

## Talent 3

- udvikling af den selvstændige og reflektive svømmer

Mentalt fokus	Selvtillid	Detaljeorientering	Teamforståelse	Vedholdenhed
<b>Svømmemål - Svømmeren skal lære..</b>	<p>At sige højt, hvad de er gode til</p> <p>At fortælle træneren, hvad de har svært ved</p> <p>At glæde sig til at vise, hvad de kan</p> <p>At man ikke kan lykkes med alt i første forsøg</p> <p>At sige pyt, når de ikke lykkes</p>	<p>At være opsøgende, hvis der er noget de ikke forstår</p> <p>At kende forskel på at være koncentreret om det rigtige, og være koncentreret om det forkerte</p>	<p>At indgå på et hold, hvor der er forskellige niveauer og behov</p> <p>Som minimum ikke gøre træningen dårligere for andre</p> <p>Respekttere de rammer der er for træning i konkurrenceafdelingen</p> <p>At forstå, at alle kan bidrage med noget</p> <p>At rose en holdkammerat</p>	<p>At det kræver koncentreret øvelse, hvis man vil blive dygtigere</p> <p>At det er vigtigt at komme til tiden, og kunne efterleve det</p> <p>At gøre sit bedste, selvom man er trætt/har haft en dårlig dag</p> <p>At gøre sit bedste, selvom man synes det er kedeligt</p>
<b>Eksempler på træneradfærd, der understøtter udviklingen</b>	<p>Fremhæv og ros dem, der kaster sig ud i udfordringer, og hurtigt kommer videre fra fejl.</p> <p>Ros svømmerne, når de fortæller hvad der er svært</p> <p>Anerkend svømmernes følelser, og sig eksempelvis <i>"Det kan jeg godt forstå, sådan tror jeg også jeg ville have det, hvis det var mig."</i></p> <p>Eller: <i>"Det er naturligt man har det sådan, når det er vigtigt. Men heldigvis er det okay - man kan prøve at løse opgaverne bedst muligt alligevel"</i></p> <p>Sig <i>"pyt med det, det kan vi ikke bruge mere tid på"</i>, og lignende ting, når svømmerne hænger fast i fejl</p> <p>Skab mulighed for, at man kan blive bevidst om, hvad man er god til.</p> <p>Spørg ind til, hvad svømmerne synes de er gode til, og hvad der gik godt.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmerne, som er gode til at stille spørgsmål, og som er nysgerrige.</p> <p>Start med at rose svømmerne når de spørger, inden du giver svaret..</p> <p>Spørg for, at svømmerne nogle gange selv kan finde svarene, selvom det tager længere tid.</p> <p>Hjælp svømmerne til at finde konkrete opgaver.</p> <p>Spørg ind til, hvad svømmerne tænker på i serier, og tal med dem om det er det rigtige</p> <p>Giv eksempler på, hvad man kan tænke på, som hjælper en til at blive bedre</p> <p>Spørg svømmerne om, hvad de vil træne/fokusere på i den næste øvelse.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmerne, der gør andre gode, og som gør, at træningen generelt bliver god.</p> <p>Giv plads til, at svømmerne kan anerkende hinanden for det, de er gode til.</p> <p>Spørg ind til, hvordan svømmerne bidrager til holdet.</p> <p>Spørg ind til, hvordan de vil bidrage til, at holdet får en god træning.</p> <p>Lad dem komme med bud på en god hold-svømmer.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmerne, som yder en god indsats.</p> <p>Vær tydelig omkring, hvad netop denne øvelse skal bruges til, og hvordan den gør dem til en dygtigere svømmer.</p> <p>Udvis interesse for svømmernes indre dialog (når de viser vedholdenhed/ikke viser vedholdenhed).</p> <p>Spørg til svømmernes dag, og snak med dem om, hvad det maksimale de kan levere på dagen er.</p> <p>Hjælp svømmerne til at sætte mål i en øvelse - eksempelvis antal tag eller antal baner, hvor man laver øvelsen uden pauser</p>

## Talent 2

- udvikling af den selvstændige og reflektive svømmer

Mentalt fokus	Selvillid	Detaljeorientering	Teamforståelse	Vedholdenhed
<p><b>Svømmermål - Svømmeren skal lære..</b></p>	<p>At sige højt, hvad de er gode til At fortælle træneren, hvad de har svært ved At turde tage chancer, og være villig til at se dum ud At sætte ord på deres følelser og tanker omkring stævner Forstå, at nervøsitet ikke er farligt At sige pyt, når de ikke lykkes</p>	<p>At være opsøgende, hvis der er noget de ikke forstår At kende forskel på at være koncentreret om det rigtige, og være koncentreret om det forkerte At finde udviklingsområder selv At genkende en god og dårlig præstation</p>	<p>At indgå på et hold, hvor der er forskellige niveauer og behov Som minimum ikke gøre træningen dårligere for andre At respektere de rammer der er for træning i konkurrenceafdelingen At rose en holdkammerat, selvom man er skuffet At give og modtage feedback til en holdkammerat At heppe på sine holdkammerater til stævner</p>	<p>At det kræver koncentreret øvelse, hvis man vil blive dygtigere At det er vigtigt at komme til tiden, og kunne efterleve det At gøre sit bedste, selvom man er træt/har haft en dårlig dag At gøre sit bedste, selvom man synes det er kedeligt At kunne sætte ord på, hvorfor man går til svømning</p>
<p><b>Eksempler på træneradfærd, der understøtter udviklingen</b></p>	<p>Fremhæv og ros dem, der kaster sig ud i udfordringer, og hurtigt kommer videre fra fejl.  Fremhæv og ros dem, der tør tage chancer, og gør det tydeligt, hvorfor det er vigtigt.  Ros svømmerne, når de fortæller hvad der er svært.  Anerkend svømmernes følelser, og sig eksempelvis <i>“Det kan jeg godt forstå, sådan tror jeg også jeg ville have det, hvis det var mig. Eller: Det er naturligt man har det sådan, når det er vigtigt. Men heldigvis er det okay - man kan prøve at løse opgaverne bedst muligt alligevel”</i>  Sig <i>“pyt med det, det kan vi ikke bruge mere tid på”</i>, og lignende ting, når svømmerne hænger fast i fejl.  Skab mulighed for, at man kan blive bevidst om, hvad man er god til.  Spørg ind til, hvad svømmerne synes de er gode til, og hvad der gik godt.  Fortæl selv om dine egne følelser, fx <i>“Første gang jeg svømmede stævne var jeg virkelig nervøs. Og det var de andre også. Jeg tror det er meget normalt, at man har det sådan”</i></p>	<p>Fremhæv og ros svømmerne, som er gode til at stille spørgsmål, og som er nysgerrige.  Start med at rose svømmerne når de spørger, inden du giver svaret..  Sørg for, at svømmerne nogle gange selv kan finde svarene, selvom det tager længere tid.  Hjælp svømmerne til at finde konkrete opgaver.  Spørg ind til, hvad svømmerne tænker på i serier, og tal med dem om det er det rigtige  Giv eksempler på, hvad man kan tænke på, som hjælper en til at blive bedre  Spørg svømmerne om, hvad de vil træne/fokusere på i den næste øvelse, og hvorfor  Gv svømmerne eksempler på kendte svømmerne, som er gode til det, T2-svømmeren arbejder med, og foreslå dem at studere den kendte svømmer nærmere.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmerne, der gør andre gode, og som gør, at træningen generelt bliver god.  Giv plads til, at svømmerne kan anerkende hinanden for det, de er gode til.  Spørg ind til, hvordan svømmerne bidrager til holdet.  Spørg ind til, hvordan de vil bidrage til, at holdet får en god træning.  Lad dem komme med bud på en god hold-svømmer.  Lav duoteknik, hvor svømmerne skal give hinanden feedback</p>	<p>Fremhæv og ros svømmerne, som yder en god indsats, og særligt dem, som træner godt uden trænerne kigger.  Vær tydelig omkring, hvad netop denne øvelse skal bruges til, og hvordan den gør dem til en dygtigere svømmer.  Udvis interesse for svømmernes indre dialog (når de viser vedholdenhed/ikke viser vedholdenhed).  Spørg til svømmernes dag, og snak med dem om, hvad det maksimale de kan levere på dagen er.  Hjælp svømmerne til at sætte mål i en øvelse - eksempelvis antal tag eller antal baner, hvor man laver øvelsen uden pauser  Spørg svømmerne, hvad de synes er sjovt ved at gå til svømning.</p>

## Talent 1

- udvikling af den selvstændige og reflektsive svømmer

Mentalt fokus	Selvtillid	Detaljeorientering	Teamforståelse	Vedholdenhed
<p><b>Svømmermål - Svømmeren skal lære..</b></p>	<p>At sige, hvad de er gode til, og hvad de skal gøre bedre.            At turde tage chancer, og være villig til at se dum ud.            At acceptere modgang, og bruge det konstruktivt.            At have kendskab til egne tanke- og følelsesmønstre under pres.            At forstå, at følelser er information.            At registrere deres spændingsniveau, og benytte strategier til at håndtere det.</p>	<p>At opsøge generel og specifik feedback fra træner og holdkammerater            At være bevidst om eget fokus, og kunne anvende strategier til at komme tilbage, hvis det er mistet            At finde udviklingsområder selv, og selv arbejde med dem            At holde fokus gennem en hel serie            At kunne arbejde med flere forskellige opgaver i samme serie</p>	<p>At indgå på et hold, hvor der er forskellige niveauer og behov            At kunne bidrage positivt til træningsmiljøet gennem tilgang, humør, og support            At give og modtage feedback til en holdkammerat, uanset køn, alder og niveau            At stille krav til holdkammeraternes indsats            At hjælpe holdkammerater til at trives på holdet            Anerkende holdkammeraters indsats</p>	<p>At udvikle og fastholde gode rutiner gennem en hel træning            At sætte egne udviklingsmål, og anvende dem i træning og til stævne            At kunne forklare, hvorfor man går til konkurrencesvømning            At kunne koble handlinger til at opnå målene            At kende og prioritere rutiner uden for bassinet, der er hensigtsmæssige for en konkurrencesvømmer            At se forbi kortsigtet modgang</p>
<p><b>Eksempler på træneradfærd, der understøtter udviklingen</b></p>	<p>Fremhæv og ros dem, der kaster sig ud i udfordringer, og hurtigt kommer videre fra fejl.            Fremhæv og ros dem, der tør tage chancer, og gør det tydeligt, hvorfor det er vigtigt.            Tal med svømmerne om konsekvenserne ved altid at gøre det sikre.            Fremhæv og ros dem, der fortæller om deres tanker og følelser: "Tak for at du ville dele det med os/mig"            Tal med svømmerne om den modgang de møder/kan møde, og hjælp dem til at finde handlingsmuligheder            Anerkend svømmernes følelser, og sig eksempelvis "Det kan jeg godt forstå, sådan tror jeg også jeg ville have det, hvis det var mig.            Eller:            Det er naturligt man har det sådan, når det er vigtigt. Men heldigvis er det okay - man kan prøve at løse opgaverne bedst muligt alligevel"            Lad svømmerne fortælle hinanden om deres følelser og tanker - gør det normalt            Fortæl selv om dine egne følelser, fx "Første gang jeg svømmede stævne var jeg virkelig nervøs. Og det var de andre også. Jeg tror det er meget normalt, at man har det sådan"</p>	<p>Fremhæv og ros svømmere, som er gode til at stille spørgsmål, og som er nysgerrige.            Start med at rose svømmerne når de spørger, inden du giver svaret..            Sørg for, at svømmerne nogle gange selv kan finde svarene, selvom det tager længere tid.            Spørg ind til svømmernes fokus og tanker løbende, og tal med dem om, hvordan man kan komme tilbage, hvis man har mistet fokus på det rette.            Lad svømmerne selv finde fokuspunkter, og bed dem forklare, hvorfor det er vigtigt, samt hvordan de vil arbejde med det.            Hjælp svømmerne til at finde konkrete opgaver.            Giv svømmerne eksempler på kendte svømmere, som er gode til det, T1-svømmeren arbejder med, og foreslå dem at studere den kendte svømmer nærmere.            Lad svømmerne selv komme med bud på progressioner i træningen (evt. forberedt hjemmefra.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmere, der gør andre gode, og som gør, at træningen generelt bliver god.            Giv plads til, at svømmerne kan anerkende hinanden for det, de er gode til.            Spørg ind til, hvordan svømmerne bidrager til holdet.            Spørg ind til, hvordan de vil bidrage til, at holdet får en god træning.            Lad dem komme med bud på en god hold-svømmer.            Lav duoteknik, hvor svømmerne skal give hinanden feedback.            Når der skal laves grupper, så sæt svømmerne forskelligt sammen.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmere, som yder en god indsats, og særligt dem, som træner godt uden trænerne kigger.            Vær tydelig omkring, hvad netop denne øvelse skal bruges til, og hvordan den gør dem til en dygtigere svømmer.            Udvis interesse for svømmernes indre dialog (når de viser vedholdenhed/ikke viser vedholdenhed).            Udvis interesse for svømmernes indre dialog (når de viser vedholdenhed/ikke viser vedholdenhed).            Udvis interesse for, hvad svømmerne har gjort af ekstra ting for at blive bedre.            Planlæg modgang for svømmerne - eksempelvis at svømmer længere end først sagt, lave ulige hold, eller svømme uden briller.            Spørg ind til, hvorfor svømmerne går til konkurrencesvømning, og hvad de gerne vil opnå/have ud af det, og hvordan de vil opnå det.</p>

## Eliteholdet

- udvikling af den selvstændige og reflektsive svømmer

Mentalt fokus	Selvtillid	Detailjeorientering	Teamforståelse	Vedholdenhed
<b>Svømmer-mål - Svømmeren skal lære..</b>	<p>At sige, hvad de er gode til, og hvad de skal gøre bedre.</p> <p>At finde og udnytte muligheder for udvikling uanset hvor svært det er.</p> <p>At turde tage chancer, og være villig til at se dum ud.</p> <p>At acceptere modgang, og bruge det konstruktivt.</p> <p>At genkende uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre under pres, og benytte strategier til at håndtere dem.</p> <p>At sætte sig ud over sine følelser, og handle som man har sat sig for.</p> <p>At ramme et hensigtsmæssigt spændingsniveau ved hjælp af forskellige strategier.</p>	<p>At være bevidst om eget fokus, og kunne anvende strategier til at komme tilbage, hvis det er mistet</p> <p>At bruge alle ressourcer omkring sig proaktivt (trænere, holdkammerater, andre trænere)</p> <p>At søge viden uden for klubben (video, andre miljøer)</p> <p>At opsøge og undersøge små detaljer, i alle aspekter omkring svømmingen</p>	<p>At kunne bidrage positivt til træningsmiljøet gennem tilgang, humør, og support</p> <p>At give og modtage feedback til en holdkammerat, uanset køn, alder og niveau</p> <p>At stille krav til holdkammeraters indsats</p> <p>At hjælpe holdkammerater til at trives på holdet</p> <p>At forstå, at holdkammeraters succes er godt for alle</p> <p>At anerkende og give tilbage til støttepersoner, når man er succesfuld</p>	<p>At udvikle og fastholde gode rutiner gennem en hel træning</p> <p>At sætte egne udviklingsmål, og anvende dem i træning og til stævne</p> <p>At kunne forklare, hvorfor man går til konkurrencesvømming</p> <p>At kunne koble handlinger til at opnå målene</p> <p>At kende og prioritere rutiner uden for bassinet, der er hensigtsmæssige for en konkurrencesvømmer</p> <p>At se forbi kortsigtet modgang</p>
<b>Eksempler på træner- adfærd, der understøtter udviklingen</b>	<p>Fremhæv og ros dem, der kaster sig ud i udfordringer, og hurtigt kommer videre fra fejl.</p> <p>Fremhæv og ros dem, der tør tage chancer, og gør det tydeligt, hvorfor det er vigtigt. Tal med svømmerne om konsekvenserne ved altid at gøre det sikre.</p> <p>Fremhæv og ros dem, der fortæller om deres tanker og følelser: <i>"Tak for at du ville dele det med os/mig"</i></p> <p>Tal med svømmerne om den modgang de møder/kan møde, og hjælp dem til at finde handlingsmuligheder. Tal med dem om deres typiske handlemønstre og hjælp dem til at lægge en plan.</p> <p>Anerkend svømmernes følelser, og sig eksempelvis <i>"Det kan jeg godt forstå, sådan tror jeg også jeg ville have det, hvis det var mig."</i> Eller: <i>Det er naturligt man har det sådan, når det er vigtigt. Men heldigvis er det okay - man kan prøve at løse opgaverne bedst muligt alligevel"</i></p> <p>Lad svømmerne fortælle hinanden om deres følelser og tanker - gør det normalt</p> <p>Fortæl selv om dine egne følelser, fx <i>"Første gang jeg svømmede stævne var jeg virkelig nervøs. Og det var de andre også. Jeg tror det er meget normalt, at man har det sådan"</i></p> <p>Spørg mere ind til handlinger end til følelser: <i>Hvad vil du gøre, frem for hvordan har du det.</i></p>	<p>Fremhæv og ros svømmere, som er gode til at stille spørgsmål, og som er nysgerrige.</p> <p>Start med at rose svømmerne når de spørger, inden du giver svaret..</p> <p>Spørg for, at svømmerne nogle gange selv kan finde svarene, selvom det tager længere tid.</p> <p>Spørg ind til svømmernes fokus og tanker løbende, og tal med dem om, hvordan man kan komme tilbage, hvis man har mistet fokus på det rette.</p> <p>Lad svømmerne selv finde fokuspunkter, og bed dem forklare, hvorfor det er vigtigt, samt hvordan de vil arbejde med det.</p> <p>Hjælp svømmerne til at finde konkrete opgaver.</p> <p>Gv svømmerne eksempler på kendte svømmere, som er gode til det, junior-svømmeren arbejder med, og foreslå dem at studere den kendte svømmer nærmere.</p> <p>Opfordr svømmerne til at opsøge viden andre steder, og fremhæv dem, der gør</p> <p>Lad svømmerne selv komme med bud på progressioner i træningen.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmere, der gør andre gode, og som gør, at træningen generelt bliver god.</p> <p>Giv plads til, at svømmerne kan anerkende hinanden for det, de er gode til.</p> <p>Spørg ind til, hvordan svømmerne bidrager til holdet.</p> <p>Spørg ind til, hvordan de vil bidrage til, at holdet får en god træning.</p> <p>Lav duoteknik, hvor svømmerne skal give hinanden feedback.</p> <p>Når der skal laves grupper, så sæt svømmerne forskelligt sammen.</p> <p>Spørg til, hvem der har hjulpet dem til at blive dygtige.</p>	<p>Fremhæv og ros svømmere, som yder en god indsats, og særligt dem, som træner godt uden trænerne kigger.</p> <p>Vær tydelig omkring, hvad netop denne øvelse skal bruges til, og hvordan den gør dem til en dygtigere svømmer.</p> <p>Udvis interesse for svømmernes indre dialog (når de viser vedholdenhed/ikke viser vedholdenhed).</p> <p>Udvis interesse for svømmernes indre dialog (når de viser vedholdenhed/ikke viser vedholdenhed).</p> <p>Udvis interesse for, hvad svømmerne har gjort af ekstra ting for at blive bedre.</p> <p>Planlæg modgang for svømmerne - eksempelvis at svømmer længere end først sagt, lave ulige hold, eller svømme uden briller.</p> <p>Spørg ind til, hvorfor svømmerne går til konkurrencesvømming, og hvad de gerne vil opnå/have ud af det, og hvordan de vil opnå det.</p> <p>Mind svømmerne om det langsigtede fokus jævnlige.</p>

## Mentale træningsprincipper

- **Stil spørgsmål til svømmerne**
  - *Typen:* Hv-spørgsmål. Hvad skal du gøre for at lykkes med..? Hvad er det vigtigste fokuspunkt? Hvad arbejder du med lige nu, og hvordan? Hvornår lykkes du, og hvornår lykkes du ikke? Kan du gøre det på andre måder? Hvad vil du justere?
  - *Metoden:* To og to refleksioner, 1-1 med træneren, fælles spørgsmål til hele gruppen, forberedte spørgsmål inden træning, eller gribe det undervejs.
  - *Skala:* Hvis dette er 1 og dette er 10, hvor var din hånd så i isætningen
  - *Generelt:* Sørg altid for at følge op på dit spørgsmål, når svømmeren har prøvet af. Tal i øjenhøjde. Overvej timingen på dine spørgsmål - hvornår skal du gøre det?
- **Giv opmærksomhed til den adfærd du vil have mere af**
  - Fremhæv foran alle svømmerne eller ros individuelt, når en svømmer lever op til den adfærd vi ønsker.
  - Spørg ind til det, du vil have mere af. Eksempelvis spørg hvad tid de gik i seng, hvis det er vigtigt de skal gå op i det.
- **Skab rammer, hvor svømmerne kan tale sammen**
  - Lad svømmerne tale sammen to og to eller i mindre grupper i løbet af træningen (inden start, i en øvelse, i skift mellem øvelser, når de er på land, eller efter træningen), om et emne valgt af dig. Anbefal generelt svømmerne at tale om deres problemer eller udfordringer med andre.
  - Lav faste makkerpar, som skal tale sammen hver gang, der er generelle spørgsmål.
- **Involvér svømmerne i planlægningen og udviklingen**
  - Lad dem stå for opvarmningen.
  - Lad dem bestemme evalueringskriterier.
  - Lad dem være med til at bestemme, hvad de vil træne og hvordan.
  - Hvis svømmerne selv er i stand til det skal vi uddelegere for at understøtte at det blive selvstændige og reflekterende svømmere vi har med at gøre
- **Giv svømmerne hjemmeopgaver for**
  - Se videoklip og analysere.
  - Skrive træningsdagbog.
  - Lave målsætninger.
  - Lade dem analysere sig selv.
- **Lav øvelser, hvor svømmerne er afhængige af hinanden/sørg for at demonstrere, hvordan svømmerne er afhængige af hinanden.**
  - Samarbejdsøvelser.
- **Indbyg bump på vejen (planlagt modgang/udfordringer)**
  - Indbyg forstyrrelser.
  - Sæt svære krav.
  - Lav ændringer undervejs.
  - Husk en opsamling med læringspointen.
- **Vær tydelig og giv konkrete opgaver til svømmerne, og hjælp svømmerne til selv at finde opgaver, når de mister fokus**