



SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland
<http://www.sh.is> sh@sh.is sími 555 6830
kennitala 640269-2789 - reikning 0327-26-022345

Leiðbeiningar um tilfærslu sundmanna upp um hóp

SH raðar sundfólki í æfingahópa eftir færni og getu (auk annarra þátta) frekar en aldri. Að færast upp á hærra stig byggist þar af leiðandi á verðleikum en ekki rétti.

Með uppsetningu sem þessari á æfingahópum geta þjálfarar einbeitt sér að tækni og færni sem henta best fyrir sundfólk okkar til að þroskast og dafna. Við leitumst við að þjálfarar og efla sundfólkið á þeim stað sem það er og bjóða síðan upp á stærra æfingaprógram þegar sundfólkið er tilbúið bæði andlega og líkamlega fyrir næsta stig. Við þjálfun sundfólks er leitast við að styrkja færni, getu og tækni til langstíma. SH horfir til einkunnarorðanna **Mæting + Virkni = Árangur**, við tökum með í reikninginn ástundun, viðmót og virkni á æfingum þegar kemur að þeirri ákvörðun um að færa í hóp á hærra stigi þar sem hvert stig krefst aukinnar skuldbindingar.

Þjálfarar SH vilja að sundfólk þeirra komist upp á næsta stig. Við viljum þekkja sundfólkið og markmið þeirra. Áhrifaríkasta leiðin fyrir þjálfara okkar til að þekkja sundfólkið er að fylgjast með þeim synda **bæði** á æfingum og á sundmótum. Besta vísbendingin um hvernig sundmaður mun standa sig á næsta stigi byggist á því hvernig hann syndir á æfingum hverju sinni. Sundfólk og foreldrar geta fengið upplýsingar um hvort sundmaðurinn sé tilbúinn fyrir næsta stig hvenær sem er yfir árið. Þjálfarar munu hafa eftirfarandi í huga þegar þeir leggja mat á hvenær sundfólkið er reiðubúið til að fara upp um hóp:

- Markmið íþróttamanns
- Leiðtogafærni á braut, viðmót á æfingum og skuldbinding
- Mæting á æfingar og mót
- Að hlusta og meðtaka leiðsögn þjálfarar
- Að skilja æfingar og tækni og innleiða það í þjálfunina
- Hraðakröfur (þolpróf (2000m eða 30 mínútur), hraði á fótum osfrv.)
- Hvort þjálfarar telji sundfólkið reiðubúið til að takast á við næsta stig æfinga

Að færast upp á hærra stig getur verið mjög krefjandi fyrir sundmenn sem og foreldra þeirra vegna aukins tímaálags í sundlauginni og/eða aukinnar áreynslu á æfingum. SH færir sundfólk venjulega á næsta stig í ágúst og janúar, í upphafi 25m tímabilsins og 50m tímabilsins. Þetta er almennt góður tími fyrir tilfærslur milli hópa samhliða því að undirbúa nýtt tímabilið.

Þegar sundfólki er boðið að fara upp um hóp vinnum við með þeim að því að gera tilfærsluna auðveldari. Stundum á flutningurinn sér stað tafarlaust og stundum getur hann tekið allt frá nokkrum vikum upp í heilt tímabil. Þetta er mismunandi og fer eftir sundmanni hverju sinni.

Nokkur atriði sem þarf að íhuga til að færa sig upp um hóp

Það er fátt meira spennandi fyrir sundfólk en að bæta sig og fyrir ungt sundfólk eru þessar bætingar að gerast mjög hratt. Bætingar ungs sundfólks eru örar vegna samspils aukinnar færni og aga í þjálfun samhliða náttúrulegum vexti og styrk sem fylgir því að stækka og þroskast.

Þessar hröðu bætingar geta gert það að verkum að sundfólk finnst það vera lengra komið en aðrir í hópnum. Þau líta á hraðskreiðara sundfólk í næsta hópi og telja sig vita að þau geti keppt og tekið á sig auknar kröfur eldri hópsins.

Þó sundfólk telji sig tilbúið til að færast upp um hóp þýðir það ekki að það ætti að gerast.

Fyrir sundforeldra sem eru forvitnir um hvers vegna barnið þeirra er ekki að fara upp á næsta stig er hér er sundurliðun á því sem þið þurfið að vita varðandi tilfærslur sundfólks upp um hóp.

Hvers vegna og hvenær sundmaður færast upp

Það eru nokkur viðmið sem farið er eftir þegar sundfólk er fært upp í næsta hóp. Sum eru lykilatriði (mæting og hegðun á æfingum) á meðan aðrar, t.d. tími á mótum, eru ekki eins mikilvæg og maður gæti haldið.

Hér er sundurliðun á algengum leiðbeiningum/þáttum sem þjálfarar nota þegar þeir íhuga að færa sundfólk upp:

Mæting.

Þetta er grundvallaratriði. Er sundmaðurinn að mæta á allar núverandi sundæfingar?

Auðvitað getur slök mæting stundum skýrst af þáttum utan sundlaugarinnar (fjölskylduferðir eða voru að spila á tónleikum) en þegar sleppt er æfingu vegna þess að viljinn er ekki til staðar eða léleg tímastjórnun þá er það önnur saga.

Ef einhver missir oft af æfingu vegna veikinda eða meiðsla gæti það gefið vísbendingu um að álag á núverandi stigi sé mjög mikið og þá líklegt að álag næsta hóps gæti verið allt of mikið. Í tilfellum sem þessum gæti jafnvel verið betra að fara aftur um einn hóp til að draga úr æfingaálagi.

Mæting er auðveld leið til að mæla skuldbindingu. Eldri hópar krefjast meiri skuldbindingar og því má segja að þetta sé stór þáttur í því að ákvarða hvort sundfólk sé reiðubúið til að komast upp í næsta hóp.

Samhæfni hóps, grunn sundhraði

Getur sundmaðurinn haldið í við næsta hópi? Hefur hann færni til að keppa við hina sundmennina í nýja hópnum sínum?

Þjálfarar starfa upp á sitt besta þegar sundmenn sem þeir þjálfá eru gróflega svipaðir að getu og hraða.

Ef sundmaður er langt á eftir, hvað varðar færni eða getu, mun hann þurfa sérhæfða þjálfun sem er ólík þeirri sem hinir í hópnum fá sem hefur þá áhrif á þjálfun hins sundfólksins.

Tækni.

Rétt sundtækni og skilningur á reglum íþróttarinnar er mikilvægur þegar kemur að árangri hóps.

Er sundmaðurinn kominn á það stig hvað varðar tækni að hann er þar sem hann þarf að vera? Er hann að klára keppnir og æfingar með réttri tækni?

Tími á mótum og úrslit.

Þó að úrslit á mótum gætu sagt annað, þá er tími á mótum í raun ekki eins mikilvægur þáttur og flestir sundforeldrar myndu halda.

Úrslit og það sem gerist á keppnisdegi gefur aðeins takmarkaða mynd af því hvernig sundmanni gengur í vatninu en það endurspeglar ekki alltaf hvers konar viðhorf og skuldbindingu hann sýnir á æfingum.

Tímar á mótum geta byrjað að hafa áhrif á ákvarðanatöku er þegar kemur að því að komast inn á mót á herra stigi. Til dæmis eru sundmenn sem náð hafa lágmörkum fyrir landslið eða landsliðsverkefni líklegri til að æfa saman, óháð aldri.

Þjálfunarhæfni.

Gerir sundmaðurinn settin almennilega? Fylgir hann leiðbeiningum þegar þær eru gefnar? Mætir hann tímanlega og hefur jákvæð áhrif á hópinn?

Hæfni og gefa skiptir ekki máli ef viðmót sundmanns á æfingum og mótum er að skemma fyrir liðsheild eða trufla æfingar.

Þjálfarar eru ólíklegir til að umbuna sundfólki sem tekur ekki leiðbeiningum og hefur neikvæð áhrif á hópinn með því að færa þá upp.

Hafið í huga að næsti hópur mun krefjast meira af sundfólkinu, sem getur haft neikvæð áhrif á árangur og leitt til brottfalls.

Leitaðu til þjálfarans til að fá upplýsingar um kröfur

Talaðu við þjálfarann.

Fáðu hugmynd um hvar þú ert í sundinu, tel hvers er ætlast af næsta hóp og byggðu væntingar þínar á því.

Treystu ferlinu

Við skiljum vel að sundfólk vilji ólmt komast upp í næsta hóp.

Þessi löngun er góð og mun halda sundfólki hungruðum, jafnvel þótt það þýði að þau séu stundum svolítið óþolinmóð. Þó ekki sé verið að drífa sundfólkið í gegnum hópana er ekki verið að skilja það eftir. Reynslan sýnir að sundfólk sem fer of hratt í gegnum hópana, verður þreytt og brennir út vegna álags og hætta fyrr en aðrir.

Gakktu úr skugga um að sundfólkið sé að vinna sér inn verðlaunin

Að lokum eru það verðlaun og ekki réttur að vera fært upp um hóp.

Það er viðurkenning á því að sundmaðurinn hefur skarað fram úr þar sem hann er staddur og er tilbúinn að fara upp.

Það er viðurkenning á því að þeir geti tekið meira á sig.