

Haderslev Svømmeklub



sundhed, glæde og udvikling

Konkurrenceafdelingen

- Håndbog for svømmere og deres forældre

Haderslev Svømmeklub vil gerne byde nye svømmere og deres familier velkommen på vores konkurrencehold: Aspirantholdet, Udviklingshold 2, Udviklingshold 1 og Eliteholdet.

Det er vores mål, at denne folder kan give de grundlæggende informationer om konkurrenceafdelingen, men er der emner eller andet I ønsker en yderligere forklaring på, eller har en kommentar til, er I altid velkomne til at kontakte holdets træner eller en fra bestyrelse eller svømmeudvalg.

Konkurrenceafdelingen i Haderslev Svømmeklub består af Aspirantholdet for de yngste svømmere, Udviklingshold 2, som er de lidt mere øvede, Udviklingshold 1 og Eliteholdet, som er klubbens bedste hold. HSK er en ambitiøs svømmeklub med en generel målsætning om at kvalificere vores svømmere blandt de bedste, både på individuelt niveau og som hold.

Haderslev Svømmeklub er en af kommunens eliteklubber, hvilket betyder, at vi er med i Hjortebroskolens idrætsklasser, og Haderslev Idrætsakademi.

Vores hjemmeside hedder www.haderslevsvommeklub.dk, og den er omdrejningspunktet for al vores kommunikation. Hold derfor øje med nyt på siden.

Svømmeudvalget

Haderslev Svømmeklub er organiseret med en bestyrelse og faglige udvalg, som tager sig af driften i klubbens afdelinger. Det er svømmeudvalget, som tager sig af det praktiske omkring konkurrenceafdelingen. I svømmeudvalget sidder typisk holdlederne for de enkelte hold, samt andre frivillige, som har lyst til at hjælpe til.

Svømmeudvalget udfylder en meget vigtig funktion, og det er af stor betydning vi har et aktivt og velfungerende svømmeudvalg. Når man er ny, kan det godt virke som om alle de andre kender hinanden, og der er mange ting som er indforståede. Lad jer ikke afskrække af det. Det er noget vi arbejder med, og I er altid velkomne til at spørge. Og vi kan altid bruge en hånd mere til at hjælpe til.

Sammenhold

Svømning er ikke en holdsport, men måske alligevel en af de sportsgrene, der giver allermest kammeratskab og sammenhold på tværs af køn og alder. Det ved vi erfaringsmæssigt, og vi vil også gerne, at netop kammeratskabet skal være i højsædet på vores konkurrencehold.

I Haderslev Svømmeklub ønsker vi at fremelske en kultur, som det frem for alt skal være sjovt at være en del af, og hvor de erfarne hjælper og støtter hinanden som gode kammerater og som konkurrencesvømmere. Vi stimulerer dette med interesse for hinanden i det daglige, og fødselsdage fejres gerne på bassinkanten og gerne med kage eller lign. efter træning. Se gerne vores trivselspolitik på hjemmesiden.

Konkurrenceafdelingen

Som svømmer på et konkurrencehold i Haderslev svømmeklub, er der nogle forventninger du skal opfylde. Det forventes, at du har lyst og mod på, at lære alle 4 svømmearter. Du skal desuden have lyst til at træne sådan, at du opnår bedre teknik og derved bliver hurtigere. Du skal have lyst til at være en del af et hold, hvor et godt kammeratskab er vigtigt.

Som konkurrencesvømmer deltager man også i svømmestævner, hvor det som udgangspunkt skal være lysten til, at kæmpe med og mod sig selv og andre.

For hver gang du rykker op på et nyt konkurrencehold skærpes forventningerne til dig. Nedenstående er nogle af de forventninger som vi gerne ser du lever op til som svømmer i Haderslev Svømmeklubs konkurrenceafdeling:

Aspirantholdet

Sæsonen: For Aspirantholdet starter sæsonen i august og holder pause i efterårsferien og juleferien. Efter jul starter anden halvdel af sæsonen, som strækker sig ud til starten af skolernes sommerferie.

Forventninger: Som Aspirantholds-svømmer bestræber man sig på at komme til de udbudte træninger og stævner. Hvis man finder ud af at svømmestævner ikke er for en, så bør man nok vende tilbage som breddesvømmer.

Mål: Man træner for at blive konkurrencesvømmer.

Træningsmængde: 2-3 vandpas af 1 time hver uge alt efter hvor i sæsonen vi befinder os. + 2-3 x dryland.

Træningsudstyr: badetøj, svømmebriller, badehætte, drikkedunk.

Udviklingshold 2

Sæsonen: For Udviklingshold II starter sæsonen i august, og slutter hen imod slutningen af December. Derefter starter anden halvdel af sæsonen efter juleferien, som strækker sig ud til starten af skolernes sommerferie.

Forventninger: Som Udviklingshold II-svømmer forventes der, at man kommer til træning for at blive bedre, ikke "bare" for at være til stede. Man bestræber sig på at komme til de udbudte pas, hvad enten det er vandpas, dryland eller anden form for aktivitet.

Mål: Man træner for at kunne svømme længere distancer.

Træningsmængde: 3-5 vandpas af 1.5 timer - hver uge alt efter hvor i sæsonen vi er + 3 x dryland.

Træningsudstyr: badetøj, svømmebriller, badehætte, pullboy, drikkedunk.

Mad: Man har altid et restitutionsmåltid med i tasken. (Eks. Frugt, kiks, boller, müslibar m.m.).

Udviklingshold 1

Sæsonen: For Udviklingshold I starter sæsonen i august, hvor træningen vil være meget koncentreret hen imod November/december. Derefter starter anden halvdel af sæsonen efter juleferien, som strækker sig ud til starten af skolernes sommerferie.

Forventninger: Som Udviklingshold I-svømmer forventes der, at man kommer til træning for at blive bedre, ikke "bare" for at være til stede. Der forventes at man kommer til træning hver gang, hvad enten det er vandpas, dryland eller anden form for aktivitet.

Mål: Man træner for at kunne træne endnu mere!

Træningsmængde: 4-6 vandpas af hver 1-2 timer - hver uge alt efter hvor i sæsonen vi befinder os + 3 x dryland

Træningsudstyr: badetøj, svømmebriller, badehætte, pullboy, drikkedunk, snorkel, fingerpadles, zommers.

Mad: Man har altid et restitutionsmåltid med i tasken. (Eks. Frugt, kiks, boller, müslibar m.m.).

Eliteholdet

Sæsonen: For Eliteholdet starter sæsonen i august, hvor træningen vil være meget koncentreret hen imod jul. Derefter starter anden halvdel af sæsonen, som strækker sig ud til starten af skolernes sommerferie.

Forventninger: Som Eliteholds-svømmer forventes der, at man kommer til træning for at blive bedre, ikke "bare" for at være til stede. Dermed betyder det også, at man har nogle klarer mål for, hvad man vil med sin svømning. Der forventes at man kommer til samtlige pas, hvad enten det er vandpas, dryland eller styrkepas.

Mål: Man træner for at vinde!

Træningsmængde: 5-8 vandpas af hver 2 timer - hver uge alt efter hvor i sæsonen vi er + 4 x dryland.

Styrketræning: 1-3 styrkepas individuelt efter hvem man er.

Træningsudstyr: badetøj, svømmebriller, badehætte, pullboy, drikkedunk, snorkel, fingerpadles, håndplader, zommers (svømmefødder).

Mad: Man har altid et restitutionsmåltid med i tasken. (Eks. Frugt, kiks, boller, müslibar, kakao m.m.).

Oprykning

Oprykningen sker i en glidende overgang, når man rykker fra et hold til det næste. Man går altså ikke fra 3 træningspas til 7 træningspas. Den svømmer som har gjort sig godt bemærket over en længere periode, både til træning og til stævner, får chancen for at rykke op på et bedre hold. Det er trænerne som, sammen med svømmer og forældre beslutter, hvem der skal rykke op.

Stævner

Hver sæson tager cheftræneren i samarbejde med de øvrige trænere og svømmeudvalg stilling til hvilke stævner og træningslejre svømmerne skal tilbydes. Dette vil for hvert halve år blive slået op på hjemmesiden. Svømmeren får desuden udleveret sedler på det enkelte stævne fra træneren.

DGI-stævner

Haderslevs Konkurrenceafdeling har været igennem alle DGI-stævner, hvad enten man går på Elite- eller Aspirantholdet. I Haderslev svømmeklub lægger vi meget vægt i, at man skal have en ordentlig teknik inden man kan begynde at træne hårdt og komme til mesterskaber. Så derfor er DGI's begynderstævner en vigtig del af svømmernes opdragelse inde for svømning. Der lærer man de grundlæggende færdigheder inden for teknik ligesom man lærer at begå sig til et stævne. I DGI regi kommer man også til turneringsstævner, hvor hele konkurrenceafdelingen får chance for at komme med. En fin turnering, som kan være begyndelsen på en kvalifikation til et mesterskab.

Invitationsstævner

I løbet af sæsonen bliver svømmeklubben inviteret af andre svømmeklubber til at komme og svømme et stævne. Det er den klub der inviterer, der bestemmer hvilke krav der skal opfyldes for at være med. I Haderslev har vi bl.a. et invitationsstævne vi kalder for Syd Cup.

Egne stævner

Haderslev Svømmeklub afvikler hvert år mindst et større stævne. Det er Syd Cup, som ligger i den første weekend i oktober. Derudover kan vi afholde et eller flere mesterskaber. De stævner som afholdes i Haderslev kræver ekstra mandskab i form af hjælp til organisering, overnatning og mad til de mange gæster.

Mesterskaber

Mesterskaber er opdelt i årgange. For at komme med her, skal du til et stævne have opnået kravtider. Se klubbens hjemmeside.

Klubmesterskaber

Klubmesterskaberne er klubbens årlige interne stævne, hvor man kåre klubbens bedste svømmere i alle årgange og en samlet klubmester.

Sponsorstævne

Ved sponsorstævnet svømmes der så langt som muligt i 2 timer. Hver enkelt svømmer har selv skaffet sponsorer der betaler et øre-beløb pr. meter der svømmes på de to timer – eller et fast beløb. Sponsorstævnet afholdes hvert år. Baggrunden for at afholde sponsorsvømning er, at klubbens succesrige k-afdeling er tvunget til, at gøre noget særligt for, at skaffe penge til de mange aktiviteter, som er nødvendige for, at konkurrencesvømmerne i alle årgange kan blande sig i toppen af dansk svømning. De penge som kommer ind ved sponsorsvømning går ubeskåret til aktiviteter som træningslejre, weekendture og stævner. Du er forpligtet til at deltage i sponsorstævnet, når du svømmer på et konkurrencehold. Klubben afholder hvert år en informationsaften for de enkelte hold inden sponsorstævnet.

Træningslejre i skolernes ferier

Konkurrenceafdelingen holder ikke pause, bare fordi der er efterårsferie eller vinterferie. Det er netop dér svømmerne har tiden til at bruge ekstra energi på sin svømning. Eliteholdet tilbydes hvert år at komme på træningslejr i efterårsferien og vinterferien. Udviklingshold 1 (U1) tilbydes hvert år at komme på træningslejr i vinterferie eller efterårsferien. Udviklingshold 2 (U2) og Aspirantholdet tilbydes hvert år at komme på træningsweekend. Der vil for Eliteholdet, U1 og U2 være træning i vinterferien, påskeferien, efterårsferien og andre småferier.

Forældreopbakning

Klubben og svømmerne har brug for stor opbakning fra forældrene. Først og fremmest som støtte til svømmerne, som vil løbe ind i perioder hvor lysten til svømning er mindre og det kan også være en udfordring at skulle af sted til træningen. Husk, at det er træneren der træner dit barn. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik, det er trænerens opgave. Respekter træneren og dennes beslutning. Er der spørgsmål vedrørende de beslutninger træneren træffer, er man altid velkommen til at henvende sig.

Bortset fra trænerne drives konkurrenceafdelingen af frivillig arbejdskraft. Aktive forældre er nødvendige for at drive en konkurrenceafdeling, og klubben forventer derfor, at forældrene hjælper til med det frivillige arbejde.

Klubben har altid brug for officials og holdledere, men også for hjælp til diverse arrangementer og stævner – både for Konkurrenceafdelingen og for Svømmeskolen.

Forventninger til frivilligt arbejde

Som forældre til en svømmer på et af konkurrenceholdene har vi brug for din hjælp, både i form af køreture frem og tilbage til hallen, men også gerne som holdleder, Official og i øvrigt med opbakning for holdet.

Holdlederrolle:

Til stævner :

- Stå for kørselskoordinering
- Deltage i holdledermøde
- Frugt / kiks til svømmerne under stævne
- Skrive mellemtider og stikord
- Hjælpe svømmerne med at komme til start under stævnerne

Andre opgaver:

- Få officials til stævner
- Evt. sociale arrangementer, som brunch, videoaftener o. lign.

Læs en mere generel beskrivelse af Holdleder-rollen under menupunktet "Holdleder"

Officials m.v

Til stævner skal der bruges en hel række officials. Officials er f.eks. tidtagere, vende-dommere osv. Dette er noget man skal uddannes til. Det forventes, at min. 1 af forældrene uddanner sig som tidtager og evt. som dommer. Uddannede officials er simpelthen en nødvendighed for at holde svømmestævner. Kurserne bliver opslået på vores hjemmeside, her kan man også tilmelde sig. Klubben betaler for kurset og kørslen.

Generel opbakning

Det er vigtigt for cheftrenerens arbejde, at du som forældre bakker op om de aftaler, der er indgået med dit barn. Det er også vigtigt, at forældrene sørger for at svømmeren får spist og sovet nok. En god ide er også at sætte sig ind i jeres barns personlige rekorder, specialer og træningen generelt. Især på K2 begynder kravene at stige til dit barn og forældrenes støtte bliver samtidig endnu mere vigtig.

Kontakt derfor dit barns træner, officialkoordinatoren eller et medlem af Svømmeudvalget eller bestyrelsen, så du kan deltage i det frivillige arbejde.

Klubtøj

For at repræsentere Haderslevs svømmeklub udadtil, er det vigtigt at vi ser ens ud når vi kommer til stævner. Derfor er det også muligt at købe klubtøj – billigt - igennem vores hjemmeside.

Træningsudstyr:

Foruden kontingent og stævneudgifter skal man påregne udgifter til følgende:

- Ca. 1-4 badedragter/- bukser pr. år afhængigt af hold.
- Ca. 1-2 stk svømmebriller pr. år afhængigt af hold.
- Badehætter anbefales, da klorvandet er meget hårdt for håret.
- Vandskyende vat til ørene er med til at forebygge evt. ørepropper.
- Et godt stort badehåndklæde, indendørs sko og T-shirt.
- En drikkedunk bør altid medbringes.

Kost generelt

Som konkurrencesvømmer, forbrænder du meget energi hver eneste dag. Derfor er det vigtigt, at du spiser ordentligt! Men hvad er ordentligt mad? Slik, kager og lignende er ikke ordentligt mad. Der skal selvfølgelig være plads til den slags en gang i mellem, men at spise det hver eneste dag er noget HØ! Derimod er kartofler, rugbrød, pasta, grøntsager, frugt og kød nogle gode eksempler på hvad der er power i. Når man træner så meget, er det næsten umuligt at spise for meget.



Klubbens trænere har indført, at I skal have mad med til træning hver gang. En bolle, et stykke frugt eller kakao eller hvad man lige har, er med til få hele systemet i gang efter en hård træning. Maden gør nemlig det smarte ved jer, at I bliver nogle bedre svømmere, jeres muskler bliver større, og I bliver ikke så nemt syge. En meget vigtig ting!

Så derfor er maden en af de vigtigste dele af hele træningen. Hvis man ikke har fået nok mad i løbet af en dag, og derved ikke har fået opbygget nok energi, så hjælper træningen ingenting!

Det skal ikke være jeres kostvaner der begrænser hvor gode I kan blive – det skal være jeres TALENT! Så sørg nu for at få spist en masse god mad.

Haderslev Svømmeklub har en aftale med kostvejleder Majbritt Jensen, at I er velkomne til at henvende med spørgsmål om kost, hvis I har behov. Majbritt kan træffes via klubens telefon. Majbritt har følgende anbefalinger vedr. kost:

FØR TRÆNINGEN: skal du tanke op med væske, kulhydrat og protein.

3-4 timer inden træning:

Tank energi til kroppen ved at spise et hovedmåltid 3-4 timer inden træningen, (Frokost).

1-2 timer inden træning:

Drik ½ liter væske og spis et fedtfattigt mellemmåltid med kulhydrat og protein 1-2 timer inden du skal træne (Let morgenmad og om eftermiddagen efter skole).

For eksempel Havregryn/müsli/cornflakes med magre mælkeprodukter eller en bolle med pålæg eller mager ost sammen med lidt grøntsager og frugt.

UNDER TRÆNINGEN: Husk at drikke ligeså meget som du sveder. 1 liter vand i timen, træner du over 1 ½ time er det en god idé også at få kulhydrater og salt i form af en sportsdrik. Husk at drikke før du føler tørst.

EFTER TRÆNING RESTITUTIONSMÅLTID.

0-1 time efter træningen:

Du skal indenfor 1 time tanke energidepoterne op igen. Drik juice eller, kakaomælk eller skummet-/minimælk og spis frisk eller tørret frugt, kiks eller en myslibar.

Om morgenen erstattes dette af en god portion morgenmad.

1-2 timer efter træningen:

Et stort godt hovedmåltid efter Elite- tallerken modellen.

ELITE- TALLERKEN MODELLEN:

½ tallerken pasta eller ris eller kartofler, ¼ tallerken grønsager og ¼ tallerken fisk eller kød.

FORSLAG TIL MÅLTIDSFORDELING

- KL. 05:00 LET MORGENMAD
- KL. 06:00-07:30 TRÆNING
- KL. 07:45 MORGENMAD (Hovedmåltid)
- KL. 10:00 MELLEMMÅLTID
- KL. 12:00 FROKOST (Hovedmåltid) (Madpakke)
- KL. 15:00 MELLEMMÅLTID (lige efter skole)
- KL. 17:00-19:00 TRÆNING + RESTITUTIONSMÅLTID
- KL. 20:00 AFTENSMAD (Hovedmåltid)
- KL. 21:30 MELLEMMÅLTID (Inden sengetid)

Spørg endelig omkring jer

Det kan være en stor mundfuld, at starte i konkurrenceafdelingen. Der er en speciel kultur, og mange indforståede udtryk og traditioner.

Er der noget I ikke forstår eller har behov for at få uddybet, så spørg nogen af dem som ser ud som om de ved hvad det handler om. De ved det måske! Men hold jer endelig ikke tilbage med at spørge.

Vi håber i bliver glade for at være med - vi glæder os til samarbejdet.

Husk, at det skal være sjovt at svømme.

Med venlig hilsen

Haderslev Svømmeklub

