



AQUACLINIC 2020

Program

Hotel Comwell Korsør d.4.-6. september 2020

Kære trænere, ledere og andre interesserede

Velkommen på årets Aquaclinic.

I denne folder finder i programmet for Aquaclinic 2020.

Aquaclinic finder sted i Korsør i 2020. Det er det flotte hotel Comwell Korsør der danner rammerne for Aquaclinic 2020 den 4.-6. september.

Programmet kan ses i denne folder på side 3-6 og indeholder en kort beskrivelse af den enkelte oplæg. Hvis man vil se mere om de enkelte oplægsholdere kan man gå ind på dette [link](#). Her kan man ligeledes se mere om hotellet, deadlines, priser og meget andet.

Vi håber i finder programmet spændende og vil deltage og være med til at gøre weekenden spændende og lærerig.

Med venlig hilsen Dansk Svømmeunion



Fredag d. 4. september	
Kl.09.00-09.30	Kaffe og let morgenmad
Kl.09.30-12.00	Trænernetværksmøde – Sportsafdelingen <i>Sportsafdelingen udsender særskilt program for denne del – tilmelding skal ske ved at klikke her</i>
Kl.12.00-13.30	Frokost og kaffe i restauranten på hotel Comwell Korsør
Kl.13.30-14.30	Trænernetværksmøde – Sportsafdelingen <i>Sportsafdelingen udsender særskilt program for denne del.</i>
Kl.14.30-15.30	Check in i receptionen på hotel Comwell Korsør
Kl.15.00-15.30	Kaffe, frugt og kage
Kl.15.30-15.45	Officiel åbning af Aquaclinic 2020
Kl.15.45-16.45	Ph. D. Inigo Mujika I – Tapering and peaking for optimal performance I. <i>Iñigo Mujika deler ud af sin viden i forhold til hvordan vi bedst forbereder os frem mod den optimale præstation. Hvordan får periodiseret og planlagt vores vej frem mod det bedste resultat og specifikt hvordan får vi tilpasset vores træning så vi peaker optimalt på det rigtige tidspunkt. Dette er det første af to sessioner med fokus på "tapering and peaking for optimal performance".</i>
Kl.16.45-17.00	Pause
Kl.17.00-18.00	Ph. D. Inigo Mujika II – Tapering and peaking for optimal performance II. <i>Iñigo Mujika deler ud af sin viden i forhold til hvordan vi bedst forbereder os frem mod den optimale præstation. Hvordan får periodiseret og planlagt vores vej frem mod det bedste resultat og specifikt hvordan får vi tilpasset vores træning så vi peaker optimalt på det rigtige tidspunkt. Dette er den anden af to sessioner med fokus på "tapering and peaking for optimal performance".</i>
Kl.18.00-19.30	To retters konference middag i restauranten
Kl.19.30-20.30	Adam Kable – Swimming Australia & Institute of Sport Canberra. The road to success <i>Adam Kable vil her tage os med en rejse 360° rundt om udviklingen og status på svømningen i Australien og på IOS i Canberra samt fortælle om de værdier han arbejder ud fra i arbejdet i dagligdagen med svømmerne. Samt hvordan hans egen vej har været fra klub til talentudvikler til teknisk chef på et af verdens bedste centre indenfor svømning.</i>
Kl.20.30-24.00	Mulighed for at styrke netværket og fortælle "røverhistorier" i spaen og i baren

Lørdag d.5. september formiddag			
Kl.07.00-09.00	Morgenmad		
Kl.09.00-09.45	<p>Landstræner Stefan Hansen – Det Nationale træningscenters struktur, rutiner og brug af eksperter</p> <p><i>Stefan Hansen vil på det overordnede plan fortælle om hvordan det sportslige set-up er sat sammen på det Nationale træningscenter. Ligeledes komme med bud på paralleller til klubmiljøerne og hvordan man i større eller mindre grad kan bygge lignende strukturer og rammer op ude i klubberne</i></p> <p><i>Stefans indlæg vil samtidigt være indledningen til lørdag formiddags oplægsholdere, der alle er trænere eller eksperter med tilknytning til det nationale træningscenter.</i></p>		
Kl.09.45-10.00	Kaffe, frugt og kage		
Kl.10.00-10.40	Lars Johansen* Testning og træningsevaluering NTC	Nina Due Stagis* Sport psykologisk arbejde og teambuilding på NTC	Mick Steen Nielsen* NTC – mellemgruppen Trænings-planlægning og afvikling
Kl.10.40-11.00	Refleksion og debat med udgangspunkt i Lars Johansens oplæg	Refleksion og debat med udgangspunkt i Nina Due Stagis oplæg	Refleksion og debat med udgangspunkt i Mick Steen Niensens oplæg
Kl.11.00-11.15	Kaffe, frugt og kage		
Kl.11.15-11.55	Lars Johansen* Testning og træningsevaluering på NTC	Nina Due Stagis* Sport psykologisk arbejde og teambuilding på NTC	Jon Langberg* NTC – sprintgruppen Trænings-planlægning og afvikling
Kl.11.55-12.15	Refleksion og debat med udgangspunkt i Lars Johansens oplæg	Refleksion og debat med udgangspunkt i Nina Due Stagis oplæg	Refleksion og debat med udgangspunkt i Jon Langbergs oplæg
<p>* Lars Johansen, Nina Due Stagis, Mick Steen Nielsen og Jon Langberg – trænere og eksperter med deres daglige gang på det nationale træningscenter.</p> <p><i>Lørdag formiddag vil bestå af korte oplæg fra nogle af vores eksperter og trænere på det nationale træningscenter. Lars, Nina, Jon og Mick vil tage os med en tur ind i det daglige arbejde på NTC med hver deres indgangsvinkel. Mick vil fortælle om det daglige arbejde med svømmere i mellemdistancegruppen, Jon vil fortælle om arbejdet i sprintgruppen, Lars om hvordan der testes og evalueres på træning og resultater og Nina vil tage os med ind i hendes verden og fortælle hvordan hun og atleterne arbejder sammen i hverdagen i forhold til den individuelle svømmers sportspsykologiske arbejde og den teambuilding der også foregår på NTC.</i></p> <p>Man kan frit vælge et oplæg ud af tre og dette kan man så gøre to gange. Efter hvert oplæg vil der være tid til debat og refleksion, hvor der vil være en facilitator tilknyttet hver gruppe. Et oplæg varer cirka 40 minutter og følges op af en debat og refleksionsrunde på cirka 20 minutter.</p>			
Kl.12.15-13.30	Frokost og kaffe i restauranten på hotel Comwell Korsør samt mulighed for at strække benene – nå en tur i spaen – styrketræne i fitness afdelingen eller bare slappe af.		

Lørdag d.5. september eftermiddag		
Kl.13.30-14.30	<p>Inigo Mujika – Recovery strategies for adaptation and performance</p> <p><i>Iñigo Mujika vil i dette oplæg gå i dybden med hvordan man bedst tilrettelægger den daglige træning i forhold til balancen mellem restitution og træning. Hvordan sikre man sig at den træning man lægger for dagen får de bedste vilkår for at blive adapteret og dermed øge sandsynligheden for præstationsoptimering. Ligeledes vil Iñigo komme ind på hvordan man doserer træningsmængde og intensitet i forhold til hvilken periode man er i, i sæsonen.</i></p> <p>Dette oplæg anbefales for elite, senior og junior trænere.</p>	<p>Stefan Hansen – NTC og talentudvikling</p> <p><i>I forlængelse af formiddagens oplæg fra trænere og eksperter på det nationale træningscenter vil landstræner Stefan Hansen sætte NTC setupét ind i et talentudviklingsperspektiv. Stefan vil drage paralleller fra dagligdagen på NTC og over i de enkelte klubbers talentudviklingsprogrammer. Ligeledes vil han sætte ord på hvad det er han tænker er vigtigt der bliver arbejdet med på talent- og årgangsniveau ude i klubberne, så dette arbejde skaber en god platform for junior-senior og elitemiljøerne i klubberne.</i></p> <p>Dette oplæg anbefales for årgangs- og talenttrænere.</p>
Kl.14.30-14.45	Kaffe, frugt og kage	
Kl.14.45-16.00	<p>Adam Kable – Swimming Australia & Institute of Sport Canberra. Talentdevelopment</p> <p><i>Adam Kable vil her tage udgangspunkt i talentudviklingen i Australien. Hvad er filosofien og hvilke værdier er gældende for god talentudvikling set med australske øjne. Ligeledes vil Adam introducere os for de overordnede linjer og strategier i forhold til det australske svar på vores aldersrelaterede træningskoncept.</i></p>	
Kl.16.00-18.30	<p>Peter Fuglsang - Hvordan styrker vi de sociale relationer og netværket blandt danske svømmetrænere?</p> <p><i>Peter Fuglsang fra Viborg Svømmeklub og Hald Ege idrætsefterskole vil her tage os med på "tur". Gennem sociale aktiviteter – øvelser – fysiske udfordringer og en let form for "teambuilding" vil vi tilbringe lørdag eftermiddag med at skabe eller udvide relationer på tværs af klubber og trænere. Hvad der indgår i programmet vil vi lade være en hemmelighed til selve dagen, men vi kan garantere for at det bliver sjovt og lærerigt på flere niveauer. En del af aktiviteterne vil vi tage med videre over i aftenens festmiddag.</i></p>	
Kl.18.30-19.30	Kaffe, frugt og kage	
Kl.19.30-02.00	<p>Tre retters festmiddag i restauranten.</p> <p>I forbindelse med årets festmiddag vil der være</p> <ul style="list-style-type: none"> • God mad • Kåringer • Festtale om året der gik i dansk talent og elitesvømning • Underholdning • "Udbygning af eftermiddagens aktiviteter med fokus på sociale relationer og netværksdannelse" • og baren er åben samt 	

Søndag d.7. september		
Kl.07.00-09.00	Morgenmad	
Kl.09.00-10.00	<p>Adam Kable – Swimming Australia & Institute of Sport Canberra. How to improve your skills in different strokes.</p> <p><i>Adam Kable vil her tage udgangspunkt i hvordan han arbejder med stilartsoptimering og hvilke fundamentale færdigheder den enkelte svømmer skal besidde for at udvikle den optimale teknik.</i></p> <p>Her kan du vælge mellem Adams oplæg om teknikoptymering eller Simons oplæg om karriereplanlægning</p>	<p>Simon Brøgger Winther – Karriereplanlægning</p> <p><i>Simon vil her komme med ideer og lidt om sit syn på karriereplanlægning. Hvad er go og hvad er no go, hvis du gerne vil udvikle dig selv, dit niveau og din klub? Hvilke egenskaber skal du besidde som træner, hvis du skal lykkes som talent, årgangs- eller elite træner? Hvilke faldgrupper er der og hvordan skal du agere som den professionelle blandt frivillige ledere og forældre?</i></p> <p>Her kan du vælge mellem Adams oplæg om teknikoptymering eller Simons oplæg om karriereplanlægning</p>
Kl.10.00-10.15	Kaffe, frugt og kage	
Kl.10.15-11.15	<p>Inigo Mujika – Monitoring and assessment of swimmers adaptation</p> <p><i>I forlængelse af lørdagens oplæg vil Inigo her tage os med skridt længere i forhold hvordan vi kan måle og teste i hvilken grad svømmerne adapterer og optimerer gennem den træning de gennemfører.</i></p> <p><i>Ligeledes vil han ved hjælp af testresultaterne kan tilpasse træningen til den enkelte udøver.</i></p> <p>Dette oplæg anbefales primært, junior, senior og elitetrænere</p>	<p>Talent og årgangsspor / Talentudvikling hovedstaden ved Rasmus Vilsgaard</p> <p><i>Rasmus vil via sin store erfaring indenfor arbejdet med talentudvikling og junior svømmere specifikt samt svømning generelt dele ud af sin viden og tankerne omkring talentudvikling med udgangspunkt i sin hverdag i Hovedstadens Svømmeklub.</i></p> <p>Dette oplæg anbefales primært talent- og årgangstrænere.</p>
Kl.11.15-11.30	Kaffe, frugt og kage	
Kl.11.30-12.30	<p>Succes eller fiasko</p> <p><i>Hvilke udfordringer kan man møde på sin vej som træner i et elitemiljø – er der langt eller kort fra succes til fiasko – hvordan agerer du i krydsfeltet mellem politikere, sportschefer, klubber og udøvere?</i></p> <p><i>Kan du overleve i en kommerciel idræt uden at gå på kompromis med etik og moral? Alt dette og meget andet vil vores specielt inviterede gæstetalere komme ind på som afslutning på årets Aquaclinic.</i></p> <p>Hvem det er kan vi ikke endeligt løfte sløret for endnu – men det håber vi at kunne i løbet af april eller maj måned</p>	
Kl.12.30-13.00	Evaluering og afslutning – tak for i år & sandwich to go	

