

## Bilag 3 - Aktiviteter og udviklingsprojekter

### BÆREDYGTIG TALENTUDVIKLING

#### #Ildrætsskoler for 0.-6. klasse

I Svendborg Kommune har alle elever i 0.-6. klasse seks lektioners idræt, hvoraf fire lektioner er baseret på Aldersrelateret Træningskoncept (ATK). Alle idrætslærere og pædagoger er efteruddannede i ATK, og på baggrund af erfaringer fra forskningen på idrætsskolerne, er der desuden krav om at pulsen skal op min. 20 minutter i hver idrætslektion.

Alle nye idrætslærere på skolerne i Svendborg Kommune gennemgår kurser i ATK, og der arbejdes på at udvikle brush-up kurser målrettet dem, der tidligere har gennemført ATK-uddannelsen. Svendborg Kommune vil arbejde på at udvikle forslag til modeller, der muliggør ekstra idrætslektioner for 7.-10. klasse.

#### #Sportsklasser for 7.-9. klasse

Svendborg Kommune har et sportsklasses tilbud til talenter i 7.-9. klasse. Klasserne er en del af Nymarkskolen, og konceptet bygger på skadesforebyggende fysisk træning, som koordineres med den specifikke træning i klubberne.

Alle ansøgere indkaldes til samtaler forud for optag, og vurderes på tværs af sportsgrene ud fra talentpotentiale, motivation for at træne og vilje til udvikling indenfor sin sport.

Der er ansat en diplomtræner, der udover at være cheftræner i sportsklasserne, også er lærer på skolen.

Alle elever testes to til tre gange om året i SvendborgLab, og testresultaterne udgør fundamentet for træningsplanlægningen.

Der afvikles hvert år basalkurser i sportsernæring og idrætsskader, og der arbejdes med sportspsykologiske redskaber i form af SvendborgMentaliteten.

Der afvikles hvert år brobygningsforløb med Svendborg Sportsakademi.

#### #Svendborg Sportsakademi for 10. klasse og ungdomsuddannelser

Svendborg Sportsakademi er et tilbud til talenter og elitesportsudøvere, der går på en ungdomsuddannelse eller 10. klasse i Svendborg Kommune. Akademiet er for atleter fra alle sportsgrene og klubber, og træningen består af individuel tilrettelagt fysisk træning.

Der er ansat en træner, som er uddannet EHF Master Coach. Træneren fungerer desuden som mentor for atleterne, og som koordinator mellem akademi, klubber og ungdomsuddannelser.

Alle atleter testes tre gange om året i SvendborgLab, og testresultaterne udgør fundamentet for den individuelle træningsplanlægning. Herudover tilrettelægges træningen efter atleternes alder, køn, sportsgren, position og specifikke arbejdskrav i sporten.

De sportspsykologiske parametre fra SvendborgMentaliteten er indarbejdet i træningen.

#### #Svendborg Talentcenter

Svendborg Talentcenter er et fysisk træningstilbud i fritiden til talenter fra 12 år til og med 9. klasse, og træningen består af skadesforebyggende og præstationsfremmende fysisk træning.

Deltagerne i Svendborg Talentcenter optages på baggrund af indstillinger fra klubberne, og der optages hvert år 20 nye atleter. Atleterne har mulighed for at være en del af talentcenteret i to år. Der er ansat en diplomtræner i fysisk træning, der varetager træningen sammen med en idrætsfysioterapeut.

Alle atleter testes to til tre gange om året i SvendborgLab, og testresultaterne udgør fundamentet for den videre træningsplanlægning.

Der afvikles hvert år basalkurser i sportsernæring og idrætsskader, og der arbejdes med sportspsykologiske redskaber i form af SvendborgMentaliteten.

Der afvikles en ugentlig samtræning med Svendborg Sportsakademi for udvalgte atleter.

## #SvendborgLab

SvendborgLab er et fysisk og fysioterapeutisk test-setup, der gør det muligt at tilrettelægge træningen på den mest optimale og skadesforebyggende måde.

Setup'et består af en række fysiske og fysioterapeutiske test, og efter hver test får atleterne en individuel feedback. Med udgangspunkt i resultaterne tilrettelægges differentierede træningsplaner.

SvendborgLab har til formål at afdække atletens fysiske potentiale, og give atleterne konkrete arbejdsværktøjer, der kan medvirke til at forløse deres talent. Det enkelte testbatteri tilpasses så vidt muligt målgruppen og sportsgrenen ved hjælp af supplerende test i forhold til sportsgrenenes arbejdskrav.

Til de yngste årgange er der udviklet et aldersrelateret test-setup målrettet præpubertære udøvere, hvor der fokuseres på det generelle fysiske potentiale og udvikling af dette. Til de yngste foregår feedbacken gruppevis tilpasset sportsgren og fysiske/fysioterapeutiske fokusområder. For at forløse det fulde potentiale i SvendborgLab er der brug for, at atleterne bakkes op af trænere og ledere med viden og kompetencer indenfor aldersrelateret og sportsspecifik fysisk træning, så de kan støtte op om atleternes udvikling.

Svendborg Kommune vil derfor arbejde på, at SvendborgLab bliver kulturdannende i klubberne, og derigennem medvirke til at hæve trænernes kompetenceniveau indenfor fysisk træning.

SvendborgLab er foreløbig udbredt til 750 atleter i Sportsklasser, Svendborg Talentcenter, Svendborg Sportsakademi, Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Skolerne i Oure, Vejstrup Efterskole samt SG's elite herrer.

## #SvendborgMentaliteten 3.0

Svendborg har sammen med Team Danmarks konsulenter udviklet SvendborgMentaliteten som metode til at implementere nyeste viden om sportspsykologi i praksis. Projektet er baseret på nyeste forskning i talentudviklingsmiljøer og værdierne i Talent-HUSET.

Målgrupperne i SvendborgMentaliteten er Sportsklasserne, Svendborg Talentcenter, Svendborg Sportsakademi, forældre samt trænere og ledere i klubberne.

De første to år har der været afholdt en række workshops for de specifikke målgrupper, hvor der hver gang har været et fælles tema.

På baggrund af erfaringer fra de første to år, vil vi i SvendborgMentaliteten 3.0 differentiere de sportspsykologiske indsatser for de specifikke målgrupper, både i forhold til indhold og metoder.

På baggrund af erfaringer fra de første to år, vil vi i SvendborgMentaliteten 3.0 differentiere de sportspsykologiske indsatser for de specifikke målgrupper, både i forhold til indhold og metoder. Formålet er at give atleterne praksisrelaterede arbejdsværktøjer, der kan medvirke til at forløse deres talent. Dette skal understøttes af, at atleterne undervejs i processen bakes op af trænere og ledere med viden og kompetencer omkring mentale parametre, der støtter op om atleternes udvikling.

## **#Klubsamarbejde**

Svendborg Kommune prioriterer at støtte udviklingen af talentmiljøerne i Sfb, GOG, Svendborg Motorcykel Klub, Thurø Sejlklub, Svendborg Badminton Klub, Svendborg Basketball Club samt SG's afdelinger for Team Gym og Power Tumbling.

Svendborg Kommune vil sammen med specialforbundene indgå individuelle samarbejdsaftaler med klubberne, som indeholder konkrete aftaler om bl.a. klubudvikling, trænerressurser og træneruddannelse, implementering af ATK, faciliteter, involvering i kommunens tilbud om support i form af SvendborgLab og SvendborgMentaliteten samt samarbejde med uddannelsesinstitutionerne.

Herudover vil der i samarbejdsaftalerne blive lagt vægt på udviklingen af miljøerne, og derfor vil samarbejde på tværs af klubberne være et fokuspunkt.

Aftalerne vil være 1 eller 2-årige, og der vil løbende blive fulgt op på de konkrete mål i samarbejdsaftalerne.

## **#Trænernetværk**

Svendborg Kommune etablerer i samarbejde med Svendborg Sportsakademi et trænernetværk, hvor trænerne mødes tre til fire gange årligt på tværs af klubber til inspiration, videndeling, træneruddannelse, kompetenceudvikling.

Netværket skal bidrage til at løfte det teoretiske og praktiske niveau i klubberne til gavn for talentudviklingen, i form af inspiration fra interne såvel som eksterne miljøer, workshops, studieture m.v.

## **#Vækstkasse for klubmiljøer**

Svendborg Kommune vil sikre et bredt fundament for talentarbejdet, og vil derfor arbejde på at skabe en vækstkasse for klubmiljøer udenfor samarbejdsaftalen, hvor klubberne får mulighed for at være med i dele af kommunens aktiviteter og udviklingsprojekter indenfor bæredygtig talentudvikling.