

Esbjerg d. 7. juni 2020

Årgangstrænerseminar – efterår 2020

Der inviteres hermed til årgangstrænerseminar d. 13. - 14. november 2020 på Bernstorffsminde Efterskole. Årgangstrænerseminarerne er halvårligt tilbagevendende arrangementer som er målrettet trænere som arbejder med udvikling af årgangssvømmere.

Formålet med seminarerne er at skabe netværk blandt danske årgangstrænere via vidensdeling og øge det faglige niveau omkring træningen af årgangssvømmere via input fra eksperter på forskellige områder. Seminarerne vil blive gennemført på dansk.

Form, indhold, og varighed vil variere fra seminar til seminar.

Årgangstrænerseminaret i efteråret 2020 vil blive afholdt inden for følgende ramme:

- Tema:** Før puberteten dryland og tekniktræning i forhold til de 4 stilarternes biomekanik & fysiske krav.
- Formål:** At præsentere nyeste viden om dryland og tekniktræning til svømmere før puberteten.
- Middel:** Teoretisk gennemgang, gruppearbejde, praktisk undervisning i dryland og teknik i vandet. Gennemgang af Dansk Svømmeunions nye undervisningsvideoer vedr. biomekanik, fysiske krav i svømning, dryland og tekniktræning.
- Mål:** Bedre trænerens viden om svømmeteknik/biomekanik, fysisk træning og fysisk udvikling af før pubertetssvømmeren, for derved at kunne lave endnu bedre land- og tekniktræning.
- Program:** Fredag d. 13. november 2020
15.30-16.00: Ankomst, velkomst og forventningsafstemning.
16:00-18:00: **Svømningens Biomekanik:**
Grundlæggende biomekanik sat i forhold til svømningens stilarter
- hvad er god og dårlig teknik? Videoeksempler og gruppeanalyse. Problem, mulig årsag og eksempler på optimering. Biomekanik sat ift. før puberteten.
18.00-19.00: Aftensmad.
19.00-21.00: **Stilarternes fysiske krav:**
Svømningen og stilarternes fysiske krav set i forhold til dryland og tekniktræning. Videoeksempler på stilarstsspecifik dryland og tekniktræning.
- Hvad kræver det fysisk at kunne svømme godt? Hvad stimuleres mest effektivt og svømmespecifikt ved før pubertetssvømmeren?
Evaluering af dagen og plan for i morgen
- Program:** Lørdag d. 14. november 2020
08.00-09.00: Morgenmad.
09.00-09:15: Kort opsummering og dagens program.

- 09.15-12.00: **Stilarts- og aldersrelateret drylandtræning:**
Hvilke træningsformer og -øvelser kan bruges i hvilke stilarter og til før pubertetssvømmeren. Eksempler og gruppearbejde i øvelsesudvikling, kvalitetssikring og progression. Praktisk eksempel på stilarts- & aldersrelateret dryland, og forevisning/diskussion af gruppearbejde.
- 12.00-13.00: Frokost.
- 13.00-14.00: Dryland – part 2 → teknik træning
- 14.00-16:30: **Stilarts- og aldersrelateret tekniktræning**
Med udgangspunkt i stilarterne biomekanik og fysiske krav, gives eksempler på aldersrelateret øvelser i vand. Gruppearbejde i videreudvikling og forevisning af øvelser.
- 16.30-17.00: Opfølgning og afslutning.
- 17.00-17.30: Sandwich på efterskolen eller til at tage med på hjemrejsen.

Underviser: Jacob Iversen

Uddannelse

- Master i sportsfysioterapi fra University of Bath, England
- Diplomtræner i svømning
- Fysioterapeut

Praktisk erfaring

- Lektor på Aalborg Universitet i Anatomi, biomekanik & teknik analyse
- Ejer af www.movementlab.dk - Sportsklinik for skadesbehandling og præstationsfremme i idræt
- Fysioterapeut for det Danske Senior Svømme landshold (12 år)
- Konsulent for landsholdene i; Svømning, Atletik, Triatlon, Orienteringsløb
- Underviser og konsulent for; DIF's træneruddannelser, Danske Fysioterapeuter, Danske Idræts medicinsk selskab (sportslæger), Idrætsklubber og virksomheder

Sted: Bernstorffsminde Efterskole, Bernstorffsminde 4, 5600 Faaborg.
Spisning i skolens spisesal og overnatning på elevværelser.

Deltagelse: Seminaret er åbent for to (ansvarlige) årgangstrænere pr. klub.
Slides fra seminaret udsendes så de kan anvendes til videreformidling til øvrige trænere i klubberne.
Kursusprisen er kr. 750,- pr. person inkl. mad, overnatning og undervisning.

Praktisk: Medbring jeres træningstøj/dryland og badetøj/briller, blok og computer.
Medbring selv dyne, pude og sengelinned til brug i forbindelse med overnatning.

Tilmelding: Tilmelding med angivelse af navn, klub, funktion, e-mail og telefon til talentansvarlig Thomas Stub på e-mail: ts@svoem.dk senest mandag d. 2. november 2020.

Spørgsmål kan rettes til Thomas Stub på tlf.: 20 62 13 50 eller ts@svoem.dk.

Vel mødt!

Med sportslig hilsen

Sportsafdelingen
Dansk Svømmeunion