

Forældrehåndbog

Indholdsfortegnelse

1. Forord
 2. Holdbeskrivelse
 - 2.1. Forventninger og arbejdsområder til træning
 3. Den daglige træning
 - 3.1. Mad og drikke inden træning
 - 3.2. Hvad indeholder træningstasken
 - 3.3. Kommunikation
 - 3.4. Dryland
 4. Krav til oprykning
 5. Stævneinfo
 - 5.1. Stævnetilmeldinger
 - 5.2. Stævnetasken
 - 5.3. Stævnemadpakken
 - 5.4. Klubdragt
 6. Forældreengagement
 7. Egenbetaling til arrangementer.
-

1. Forord:

Denne håndbog er ment som en hjælp hovedsageligt til forældre, som er nye i konkurrenceafdelingen.

2. Holdbeskrivelse:

For en beskrivelse af de enkelte K-hold, se klubbens hjemmesiden

2,1. Forventninger og arbejdsområder til træning:

K3 (Talentholdet)

Vægt på tekniktilegnelse, svømme længere distancer uden pause og glæde ved svømning.

Teknikarbejde i alle fire stilarter, gennem trænerens instruktioner.

Introduktion til simple balanceøvelser. Introduktion til teknikøvelsesprogressioner. Arbejde med skoddeøvelser. Videreudvikling af IM færdigheder. Arbejde med vendinger i alle fire stilarter samt IM. Arbejde med starter i alle fire stilarter. Introduktion til Dryland træning. Introduktion til svømmeudstyr. Træne som en gruppe/et hold, lære bandedisciplin. Lære sportens regler. Lære at drikke vand til træning og stævne og medbringe en drikkeflaske. Deltage i mindre stævner såsom DGI-holdturnering, svømmeunionens begynderstævner, interne stævner etc. Lære at komme til tiden til træning og stævner. Begyndende arbejde med udholdenhed.

K2

Vægt på tekniktilegnelse, udholdenhed og ansvar for egen udvikling og træning.

Teknikarbejde i alle fire stilarter, gennem egne valg af fokuspunkter indenfor trænerens overordnet plan. Introduktion mere avancerede balance- og til teknikøvelsesprogressioner. Arbejde med skoddeøvelser. Videreudvikling af IM færdigheder. Arbejde med meget mere med vendinger i alle fire stilarter samt IM. Arbejde med starter i alle fire stilarter, samt introduktion til holdkapstarter. Lære at drikke vand til træning og stævne og medbringe en drikkeflaske. Introduktion til crossfit træning med K1. Træne som en gruppe/et hold. Deltager i stævner med både K1 og K3.

K1 (Eliten)

I dybden med det tekniske arbejde i alle fire stilarter, gennem trænerens instruktioner og egne fokuspunkter. Konditions og sprinttræning på højt niveau. Videreudvikling af IM færdigheder. Arbejde med vendinger i alle fire stilarter samt IM. Arbejde med starter i alle fire stilarter. Arbejde med holdkapstarter. Træne som en gruppe/et hold. Deltage i mindre stævner men også større weekendsstævner og mesterskaber med overnatning. Udvikling af styrketræning i crossfit. De 4 ugentlige træningspas gør at både svømmere og forældre må være indstillede på at indrette og tilrettelægge hverdagen delvist efter svømningen, altså prioritere træning, stævner og træningslejr meget højt. Årsagen er både, at sikre en sportslig udvikling for den enkelte svømmer, men også de sociale aspekter ved, at være sammen flere gange om ugen.

3. Den daglige træning

3.1. Mad og drikke inden træning

- Vi vil gerne understrege vigtigheden af drikkedunken! Den er ekstremt vigtig, da de efterhånden skal træne så mange timer i træk, at de ikke kan undgå at skulle have væske indenbords. Desuden er det ikke alle der får drukket nok i løbet af skoledagen og det hævner sig til træning, hvor man så går op før tid pga. hovedpine, kramper mm!
- Det er også rigtig vigtigt, at svømmerne har spist ordentligt i løbet af den skoledag, hvor de efterfølgende skal træne. De skal faktisk have ekstra mad/müslibar/et ekstra stykke frugt med, som de kan spise når skoledagen er slut. Men det er vigtigt, at man har spist det sidste af madpakken senest en halv time inden de møder til træning.
- Indholdet fra slikautomaten på skolen gælder ikke som en snack før træning. Den må først benyttes bagefter.

3.2. Hvad indeholder træningstasken

- Svømmebriller. OBS! Dykkermasker/dykkerbriller er ikke det samme som svømmebriller! Spørg træneren, hvis I er tvivl
- En T-shirt (evt. også et par shorts til let opvarmning på land inden vandtræning).
- Drikkedunk, som indeholder ½ liter. (Som trænere, siger vores erfaring, at det i den alder kræver lidt øvelse før man er i stand til at få drukket hele flasken under træning, men det er vigtigt at de drikker en masse!)
- Badehætte. (Det gælder især for pigerne med langt hår, men drengene bør også vende sig til at svømme med den)

- og selvfølgelig badetøj. Drengene træner ikke i badeshorts, ligesom pigerne skal komme i en badedragt og ikke bikini. Badetøjet **skal** side stramt.
- Et stykke frugt og en juice- eller kakaobrik kan også være en god idé til når træningen er slut, det sætter gang i restitutionen.

3,3. Kommunikation

- Vi krydser ikke af på konkurrenceholdene som I er vant til fra svømmeskolen. Det er vigtigt at I melder afbud enten via "Min Foreningsappen" eller mundtligt i så god tid som muligt før træning (en halv time før er ikke nok). Det har f.eks. meget at sige for dagens program, hvor mange der kommer.

Overlad det gerne til svømmeren selv at give besked. Det er et godt skridt på vejen til at tage et selvstændigt ansvar for sin træning. Vigtig information for svømmerne bliver nævnt i svømmehallen og sendes via "Min Forening" appen (spørg evt. en træner hvis tvivl). Dette omhandler bl.a. info om sociale arrangementer og stævner mm.

- K-afdelingen har deres egen facebookgruppe hvori man kan komme med div. spørgsmål. Her bliver der til tider også lagt billeder op fra de forskellige stævner vi deltager i. **(GS talent og konkurrence forældre)**

3,4. Dryland

- Man bliver ikke stærk af at svømme som sådan, det vil derfor blive mere og mere nødvendigt at styrketræne som supplement til vandtræningen.
- Dette indføres i første omgang som dryland.
- Dryland er alm. træning, som styrker kropsbevidsthed, balance og styrke. F.eks. udstrækning, plankeøvelser, mavebøjninger, armstrækninger mm.
- Dryland starter 15 min før hver træning, så kom i god tid

4. Krav til oprykning

For at rykke op på K3 (talentholdet) skal man godkendes af træneren der vurderer om man har evnerne til at kunne svømme med, og for at komme på K2 skal der udover evnerne udvises en hvis disciplin og lyst fra svømmerens side også. For at komme på K1 kigges der stort set kun på svømmernes tekniske niveau da lyst og disciplin gerne skulle være på plads.

Husk, at vi også kigger på hver enkelt svømmer og tager en subjektiv vurdering, om de kan rykkes op, selvom de måske ikke nødvendigvis kan imødekomme alle kravene.

Svømmerne vil som udgangspunkt ikke blive rykket op alene, men altid i små grupper. Herved undgår vi at svømmerne kommer til at ligge og svømme alene.

5. Stævneinfo

Klubben deltager i en række forskellige stævner i løbet af sæsonen. I stævnekalenderen kan i se hvilke (findes på klubbens hjemmeside). Der er et bredt udvalg i stævnekalenderen med

både endags stævner og cupstævner. (Cupstævner er kendetegnet ved, at være et stævne, der varer mere end én dag og som derfor indeholder en overnatning eller to, hvis vi er langt væk hjemmefra.)

Træneren laver en stævnekalender som sendes ud ved sæsonstart. I den kan i se hvornår der er svømmestævner vi skal med til, hvor det er henne og hvad de ca koster, så skriv det i kalenderen med det samme (træneren gør også opmærksom når det er tid til tilmelding). Kalenderen er ikke 100% fast. Der kan være stævner vi ikke tager til af forskellige årsager, ligesom at der kan komme en spændene invitation i postkassen som vi bare skal med til. Priserne kan variere en smule da vi ikke kender dem før vi har fået den endelige stævneinvitationen.

Vigtigt! Tag en snak med jeres svømmere om stævnerne. De skal være forberedt på, at de svømmer mod alle der er i deres årgang samt årgangen over eller under deres egen - det skifter hvert år- dette kaldes gruppeinddeling. Man kan sagtens svømme i heat med en, som ikke er i ens gruppe, da man bygger heatene op efter hvilken tid svømmeren er tilmeldt i på den pågældende disciplin.

Et løb består af en **disciplin** og et **køn**. F.eks. **100 fri** for **damer**.

Et løb består af det antal heats som det kræver at alle tilmeldte får svømmet den pågældende disciplin/løb.

Hvis man f.eks. har 18 tilmeldte i 100 fri, vil man afvikle det over 3 heats med 6 svømmere i hvert heat.

Til stævner kan det meget let ske at svømmeren der er med kan blive diskvalificeret for fx tyvstart eller en forkert vending. Det er vigtigt at gøre det klart at det er noget der sker. Selv på højt plan og selv til OL er der svømmere der bliver disket til trods for deres erfaringer.

Om forældre skal med til stævner eller ej, det er en sag mellem svømmeren og dennes forældre. Det skal siges at vi skal stille med officials til alle stævner og da der kan være lange ventetider til stævner ville dette være en god mulighed for at se jeres børn svømme og bakke op om holdet og klubben. Det er vigtigt hvis forældrene er med til stævne, at det ikke hindrer svømmeren i at være social med holdkammeraterne, da dette er en stor del af at være til stævne.

5,1. Stævnetilmeldinger

Man tilmelder sig stævner gennem sin træner enten før eller efter træning. Så snakker træneren og svømmeren sammen om hvilket løb de skal svømme. Ved stævner med egenbetaling skal man indbetale stævnegebyret til klubbens stævnekonto

Reg nr: 7320

konto nr: 0001917736.

Træneren tilmelder kun de svømmere der har betalt inden sidste tilmeldingsfrist.

Når alle er blevet tilmeldt vil der blive udsendt en seddel med praktisk info om stævnet og hvad i skal medbringe.

OBS! En svømmer kan ikke tilmelde sig holdkapper! Det er trænerne, der sammensætter holdene.

5,2. Stævnetasken

- Minimum 2 stk. badetøj, så man ikke går rundt i vådt badetøj i flere timer.
- Svømmebriller, gerne et ekstra par.
- Badehætte, gerne en ekstra.
- Shorts. Gerne to par.
- Klub T-shirt. Gerne en ekstra så man kan skifte.
- Minimum to håndklæder. Evt. vaskeskind, der er lavet af et materiale, som gør at man kan tørre sig med det igen og igen, da det kan vrides tørt.
- Mad og drikke – se under stævнемadpakke.
- Medbring evt. et spil, som man kan hygge sig med sammen med sine holdkammerater imellem løbene, da en vigtig del af stævneoplevelsen er sammenholdet og samværet med holdkammeraterne.
- "Rekordbog". Når man begynder at svømme stævner, er det sjovt at holde styr på sine tider, så man kan følge med i sin egen udvikling og se, om man har slået sin egen rekord også kaldet PR (personlig rekord).
I appen "svøm stopur" registreres alle svømmere der har deltaget i et officielt stævne og her kan i følge med i jeres personlige rekorder.
- Sovegrej er kun nødvendigt ved stævner, hvor der skal overnattes. Hvis vi skal til sådan et vil det stå på sedlen at de skal huske sovepose, luftmadrass mm.

5,3. Stævнемadpakken

Madpakker er altid nødvendige. Vi bliver kun bospist ved stævnerne hvor vi overnatter og selv der er det nødvendigt med små snacks man kan indtage løbende. Tænk på, at svømmerne ofte bruger 30-45 min eller mere bare til opvarmning. Her forbruger de al energien fra morgenmaden, og skal derfor have noget lige efter opvarmningen stopper.

Det er derfor optimalt med en god aftensmad dagen inde (pasta, kød, salat). Spørg svømmerne hvad de foretrækker, men husk at det skal være ordentligt brændstof. VI har en "snakordning" med div. Grønt, nødder juice mm man kan tilmelde sig.

Slik er et no go under stævnet og må først spises når stævnet er slut. Det er bedre med rosiner, frugt, gulerodsstave og lignende under stævnet.

Det er vigtigt, at de får en masse væske, da der er meget varmt i svømmehallen, så om de drikker vand, saftvand eller juice er ligegyldigt, men sodavand må de først få, når stævnet er slut. (for meget brus = dårlig mave)

Stævнемadpakken kan f.eks. indeholde

- Pastasalat med kylling/skinke mv.
- Grovboller med salat/pålæg
- Frugt
- Grønsagsstave
- Nødder
- Rosiner
- Müslibarrer
- Saftvand

5,4. Klubdragt

Svømmeklubben har en officiel klubdragt. Som en del af klubbens konkurrence afdeling får i tildelt en t-shirt som vi forventer at i medbringer til alle svømmestævner i deltager i.

Derudover kan man købe badetøj, shorts, hoodies osv. Det kan i læse mere om på klubbens hjemmeside <http://www.grenaasvoemmeklub.dk/home/klubtoej-og-udstyr>

6. Forældreengagement

Forældrene er uundværlige hjælpere. Så det er meget vigtigt, at I læser de følgende punkter, og melder tilbage til træner/bestyrelse hvis der er noget i ville give en hånd med. Stort og småt, alt er meget velkommen

- Stævneudvalget består af forældre og det er dem, der arrangerer hvor mange officials osv. vi skal have med til diverse stævner. Det er også dem du modtager en mail fra, hvis der mangler hjælpere til et stævne.
- Officials er dem der hjælper med at få stævnet til at fungere. Det er dem, der tager tider og fungerer som diverse dommere (der er en del i svømning). **Uden dem er der ingen stævner!** Vi kan aldrig få for mange officials i klubben, så hvis I har lyst og mod til at tage f.eks. tidtagerkurset, som er det første i rækken, er I meget velkommen til at kontakte jeres træner. OBS! Vi kan afholde tidtagerkursus her i klubben hvis der er 12 deltagere, det plejer at være en aften og det tager ca. 3-4 timer. Et dommerkursus plejer at være ca. 6 timer, det er i øvrigt dem vi altid mangler og nej det er ikke svært at blive.
- Forældrekørsel.
Til stævner vil der være egen transport frem og tilbage. Klubben opfordrer forældre til at arrangere samkørsel, men der er svømmeren/forælderen eget ansvar at komme frem og tilbage til stævner.
Når jeres børn er til stævner er det dejligt at have forældre som tilskuere. Når så børnene er færdige med at svømme, og der måske er lang tid til stævnet slutter, ser vi helst at i bliver og støtter op om dem der ikke er færdige endnu. Svømmeren kan godt tage med forældrene hjem, hvis der er en klar aftale med holdlederen. Det er ellers umuligt for lederen at vide om et barn stadig er i hallen eller er taget med forældrene hjem. Det er før sket at hjemkørslen er blevet forsinket, fordi et barn er taget med forældrene hjem uden at give besked.
Når vi er ude til stævner, kan det være nødvendigt at ændre hjemkomsttidspunktet, og derfor kan børnene altid ringe hjem med et nyt klokkeslæt for afhentning. Den fælles transport er klart at foretrække, idet det giver børnene en god social oplevelse at rejse ud og hjem sammen.
- Når GS skal afholde arrangementer er der ekstra stor brug for hjælp under især stævnerne. Under afviklingen af et stævne er der brug for folk på bassinkanten til at "løbe" med sedler og forfriskninger til officials.
- Desuden er der altid brug for forældrehjælp omkring hvert enkelt hold.
Opgaver omfatter blandt andet:

- Arrangere sociale arrangementer for svømmerne på holdet.
- Mad til sociale events på holdene
- Kagebagning (f.eks. en bradepandekage)

Når vi mangler hjælp til noget vil vi sende en besked rundt og håber nogle af jer har lyst til at give en hånd med.

7. Egenbetaling.

Der er egenbetaling til nogle stævner og aktiviteter. Prisen afhænger meget af om det er 1 eller 2-dages stævne, træningslejr, socialt samvær mv.

ca. priser på stævner står på stævnekalenderen (disse er kun vejledende) den eksakte pris kender vi først når vi modtager invitationerne.

Alt egenbetaling sker til klubbens stævnekonto

Reg nr: 7320

konto nr: 0001917736.