

Kriterier for å trene i de forskjellige gruppene i Vestkantsvømmerne – hva er hensikten, og hvordan skal kriteriene håndheves?

Trivsel skaper læring – skaper mestring – skaper trivsel osv.

I alle treningsgrupper i Vestkantsvømmerne er det sentrale målet å tilrettelegge for at barn og unge mennesker kan trives, slik at de kan lære, og mestre de forskjellige teknikkene som svømmeidretten byr på.

Når utøverne øver på disse teknikkene, blir de automatisert – kvaliteten på bevegelsesmønsteret blir bedre. Når de trener med disse teknikkene, utvikles i tillegg de fysiske egenskapene – utholdenhet, styrke, bevegelighet, balanse etc.

Uavhengig av hvor god utøverne er i øyeblikket, så er, *innsatsen i – og hyppighet av* treningen de gjennomfører – den viktigste faktoren for at de skal fortsette å bli bedre.

Treningen må, til enhver tid, tilpasses utøvernes aktuelle fysiske og mentale tåleevne best mulig. Derfor øker treningsbelastningen (antall økter, timer per uke, svømmehastigheten i treningen etc.) systematisk fra gruppenivå til gruppenivå. Dette er kjernen i driften av alle svømmeklubber.

I svømmetreningen legger den disponible vannflaten (antall baner) begrensninger for hvor mange utøvere som kan trene i en gruppe, uten at de svømmer i veien for hverandre.

Antall utøvere per bane begrenses også av innholdet i treningen – f.eks om det er snakk om utholdenhetstrening eller teknikktraining etc. Selv om innholdet i treningen, og tidsbruken på forskjellige innhold endres fra Piraya- til A-gruppen, kan vi si at ca. 70% av treningstiden (i snitt) går med til å trene for å forbedre den svømmespesifikke utholdenheten. Svømming er jo en utholdenhetsidrett.

I en slik trening er det vanlig at utøverne starter etter hverandre med 5 sek avstand, og svømmer i sirkel. Da er det lett å regne seg frem til hvor mange utøvere som kan svømme i den samme banen, før førstemann har tilbakelagt 50 m. Tar det 40 sek, kan 7 utøvere svømme i den samme banen, uten å hindre hverandre, når de skal svømme lengre distanser enn 50 m uten pause. Forutsetningen er imidlertid også, at alle i banen har omtrent det samme treningsnivået – altså at de kan holde omtrent den samme treningsfarten i alle utholdenhetsseriene.

Dersom treningsfarten i en bane er 35 sek per 50 m, må antall utøvere reduseres til 6 i samme bane. Hvor mye treneren kan differensiere treningsbelastningen i den samme gruppen, avhenger da av hvor mange utøvere gruppen har, hvor fort de svømmer og hvor mange baner som står til rådighet. Konkret betyr det f.eks, at med to baner kan gruppen trene to forskjellige programmer, eller det samme programmet med ulike starttider (f.eks 15x100 m, start hvert 1:40 – eller 1:50 min).

Helt uavhengig av hvilken overordnet målsetting Vestkantsvømmerne har, må øvingen og treningen tilrettelegges og gjennomføres etter de samme prinsippene:

- Innholdet og den totale belastningen i treningen, samt bruken av treningsmetoder skal være så individ- og utviklingstilpasset som mulig, for å skape trivsel og hindre skader og feiltrening.
- Den totale belastningen i treningen skal øke gradvis og systematisk, tilpasset utøvernes utviklingstempo.
- Kriteriene for å kunne trene i en gruppe må være objektive, lett forståelige og ikke minst ta utgangspunkt i kjernen i idretten – i vårt tilfelle den svømmespesifikke utholdenheten.

Med disse prinsippene og rammebetingelsene som bakteppe, må vi i Vestkantsvømmerne forsøke å sette sammen de forskjellige treningsgruppene, slik at vi skaper nettopp trivsel, læring og mestring. Dette har lite med konkurranseresultater å gjøre. Det handler om hvordan vi best får til en god treningsprosess. At denne da, som regel, munner ut i gode konkurranseresultater er selvsagt ønsket.

En av de viktigste forutsetningene for å få dette til, er å sette sammen utøvere i den samme treningsgruppen, som har omtrent de samme forutsetningene og befinner seg på omtrent samme treningsnivå. Det betyr at alle utøverne i en treningsgruppe bør kunne holde den samme svømmehastigheten på alle hovedserier. Jo større spriket er innad i gruppen på dette området, jo mer må treningen differensieres. Da må utøverne svømme med langsommere start tider og seriene må kortes ned. Det er treningsplassen som da setter en grense for hvor mye treneren kan differensiere. I tillegg er det selvsagt i økende grad krevende for treneren å følge med på treningen og gi feedback til utøverne, når gruppen svømmer forskjellige programmer.

Den beste og mest objektive måten å kartlegge utøvernes aktuelle treningskapasitet på, er ved hjelp av standardiserte testserier. I en slik serie skal utøveren svømme f.eks 12x100 m med start tid 1:45 min. Det betyr, at dersom utøveren bruker 1:30 min på å svømme hver 100 m, så er pausen 15 sek. Oppgaven er å svømme serien så jevnt og raskt som mulig. Etter den siste 100 meteren, måler utøveren pulsen over 10 sek, noe som gjentas etter 60 sek.

Gjennomsnittstiden for serien legges inn i en database, der alle utøvere i alle grupper i Vestkantsvømmerne er registrert. Den samme testserien gjentas med jevne mellomrom. Det gir både trenere og utøvere et godt bilde av hvordan hver enkelt utøver, samt gruppen som helhet, utvikler seg over tid.

Fordi alle grupper svømmer de samme testene (forskjellig antall repetisjoner og start tider etter nivå), gir det også trenerne et godt bilde av prestasjonsforskjellene mellom gruppene. Det sier f.eks noe om hvor stor tidsforskjell det er for en gitt svømmer i C-gruppen som ønsker å komme opp i B-gruppen, på de enkelte seriene. Noe som både er en realitetssjekk, men som forhåpentligvis også vil motivere til god innsats i treningen.

Testene gjennomføres i serier med 100, 200, 400 m og kontinuerlig svømming over en lengre distanse (800 til 2500 m) i crawl, samt 100 og 200 m individuell medley. Disse testene (ikke alle) repeteres regelmessig i løpet av en måned. Grunnen til at

det i hovedsak er crawlteknikken som benyttes, ligger i at ca. 70% av alle hovedserier gjennomføres i crawl.

Forutsetningen for at en utøver skal trives og utvikle seg godt, samt at organiseringen av treningen skal være hensiktsmessig, er altså at han/hun kan holde den gjennomsnittlige svømmehastighet som gruppen som helhet har på testseriene. Dette er derfor hovedkriteriet for å vurdere om en utøver har det nivået som kreves for å kunne rykke opp til neste nivå.

Nå er det jo slik at det alltid vil være et sprik i treningsnivået i alle treningsgrupper. Utøvere som rykker opp fra C- til B-gruppen vil ha en langsommere svømmehastighet enn de svømmerne som er aktuelle for å rykke opp fra B- til A-gruppen. I tillegg er det slik at testseriene, som nevnt over, ikke har like stor lengde og svømmes med forskjellige start tider på de forskjellige nivåene. For at overgangen ikke skal bli for stor, svømmer de aktuelle opprykkskandidatene testene til gruppen over, en til to ganger. Først når treneren ser, at utøveren klarer å holde omtrent samme snitt tid som den nederste 1/3 av gruppen over, får han/hun tilbud om å hospitere i gruppen over.

Det finnes selvsagt også andre kriterier som har betydning, når en skal vurdere om en utøver er klar til å rykke opp. Det er f.eks konkurranseresultater, alder, treningsalder, sosiale forhold, holdninger og innstillinger etc., men også subjektive vurderinger fra trenerne. Disse kriteriene blir trukket inn hver gang de to trenerne som er berørte (den ene «gir fra seg» en utøver, den andre «tar imot») skal vurdere om det er hensiktsmessig at utøveren skal rykke opp. Det er alltid en fare for å feilvurdere, slik at en utøver blir lengre enn nødvendig i en gruppe, eller rykker opp for tidlig, men det må være unntakene.

Det avgjørende kriteriet for opprykk er **utøverens evne til å holde en gitt svømmehastighet på standardiserte testserier.**

Til slutt: Det er trenernes oppgave å skape trivsel, læring og mestring. For å få det til best mulig, må treningen foregå med klart definerte rammer og regler. I dette ligger det, at enhver trener ønsker at utøverne han/hun har ansvaret for, skal utvikle seg positivt og få realisert det potensialet som ligger i dem.