Konkurrencesvømmer



**Velkommen i Kalundborg Svømmeklub**

Det er vores håb, at du her kan finde svar på nogle af de spørgsmål, der dukker op, når dit barn bliver konkurrencesvømmer. Vi håber samtidig, at du får en basisviden om konkurrencesvømning, så du på bedste vis kan støtte og motivere dit barn.

HUSK - du er altid velkommen til at kontakte dit barns træner, et af medlemmerne fra k-udvalget eller bestyrelsen, eller en af de erfarne forældre, du møder på bassinkanten, hvis du har spørgsmål til træning, stævner eller hvordan du bliver en aktiv del af dit barns svømmekarriere.

Vi håber samtidig, at du her finder inspiration, til at være med til at støtte op om arrangementer og aktiviteter, der kan være med til at udvikle og fastholde den gode ånd, som vi allerede har i Kalundborg Svømmeklub.

**Mastery-tilgang**

I konkurrenceafdelingen arbejder vi ud fra en Mastery-tilgang hvor det mentale tillægges stor betydning i forhold til at udvikle sig fysisk, teknisk og mentalt. Vi arbejder ud fra følgende udsagn: *”Vær den bedste udgave af dig selv”.*

I dette ligger der, at den enkelte svømmer har fokus på sin egen proces i forhold til udvikling af teknik samt mentale færdigheder. På den måde styrkes den enkelte svømmers indre motivation.

I Mastery tilgangen har vi fokus på de positive elementer og fremhæver dem til hver træning både før under og efter træningen. Vi afslutter hver træning med at lave den gode cirkel hvor træneren giver konstruktiv feedback vedrørende træningen: tre gode, en arbejde videre med og til slut en god ting. Herefter fortæller hver svømmer en god ting. Det er også den måde der evalueres på når vi er til stævner. På denne måde sikres der sammenhæng imellem træning og stævner.

**Information**

Informationer sendes ud på mail og skrives i konkurrenceafdelingens facebook gruppe som hedder ”Kalundborg Svømmeklub k1/k2/k3/talent”.

Stævnetilmelding foregår via klubmodul. Forældre modtager en mail når der skal tilmeldes til stævner.
Nødvendig information kan du finde på klubbens hjemmeside: **www.ksswim.dk**

Hvis man ønsker at tale med en træner i løbet af et træningspas, er det bedst at fange træneren under ind- eller udsvømning (se afsnittet "Træningspas"). Vi beder dog om, at du er opmærksom på, at træneren kan have travlt med svømmerne og du må derfor vente til træneren kan afse tid til at tale med dig ☺

**Hvad du som forældre kan hjælpe med?**

Du kan støtte op om og hjælpe til med rigtig mange opgaver. Som ny forælder kan det være svært at se, hvilke opgaver du kan byde ind på og måske har lyst til at være med til. Der er behov for alles hjælp og engagement til:

* Kørsel til stævner
* Holdleder ved stævner og træningslejre
* Official arbejde og uddannelse (min. en forældre skal uddannes som official)
* Bestyrelsen og forskellige udvalg i Kalundborg Svømmeklub
* Vær deltagende og aktiv – kun fantasien sætter grænserne
* Klubbens eget stævne - Klubmesterskab

Derudover forventes det, at forældrene hjælper til ved klubbens store stævne, Kalundborg Swim Cup med fx:

* Kagebagning
* Sceneopsætning
* Sekretariat
* Forplejning af officials
* Oprydning
* Andre praktiske opgaver

Ved hinandens hjælp bliver Kalundborg Svømmeklub et bedre sted at være en del af.

**Standardindhold i en konkurrence-svømmers taske**

* Badetøj (badebukser eller dragt)
* Badehætte - 2 stk.
* Svømmebriller – 2 stk.
* Fyldt drikkedunk!
* Håndklæder - 2 stk.
* T-shirt
* Shorts
* Mad: fx bolle/banan/juice/cacao
* Indendørssko

Ekstraindhold i svømmetaske (efter besked fra træner):

* Løbetøj
* Løbesko

**Badetøj**

En konkurrencesvømmer bør altid have to eller flere badedragter eller badebukser. Badedragt og badebukser skal sidde helt tæt til kroppen. Badeshorts og bikini dur ikke til træning. Til træningen benyttes oftest kun én badedragt/buks, men til stævner er det vigtigt, at svømmeren kan skifte til en tør badedragt/buks efter et løb, så man ikke går rundt og er våd og kold indtil næste løb.

Det er ikke nødvendigt med dyre eller specielle konkurrencedragter/bukser når man er K2 og Medleysvømmer..

**Badehætte**

Både til træning og ved stævner bør der benyttes badehætte for at beskytte hår og øre. Badehætter med svømmeklubbens logo kan købes igennem træneren**.**

**Svømmefødder**

K2 og Medleysvømmere låner svømmefødder i den størrelse de skal bruge.

K1 svømmere indkøber selv til eget brug. (Typisk også snorkel, pullboy, plade)

**Drikkedunk**

Husk altid at have en drikkedunk med til træningen. Drikkedunken fyldes inden dryland (landtræning) og må gerne fyldes igen under hele træningen. Det er vigtigt at en svømmer drikker vand/tynd saft under hele træningen. Ligesom ved andre træningsformer sveder man under træningen, en svømmer mærker bare ikke på samme måde at man sveder og det er derfor meget vigtigt at huske at drikke en masse under træningen.

**Håndklæder**

Medbring 2 stk. håndklæder i tasken. Svømmeren bruger ofte et håndklæde til at ligge på under dryland (landtræningen) eller til at vikle om sig i hallen, for at holde varmen. Efter træningen er det rart at have et rent og tørt håndklæde til at tørre sig i efter vask.

**Dryland (landtræning)**

Til dryland skal svømmeren medbringe t-shirt og shorts.
I sommerperioden kan det ske, at vi rykker udenfor, derfor vil løbetøj og løbesko være smart at medbringe i sommerhalvåret.

**Hurtig energi**

Efter endt træning er svømmeren ofte træt og har brug for hurtig energi. Det kan være en rigtigt god ide, at have frisk eller tørret frugt. fuldkornskiks eller en energibar med samt en juice/cacaomælk som kan indtages kort tid efter træningens ophør.

**Klubtøj**

Klubtøj med logo og eget navn kan bestilles én gang årligt. Bestilling sker via ksswim.dk under Event. Det forventes, at du indkøber en klubtrøje som du kan bære under stævnerne. Alle svømmere har klubtrøjer på til alle stævner.

**Hue**

Som ny konkurrencesvømmer er det vigtigt at vide, at huesæsonen starter lidt før end man er vant til. For en svømmer er det ofte nødvendigt med en hue allerede i september måned. Dette skyldes at vådt hår kan medfører mellemørebetændelse m.m. som vi helst vil undgå, da det kan betyde at svømmeren ikke kan deltage i den ønskede træning.

**Mødepligt**

Som konkurrencesvømmer er der mødepligt. Der er mødepligt til de træninger som den enkelte svømmeren har aftalt med træneren. Hvis svømmeren ikke kan deltage f.eks. pga. sygdom skal man give sin træner besked.

**Oprykning**

Oprykning foregår 2 gange årligt - op til jul og sommerferie.

**Træningstider** (ændringer kan forekomme)

Opdaterede tider følger ny sæson

Medley A og Medley B:

K2:

K1:

I forbindelse med ferier og helligdage, kan der komme særlige træningstider. Vær opmærksom på dette og følg med i ugeplanen, hjemmesiden samt vores facebook gruppe "Kalundborg Svømmeklub k1/k2/k3/talent". Særlige træningstider kan skyldes, at hallen har ændrede åbningstider og derfor ikke kan har livreddere til rådighed, eller at hallen er lejet ud til en anden klub eller et andet formål.

**Træningspas**

Før træning hjælpes svømmerne med at lægge banetove i vandet samt sætte vendeflag op. (Da K2 og Medley-træning i hverdagen altid efterfølges af K1- træning skal der ikke ryddes banetove og vendeflag væk efter træning.)

Et træningspas er den periode man svømmer. Normalt er der 30 min. dryland (landtræning med opvarmning) inden man hopper i vandet. Når der i planen står, at man svømmer kl. 16.00-17.00 er dette tiden i vandet.

Eksempel på et træningspas:

Typisk træningspas (for K2 og Medley):

Omklædning 15.15-15.30

Opvarmning (dryland) 15.30-16.00

Træning 16.00-17.00

Indsvømning 16.00-16.15

Teknik og træning 16.15-16.45

Udsvømning 16.45-17.00

Oprydning af udstyr 17.00-17.05

Udstrækning 17.05-17.15

Omklædning herefter

**Stævnetilmelding**

Svømmeren tilmeldes stævner via [www.ksswim.dk](http://www.ksswim.dk) under Event.

**Stævner**

Til et stævne får svømmeren mulighed for at konkurrere imod andre, udfordre sig selv samt dyrke det sociale fællesskab med sine holdkammerater.

Til stævner, repræsenterer vi alle Kalundborg Svømmeklub på en god og ordentlig måde. Vi står sammen og er altid klar med klap og tilråb, når vores svømmere er i vandet eller står på sejrsskamlen.

Hvis en tilmeldt svømmer pga. sygdom eller skade ikke kan komme til stævnet, er det vigtigt at melde afbud så hurtigt som muligt, da Kalundborg Svømmeklub ellers hæfter for startgebyr. Uden gyldigt afbud opkræves svømmeren/forældre startgebyret (50-70 kr pr start).

Hvilke løb en svømmer deltager i ved et stævne, bestemmer træner, men i samråd med svømmeren. Ofte er svømmeren tilmeldt 2-3 løb pr. dag. Det er vigtigt, at alle svømmere trods mange timer i hallen bliver og bakker hinanden op til de sidste svømmere har været i vandet. Når en svømmer har forbedret sin tid med mindst 10 sekunder, er det kutyme, at dele lidt godt ud til træning, en dag hvor det passer svømmeren.

Mad og drikke er meget vigtigt til stævner. Gode råd til madpakken er: Groft brød, pastasalat, fuldkornskiks, frugt, rosiner, tørret frugt, müslibar, druesukker, juice, cacao samt massere af vand. Det er hvad kroppen har brug for, når den skal yde maximalt.

Af hensyn til spisetider og præstation skal svømmeren spørge holdlederen, hvornår det er mest fordelagtigt at spise i forhold til ens løb.

Slik, chokolade, is, fastfood og soft drinks hører ikke til, hverken under et svømmestævne eller til træning.

**Egenbetaling ved stævner**

Konkurrenceafdeling (K-afdeling)

Man tilmelder sig og betaler sin andel i forbindelse med deltagelse på ksswim.dk under Event. Der vil i forbindelse med stævner med overnatning samt forplejning være en egenbetaling på 70 %, svømmeklubben betaler de resterende 30 %. Dette beløb dækker også udgifter til overnatning og forplejning for holdledere, trænere og officials. Som udgangspunkt arrangeres der kun overnatning ved stævner på Sjælland når der er tale om mesterskaber.

**Kørsel**

Det er forældrenes eget ansvar at transportere deres svømmer til stævner i Danmark. Kalundborg Svømmeklub dækker ikke kørselsudgifter i forbindelse med stævner eller kurser. Der opfordres derfor til samkørsel.

Ved stævner udenfor Sjælland arrangeres der som udgangspunkt samkørsel. Det er op til den enkelte chauffør, om der ønskes/opkræves betalig for samkørsel. Ved stævner udenfor Sjælland refunderes bro/færgeafgift via bilag, hvis man har bilen fyldt med svømmere.

**Officials**

Der er altid krav om, at klubben stiller med et vist antal tidtagere (modul I) og bane-/vendedommere (modul II), alt efter hvor mange starter klubben har tilmeldt sig.

Til forskel fra andre sportsgrene som f.eks. håndbold og fodbold, som kræver et minimalt antal dommere/officials, skal der for at afvikle et svømmestævne bruges op til 25 officials (dommere, tidtagere og andre hjælpere i form af frivillige forældre).

Det meget vigtigt, at forældrene deltager aktivt i klubarbejdet. Kalundborg Svømmeklub har en målsætning om, at hver svømmer har mindst en uddannet forældre.

Uddannelsen til officials betales selvfølgelig af klubben men foregår i din fritid. Som official lærer du rigtigt meget om svømning, får rigtig god kontakt til de øvrige svømmere, forældre og ikke mindst trænerne i klubben.

Det forventes at forældre til svømmere på K2 og Medley deltager som officials eller holdledere ca. 3 gange om året. Dette tal vil stige når svømmeren rykker videre i systemet.

”Uden officials, intet stævne.”

**Holdleder**

En holdleders rolle ved stævner er:

Hjælpe trænere og svømmere ved stævner.

Opgaverne for en holdleder er bla.:

* Tjekke at svømmeren er ankommet til stævnet
* Hente dagens program samt highlighte de enkelte svømmer i programmet
* Deltage i holdledermøde samt videregive information til svømmere og trænere
* Sørge for at svømmeren får spist samt sendes til opvarmning inden et løb
* Notere tider for træneren ved behov
* Henvise svømmerne til evt. hvile- eller spiserum
* Oplæring af nye holdledere, ved sidemandsoplæring
* Ved overnatningsstævner være ansvarlig for koordinering af kørsel, indlogering samt spisebilletter/kantmad.
* Sørge for at alle er afhentet inden hjemkørsel

**Sponsorstævne**

Der afholdes Sponsorstævne én gang om året og er uden sammenligning, klubbens VIGTIGSTE stævne, da det er her vi tjener rigtig mange penge. Det er obligatorisk at deltage.

Stævnet foregår ved at svømmeren svømmer i én time og får registreret, hvor langt denne har svømmet. Sponsoren kan inden stævnet vælge, om der ønskes at give et fast beløb eller et beløb pr. meter, svømmeren har svømmet. Beløbet går til at nedsætte egenbetalingen ved klubbens træningslejrer.

Forud for Sponsorstævnet har hver svømmer kontaktet de sponsorere, som de er tildelt af sponsorudvalget. Svømmerene skal være opmærksomme på, at de ikke tager kontakt til andre sponsorer end de tildelte på listen. Hvis en svømmer har en mulig sponsor, skal svømmeren altid kontakte sponsorudvalget inden yderligere kontakt til denne.