

Sammenheng mellom trening og konkurranser.

Det sentrale temaet for alle som er involvert i (svømme) idretten, er hvordan trening og konkurranser bør planlegges over tid, og hvordan treningen påvirker konkurranseresultatet.

Som jeg skrev i mitt forrige innlegg angående opprykkskrav, så er målet for alle svømmeklubber å tilrettelegge alle forhold rundt trening og konkurranser slik at utøverne *trives*, slik at de *lærer* og *mestrer* oppgavene i treningsprosessen og til syvende og siste i konkurransesituasjonen.

Konsekvensen av en slik målsetting er, at treningen er utviklingstilpasset, den tar hensyn til utøvernes mentale og fysiske forutsetninger. I tillegg må kravene som stilles til utøverne i treningen gradvis og systematisk økes, etter som de blir eldre, mestrer og tåler mer.

Konkurranser er en naturlig og ønsket del av treningsprosessen. Der får utøverne anledning til å vise hva de har lært og mestrer. Der kan de sammenligne seg med seg selv, og med andre jevnaldrende.

Konkurranser er viktige, og et vesentlig mål for alt som gjøres i treningsprosessen. Samtidig innebærer deltagelsen i konkurranser en øket psykisk belastning, som utøverne må få anledning til gradvis å venne seg til. Ikke alle barn kan håndtere dette presset godt fra starten av. Selvsagt finnes der barn og ungdommer som trives godt i konkurransesituasjonen, og som tilsynelatende synes det er gøy, fra dag en.

Andre, ja de fleste, trenger mer tid på seg for å lære å mestre det presset som oppstår i en konkurranse, slik at de får vist hva de kan, når det gjelder.

Derfor er det viktig, at konkurranser planlegges og tilrettelegges etter de samme prinsippene som treningsprosessen. Det betyr at oppgavene/kravene i en konkurranse må gjenspeile det utøverne har øvd og trent på, ja som de mestrer. Det gir trygghet.

Ingen skal svømme 50 m butterfly i en konkurranse, før vedkommende har trent og øvd så mye at han/hun og treneren vet at distansen kan svømmes med god teknikk, og at start og vendinger mestres. Så må kravene som konkurransen stiller, gradvis øke.

Det medfører øket stress for de fleste utøvere når de skal svømme en testserie. Da skal tidene tas på hver repetisjon, pulsen måles etter den siste og gjennomsnittstidene regnes ut og publiseres. Det er ganske krevende, stressende, for ikke å si alvorlig for unge mennesker.

Testserier, som jeg forklarte i mitt forrige innlegg, kan derfor godt regnes som en første «smakebit» på en konkurranse – en sammenligning først og fremst med seg selv – svømte jeg bedre enn forrige gang? – men også en sammenligning med de andre i treningsgruppen.

Interne konkurranser innenfor treningsgruppen er det neste skrittet på stress- og mestrings skalaen. I slike konkurranser, kan trenerne sette sammen øvelser som gjenspeiler det utøverne har øvd og trent på, bedre enn i alle andre konkurranser. I tillegg kan trenerne gjennomføre stevnet når det passer best inn i treningsprosessen. De øvelsene som erfaringsmessig øker stressnivået minst, er stafetter. Når utøverne svømmer på et lag «fordeles» ansvaret på antall utøvere på laget, slik at det både blir stressreducerende og lærerikt når det gjelder å prestere sammen på et lag.

Etter som utøverne gradvis lærer rutiner i forbindelse med oppvarming før konkurransen, hvordan de skal forholde seg like før de starter, hvordan de skal legge opp løpet og hva de skal gjøre i etterkant, kan kravene i konkurransen gradvis økes til **uapproberte** og så til **approberte** stevner, for å ende opp i **mesterskap** på ulike nivåer.

Når utøverne er klare til å delta på approberte stevner, blir tidspunktet for disse i løpet av året, bestemmende for hvordan den langsiktige treningen planlegges. *I hver treningssyklus, f eks fra sesongoppstart i august og frem til jul, fastlegges hvor mange og hvilke konkurranser som er passende for de forskjellige gruppene, samt hvilken konkurranse som skal være hovedmålet i treningssyklusen.*

Ut fra det som er nevnt over, sier det seg selv, at det kun er den aktuelle treneren for en gruppe som har nok innsikt i, og kunnskap om, hvilke konkurranser en utøver bør delta på i løpet av en treningssyklus, samt hvor mange og hvilke øvelser utøveren bør svømme i hver konkurranse.

Til nå har det vært praksis i VS, at Sportslig utvalg/styret har fastlagt terminlisten, og at foreldrene i stor grad avgjør hvilke stevner og øvelser deres barn skal delta på. Det er svært få klubber, som håndterer dette på en slik måte. Årsaken til det, ligger i de sammenhengene jeg har nevnt over.

Derfor er det avgjørende, at vi i VS endrer praksis på dette området, og gir trenerne ansvar for og myndighet til å ta disse avgjørelsene, på bakgrunn av relevante, faglige vurderinger. Det vil være det beste, både for hver enkelt utøver og for klubben som helhet.

Ørjan Madsen
[Sportslig leder](#)