

Velkommen i K-AFDELINGEN



Kære forældre

Når dit barn begynder i konkurrenceafdelingen i Horsens Svømmeklub, åbner der sig måske en helt ny verden for jeres familie. Der er mange ting, man skal forholde sig til, mange aktiviteter, mange informationer, mails samt mange nye udtryk. En verden med mange forskellige facetter, som I måske slet ikke kender i forvejen.

Horsens Svømmeklub vil med denne folder give jer lidt basisinformation om det at være svømmer og forældre i Horsens Svømmeklubs konkurrenceafdeling. Som forældre er der nemlig en række forventninger, som man med fordel skal tage stilling til, allerede inden ens barn starter i K-afdelingen. Folderen her giver en kort beskrivelse af de vigtigste emner, når man er NY i K-afdelingen. I vil kunne læse mere uddybende beskrivelser om samme og flere emner i vores "Forældrehåndbog K-Afdelingen", som ligger på vores hjemmeside www.swimhorsens.dk under Konkurrenceafdeling.

Konkurrencesvømning

Svømning er en alsidig motionsform, der giver træning af hele kroppen, og som man kan dyrke hele livet. Konkurrencesvømning har mange fordele, som rækker langt ud over bare at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmerne er unikt, og mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Et liv som konkurrencesvømmer medvirker også til at udvikle personlige kompetencer som selvdisciplin, team management og evnen til at lave målsætninger og handlingsplaner.

Kompetencer som jeres børn vil kunne profitere af resten af deres liv. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting, de lærte som svømmere.

Konkurrencesvømning skal være sjovt, spændende og givende. Børnene skal lære at konkurrere mod andre, men allermest mod sig selv. Konkurrencesvømning handler nemlig rigtig meget om at bryde grænser. Der brydes grænser, hver gang barnet skal afprøve en ny disciplin eller distance til et stævne, men især flyttes grænsen både fysisk og psykisk for hvor hårdt, man kan presse sig selv for at nå sine mål. I denne sammenhæng er det trænerens opgave hele tiden at vurdere, hvordan det enkelte barn skal håndteres, for at det opnår succes.

En god træning handler ikke kun om at svømme langt – tværtimod. Træningen i Horsens Svømmeklub er meget teknisk funderet. Man skal også bruge tid på at lege i vandet, så man får flest mulige bevægelseserfaringer. Der er ingen tvivl om, at de svømmere, der ender øverst på præmieskamlen, bruger rigtig meget tid i vandet. Alle konkurrencesvømmere vil dog ind i mellem have perioder, hvor træningen ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have god støtte og opbakning hjemmefra. Måske har man brug for at forældrene kigger med til en træning eller to eller tager med til et par ekstra stævner. Er perioden med træningstræthed længerevarende, skal det selvfølgelig tages op med træneren.

Kommunikation i K-afdelingen

Meget af klubbens kommunikation foregår via klubbens hjemmeside eller via mails. Det er derfor vigtigt løbende at kigge på www.swimhorsens.dk for at holde sig orienteret om ændringer og nyheder. Hvis man som forældre gerne vil inkluderes i mailgrupperne for de enkelte hold, så kan man oprette en ekstra mailadresse på svømmerens profil.

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre og trænere foregår via mail. Man er naturligvis altid velkommen til at kontakte træneren, hvis noget er uklart, eller man har andre spørgsmål. Her kan det særligt i starten f.eks. være en stor fordel at overvære en træning, både for at få indblik i, hvordan træningen egentlig foregår, men også fordi det er en god mulighed for at stille et par spørgsmål til træneren.

Det er værd at huske på, at det skrevne sprog kan være utaknemmeligt, og derfor vil vi opfordre jer til at kontakte træneren, hvis der opstår problemer.

Vi bestræber os altid på at have 1-2 kontaktførelse pr. hold, som deltager i klubbens trivselsudvalg. Derudover står de for at planlægge sociale arrangementer for holdet.

Endeligt er der en facebookgruppe "Swimhorsens Årgang C", som vi opfordrer alle til at søge medlemskab i.

I denne facebookgruppe har forældregruppen mulighed for at hjælpe hinanden med spørgsmål eller at arrangere kørsel til f.eks. stævner.

Holdene i K-afdelingen

I Horsens Svømmeklub trænes der efter aldersrelateret træningskoncept 2.0 (ATK), hvor der tages højde for barnets alder og fysiologiske udvikling.

Vi har 5 hold inddelt efter alder: Senior, Junior, Årgang A, Årgang B samt Årgang C

Årgang C

Årgang C er vores yngste konkurrencehold og samtidig overgangen mellem undervisningsafdelingen og konkurrenceholdene. De træner 2-3 gange om ugen. Her får svømmerne mulighed for at prøve om svømning skal være deres sport, og om de er interesseret i at træne mere end en gang om ugen. Det primære indhold er teknisk orienteret, men der er en stadigt voksende del af træningen, som er konditionsbaseret. Holdet deltager i stævner og mindre træningslejre/weekends. Er barnet f.eks. ikke interesseret i at træne 2-3 gange om ugen eller ikke interesseret i (på sigt) at deltage i stævner mm., så er vores erfaring, at et hold i undervisningsafdelingen vil være den bedste løsning for barnet.

Årgang B

Dette er holdet for dem, som har fundet ud af at svømning er deres sportsgren. De træner 3-4 gange om ugen, så der er ikke plads til så mange andre sportsgrene, og det vil være dette hold man rykker op på efter Årgang C.

Nærmere beskrivelse af de øvrige hold findes i forældrehåndbogen på www.swimhorsens.dk.

Ugeplaner og træning

Årgangssvømmerne modtager en "standard" ugeplan én gang, og denne vil som udgangspunkt være gældende i hele sæsonen. Ved større ændringer i træningsplanerne kan trænerne vælge at sende en korrigeret ugeplan ud for en specifik uge. Ugeplaner sendes pr. mail.

Af ugeplanerne fremgår træningssted, træningstid, land- og vandtræning samt evt. notater med fokuspunkter for ugen.

Såfremt der er stævner eller træningslejre i tidsrum, hvor der normalt er træning, vil træningerne typisk blive aflyst, da trænere og forhåbentligt de fleste svømmere jo er med til disse.

Som udgangspunkt deltager man i holdets træninger. Såfremt dette ikke er muligt – f.eks. ved anden idræt – laves aftale med den ansvarlige årgangstræner.

Vi opfordrer til at man informerer træneren, hvis man ved man ikke kan deltage i kommende træning. Dette gælder også ved længerevarende fravær f.eks. pga. ferie eller sygdom.

Kontingent

Kontingentet er et medlemskab og ikke et udtryk for X antal købte træninger pr. sæson. Der vil således ikke ydes kompensation for aflysninger, hvad enten det er grundet stævner, events eller noget andet udefra kommende.

Man tilmelder sig til en ½ sæson ad gangen. Mails sendes ud med link til tilmeldings- og betalingside.

Andre udgifter

Når man har et barn i Konkurrenceafdelingen skal man være opmærksom på, at der vil være udgifter til forskellige aktiviteter i forbindelse med holdet.

Det kan selvfølgelig være udgifter til evt. ekstra svømmeudstyr. Men det vil også være udgifter i forbindelse med stævner og evt. sociale holdaktiviteter. Det er ikke et krav, at barnet skal deltage i de forskellige aktiviteter, men vores erfaring siger, at det er en klar fordel, hvis barnet også skal skabe gode sociale relationer på holdet.

Tilmelding til events (stævner, ture, træningslejre)

En vigtig del af det at være konkurrencesvømmer er, at man begynder at deltage i stævner samt ture og træningslejre. Tilmelding til events foregår via klubbens hjemmeside www.swimhorsens.dk under EVENT.

Inden tilmelding logges ind med svømmerens adgangskode.



Når man er tilmeldt et hold i konkurrenceafdelingen, vil man automatisk modtage en mail med information om de stævner, der er relevante for det hold man går på. **Vær opmærksom på tilmeldingsfristen.**

Det er ikke farligt at deltage i stævner, men det er værd at overveje, hvilke typer stævner, som barnet skal deltage i først, for at barnet får den bedst mulige oplevelse.

Nogle svømmere er hurtigt parat til at deltage i stævner, og nogle svømmere skal have lidt længere tid, førend de er parate til at deltage i deres første stævne. Det kan i denne forbindelse anbefales at tage en snak med træneren, hvad der vil være bedst for den enkelte svømmer.

Vores erfaring siger, at det kan være en rigtig god oplevelse for Årgang C svømmere at starte med at deltage i et begynderstævne – og evt. flere.

Et begynderstævne henvender sig til øvede hold i undervisningsafdelingen samt nye konkurrencesvømmere. Formålet her er, at svømmerne prøver, hvordan det er at deltage i et stævne. Til begynderstævner kan man ikke blive diskvalificeret f.eks. for forkerte vendinger el. lign.

Andre stævner, som Årgang C svømmere typisk deltager i, er Midtøst Cup stævner. Dette er en-dags stævner med omkringliggende klubber. Målgruppen her er nye/unge konkurrencesvømmere samt junior/senior svømmere på lokalt/regionalt niveau. Her er der mulighed for at stifte bekendtskab med holdkapper og en masse forskellige stilarter/distancer. Her vil der være officials, og der svømmes efter de officielle svømmeregler (dvs. man kan blive diskvalificeret fx ved forkerte vendinger el. lign).

Det skal dog siges, at stort set alle svømmere prøver at blive diskvalificeret på et tidspunkt. Selvom det i øjeblikket ikke er så rart, så er det en god læring for svømmeren.

Derudover findes der en række andre stævnetyper. Se detaljerede beskrivelser af disse i Forældrehåndbogen.

Når jeres barn er tilmeldt et stævne, er det som udgangspunkt træneren, som bestemmer hvilke løb ved stævnet, som den enkelte svømmer skal deltager i. Dette gør træneren ud fra det niveau, som den svømmeren har. Nogle gange kan man ved stævner opleve, at enkelte svømmere er blevet klart overmatchet i forhold til f.eks. en distance på et løb, hvilket er synd for svømmeren. Dette er trænerne med til at undgå.

Man er naturligvis altid velkommen til at kontakte træneren med ønsker til et stævne, og så er vore trænere gode til i samråd med svømmeren at finde ud af, hvad den enkelte svømmer skal deltage i af løb.

Alle deltagere modtager slutinformation 1-2 uger før eventen, hvor alle relevante detaljer om stævnet fremgår.

Stævnekalender

I Horsens Svømmeklub planlægges stævnesæsonen for et år ad gangen. Stævnekalenderen for det enkelte hold kan ses på klubbens hjemmeside. Det er ikke alle hold eller svømmere, der deltager i alle stævner.



Konkurrenceafdelingen

Praktisk information

Træningstider sæson 2021/2022

Opstart august 2021

Aktivitetsskema sæson 2021/2022

Årshjul Sportsspsykologi

Årshjul Ernæring

Svømmekonto

Chip/adgang til klublokalet

Holdleder & Officials

For at afholde og deltage i stævner er det nødvendigt med god forældreopbakning. Vi sætter utrolig stor pris på forældreopbakning, og som regel er der behov for, at forældre hjælper med at være holdledere og officials.

Holdleder og officials opgaver er desuden en rigtig god måde at tilegne sig mere viden om svømning på og samtidig være tæt på sit barn og deres svømmekammerater.

Du kan læse om holdlederens opgaver på klubbens hjemmeside www.swimhorsens.dk under konkurrenceafdelingen. Information om officialuddannelse følger på informationsmøderne i starten af sæsonen.

Forældrehåndbog Horsens Svømmeklub

Version januar 2018

8

Klubbens ledelse, forældrehjælp

Den overordnede ledelse af Horsens Svømmeklub varetages af en bestyrelse. Derudover har klubben et konkurrenceudvalg, et sponsorudvalg samt et trivsels- og aktivitetsudvalg.

Horsens Svømmeklub er baseret på frivillig arbejdskraft. For at sikre et fortsat højt aktivitetsniveau er det vigtigt, at ALLE forældre bidrager.

Klubtøj



Horsens Svømmeklub har et samarbejde med Sportmaster i Horsens og ADIDAS om salg af klubbetøj. Produktprogrammet, instruks omkring bestilling og betaling findes på klubbens hjemmeside. Det er en fordel som minimum at have en klub t-shirt, når man er med til stævner. At hele holdet har ens tøj på, når de er i hallen, giver en sammenhørighed og god holdånd. Alle K-svømmere får årligt udleveret en sponsor t-shirt, som ALTID skal anvendes til stævner (den udleveres typisk i september måned).

Forældrehåndbog Horsens Svømmeklub

Version januar 2018

9

Svømmeudstyr

Når man er konkurrencesvømmer på Årgang C har man brug for følgende svømmeudstyr:

- Badedragt eller –bukser som sidder godt og tæt på kroppen.
- Svømmebriller (ikke dykkerbriller, da de nemt kan falde af ved f.eks. start)
- Badehætte som minimum ved halvlangt hår.

Alt andet udstyr kan lånes af klubben så som svømmeplade, svømmefødder, pull-boy mv.

Svømmeordbog

I konkurrencesvømning er der mange nye begreber og ord. Se afsnittet "Svømmeordbog" i Forældrehåndbogen inde på www.swimhorsens.dk under Konkurrenceafdeling.

De 10 forældrebud

De 10 bud er skrevet af Ed Cledaniel fra "ten commandments for little league parents"

1. Du skal ikke lægge dine egne ambitioner over på dit barn: Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.
2. Du skal være en støtte lige meget hvad: Der er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.
3. Du skal ikke være træner for dit barn: Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det du skal er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.
4. Du må kun sige positive ting til stævner: Hvis du kommer til stævner bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.
5. Du skal anerkende dit barns frygt: Det første stævne, den første 800 m eller 200 m fly kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller grine.

Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente at dit barn kunne gennemføre det.

6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne: Hvis du ikke har tiden eller lysten til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.

7. Respekter dit barns træner: Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.

8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub: Vandet er ikke nødvendigvis mere blåt i den anden klubs bassin. En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. Ofte er det sådan at, svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted end det første.

9. Dit barn skal have andre mål end at vinde: At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk svømmer som sagde "Det var mit mål at sætte verdens rekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb".

10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester: Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.