



**SVØM**  
DANMARK

23. marts 2023

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

[www.svoem.org](http://www.svoem.org)



**Protector:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrykFonden**

## Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EM junior 2023

Svømmere, der accepterer udtagelse til EM junior 2023, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

12. - 17. april 2023 Kickoff træningsophold i Calella, Spanien  
Indhold:
- Teamaktiviteter for alle udtagne svømmere og trænere.
  - Forventningsafstemning omkring målsætning.
  - Afklaring af ønsker til løb ved EM junior.
  - Uddannelse i regler og procedurer omkring antidoping via Anti Doping Danmarks e-læringskurser.
  - Uddannelse i sportspsykologi redskaber med fokus på målsætning, gameplan og 3R-model.
  - 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.
25. - 29. maj 2023 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.
1. - 10. juli 2023 EM junior 2023 i Beograd, Serbien  
Indhold:
- 3 dages akklimatisering og forberedelse forud for EM junior.
  - 6 dages konkurrence (6 dage med indledende og finaler).
- Uge 32 - 35, 2023 Individuelle evalueringssamtaler - EM junior 2023  
Indhold:
- Individuelt evalueringsmøde som afrunding af EM junior 2023.
  - Deltagere: svømmer, personlig træner og SVØM juniorlandstræner.
  - Mødet varighed: 1 time. Dato aftales senest i midten af august.

Alle de nævnte dage forventes at være inklusiv.

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