

Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EM junior 2018

Svømmere, der accepterer udtagelse til EM junior 2018, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

- 24.-29. april 2018 Kickoff træningsophold i Bergen, Norge
Indhold:
- Teambuilding for alle udtagne svømmere og trænere
 - Forventningsafstemning omkring målsætning
 - Afklaring af ønsker til løb ved EM junior
 - Afklaring omkring medicinforbrug og evt. TUE
 - Gennemgang af Dansk Svømmeunions teamkultur for landshold, " Et hold, et mål"
 - Træningen består af generel landtræning, lavintensitet vandtræning med fokus på basale tekniske færdigheder og ben
- 24.-28. maj 2018 Internationalt stævne i Glasgow, Skotland
Indhold:
- 3 dages international konkurrence (3 dage med indledende og finaler)
 - Afprøvning af løbsstrategier
 - Fokus på samarbejde mellem svømmer og gruppetræner
30. juni - 9. juli 2018 EM junior 2018 i Helsinki, Finland
Indhold:
- 3 dages akklimatisering og forberedelse forud for EM junior
 - 5 dages konkurrence (5 dage med indledende og finaler)
- Uge 32 – 35, 2018 Individuelle evalueringssamtaler - EM junior 2018
Indhold:
- Individuelt evalueringssamtale som afrunding af EM junior 2018
 - Deltagere: svømmer, personlig træner og SVØM juniorlandstræner
 - Mødet varighed: 1 time. Dato aftales senest i starten af august.

Særligt vedr. svømmere der præsterer en tid under de opstillede A-krav til udtagelsesstævnet
Grundet den korte periode fra udtagelsesstævnet og frem til EM junior og den geografiske placering af EM junior i 2018, planlægges der ikke en supplerende forberedelsesaktivitet til afvikling forud for EM junior. I stedet planlægges en individuel kompetenceudviklingsaktivitet i september 2018 for alle svømmere, der præsterer en tid under A-kravet til udtagelsesstævnet.

Alle de nævnte dage forventes at være inklusiv.

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