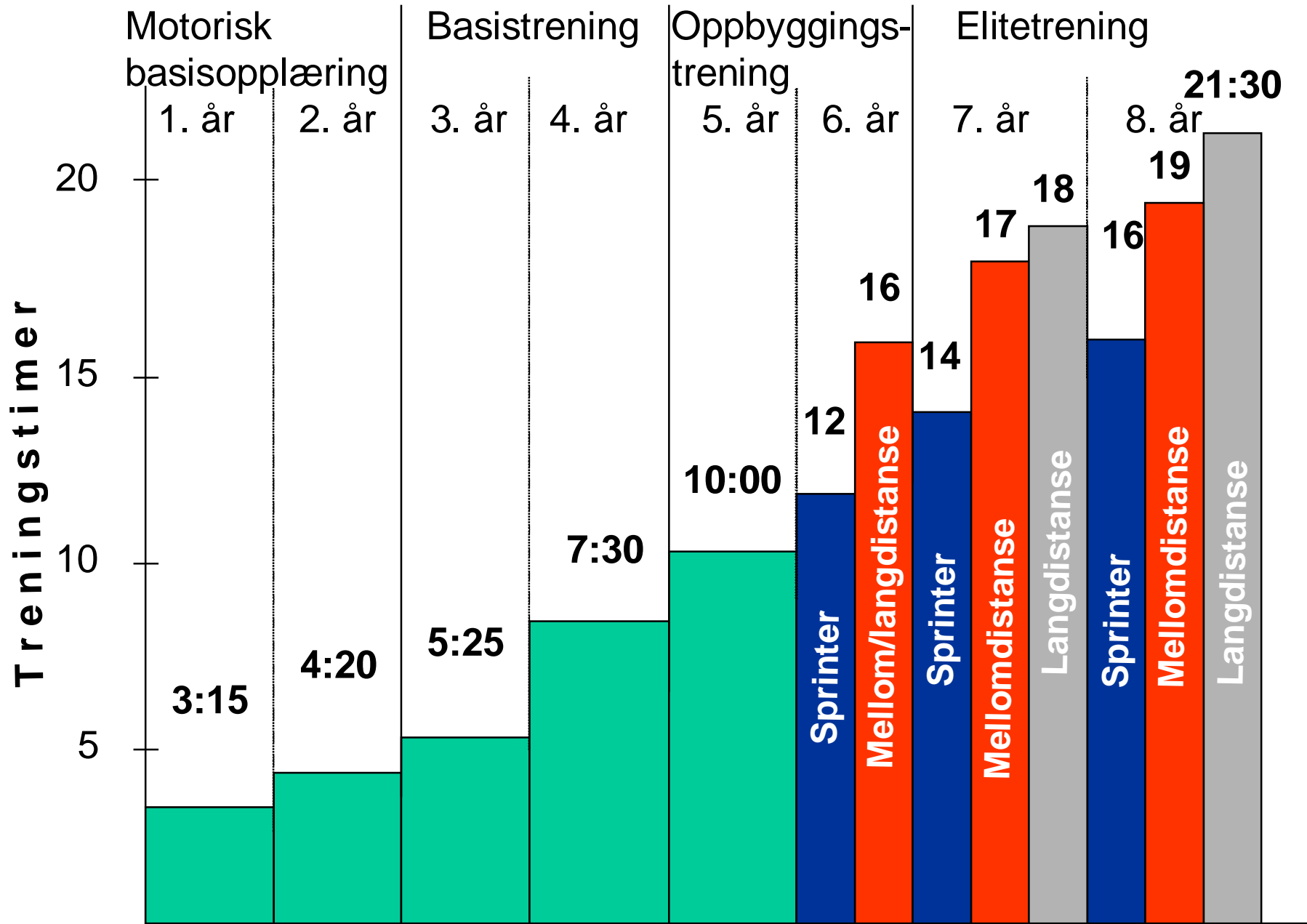
Utviklingstilpasset trening

- o Dersom barne- og ungdomstrening reduseres til en kopi av elitetrening, tar vi ikke hensyn til barnets biologiske og psykiske utvikling, og de forutsetningene de til enhver tid har for å drive idrett. Det kan føre til:
 - o Redusert utvalg av aktiviteter og bevegelser og dermed for lite variasjon
 - o Bruk av gale treningsmetoder
 - o Feil- eller overtrening
 - o Skader
 - o For tidlig spesialisering
 - o Svømmekarrieren avbrytes for tidlig



Langsiktig treningsplan

- Treningsplanlegging er en foregripende prosedyre eller handlemåte der en systematisk strukturerer treningsprosessen.
- En plan over flere år kalles for veiledende utviklingstrapp. Den viser innhold, mengde, struktur, metoder etc innen trening for flere år.
- En veiledende utviklingstrapp bør ligge til grunn for treningsprosessen i alle klubber. Den skal si noe om hva utøverne skal lære, trene og mestre fra første treningsår til de eventuelt befinner seg på elitenivå.





Langsiktig treningsplan

- **Motorisk basisopplæring;** variert bevegelseskoordinasjon, svømmeteknisk opplæring, variert generell fysisk opplæring, konkurranser tilpasset treningsinnhold
- **Basistrening;** videreutvikling av ovennevnte, mer dreining mot trening, forbedre kondisjonelle egenskaper
- **Oppbyggingstrening;** tidsrommet for de sensible fasene for de fleste fysiske egenskapene. Treningen må derfor ta sikte på å utvikle disse.
- **Elitetrening;** i tillegg til en progresjon i treningsbelastningen, må man tilrettelegge rammebetingelsene slik at de tilfredsstillende kravene til elitetrening.

Trinn 1- Motorisk basisopplæring (FUN-damentals)

Alder

- Jenter: 5-8 år
- Gutter: 6-9 år

Trinn 1- Motorisk basisopplæring (FUN-damentals)

- FUNdamentale ferdigheter skal læres gjennom lek og moro. Hovedfokus er å utvikle allsidig bevegelseserfaring og fundamentale bevegelsesferdigheter. Ferdighetene som skal utvikles er:
- Grunnleggende ferdigheter: løpe, hoppe, springe, balansere, rulle, kaste, gripe, henge, støtte, åle, krype (Kroppens ABC)
- Gradvis mer avanserte motoriske ferdigheter – bygge teknikk (idrettens ABC)
- Hurtighet

Trinn 1- Motorisk basisopplæring (FUN-damentals)

- Det å oppmuntre barn til å delta i mange ulike aktiviteter/idretter i denne alderen, er en god investering i barnas motoriske utvikling.
- Egenskaper som fart, styrke og utholdenhet skal utvikles gjennom lek og moro.
- I tillegg skal barna bli introdusert for enkle regler og etikk.
- Ingen periodisering er nødvendig, men det skal være strukturerte programmer med overvåket progresjon.

Trinn 1- Motorisk basisopplæring (FUN-damentals)

Anbefalte treningsmengder:

- I vann: 2-3 x 60 min
- På land: 2 x 30 min
- Periode: 40 uker per år

Trinn 2 – Basistrening (lære å trene)

Alder:

- Jenter: 8-11 år
- Gutter: 9-12 år



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Trinn 2 – Basistrening (lære å trene)

- På dette nivået/alderen skal den unge svømmeren lære å trene for å utvikle spesifikke svømmeferdigheter.
- De kan godt delta i komplementære idretter som bruker mange av de samme bevegelsene og energisystemer.
- Svømmerne skal også lære basis i tekniske og taktiske ferdigheter og ha kunnskap inkludert.
 - Oppvarming og avslutning
 - Stretching/tøyning
 - Væske og ernæring
 - Hvile
 - Avslapning og fokusering

Trinn 2 – Basistrening (lære å trene)

- Dette stadiet samstemmer med en topp i tilegnelsen av motorske ferdigheter (den motoriske gullalder) Derfor skal hovedvekten av denne perioden være på ferdighetsutvikling.
- Treningen skal også inkludere øvelser med bruk av egen kroppsvekt, medisinball og f.eksswissball.

Trinn 2 – Basistrening (lære å trene)

- Hvis en utøver går glipp av dette stadiet, vil utøveren aldri når sitt fulle utviklingspotensial.
- En av de viktigste grunnene til at utøvere kommer til platåer i senere deler av karrieren, skyldes ofte disse glipp i utviklingen i tidligere år.
- Mye pga. dårlig, ikke tilstrekkelig trening og overfokusering på konkurranser i stedet for å gjøre den viktige og riktige treningsjobben på dette stadiet i prosessen.



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Trinn 2 – Basistrening (lære å trene)

Anbefalte treningsmengder:

- På land: 2 x 30-45 min
- I vann: 5 x 60-120 min
- Periodisering: 1 x 48 uker. 1 topping.



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Trinn 3 – Oppbyggingstrening (trene for å kunne trene mere)

Alder

- Jenter: 11-15 år
- Gutter: 12-16 år



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Trinn 3 – Oppbyggingstrening (trene for å kunne trene mere)

- I stadiet for oppbyggingstrening skal det være hovedvekt på aerob utholdenhet.
- Fokuset skal være på treningen fremfor konkurransen.
- I treningen skal høyt volum med lav intensitet være den dominante faktor. Det er meget viktig at å være klar over at hovedvekten av det høye volumet og lav intensitet ikke kan bli oppnådd i en kort periode, og derfor vil tidsfaktoren være meget avgjørende og økende i denne perioden.

Trinn 3 – Oppbyggingstrening (trene for å kunne trene mere)

- Det skal være spesifikke mål for hver konkurranse som bygger oppunder læring av basisferdigheter i taktisk og mental forberedelse.
- Periodiseringen av året bør være delt i to (dobbel), eller være enkel.
- I dette stadiet skal treningen fortsette å utvikle tilleggsferdigheter og inkludere mye bruk av øvelser med egen kroppsvekt + medisinball- og swiss ball-øvelser.
- Mot slutten av perioden, skal det gjøres forberedelser for å utvikle maksimal styrke.

Trinn 3 – Oppbyggingstrening (trene for å kunne trene mere)

- Kunnskapsbaserte ferdigheter (som det å varme opp, utsvømming, uttøyning, når tøyne ut, hvordan spise og drikke optimalt, mental forberedelse, restitusjon, hvordan toppe formen, rutiner før under og etter konkurransen) skal etableres.
- Likeledes som i de foregående stadier vi utilstrekkelig tid brukt på oppgavene eller ut uteblivelse av dem, føre til at den unge svømmere aldri når sitt fulle potensial.

Trinn 3 – Oppbyggingstrening (trene for å kunne trene mere)

Anbefalte treningsmengder

- I vann: 7-8 x 120 min
- På land: 3 x 45 min per uke
- Periodisering: 2 x 24 uker. 2 toppinger.

Trinn 4 – Elitetrening 1

Alder

- Jenter: 14-17 år
- Gutter: 16-18 år

Trinn 4 – Elitetrening 1 (trene for å konkurrere)

- I dette stadiet er det viktig å ha hovedvekt på den fysiske treningen og holde volumet som er opparbeidet oppe, men med økende intensitet.
- Antall konkurranser skal være lik foregående periode, dvs. ca. 12 per år, men konkurransearbeidet skal utvikle styrker og svakheter, gjennom å modellere og justere tekniske og taktiske ferdigheter basert på den enkelte svømmeart og distanse.

Trinn 4 – Elitetrening 1 (trene for å konkurrere)

- Som et resultat av dette blir det enten dobbel eller trippel periodisering av treningsåret.
- I tillegg bør de kunnskapsbaserte ferdighetene bli raffinert og mer spesifikt rettet mot individuelle behov.
- I dette stadiet er det meget viktig at man utvikler maksimal styrke gjennom bruk av blant annet vekter.
- Dette skal gjøres i tillegg til arbeid med kroppskjernestyrke og annet vedlikehold av fysiske kapasiteter.

Trinn 4 – Elitetrening 1 (trene for å konkurrere)

Anbefalte treningsmengder

- I vann: 8-10 x 120 min
- På land: 4 x 60 min
- Periodisering: 3 x 16 uker. 3 toppinger

Trinn 5 – Elitetrening 2 (trene for å vinne)

Alder:

- Jenter: 16 + år
- Gutter: 18 + år

Trinn 5 – Elitetrening 2 (trene for å vinne)

- ▶ Spesialisering og prestasjonsforbedring på alle fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og mentale kapasiteter
- ▶ På den fysiske siden er hovedjobben gjort, men det må fortsatt vedlikeholdes og om mulig utvikles
- ▶ Alle tilleggskvaliteter skal nå være etablert sammen med mye kunnskap og erfaring, men fokus skifter til optimalisering prestasjonen.
- ▶ Gjennom dette stadiet skal treningen fortsette å utvikle styrke og spesielt ”body core-kjernestyrke”.

Trinn 5 – Elitetrening 2 (trene for å vinne)

- ▶ Dette er det siste stadiet i den idrettslige forberedelsesfasen.
- ▶ Hovedvekten bør være på spesialisering og prestasjonsforbedring på alle fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og mental kapasiteter.
- ▶ På den fysiske siden er hovedjobben gjort, men det må fortsatt vedlikeholdes og om mulig utvikles.
- ▶ Alle tilleggskvaliteter skal nå være etablert sammen med mye kunnskap og erfaring, men fokus skifter til optimalisering av prestasjonen.

Trinn 5 – Elitetrening 2 (trene for å vinne)

- Svømmeren skal trenes for å formtoppe, "peake", for spesielle konkurranser.
- Alle deler av treningen bør individualiseres for spesielle øvelser og konkurranser.
- Periodiseringen dobbel, trippel eller multi, avhenging av øvelsene den trenes for.
- Gjennom dette stadiet skal treningen fortsette å utvikle styrke og spesielt "body core-kjernestyrke". Ellers går treningen ut på å styrke og vedlikeholde andre kapasiteter.

Trinn 5 – Elitetrening 2 (trene for å vinne)

Anbefalte treningsmengder

- I vann: 9-11 x 120 min
- På land: 4-5 x 60 min
- Periodisering: 3 x 16 uker. 3 toppinger.