



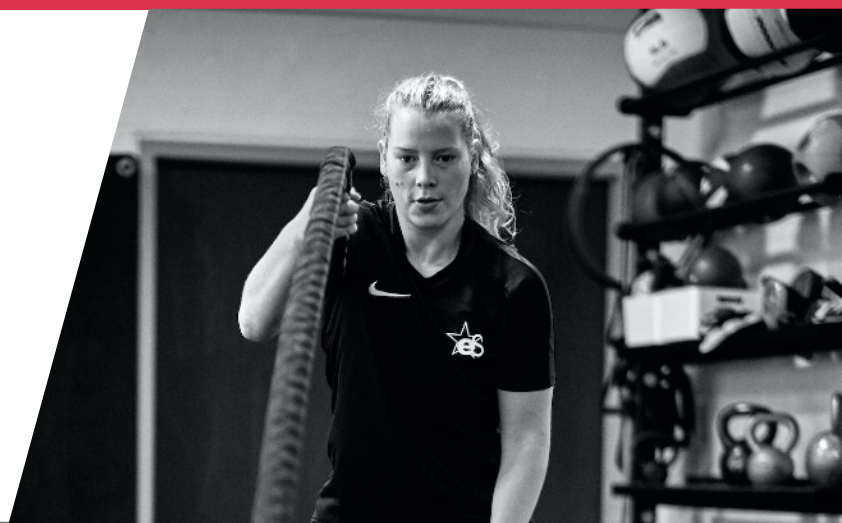
# BASIS

– træning af atletiske kompetencer

Et atletisk fundament, der gør dig bedre til din sport

BASIS-træning er træning af generel fysisk parathed. Målet er at opbygge robuste og reflekterede atleter, der er engagerede i egen udvikling.

[www.elitesilkeborg.dk](http://www.elitesilkeborg.dk)



Vores BASIS-tilbud er designet til alle atleter, på alle niveauer og fra alle idrætter.



# **B** evægelsesevne **A** lsidighed **S** tykke **I** ndividuelt og idrætsspecifikt **S** tabilitet



BASIS er bevægelses- og præstationsoptimering for seriøse atleter, der er parate til at maksimere deres fysiske og psykologiske potentiale. BASIS-træningen er koncentreret om kompetencer inden for fem elementer.

1. Bevægelsesevne – At udvikle og demonstrere grundlæggende bevægelsesfærdigheder.
2. Alsidighed – At udvikle motivation, selvtillid og et bredt repertoire af fysiske kompetencer. Her udvikles relevante færdigheder inspireret fra andre idrætter.
3. Styrke – At udvikle og forbedre maksimal muskelstyrke og power. Styrke trænes altid aldersrelateret efter Team Danmarks anbefalinger med fokus på teknik og sikkerhed.
4. Individuelt og idrætsspecifikt – At udvikle specifikke atletiske kompetencer i relation til individuelle behov og idrættens krav.
5. Stabilitet – At udvikle kontrol over kroppspositionen fra hoved til tå gennem bevægelse (stabilitet), og at kunne kontrollere tyngdepunktet ift. sin udgangsposition (balance).

Selvom BASIS altid indeholder de fem elementer sker der fra BASIS-Talentcenter til BASIS-Talent Team og BASIS-Akademi en ændring i fokus for træningen. Fra stort fokus på leg, læring og udvikling til gradvist at fokusere mere og mere på præstationsoptimering og træning for at kunne konkurrere. Styrkeelementet og det individuelle og idrætsspecifikke element får således også mere fokus i træningen for de ældste atleter.



## **ANSVAR**

## **INDSATS**

## **FOKUS**

BASIS har fokus på, at vi øver os og at vi udvikler os. Træningen skal inspirere til vedholdenhed, nysgerrighed samt at være ambitiøs og yde en stor indsats.

Ansvar, indsats og fokus er vores tre kerneværdier, der bidrager til selvstændighed og personlig udvikling.