

Politik for talentudvikling

Team 2020

Team 2020 indgår under Danmarks Brydeforbunds (DB) talentudvikling. Det overordnede formål med talentudviklingen er at give bryderne forudsætningerne til at blive fremtidens verdensklasse brydere, og dermed sikre, at der i fremtiden vil være kvalificerede brydere på kommende landshold og opfylde DB langsigtede målsætning om; *hvert år at have 2 brydere i medaljekampe ved VM, EM eller OL, hvoraf én skal være medaljetager.*

Mål for Team 2020

Det primære mål er, at udvikle elitebrydere og dermed sikre fødekæden til kommende seniorlandshold. Elitebrydere er jf. eliteudvalgets definition: *Seniorer der deltager på højeste internationale niveau. Ungdom og juniorer med et ekstraordinært potentiale til at nå international elite (blandt de bedste i verden i deres alderskategori).*

Delmål frem mod dette mål er, at:

- Bryderne arbejder målrettet, hvilket ses ved at bryderene i samarbejde med deres trænere, sætter realistiske mål for sæsonen.
- Bryderne opnår viden om kost, diæt samt restitution og betydningen heraf i træning og konkurrence.
- Give bryderne handlekompetence til at agere som en eliteidrætsudøver med fokus på følgende områder:
 - Træning
 - Kost
 - Søvn
 - Selvstændighed
- Planlægge tilværelsen ved siden af sporten, således at der er overskud til at satse på brydning
- Bryderne får erfaring med og viden om grundtræning samt basal viden om sæsonplanlægning.
- Internationale grundteknikker
- Bryderne efterlever DB's politik om doping og præstationsfremmende midler og metoder.
- Samle alle interessenter omkring elitebrydningen og skabe en stærk holdånd på tværs af hele bryde Danmark.
- Skabe konkurrence på holdet i forhold til udtagelser til internationale mesterskaber.

Struktur

Der arrangeres nationale og internationale træningssamlinger samt deltagelse ved udvalgte stævner. Ansvarlig for truppen er juniorlandsholdstræner, Thor Hyllegaard, som samarbejder med eliteudvalgets øvrige trænere og ledere. Vi vil til hver samling invitere en udvalgt klubtræner med, som assistenttræner. For at sikre den røde tråd, samt for at skabe tæt samarbejde mellem klubberne og eliteudvalgets projekt team 2020. Alle klubtrænere er som udgangspunkt velkomne ved disse samlinger, dels for at følge med i deres bryderes udvikling men også for at erhverve ny viden og inspiration.

Træningsindhold og fokus

Det første år vil tekniktræningen bestå af en hel del grundtræning, da vi skal have fundet brydernes niveau. Der vil blive arbejdet videre med teknikken (fra tidligere drengesamlinger) – med en progressiv udvikling mod en international stil. Dette skulle bryderne gerne mestre i deres sidste år som ungdomsbrydere. Der vil løbende blive arbejdet, med henblik på et større teknisk repertoire og taktikken får også en større rolle omkring 18 års alderen. De sidste to år som juniorbryder, vil der blive arbejdet

meget med forskellige kombinationer (f.eks. på løft) hvor også arbejdet med individuelle sportslige udviklingsplaner påbegyndes.

Fysikken spiller en meget stor rolle i brydesporten, hvorfor dette skal være en naturlig del af træningen gennem sæsonen. Det gælder både styrke, udholdenhed samt ”evnen til at sætte pres på modstanderen” og ikke mindst i skadesforebyggende øjemed.

Der vil derfor blive indlagt træningspas med styrketræning, hvor vi gennemgår et relevant program, med hensynsstagen til deltagernes alder, niveau og sæson. Vi vil, så vidt muligt, invitere klubtrænere til disse samlinger og i fællesskab udarbejde og gennemgå disse planer.

Vi bør ikke tabe internationale kampe i ungdomsrækken på grund af manglende fysik.

I de sidste år som junior, bliver der endnu større fokus på fysikken, for at forberede bryderne på overgangen til seniorrækken.

Der vil løbende blive afholdt holdmøder ved samlingerne, hvor der vil blive vejledt og rådgivet om hvor stor en betydning søvn/hvile, kost og ernæring har, når man træner.

Ved samlingerne vil der også være teambuilding opgaver, da det også er vigtigt at vi får skabt et hold!

Stævnestruktur og vægtpolitik

Ud over de store internationale mesterskaber, vil der i løbet af sæsonen blive udtaget hold til ungdoms- og juniorstævner hvor bryderne stiller op for det danske landshold. Disse stævner betegnes som udtagelsesstævner hvor landstræneren udtager relevante brydere, ud fra sæsonplanen og brydernes aktuelle form. Sideløbende med disse udtagelsesstævner vil der blive udvalgt en række stævner som betegnes observationsstævner. Ved disse stævner vil bryderen stille op for sin egen klub men der observeres på den enkeltes ageren og præstation. Disse observationer bruges i det videre talentarbejde. Stævnerne vil blive varslet i god tid, så både klub og bryder kan planlægge derpå.

I talentarbejdet med team 2020, er der fokus på at vægtklassen hvori den enkelte bryder stiller op, ikke må have for meget fokus. For voldsomme vægttab i disse pubertets år kan hæmme atletens fysiske udvikling og på den måde skade atleten på langt sigt. Derfor bør bryderne tilstræbe at holde sig til den, af landstræneren udstukne vægtklasse, også ved stævner hvor bryderen stiller op for sin egen klub. Deltager bryderen i en lavere vægtklasse end aftalt med landstræneren, vil det have konsekvenser for udtagelser og det fremadrettede samarbejde.

Optagelse i truppen

Som aspirant til truppen, vil der primært blive inviteret ungdomsbrydere til samlinger.

Det er vigtigt at understrege at, de nye brydere der bliver inviteret til samlingerne, ikke automatisk er ”endeligt” optaget i bruttotruppen og dermed ikke automatisk er en del af bruttotruppen.

Der er også en sandsynlighed for at nogle brydere bliver ”siet fra” efter en eller flere samlinger/stævner. Det betyder ikke at bryderen er udelukket i al fremtid, men at den pågældende sandsynligvis ikke er helt egnet endnu.

Forud for endelig optagelse i bruttotruppen skal der gennemføres en personlig samtale med hver enkelt bryder samt dennes forældre. Her vil vi blandt andet sikre en forventningsafstemning til alle parter

Vi forventer at supplere holdet med nye brydere løbende, derfor er det ikke hensigtsmæssig at lave en plan der stringent følger bryderne fra ”År 1”. Derfor vælger vi i stedet at fokusere mere på alderstrin og personligt niveau hos bryderne.

Optagelses kriterier og forventninger

Der udtages kontinuerligt brydere til Team 2020 på baggrund af følgende kriterier:

- Motorisk talent (evne at lære ubesværet og hurtigt) kan f.eks. vurderes ud fra gymnastiske øvelser
- Teknisk talent, der kan vurderes ud fra motorisk bevægelse og forståelse/fornemmelse
- Fysisk talent, der kan vurderes ud fra fysisk trænerbarhed, udholdenhed og smidighed
- Motivation for at træne

- Ambitioner
- Fysisk robust (undgå skader)
- Modenhed

Vi forventer at deltagerne udviser en vis grad af modenhed:

- Modenhed til at træffe beslutninger der vil påvirke ens egen og ens families dagligdag
- Modenhed til at fastholde sin beslutning når familie eller venner forventer at den aktive deltager i sociale arrangementer eller lign.

Vi forventer at bryderne deltager kontinuerligt i klubtræningen og at en træningsuge består af 4-6 træningspas pr. uge. Nogle træningspas kan med fordel lægges udenfor brydeklubben. Eliteudvalget opfordrer bryderne til at træne andre idrætsgrene sideløbende.

Undersøgelser fra Sverige (Dyrhage, 2010) og Danmark (Hoffmann, 2010) har vist at idrætsudøvere, der træner flere idrætsgrene i denne alder og dermed specialisere sig sent opnår et højere niveau som senior end de idrætsudøvere der tidligt valgte at fokusere på én idrætsgren. Bryderne kan træne grundtræning i kajakklubben, atletikklubben eller lignende. Dermed får de en alsidig træning og udfordres koordinationsmæssigt.