

Målsætning og forventninger Haderslev Svømmeklub - Konkurrenceafdelingen



Elitehold:

Ugentlig træning:	6-8 gange 2 time	Aldersgruppen: 15-16+år
Landtræning:	6 gange 30-60 min	Antal svømmere: ca. 20 svømmere
Styrketræning:	2-3 gange	

Elitehold er for de svømmere der har valgt elitesvømning som en livsstil. Svømmerne har et mål med deres træning og er indforstået med konsekvensen af deres valg. Svømmerne træner specifik styrke-, konditions- og balancetræning. Svømmerne er samtidig bevidst om hvordan søvn og kost påvirker deres præstationer under træning og stævner.

Kommunikationen mellem træner og svømmer omkring indfrielse af egne mål samt holdkrav skal foregå løbende.

På eliteholdet lægges der fortsat vægt på det sociale miljø på holdet.

Træningselementer:

1. Tekniktræning.
2. Øvelsestræning.
3. Styrketræning
4. Balancetræning.
5. Smidighedstræning.
6. Skoddestræning.(forklaring)
7. Elementskifte. (startspring, vendinger m. streamline)
8. Syretræning
9. Skadeforebyggende træning.

Målsætning:

- 1 Svømmerne skal arbejde målrettet med de individuelle detaljer i deres svømning.
- 2 Svømmerne skal opnå bedst mulig fysisk og psykisk form.
- 3 Svømmerne skal kunne planlægge en hverdag som elitesvømmer.
- 4 Svømmerne skal beherske taktiske overvejelser i stævnesituationer.
- 5 Forberede dem til Idrætsakademiet

Krav:

- 1 Svømmerne skal have en realistisk mulighed for, at kvalificere sig til regionsmesterskabet i deres årgang.
- 2 Svømmerne skal møde til træning hver gang, med det formål at opnå deres egne og klubbens mål.
- 3 Svømmerne tager ansvar for egen træning.
- 4 Eventuelle afbud skal meldes til træneren på forhånd.
- 5 Svømmerne skal deltage i de stævner der er relevante for at nå målet.
- 6 Svømmerne forventes at deltage i de event, træningsture og lejre de bliver tilbudt.
- 7 Svømmerne skal være bevidste om hvordan søvn og kost påvirker deres præstationer.
- 8 Der forventes et fremmøde på min. 90%. Hvis ikke, kaldes svømmeren til samtale med træneren.
- 9 Der forventes at svømmeren giver sig 100% i hvert træningspas.

(Fortsættes..)

Krav til forældre med børn på Udviklingshold 1 & Elite:

Klubben forventer, at forældre er indforstået med, at deres barn er eliteudøver. Det betyder at klubben konkret forventer, at forældre bakker deres barn op omkring svømning. Herunder sørge for, at barnet møder op til alle træningspas, deltager i anviste stævner, respekterer og bakker op om trænerens valg af fokuspunkter for svømmeren, samt valg af discipliner til stævner.

Forældrehjælp - vi forventer:

- 1 At man som minimum har officialuddannelse modul 1 og 2 samt 3 og/eller 4
- 2 At man som forældre deltager til stævner som official.
- 3 At man som forældre stiller sig til rådighed med hensyn til kørsel
- 4 At man som forældre stiller sig til rådighed som hjælp til diverse arrangementer/stævner.
- 5 At man som forældre bidrager med sponsorarbejde:
 - Pakning UCSyd
 - Bemanding Demostand i Kvickly
 - Assistance TRI2000 stævne
 - Tegning af sponsorkontrakter