

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.*

Opstart

Der er opstartssamling den 6.-8. januar i Aarhus. Her vil vi gennemgå planen for 2012 samt forventninger til brydere, trænere og forældre. Vi står selvfølgelig til rådighed for eventuelle spørgsmål, i måtte have. Der bliver tre træningspas på madrassen og der er også indlagt et infomøde, hvor brydernes klubtræner og forældre skal deltage. For os har dette infomøde meget høj prioritet, da det er meget vigtigt at alle får den samme information på en gang.

Infomødet vil blive afholdt fredag den 6. januar, ca. kl. 20.00 i Aarhus.

Bruttotruppen vil fra starten bestå af yngste brydere fra det nuværende Team 2016 samt udtagne ungdomsbrydere der i 2011 har deltaget til samlinger og stævner.

Mål for Team 2020

Det primære mål er, at udvikle elitebrydere og dermed sikre fødekæden til kommende seniorlandshold. Elitebrydere er jf. eliteudvalget 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 opnår viden om kost, diæt samt restitution og betydningen heraf i træning og konkurrence
- Give bryderne handlekompetence i at agere som en eliteidrætsudøver
 - Træning
 - Kost
 - Søvn
 - Planlægge tilværelsen ved siden af sporten, således der er overskud til at satse på brydning
- Bryderne får erfaring med grundtræning samt basal viden om sæsonplanlægning
- Internationale grundteknikker
- Bryderne efterlever DB's politik om doping og præstationsfremmende 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. I 2012 er der 2 nationale samlinger og 6 internationale samlinger i planen (nogle kun for ungdom og andre kun for juniorer). Ansvarlig for truppen er juniorlandsholdstræner, Thor Hyllegaard, der samarbejder med eliteudvalgets øvrige trænere og ledere. Vi vil til hver samling invitere en klubtræner med, som assistenttræner. For at sikre den røde tråd, samt for at skabe tæt samarbejde mellem klubberne og eliteudvalget projekt team 2020. Det vil blive forskellige klubtrænere som vil blive inviteret med hver gang.

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 ungdomsbryder. Der vil løbende blive arbejdet, med henblik på et større 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 hensynstagen til deltagernes alder, niveau og sæson. Vi vil, så vidt muligt, invitere klubtrænere til disse samlinger og i fællesskab lave 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.

Styrketræningsøvelser og programmer vil i vid udstrækning blive offentliggjort på www.brat.dk

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!

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 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 personlig samtale med bryder samt dennes forældre. Her vil vi blandt andet sikre en forventningsafstemning til alle parter

Vi forventer at optage nye brydere til bruttotruppen i Team 2020 i løbet af sommeren 2012, når vi har set dem an, til samlinger og stævner.

Da vi fremadrettet forventer at supplere holdet med nye brydere hvert år, er der 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 tager til fødselsdage eller lignende.

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.