

KONKURRENCESVØMNING I HOBRO SVØMMEKLUB

I denne håndbog kan du læse om at være svømmer og 'svømmeforælder' i konkurrenceafdelingen. Om de forskellige ord, begreber og situationer, som du kommer til at møde.

Konkurrencesvømning har mange fordele, der rækker ud over 'bare' at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmere er ofte unikt, og mange svømmere forbliver venner i mange år. Måske er de største gevinster ved at deltage i svømmesporten de personlige karaktertræk man vil udvikle. Kvaliteter som at lære 'at gøre sig umage', at 'prioritere processen før resultat', og grundlæggende bare at 'ha' styr på sine ting (og tid) er egenskaber, som jeres børn vil høste fordele af lang tid efter de er holdt op med at svømme.

Når man starter i konkurrence-afdelingen, kommer der mere træning end i den almindelige svømmeskole. Dette vil virke overvældende og hårdt i starten, og det vil tage tid at vænne sig til at være konkurrencesvømmer. Det samme er tilfældet, når svømmere flytter mellem holdene i konkurrenceafdelingen - fra Talent til HS2 og igen HS2 til HS1.

Det er derfor også utroligt vigtigt, at svømmerne får nok at spise. Maden er for kroppen ligesom benzin er for biler, og der skal i mange tilfælde mere mad til, end man forventer. Din svømmer er meget aktiv og i kombination med for lidt mad resulterer det i at kroppen ikke fungerer ordentligt. Derfor er det også vigtigt allerede på talentholdet at få spist nok før og efter træning! For at sætte tingene i perspektiv skal en gennemsnitlig dreng på 13 år HVER dag have kalorier der svarer til mere end 4,2 KG BLÅBÆR!! - en gennemsnitlig pige på 13 år, kalorier der svarer til mere end 13 DÅSER TUN - HVER DAG!

Alle hold i konkurrenceafdelingen deltager i stævner udvalgt af trænere og udvalg. Der er flere forskellige typer af stævner afhængig af alder og niveau. Det er især vigtigt for Talent-svømmere hurtigst muligt at komme af sted til de første talentstævner, hvor man får den første fornemmelse af alt hvad der har med stævner at gøre. Til alle stævner (hjemme og ude) skal klubben stille med et antal frivillige 'officials' - læs mere om det senere.

KONKURRENCEHOLDENE

Der er 3 forskellige hold i konkurrenceafdelingen. Det første du møder er Talentholdet, dernæst kommer HS2 og HS1. Nedenfor kan du læse om hvilke fokuspunkter der arbejdes med for de 3 hold.

TALENT



- ☐ Bliver **glad** for at bevæge sig i vandet - **sjov og vandtilvænning**
- ☐ Udvikler basale **motoriske færdigheder** på land og i vand
- ☐ Får kendskab til den **grundlæggende svømmeteknik**
- ☐ Lærer at **lytte når træneren taler**
- ☐ Deltager i **mindre stævner**

HS2



- ☐ Yderligere **vandtilvænning** –bevæge sig **afslappet i vandet**
- ☐ **Videreudvikler motorik** på land og i vand
- ☐ Forbedrer **svømmeteknik** og forstår hvad der skaber fremdrift
- ☐ Lærer at **det er sjovt at træne**
- ☐ **Deltager i stævner** og forstår svømmereglerne

HS1



- ☐ Lærer at træne med **øget intensitet / 'farver'**
- ☐ Udvikler/**optimerer tekniske færdigheder**
- ☐ **Tager ansvar** for kvalitet i egen træning
- ☐ Lærer at fokusere på **proces før resultat**
- ☐ Er bevidst om ansvar som **rollemodel**

FORÆLDREROLLER I KONKURRENCEAFDELINGEN

OFFICIALS: Til alle stævner (hjemme og ude) skal klubben stille med et antal officials. Antallet afhænger typisk af, hvor mange svømmere, klubben har tilmeldt stævnet. Hvis klubben ikke har officials nok, må vi melde fra stævnet, eller begynde og sortere i hvem der kan deltage - og det vil vi ikke. Derfor er officials opgaven meget vigtig, og vi vil opfordre alle forældre på især HS1, HS2 til at tage *Officialgrunduddannelse*, som kan gennemføres på en enkelt dag. Tag kontakt til K-udvalget eller en af de mange andre 'official-forældre' hvis du vil høre mere. Husk, du behøver ikke at have kendskab til svømning for at tage et kursus, og klubben betaler kursusgebyret.

HOLDLEDER:

En holdleder tager sig af forskellige praktiske opgaver til svømmestævner og træningslejre. Der findes en vejledning af holdleder-opgaven på hjemmesiden - og ellers er der flere erfarne holdledere, som kan lære fra sig.

K-UDVALGET:

K-udvalget består af frivillige forældre til de aktive svømmere i konkurrenceafdelingen. Formålet med udvalget er at muliggøre svømmernes deltagelse i stævner og træningslejre, samt at sikre sociale aktiviteter som vedligeholder fællesskabet på holdene.

FORVENTNINGER TIL FORÆLDRE

Nedenfor har vi listet nogle centrale spilleregler, som gælder for alle 'svømme-forældre' i konkurrenceafdelingen i Hobro Svømmeklub. Spillereglerne er først og fremmest lavet for svømmernes skyld, og for at sikre et godt samarbejde mellem klub - trænere - forældre.

Tag snakken med træneren ved bassinkanten.

Hvis du har spørgsmål eller feedback af alle slags, er du altid velkommen til at kontakte træner ved bassinet før eller efter træningen - helst ikke under selve træningen (bank på eller kom gennem 'livredder-rum' - hvis dørene til svømmehallen er låst)

Det er trænerne der varetager 'træner-opgaver'

Din svømmer er tilmeldt en klub, hvor der er trænere til at varetage 'træner-opgaver' som f.eks. planlægning og prioritering af træningen/stævner, oprykning imellem hold, evt. aftaler omkring ekstra-træning i samarbejdsklubber, valg og tilmelding af løb til stævner, 'race-plan' og feedback til stævner, osv. Igen - kom altid forbi trænere hvis spørgsmål.

Overfør ikke forventninger til din svømmer, og hjælp med at din svømmer har andre mål end at vinde.

Det er meget vigtigt at vide, at hver svømmer vil opleve forbedring og fremgang på meget forskellige tidspunkter. Det både på grund af fysiologisk udvikling, men også relateret til hvornår man lige 'knækker nødden' ift. tekniske elementer. Så undgå et stort fokus på tider og resultater. At give det bedste man har i sig er langt vigtigere end at vinde, få medaljer, tage kravtider osv. Vi vil i Hobro Svømmeklub gerne fokusere på 'processen' der skal til for at blive bedre - før 'resultaterne' (tider og placeringer).

Hjælp med at bakke op om fællesskabet

I svømning stiller alle svømmere op for den klub, de har licens i, og alle svømmere i klubben er afhængige af de frivillige officials. Vi forventer derfor at alle forældre og svømmere bakker op om fællesskabet. F.eks. at svømmere 'sidder sammen som klub' når vi er til stævner - at vi som udgangspunkt overnatter sammen til weekendstævner - at forældre generelt bakker op om klubben og klubbens værdier.

Venlig hilsen

K-udvalg og Trænere

