

TALENTUDVIKLING | SVØMNING



Vores mission: Sammen med vores værdier er vi, Swim Team Taastrup, dedikeret til at udvikle de bedste atleter og mennesker gennem svømmesporten og vores svømmehold.



Denne lille håndbog er designet til at hjælpe forældre i at støtte deres svømmer, og er designet til at give dig tips og tricks til hvordan du kan hjælpe.

Forstå hvad der kan ske...

Før du kan hjælpe din svømmer med at få mest ud af de situationer de kommer til at stå over for i deres karriere, så er det vigtigt at forstå de forskellige ting, som de går igennem. Nogle forældre er helt sikkert bekendt med disse, men vi har alligevel samlet nogle af de vigtigste ting, som vi føler, at du skal være opmærksom på.

Før træning



Træningen denne uge har været hård og de føler ikke at de er klar til træningen i dag

Nervøs fordi de ved træningen bliver hård i dag

Træner med et nyt hold og er bekymrede for at blive holdt udenfor eller ikke rigtigt at være en del af holdet

Er bange for at komme for sent og derfor at træde ind i en undervisning, som allerede er startet og derfor vil føle det er pinligt

Til træning



Har udfordringer med serien vi svømmer modsat andre på holdet

Føler de arbejder hårdt men forbedre sig ikke

En ny teknik er svær at mestre

Deres evne bliver kritiseret af en anden svømmer

Forstår ikke rigtig hvad der kræves, men er bange for at spørge en træner

Til stævner



Føler sig selvsikker men svømmer ikke godt

Vinder med lethed

Bange for hvad deres forældre vil sige, hvis ikke de svømmer PR

Føler sig nervøs og bange på skamlen

Kan ikke fokusere på de nøglepunkter som træneren har sagt at de skal fokusere på

En oplevelse at de ikke har svømmet godt til det stævne

Alle er kommet før dem og vil ikke gå ind alene

På lejr



Kommer ikke godt ud af det med de andre

Er nervøs for at tage af sted og vil have forælder med

Bekymret for hvem de skal dele værelse med

Bange for de ikke kan sove godt

Er usikker på hvad der skal ske og tør ikke at spørge

Er bekymret for ikke at kunne lide maden og føle sig sulten hele tiden

I skole



Er bange for at gå glip af sociale aktiviteter

Har svært ved at finde tid og energi til lektier

Pres fra venner, der ikke forstår hvor meget det kræver at være engageret i svømningen

Føler sig træt og sulten og der er ikke frokost før senere

Dette er ikke en forfærdelig lang liste, men forhåbentlig giver det en fornemmelse af hvad der kan ske i hovedet på en svømmer.

Næste step er at forstå hvordan svømmerne reagerer på sådanne situationer.



Adfærd – hvad observerer du?

Skemaet nedenfor er baseret på Carol Dwecks arbejde, der er uddannet psykolog på Stanford. Skemaet hjælper en med at forstå den adfærd, som man ser hos unge svømmere og hvordan denne adfærd vil påvirke, hvad de egentlig har mulighed for at opnå.



Hvad vi ser hos svømmere der underpræstere

Hvad vi ser hos svømmere der når deres potentiale

Indsats

Forventer tingene kommer let

Arbejder hårdt på områder, der gør den største forskel

Udfordringer

Undgår svære udfordringer

Omfavner udfordringer - selvom de ikke kan dem!

Tilbageslag

Lader tilbageslag fortælle dem at de ikke kan det

Ser tilbageslag som en del af en langsigtet process.

Feedback

Ignorerer feedback og gør som de plejer

Stiller spørgsmål og bruger feedback til at forbedre sig

Ejerskab

Hvis tingene ikke lykkes så føler de, at det ikke er deres skyld..

Forstår at de er nødt til at tage ejerskab for hvad der er sket

For at hjælpe med at gøre det lidt mere "virkeligt" for dig, så har vi lavet en liste med adfærd vi ser regelmæssigt i svømning



Hvad vi ser hos svømmere der underpræstere

Hvad vi ser hos svømmere der når deres potentiale

Indsats

Færdig med serien hurtigt, hvilket giver et indtryk af at de har givet sig lige så meget som de andre. Giver sig kun i slutningen af serien, men ikke i starten.

Bruger opvarmningen til at arbejde på et område som træneren har sagt, at de skal fokusere på. Laver ekstra dryland hjemme, som de føler, at de har brug for.

Udfordringer

Holder igen i starten af et Vo2-Max sæt, og opnår kun tiderne imod slutningen. Bliver bedt om at lavet 6 kick efter start og vending, men laver dem kun når træneren ser det. Skal på toilet når serien bliver virkelig hård. Hader dryland og specielt at løbe. Kommer hellere for sent eller skipper træning end at løbe.

Tilbageslag

Er ikke fuldt engageret i træningen da tiderne er gået lidt i stå og derfor falder motivationen. Har fået en skade og føler derfor ikke at de kan lave noget arbejde i træningen.

Feedback

Arbejder på en ny teknik som ikke går godt til stævnet, derfor går de tilbage til det gamle til træning.

Ejerskab

Har ikke deres finner med, fordi "mor har glemt at pakke dem". Har glemt at gå til start til deres løb, fordi "træneren og holdlederen glemte at sige det til dem". Holder kun tiderne til træning, hvis træneren er over dem.

Selv hvis Vo2-max sættet er hårdt, så er der fuldt ud commitment fra allerførste meter. Når de får mulighed vælger de at arbejde med noget, som gør dem bedre til det de ikke er gode til.

Møder et plateau selvom de arbejder rigtig hårdt, derfor opretter de et møde med træneren for at sikre sig at de arbejder hårdt på de rigtige punkter. Har fået en skade og kan ikke svømme, hvilket gør at de bruger mere tid på dryland og forbedre sig i det.

Er engageret i den nye teknik og spørger træneren efter stævnet om den nye teknik holder og fortæller hvad de selv føler om teknikken.

Ankommer tidligt for at lave deres egen opvarmning. Spørger deres træner hvordan deres løb gik samt kommer selv med deres mening. Svømmer godt konsistent uden træners supervision.

Det er vigtigt at vide, at de ovennævnte adfærdsmønstre kan ændres. Og det er her, at I forældre spiller en central rolle ved "at stille gode spørgsmål".

Stil gode spørgsmål

Nu forstår vi hvad svømmere reagere på, og hvordan de kan reagere ift. deres adfærd. Som forældre skal man være god til at stille de rigtige spørgsmål.

Undgå at fortæl dem hvad de skal gøre!

Ved at stille dem spørgsmål vil det hjælpe dem med at finde ud af hvordan de løser den udfordring, som de står overfor lige nu. De vil føle, at de tager ejerskab, da de "selv" finder frem til svaret. Du vil finde spørgsmål som virker for dig og nogle vil ikke virke. Vær dog ikke bange for at bruge det vi kalder 'guidedede spørgsmål', som du kan se nedenfor.

Til at starte med, så er der disse spørgsmål som du kan bruge:

Hvad var det mest udfordrende til træning i dag?

Hvorfor er det vigtigt at arbejde på netop det i svømning?

Hvad har du aftalt med din træner at arbejde på?

Hvad kan du gøre før din træning for at blive bedre næste gang?

Hvad gjorde du anderledes i dag, der gjorde at din træning gik bedre/gik dårligere?

Hvordan føltes det, da du blev diskvalificeret?

Jeg ved, at du er skuffet, men hvad vil du gøre nu?

Hvis du ikke er komfortabel med at snakke med din træner, hvem kan du så snakke med?



'Guidede' spørgsmål



Vi skal tidligt op i morgen for at komme ud til stævnet – hvornår tænker du, at du er klar til at tage af sted?

Hvis du ikke er sikker, så lyder det som en rigtig god idé at snakke med din træner. Hvornår tænker du, at det er et godt tidspunkt at gøre det?

Du har mange løb i dag til stævnet. Hvad føler du, at der er det bedste at gøre for, at du er 100% klar til alle løb?

Du fortalte mig sidste uge, at din træner havde sagt, at du skulle give den lidt mere gas til træning. Hvordan gik det med det til træning i dag?

Eksempler på samtaler

Nu forstår du hvad svømmerne kan reagere på, hvordan de reagerer, og så har du nogle gode spørgsmål, som du kan bruge til at hjælpe svømmeren med deres udvikling. Nu er det tid til at vi skal øve! Vi har medtaget et par eksempler nedenfor, så du kan se hvordan man bruger gode spørgsmål i virkeligheden. Vi har også nogle scenarier, så du kan tænke over, hvad du ville have gjort. Der er ingen rigtige eller forkerte svar, men husk på at det handler om at stille gode spørgsmål og IKKE fortælle hvad de skal gøre. De skal selv finde frem til svaret. Det er det der virker! 😊



En svømmer er ikke rykket et hold højere op, men det er vennerne til gengæld.

Forælder Hvordan får det dig til at føle?

Svømmer Jeg synes, at det er pinligt, fordi alle rykkede op undtagen mig.

Forælder (Tanke: Svømmer ser ud til at sammenligne sig meget med andre). Hvorfor tror du, at du ikke rykkede op denne gang?

Svømmer Det ved jeg ikke..

Forælder Hvorfor tror du, at de andre er rykket op?

Svømmer De har gjort det længere tid end jeg har og har haft mere træning..

Forælder Det giver god mening. Husk på at folk udvikler sig på forskellige tidspunkter og det tager tid at blive god. Hvad vil du gøre nu?

Svømmer Jeg tror, at jeg skal arbejde hårdt med det jeg gør. Min træner siger, at jeg næsten er der, men jeg mangler lige de sidste ting før jeg rykker op.

Forælder Dejligt, jeg er så stolt over den indsats du ligger i det.



En svømmer er til et stævne og vinder let alle sine løb

Svømmer Jeg er virkelig glad – se alle mine medaljer. Jeg var meget træt i mit sidste løb, men jeg vandt stadig med lethed.

Forælder Hvorfor tror du, at du kunne præstere så godt i dag?

Svømmer Det ved jeg ikke? Jeg har bare altid været god til at svømme.

Forælder Det ved jeg. Jeg har kørt dig af sted til mange stævner. Hvor gammel tror du, at du var, da du startede til svømning?

Svømmer Jeg tror, at jeg var 4. Og så kom jeg i K-afdelingen som 10 årig.

Forælder Det er lang tid! Hvad har du arbejdet mest med?

Svømmer Min teknik og udholdenhed – det bruger vi meget tid på.

Forælder Hjælper det dig med at svømme hurtigere?

Svømmer Helt klart!

Forælder Det lyder til, at du svømmer hurtigt pga. alt det hårde arbejde du har lagt i det. Jeg er glad for, at det kan ses til stævner. Godt klaret! Du burde være stolt!

Svømmer Tak mor!

Det her er blot eksempler og det er selvfølgelig forskelligt hvordan hver svømmer reagerer – men så forstår du konceptet. Gå til næste side og se nogle flere eksempler.

Flere eksempler

Se på nedenstående eksempler og tænk over hvordan du kan bruge gode spørgsmål til at hjælpe din søns/datters udvikling så meget som muligt.

Eksempel 1:

En svømmer har lige været til et stævne, hvor de ikke fik en eneste personlig rekord (PR). De føler, at de har mødt et plateau og er demotiverede for at komme til træning og stævner.



Eksempel 2:

En svømmer skal til et stævne og dette er sidste chance for at tage en kravtid til Danske Årgangsmesterskaber (DÅM). De er meget nervøse før stævnet og bekymret for at deres nerver vil gøre at de svømmer dårligt.

Eksempel 3:

En svømmer har mulighed for at komme med på en af de to træningslejre, der bliver afholdt hver sæson. Det vil være første gang, at de kommer til at være væk et stykke tid hjemmefra uden familien. De ved, at det er en fantastisk sjov tur, men de har ikke lyst til at tage af sted.



Eksempel 4:

En svømmer har mange bolde i luften for tiden. Der er mange lektier, skolefester og et stort stævne, som de skal til. De føler, at de vil melde fra til træning et par gange over de næste par uger for ikke at få for travlt.

Den absolut bedste metode til at udvikle din evne til at stille gode spørgsmål er ved at øve dig, reflektere over hvordan det gik, og så prøve igen. Jo mere du øver dig i at stille gode spørgsmål desto mere bliver det til en vane, som hjælper din svømmer med at få mest muligt ud af deres svømme-karriere.

Unge svømmere kommer til at stå over for mange forskellige udfordringer i og med de gradvist udvikler sig i svømningen. Det er en afgørende rolle at være en positiv forælder der kan stille de gode spørgsmål. Denne lille håndbog er løst modelleret til at hjælpe dig som forælder, så du kan støtte din svømmer mest muligt igennem deres karriere.

At forstå hvad man skal sige, hvordan man siger det og hvornår man siger det, kan gøre en signifikant forskel på svømmerens adfærd og hjælpe med deres udvikling. At stille gode spørgsmål hjælper svømmerne med at forstå hvad der sker, samt hvordan de lærer af deres tilbageslag. Vi opfordrer helt klart til, at man som forælder til en konkurrence-svømmer, der har planer om at opnå sit fulde potentiale inden for svømning, bruger dette medie som et redskab til at hjælpe din svømmer med at blive bedre.

Forsæt med at øv dig! Held og lykke!