Konkurrencesetup for Aspiranter

Lær at træne

Børn 12-13 år

På dette stadie skal konkurrencer bruges til at træne færdigheder og afprøvelse af disse i pressede situationer. Det er vigtigt at placering ikke er i fokus, så der er plads til at fokusere på udviklingen.

Maks. distancer

400 m
10 km
2 km

Fokus i konkurrencesituation

- Overgangen fra en disciplin til en anden
- Udvalgte tekniske færdigheder der arbejdes med i træning
- Flow i skiftezonen
- Tilvænning til svømmestart med mange deltagere
- Tilvænning til konkurrencesituationen

Medaljer

Der kan gives placeringspræmier for de enkelte stævner, men der konkurreres ikke om DM medaljer i denne klasse.

Træn for at træne

Ungdom 14-17 år

På dette stadie skal konkurrencer bruges til at træne konkurrencesituationer. Der skal primært være fokus på udvikling af tekniske, fysiske og sociale færdigheder.

Maks. distancer

750 m
20 km
5 km

Fokus i konkurrencesituation

- Udvalgte tekniske færdigheder der arbejde med i træning
- Træning af konkurrencesituationen
- Indledende taktiske overvejelser
- Procesmål fremfor præstationsmål

Medaljer

Der gives placeringsmedaljer for de enkelte stævner, og der køres om DM medaljer.

Træn for at konkurrere

Junior 18-19 år

På dette stadie skal selve konkurrencen være det primære fokus.

Maks. distancer

750 m
20 km
5 km

Fokus i konkurrencesituation

- Udvalgte tekniske færdigheder der arbejde med i træning
- Træning af konkurrencesituationen
- Indledende taktiske overvejelser
- Procesmål fremfor præstationsmål

Medaljer

Der gives placeringsmedaljer for de enkelte stævner, og der køres om DM medaljer.

TRIATLON DANMARK

Udvikling af triatleter på lang sigt

Lær at træne - 12-13 år

I denne aldersgruppe handler det om at have fokus på teknik i alle discipliner og gerne bred aktivitet (leg) som stadig også inkluderer andet end rendyrket svømning, cykling (MTB, cross, landevej) og løb.

Planlæg progression efter sommerferien og juleferie/vinterferie - følg skoleåret.

Modning (hjernen) er en afgørende faktor, især til at kunne fokusere på at arbejde teknisk. Her er leg, hvor man kan snige noget tekniktræning ind på en god måde for at fange dem der lærer langsomt.

Meget af processen handler om at formidle en begyndende forståelse for hvad træning handler om, hvad formålet udover at have det sjovt er. Trivsel skal være i centrum. De unge skal begynde at forstå at de skal træne fordi det giver mening for dem selv og ikke fordi andre (især forældre og eller træner) har ambitioner på deres vegne. Fokus er på holdkonkurrencer, netop for at fremme sociale egenskaber og fællesskaber i træningsgruppen. Fokus på individuel udvikling - fremfor placeringer.

Træn for at kunne træne – Ungdom 14-17 år

I denne aldersgruppe handler det om at rykke svømningen både teknisk set og hvad træningsmængde angår - især når man er bagud i forhold til det man gerne vil opnå.

De unge der træner målrettet oplever at de er anderledes end de andre klassekammerater.

Det er i disse år de unge enten giver det en skalle eller dropper ud - de får en egen holdning/mening. Hjælp dem med at kigge på personlig udvikling fremfor at kigge på de andres meritter. Sociale fællesskaber får en afgørende betydning.
Fokus på at omsætte det man har trænet til at kunne vise det i konkurrence, det kan være skifter, et disciplinfokus noget mentalt mm.

Stadig fokus på individuel udvikling - fremfor placeringer.

Træn for at konkurrere - Junior 18-19 år

Nærmest sidste udkald for at arbejde effektivt (cost/bennefit) med de svage discipliner/især svømning.

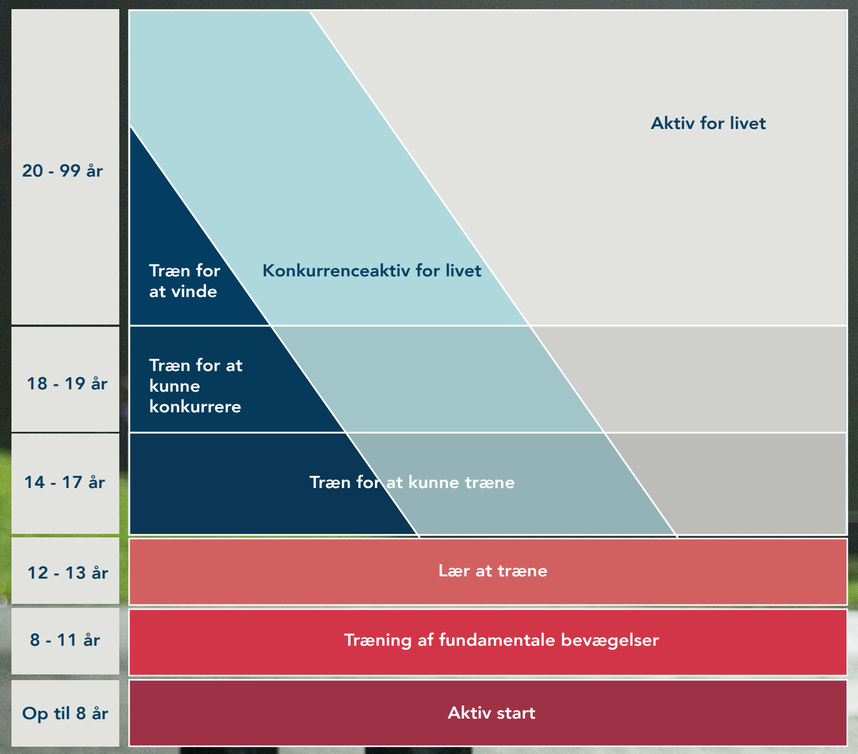
Progressionen følger nu evt. mere konkurrencekalenderen med topninger og træningslejre på strategisk afgørende tidspunkter.

Der arbejdes i højere grad mod at formtoppe og skabe resultater.

Har de unge hængt på indtil nu, har de som regel accepteret at være anderledes fokuseret end de fleste jævnaldrende. Men der skal være fokus på at de unge ikke bliver overdrevet fokuseret på sporten. Der skal være plads til venner.

Den unge befinder sig stadig foran en lang udvikling ikke mindst fysisk (udholdenhed), hvorimod det tekniske og taktiske i stor grad bør være på plads.

Stadig fokus på individuel udvikling - fremfor placeringer.



TRIATLON DANMARK

"How to behave" ved triatlonstævner

Atleter/Aspiranter

- Konkurrer med glæde
- Vær en god kammerat
- Du betyder mere end dit udstyr
- Vær en god modstander
- Respekter dommerens kendelser
- Vær en god repræsentant for din klub
- Vær en god ambassadør for sporten
- Kør efter reglerne
- Konkurrer fair
- Forbered dig grundigt inden stævnet, det er dit ansvar at sætte dig ind i ruter mm.
- Din personlige udvikling er vigtigere end din placering

Ungdomstrænere

- Hav fokus på udvikling frem for placering
- Anerkend positiv adfærd/god sportsånd
- Vær et forbillede
- Hjælp atleterne med at forberede sig på ruter, skiftezone osv.
- Respekter dommernes kendelser
- Giv atleterne opmærksomhed/ feedback uanset placering
- Hjælp også atleter fra andre klubber, hvis der er brug for det
- Lær atleterne selv at tage ansvar
  Vær en god støtte

Forældre

- Støt op om dit barns deltagelse i stævner
- Lær dit barn at tage ansvar og giv det mulighed for at blive selvstændig
- Støt dit barn i forberedelserne til stævnet
- Dit barns udvikling teknisk, fysisk og socialt er vigtigere end dit barns udstyr
- Støt dit barn under konkurrencen, men lad træneren gøre sit arbejde
- Vær bevidst om din rolle som forældre vs. trænerrollen
- Respekter dommernes kendelser
- Skab god stemning
- Spørg om konkurrencen var spændende og sjov, frem for resultatet
- Bak op om dit barn og klubbens indsats – det bliver værdsat
- Vær et godt forbillede

TRIATLON DANMARK