

Praktiske informationer

INDLEDNING

Konkurrencesvømning har mange fordele, der rækker ud over bare at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmere er unikt, mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Udover selskabet med gode folk, tilbyder svømning ligeledes en alsidig form for træning af hele kroppen, som man kan blive ved med at træne hele livet. Måske er de største fordele ved at deltage i svømmesporten de personlige karaktertræk, som jeres børn kan udvikle. Her tænkes på kvaliteter som selvdisciplin, fairness og time management. Det er kvaliteter, som jeres børn vil høste fordele af lang tid efter de er holdt op med at svømme. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting, som de lærte som svømmere.

Konkurrencesvømning skal være sjovt, spændende og givende. I takt med, at jeres børn finder sig til rette i konkurrenceafdelingen, begynder de også at lære hvordan man konkurrerer mod sig selv og ikke mindst mod andre. Man lærer at respektere sine modstandere uden derved at sige, at man synes, det er sjovt at blive slået. Mange børn forbedrer sig hurtigt i takt med, at deres kroppe vokser og deres teknik bliver forbedret. Hovedvægten ligger på den tekniske del. Men det konditionsmæssige aspekt får en større og større plads hver gang jeres barn er til svømning. Konkurrencesvømning handler også om at bryde grænser. Både i forhold til de distancer, der svømmes, men måske endnu mere i forhold til grænserne for, hvad ens krop faktisk kan klare. I denne sammenhæng er det trænerens opgave hele tiden at udfordre og presse jeres barns grænser. For meget pres giver ingen resultater og i værste fald skader. Modsat vil for lidt pres ikke give gevinst ved stævnerne. Jo ældre svømmerne bliver, og i takt med deres niveau stiger, forøges træningsmængden. Således træner de ældste svømmere næsten hver dag. Dette betyder ikke hård konditionsmæssig træning hver dag. En god træning kan også godt være meget teknisk funderet. Vil man svømme stærkt, skal man også bruge meget tid på at lege og lære i vandet, så man lærer, hvordan man bevæger sig på forskellige måder i og under det.

At træne flere gange om ugen kræver at man kan få svømningen til at harmonere med resten af sin hverdag. Når man begynder at træne hver dag, bliver træning og kostplanlægning til en livsstil. Men inden det kommer til at være en sund og naturlig del af ens livsstil, vil der ofte være perioder, hvor den hårde træning ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have støtte hjemme fra.

THISTED SVØMMEKLUBS VISION OG HOLDNING

Thisted Svømmeklub ønsker at tilbyde sjove og kvalitative vandaktiviteter for alle, uanset alder og fysisk formåen. Thisted Svømmeklub ønsker at være kendetegnende ved en klub, som er nytænkende til gavn for alle medlemmer, hvor det gode fritidsliv er i fokus. Thisted Svømmeklub ønsker at give mulighed for personlig udvikling, hvor tillid og respekt prioriteres højt.

Det er Thisted Svømmeklubs holdning:

At vi ønsker en klub, der er kendetegnet ved, at det er dejligt at dyrke svømning.

At alle svømmere oplever glæden ved at svømme på sit eget niveau.

At god trivsel i klubben er en grundlæggende betingelse for, at der foregår udvikling.

At det gode humør skal være drivkraften til, at vi i fællesskab kan skabe udvikling.

At vi accepterer forskellighed.

At vi skaber rammer, som gør, at der er mulighed for at udleve sine ambitioner.

At vi er bevidste om at den måde vi lytter, taler til og om hinanden på har stor betydning. Blandt andet ved:

1) en ordentlig omgangstone, 2) sladder og rygter er ikke acceptabelt, 3) åbenhed til at drøfte ris og ros med

hinanden, 4) respekt for hinandens roller i afdelingen, 5) anerkende hinandens forskelligheder, 6) At vi sikrer at relevant information er tilgængelig for alle i svømmeklubben blandt andet ved, at vi opdaterer informationer via elektroniske medier.

KONKURRENCEAFDELINGENS OPBYGNING

I Thisted Svømmeklub sker der en løbende justering af antallet af deltagere på hvert enkelt hold. På konkurrenceholdene er forventningerne til hvert hold bestemt af alderen og niveauet på hver enkelt svømmer. Der bliver stillet højere og højere krav til solidaritet, træningsdisciplin, fremmøde mm. jo længere oppe i hierarkiet man svømmer.

Talentholdet er det første og yngste hold i konkurrenceafdelingen (typisk 9-11 år). Formålet med Talentholdet er at introducere de nye svømmere til træning mere end en gang om ugen, hvor de skal synes, at det er sjovt at komme til træning. Holdet træner pt. 4 gange om ugen og har i forbindelse med hver af disse træninger, en kort træning på land. I forhold til svømmeskolen rykker det tekniske og fysiske arbejde et trin op i niveau. Der vil stadig være tidspunkter, hvor leg indgår som den gjorde i svømmeskolen, her vil der dog i stigende grad indgå tekniske aspekter, og sværhedsgraden vil være sat op. Træningen vil bære større præg af forbedring til konkurrencer. Der arbejdes meget med de fire grundfærdigheder (balance, elementskift, vejrtrækning og bevægelse.)

Årgangsholdet er klubbens 2. hold og er holdet for dem, som har fundet ud af, at svømning er deres sportsgren. Som navnet antyder, er Årgangsholdet aldersmæssigt for svømmere, der kan deltage i årgangsmesterskaberne (ca. 11-14 år) Årgangsholdet træner 5-7 gange om ugen. Ligesom på Talentholdet, hvor der er træning på land ved hver træning, er dette også gældende for Årgangsholdet. Der bliver stillet forskellige krav til svømmerne alt afhængigt af, hvor længe man har svømmet på holdet. Desuden forventes det at svømmerne nu har banedisciplin og forstår vigtigheden af kammeratlig støtte blandt holdkammerater. På holdet lærer man omkring pulstræning og pulsintervaller samt kostens og søvnens betydning for at blive en endnu bedre svømmer. Det tilstræbes, at svømmere på Årgangsholdet ikke er specialiserede, men træner efter at opnå kravtider til mesterskaberne på medley-distancerne. Landtræning, opvarmning og udstrækning bliver helt almindelige dele af træningen på Årgangsholdet.

Eliteholdet er klubbens 1. hold, og er for de svømmere, som vil yde en ekstra indsats for at få succes inden for svømning. Der stilles høje krav til selvdisciplin, træningsiver, fremmøde mm. Her forventes det, at svømmeren har en stor portion selvdisciplin, en konkurrencementalitet der gør, at man yder sit ypperste til hver eneste træning. Det er også på dette hold, at svømmeren så småt bliver specialiseret inden for stilart og distance. Der er vandtræning 7-9 gange om ugen i vandet samt landtræning og styrketræning. Opvarmning og udstrækning er desuden en almindelig del af træningen.

Masterholdet er klubbens hold for evt. tidligere konkurrencesvømmere, som stadig ønsker at træne seriøst og målrettet, men ikke ønsker så mange træningspas i ugen. Træningen har stadig fokus på teknik og styrke. Der kan være mulighed for at deltage i stævner efter aftale med klubbens cheftræner.

KLUBBENS OPBYGNING

Thisted Svømmeklub er en klub, der tilbyder en lang række aktiviteter, som næsten alle foregår i vand. Den overordnede ledelse varetages af Thisted Svømmeklubs bestyrelse. Det daglige arbejde er imidlertid delt ud på forskellige udvalg, der varetager hver deres afdeling.

Den afdeling, dit barn nu hører under, kaldes ”Konkurrenceafdelingen”. Denne afdelings ledelse deles i det daglige mellem chefræneren og Konkurrenceudvalget, som begge er underlagt bestyrelsen.

Konkurrenceudvalget består af en repræsentant fra bestyrelsen, chefræneren samt et antal andre medlemmer, der er forældre til svømmere i klubben. K-udvalget beslutter, hvilke stævner svømmerne deltager i, planlægger træningslejre, samt andre praktiske ting, som angår Konkurrenceafdelingen. Hvis man som forældre gerne vil være en del af udvalget, er man altid velkommen til at tage kontakt til en af repræsentanterne eller en af trænerne.

På klubbens hjemmeside kan du se, hvilke personer der sidder i klubbens bestyrelse samt konkurrenceudvalg.

VIGTIGE ROLLER I THISTED SVØMMEKLUB

Udover trænere, bestyrelsesmedlemmer og udvalgsmedlemmer er der en række andre vigtige roller, som har stor betydning for svømmeklubben og svømmernes ”trivsel”.

OFFICIALS - officials er en meget vigtig del i svømmeklubben. Klubben forventer at mindst 1 forældre pr. familie deltager på official-kursus. Til alle stævner (hjemme og ude) skal klubben stille med et antal officials (antallet afhænger som regel af, hvor mange svømmere, vi har tilmeldt stævnet). Det er derfor af stor vigtighed, at vi har mange officials. Du bliver official ved at tilmelde dig et kursus.

Der findes flere moduler i official-uddannelsen – du starter på modul 1, som er et tidtagerkursus (varighed 4 timer) – derefter følger modul 2, som er bane-/vendedommer (varighed 8 timer) – flere kurser kan følge efterfølgende, men de fleste forældre nøjes med modul 1 og modul 2.

Kurserne kan klares af enhver - du behøver ikke at vide noget om svømning i forvejen. Som official lærer du også, om de regler, dit barn svømmer efter. Det giver dig masser af muligheder for at tale svømning med dit barn. Samtidig giver det følelsen af at udføre et job, der har betydning for dit barns interesse. Mange forældre ”sidder alligevel” på kanten ved stævner – netop for at følge med og vise interesse for deres barn. Som official har du mulighed for at ”slå 2 fluer med et smæk” – interesse for dit barn samt at udfylde en vigtig funktion for at dit barn kan svømme stævner.

HOLDLEDER - at være holdleder til et svømmestævne er en unik mulighed for at komme tæt på både svømmerne og trænerne og opleve konkurrencesvømning helt tæt på – en opgave ALLE kan varetage. Som holdleder handler det om at bruge sin sunde fornuft og afstemme forventninger med træneren inden afgang til et stævne.

En holdleder tager sig af forskellige praktiske opgaver til svømmestævner og på lejre. Nedenfor er en vejledning til den øvede såvel som den uøvede holdleder i Thisted Svømmeklub

Holdlederen er svømmernes reservemor/far, og du er absolut uundværlig. Du behøver ikke at have forstand på svømning og du er med for svømmernes skyld. Du hjælper træneren med de praktiske gøremål. Ved afgang tjekkes i samarbejde med træneren, at alle deltagere er med i bil/bus. Ved ankomst til stævnested afhentes spisebilletter og anden information i sekretariatet. De helt små svømmere hjælpes med eventuel indkvartering. Brug gerne de ældre børn til at hjælpe de mindste. Du deltager i holdledermøde, sammen med de andre svømmeklubbers holdledere – på holdledermøderne modtages praktiske oplysninger om fx bespisning, indkvartering og vigtige tidspunkter (relevante informationer videregives til svømmerne). Bespisning og pauser aftales med trænerne. Kantmad*/vand/saft gøres klar og medbringes i hallen og fyldes op i løbet af stævnet. Der laves aftale med trænerne om, hvornår der skal være ro om aftenen og hvornår børnene skal vækkes

om morgenen. Soverummene forlades rengjorte og i samme stand som ved ankomst, herunder sørges for, at svømmerne rydder op efter dem selv. Lokalet skal typisk ”afleveres” til arrangøren – det står holdlederen også for. Ved ændringer for stævneafslutning kontaktes evt. busselskabet for ny afhentningstid eller der sørges for at svømmerne kontakter deres forældre i god tid før afhentning. Du minder svømmerne om, at de skal huske deres ting, og du danner dig sammen med træneren et overblik over, hvor holdet skal sidde i svømmehallen. Du minder svømmerne om at drikke og spise. Du giver et skulderklap, hvis en svømmer er dårlig eller ked af det - træneren er ofte optaget af svømmere, der skal i vandet. Du hjælper træneren med at sende svømmere afsted til starterne og har overblik over, hvor svømmerne er. Du opfordrer svømmerne til at heppe på kammeraterne og sørger for, at INGEN forlader stævnet uden en klar aftale, så vi er sikre på at alle har plads i bilerne hjem.

*Hvis det er et stævne, der inkluderer kantmad (typisk stævner, der strækker sig over flere dage), skal holdlederen også have styr på indkøb af dette - holdlederen må meget gerne selv stå for indkøb af maden mod aflevering af bon til klubbens kassér (der er altid erfarne forældre man kan spørge til råds). Der findes en liste over det typisk indkøbte, så man kan tjekke, at man husker det hele. Desuden skal man sikre sig at skærebræt, knive, bølter, plasticservice mm. kommer med til stævnet. Klubben stiller disse ting til rådighed.

TILMELDING TIL STÆVNER MM.

Alle aktiviteter i Thisted Svømmeklub kan findes på klubbens hjemmeside under Event/Aktivitetskalender. Planlægning af svømmestævner sker ca. en gang hver sæson, altså en gang hvert halve år. Det betyder, at du i god tid kan se, hvor og hvornår der afholdes stævne for dit barn. På aktivitetskalenderen kan du desuden se, hvilke hold der tilbydes at deltage.

Når en aktivitet åbnes for tilmelding, modtager du en SMS/mail om, at der nu kan tilmeldes til arrangementet via klubbens hjemmeside. På selve arrangement kan du bl.a. se, hvornår der er deadline for tilmelding (typisk 3-5 uger før stævnet afvikles), hvornår der er afgang/ankomst fra/til Thyhallen (vi kører med samlet afgang) og hvor mange løb man max. må melde sig til. Derudover er der et link direkte til tilmeldingssiden. For at tilmelde dit barn, skal du trykke på LOGIN på hjemmesiden i øverste højre hjørne og indtaste dit barns brugernavn og kodeord. Under tilmeldingen vælger du hvilke løb dit barn vil deltage i (tal med dit barn om, hvad det gerne vil svømme, og hvis du er i tvivl, kan du tale med træneren – de lidt ældre svømmere skal indimellem motiveres til at vælge nye løb). Desuden kan du se, hvilken forældrehjælp, der er brug for (typisk officials, holdleder og kørsel). Med hensyn til kørsel bliver du som regel spurgt om, hvor mange børn, du kan have med i bilen (her tæller du dit eget barn samt yderligere ledige pladser med). Til sidst foretager du betaling med kort og så er tilmelding fuldført.

Kort tid før stævnet vil du modtage en mail fra stævnekoordinatoren, i mailen vil fremgå en nærmere beskrivelse af stævnet, herunder mødetid, stævnestart, forventet stævneafslutning, samt andre praktiske informationer. Det vil ligeledes fremgå, om du skal køre/være official eller være holdleder. Hvis du ikke er nævnt skal du blot aflevere dit barn til aftalt tid ved Thyhallens indgang. Der er som udgangspunkt ALTID samlet afgang fra Thyhallen.

KOMMUNIKATION

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre, svømmere og trænere foregår via SMS og e-mails. Hvis du ønsker at ændre telefonnr. eller e-mail adresse, kan dette ske på dit barns profil (efter login på hjemmesiden). Vi kommunikerer også via klubbens hjemmeside www.thisted-swim.dk - hvor du kan finde information om arrangementer, stævner og meget mere. Følg også med på klubbens Facebook profil: <https://>

www.facebook.com/thisted.swim/?fref=ts som er klubbens officielle facebookside. Samt klubbens Instagram profil: [thisted_svoemmeklub](https://www.instagram.com/thisted_svoemmeklub). Desuden findes en facebookgruppe for forældre i Thisted svømmeklub – (søg på følgende og anmod om medlemskab: Thisted Svømmeklub - Forældre i konkurrenceafdelingen). Her lægges fx køb og salg af svømmeudstyr, billeder fra stævner mm op. Derudover kan det enkelte hold have en facebookgruppe for svømmerne og deres trænere.

KONTINGENT

Kontingent opkræves ved sæsonstart to gange om året. På klubbens hjemmeside kan du altid følge med i de gældende kontingentsatser under ”holdtilmelding”.

TRANSPORT

Stævnerne ligger ofte et stykke vej fra Thisted, og det er derfor nødvendigt med forældrekørsel. Vi mødes altid ved indgangen til Thy-hallen, hvor bilerne fyldes op, og der er fælles afgang mod stævnet. Både officials og forældrekørsel er med til at holde udgifterne på stævnedeltagelsen nede, så vi kan tilbyde gode stævner til attraktive priser.

TRÆNINGSUdstyr OG KLUBTØJ

Svømning kræver ikke det helt store udstyr, men der er alligevel en liste af udstyr, som de fleste konkurrence-svømmere kommer til at bruge med tiden.

Badedragt/bukser er naturligvis det vigtigste. Der findes mange mærker og forskellige design. Det, man dog skal overveje som konkurrencesvømmer, er dels dragtens holdbarhed, dels hvor godt den sidder. Vi vil ikke her reklamere for bestemte mærker, men spørg træneren, hun/han ved som regel, hvilke firmaer, som laver holdbart svømmetøj. Dernæst skal tøjet passe, men ikke være for stort, da alt badetøj udvider sig af de mange timer i vandet, lige meget hvilket mærke det er. De fleste konkurrencesvømmere har ligeledes badetøj/dragt til træning og til stævner (dog ikke nødvendigt og slet ikke på talentholdet).

Svømmebriller - næst efter dragten/bukserne er svømmebrillerne det vigtigste og bør altid anvendes. Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige typer. NB: Det er MEGET vigtigt at have flere end et par svømmebriller. Går ens briller i stykker – f.eks. hvis elastikken springer er det vigtigt at have et ekstra par ved hånden, især ved stævner.

Badehætte - det anbefales at svømmere bruger badehætte. Det beskytter håret og holder det på plads, så det ikke generer. Man kan købe Thisted Svømmeklub badehætter ca. 1 gang årligt gennem svømmeklubben. Der bliver sendt besked ud når dette er muligt.

Svømmefødder (zoomers) og snorkler bruges til at gøre træningen varierende og til træning af specifikke tekniske elementer.

Bensparkplade - i daglig tale ”en plade”, bruges til at holde armene stille og hovedet oppe for at isolere træningsfokuset omkring benene.

Pull buoy - er et flydeelement, typisk lavet af skumgummi eller plast, som placeres mellem benene for at holde dem stille, så man kun koncentrerer sig om armene.

Håndpadler - er udstyr til at sætte på hænderne for at forøge trykket enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje.

Klubtøj – træningsdragt, shorts, T-shirts mm. sælges hos Sportigan med sponsortryk og navn.

Ekstra træningsudstyr (pull buoy, padler, snorkel osv.) kommer til undervejs. Til Talentholdstræning bruges fortrinsvis plade og svømmefødder og begge disse dele er til låns i svømmehallen - ofte vil børnene dog gerne have deres eget, så det er gode julegave/fødselsdagsønsker sammen med klubtøjet.

FORÆLDREOPBAKNING

Forældreopbakning er en uundværlig del af det at være konkurrencesvømmer.

I Thisted Svømmeklub ønsker vi at skabe en god stemning mellem såvel svømmerne som mellem forældrene. Vi tror på, at god trivsel for alle frivillige bringer gode oplevelser med sig.

Her følger en række gode råd til forældrenes rolle:

1. Du må ikke overføre egne forventninger til dit barn. Husk på, at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt individ. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andre og pres ikke til at gøre, hvad du tror er rigtigt og forkert. Det fine ved svømning er, at enhver kan se fremgang i personlig forbedring og derfor skal stræbe derefter.
2. Du skal være en støtte uanset hvad. Der er kun ét spørgsmål, som du med rette kan stille dit barn: ”Har du det sjovt med det du laver?” Hvis stævner og træning ikke længere er sjovt skal dit barn aldrig tvinges til at deltage, men du må gerne skubbe lidt bagpå.
3. Du skal ikke være træner for dit barn. Du har meldt barnet ind i klubben, hvor der er kompetente trænere, der varetager denne opgave. Underminér aldrig trænerens opgave ved at gå langs bassinkanten. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det vil bare skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.
4. Hvis du er med ved stævner skal du være meget positiv. Kritisér aldrig dit barn eller træneren offentligt. Du skal erkende at dit barn kan have frygt. 400 im og 200 fly kan være meget stressende at overskue mentalt. I disse situationer er det helt i orden for svømmeren at være bekymret. Lad være med at bagatellisere eventuel frygt. I stedet bør du opmuntre dit barn. Overbevis dit barn om, at træneren ikke ville have det ud på distancen, hvis ikke det var klar til det.
6. Lad være med at kritisere officials, hvis ikke du har lyst eller overskud selv. De er frivillige og gør det af kærlighed, og interesse for sporten og gør det efter bedste formåen.
7. Ros dit barns træner. Forholdet mellem træner og svømmer er ganske specielt og bidrager til dit barns succes samt velbefindende. Kritisér aldrig træneren i svømmerens nærvær. Det vil kun skade forholdet mellem træneren og svømmeren, og i værste fald få indflydelse på svømmerens resultater.
8. Dit barn skal have andre mål end det at vinde – personlige rekorder (PR) er nogle gode mål. Det at give det bedste man overhovedet har i sig er faktisk mere vigtigt end at vinde. 9. Forvent ikke, at dit barn bliver lands-

holdssvømmer, der er kun ganske få pladser på holdet. Dit barns odds for at komme på det hold er relativt små. Svømning er så meget mere end store mesterskaber, spørg bare træneren. Svømning giver selvdisciplin og sportsmanship, det giver selvtillid og god fysik, og så giver det livslange oplevelser og venskaber. Svømning er med til at skabe gode mennesker og et barn du kan være stolt af.

STÆVNER

Mange svømmere kan godt være nervøse før svømmestævnerne. Det er en meget naturlig reaktion, og ved de første stævner kan det kræve lidt overtalelse fra forældrene. Udvikler nervøsiteten sig fra harmløse sommerfugle i maven, så forsøg med andre aktiviteter som kan tage opmærksomheden væk fra svømmestævnet.

Uanset svømmestævnets varighed er det altid en god ide at have mad med, hvis sulten skulle melde sig. Medbring altid en drikkedunk da varmen i svømmehallen giver et øget væskebehov.

Ved svømmestævner er der brug for følgende udstyr:

Badetøj. Gerne to sæt, da det altid er rart med en ekstra, hvis der skulle springe en snor eller en syning.

Svømmebriller. Gerne to sæt, da det altid er rart med en ekstra, hvis der skulle der springe en elastik eller andet. Brillerne bør være testet i svømmehallen, så de ikke falder af, når der hoppes i fra skamlen.

Badehætte – gerne med Thisted Svømmeklub logo.

Håndklæder. Svømmerne er i vandet flere gange, og det er derfor en god ide med minimum to håndklæder, så man ikke har et gennemblødt håndklæde, når man er halvvejs med stævnet.

T-shirt – gerne klub T-shirt. Hvis man tørrer sig ordentligt efter at have været i vandet kan man nøjes med en t-shirt. Men det er altid bedst med en tør t-shirt. Man skal også medbringe shorts.

Det er forældrenes eget ansvar, at oplyse holdleder om vigtige forhold ved eget barn. Oplys det helst på skrift i form af mail eller sms, da hurtige mundtlige overleveringer kan gå tabt under afgang.

Under svømmestævnet:

Efter ankomst følges svømmerne ind i hallen, hvor der fortages omklædning og afvaskning. Når svømmeren er omklædt skal han/hun ind i hallen og finde sin træner. Når svømmeren har fundet sin træner, er svømmeren i trænerens varetægt, og forældrene kan i princippet blot læne sig tilbage som tilskuere. Før stævnet går i gang er der altid opvarmning i bassinet – svømmerne skal ”mærke” bassinet. Træneren lægger planen for opvarmningen i vandet, som kan se rodet og uoverskuelig ud med så mange svømmere i vandet. Det værner svømmerne sig dog hurtigt til, og det bliver hurtigt en vane. Opvarmningen tager ca. 30 til 60 minutter.

Et svømmestævne kan virke uoverskueligt, første gang man er af sted. Svømmestævner er ikke opbygget ligesom de fleste idrætsgrene, hvor der er et specifikt tidspunkt, hvor man skal i kamp. Svømmestævner er derimod bygget op af løb, heat og baner.

Løbet beskriver hvilken disciplin, der skal konkurreres i, eksempelvis 50 meter rygcrawl for drenge. Alle der er tilmeldt 50 meter rygcrawl for drenge rangeres så i heat efter deres tilmeldingstid. De hurtigste drenge svømmer sidst, mens de langsomste og dem uden tilmeldingstid starter først. Klubben sørger for, at svømmerne tilmeldes deres hurtigste tid ved tilmelding.

Ved stævnestart udleveres et program, hvor man kan se, hvilke løb, heat og baner svømmerne er placeret på. Det er derfor trænerens, holdlederens og svømmerens opgave at holde øje med, hvor langt man er nået i stævnet, og hvornår svømmeren skal i vandet. Forældre kan ofte følge med i start-tider på livetiming.dk (på mobilen i hallen). Hvis forældrene ikke er med til stævnet, kan man også tit følge selve løbet på livetiming.dk – med vendetider, sluttider osv.

Det er vigtigt, at alle svømmerne opholder sig sammen som et hold, da dette letter træneren og holdelederens opgave med at holde alle svømmerne klar til start på det rigtige tidspunkt. 2-3 minutter før svømmeren skal i vandet sender holdlederen eller træneren svømmeren op til startskamlerne, så svømmeren er klar, når det bliver dennes tur (kun svømmere og officials har adgang i start-området).

Selve starten styres af stævnets overdommer. For at få svømmernes opmærksomhed fløjtes der tre korte fløjt. Når disse fløjt høres, går svømmerne hen til skamlen, og der skal være helt stille i hallen, så svømmerne ikke forstyrres under starten.

Herefter fløjtes et langt fløjt. Dette signalerer, at svømmeren nu skal op på skamlen og indtage startpositionen. Skal der startes i rygcrawl, hopper man i vandet på det lange fløjt, og der kommer efterfølgende et langt fløjt mere, som betyder, man skal indtage sin startposition. Når overdommeren vurderer, at svømmerne er klar til start overtager starteren og råber 'på deres pladser' og affyrer startpistolens. På startpistolens signal skal svømmeren forlade skamlen. Start-proceduren kan også foregå automatisk med en biiip-lyd.

Så snart starten er gået må stilheden brydes, og der skal heppes. Vi er af sted som et hold, og alle opfordres derfor til at heppe på de svømmere, der er i vandet.

Det er dog ikke tilladt at følge svømmerne op langs kanten, ligesom det heller ikke er tilladt at heppe hvis man er hjælper eller official.

Efter løbet har træneren ofte noteret tiden, men der vil ofte også blive ophængt resultatlister et sted i svømmehallen, hvor man kan se sin tid og placering (tiderne kan også ofte ses på livetiming.dk). Under løbet kan der ske diskvalifikationer. Dette sker, hvis svømmeren har brudt reglerne. Det er bestemt ingen skam at blive diskvalificeret. Vi laver alle fejl, og al begyndelse er svær. Det er derfor vigtigt at fremhæve det positive i præstationen til trods for diskvalifikationen.

Efter svømmestævnet: Det kan ske, at dit barn er færdig med at svømme, før hele stævnet er færdigt. Men da vi tager af sted som et hold, tager vi også hjem som et hold. Ofte vil der blive udleveret medaljer eller diplomer efter stævnets afslutning, og som regel skal man også have andre svømmere med hjem i bilen. Vi ved det kan være en stor mundfuld at være til stævne, men klubben vil gerne opfordre til, at alle bliver til det sidste og hepper på sine svømmekammerater.

Det er svært at forudsige, hvornår stævnet er færdig. Undgå derfor at lægge aftaler for tæt på svømmestævnet, da der kan ske uforudsete ting under stævnet, som rykker afslutningstidspunktet. Efter stævnet vil dit barn sandsynligvis også have en masse historier, der skal deles med andre svømmere, og

omklædningen kan derfor tage længere tid end forventet. På turen hjem og derhjemme vil stævnet sikkert også være det store samtaleemne, så giv dig tid til at høre om dit barns oplevelser.

I den daglige svømmetræning arbejder både trænere og svømmere på at forbedre svømmefærdighederne i vandet, men de fleste svømmere vil også gerne se, hvor meget udbytte deres træning har givet dem. Derfor tilbyder Thisted Svømmeklub, at svømmerne kan deltage ved forskellige stævner alt efter svømmerens niveau.

Det er vigtigt, at stævnerne bliver en god oplevelse, som svømmerne glæder sig til, og som motiverer i hverdagen til at blive endnu bedre.

Thisted Svømmeklub har en god konkurrenceafdeling byens størrelse taget i betragtning, og det er i klubbens interesse at svømmerne deltager ved stævnerne (når svømmerne rigtig får blod på tanden, er stævnerne noget af det bedste, der findes). Stævnerne bruges til at vurdere svømmernes niveau, og dermed rykke dem op igennem systemet, så de bliver udfordret på deres færdigheder.

Det første svømmestævne kan være første skridt på vejen mod en lang svømmekarriere med mange gode oplevelser. Svømmestævner er også det perfekte sted at være sammen med sine holdkammerater, samt finde nye svømmekammerater på tværs af Thisted Svømmeklub hold og andre klubber.

Når man er af sted sammen som hold med samme t-shirts og samme badehætter får man en god følelse af fællesskab, som er med til at gøre det at gå til svømning endnu bedre!

Senere hen vil mange af svømmevennerne blive dit barns bedste kammerater, og mange konkurrencesvømmere har også rigtig gode venner i andre klubber.

Vi vil forsøge at motivere svømmerne til at deltage, da vi mener, det er en unik oplevelse at være til svømmestævner, men i sidste ende er det altid jer forældre og jeres barns valg.

Der er egenbetaling ved stævner. Det aktuelle beløb kan ses på klubbens hjemmeside.

Ved eventuel afbud efter sidste tilmeldingsfrist gives der ikke penge retur. Dette skyldes at klubben derefter har betalt til den arrangerende klub, og ikke modtager returpenge derfra.

TRÆNERTEAMET

Konkurrenceafdelingens trænersteam består af en cheftræner og et antal assistenttrænere.

Hver træner har en primærfunktion på et af holdene, men ved ferie, sygdom m.m. afløser trænerne hinanden og på den måde komme de til at kende alle svømmerne og omvendt.

Som forældre er man altid meget velkommen til at kontakte trænersteamet. Det er dog vigtigt at kontakten ikke foregår i hallen, da trænerens fokus skal være på svømmerne og træningen. Kontakten bør foregå via telefon eller mail. Her kan der laves aftale om tidspunkt for kontakt. Kontaktoplysninger på de respektive trænere kan findes på klubbens hjemmeside.

Derudover er det altid muligt at kontakte bestyrelsen samt medlemmer af stævne- eller konkurrenceudvalget hvis der er spørgsmål. Kontaktoplysninger kan findes på klubbens hjemmeside.

For at trænerne har de bedste vilkår for tilrettelægning af træning og planlægning af stævner er det vigtigt, at der bliver meldt afbud fra svømmerne, når de ikke har mulighed for at komme.

AKTIVITETSKALENDER

Hvert halvår bliver der udarbejdet en aktivitetskalender med oversigt over stævner og andre sociale arrangementer. Kalenderen vil blive sendt ud pr. mail og vil ligeledes fremgå af hjemmesiden.

Der vil ved det enkelte stævne være påført, hvilke hold der deltager i det pågældende stævne.

Vi forsøger at give forskellige tilbud til alle holdene i konkurrenceafdelingen.

FOTOTILLADELSE

Ved indmeldelse i Thisted Svømmeklub vil der blive indhentet en fototilladelse.

I konkurrenceafdelingen anvender vi foto og video både til hverdag, turer og stævner.

Træneren anvender engang imellem video, hvis der er fokus på en særlig del af teknikken i træningen.

Ved stævner og andre ture bliver der som regel taget et eller flere billeder, til brug på hjemmesiden, facebook, Instagram og medierne. Vi er overfor vores sponsorer m.m. forpligtiget til at dele nyheder om resultater og andre oplevelser.

Det er vigtigt for os at gøre opmærksom på, at vi altid har fokus på at repræsentere klubben på bedste vis og derfor også at billederne er præsentable.

Hvis man som forældre IKKE ønsker at sit barn deltager i dette, skal træneren eller bestyrelsen have besked.

KOST

Når man træner, nedbrydes kroppen. Ja - det lyder underligt, men vi ødelægger vores krop, for senere at genopbygge den i en ny og bedre version. Hvis vi skal genopbygge vores krop, er vi nødt til at have de rette byggematerialer. Hvis vi ikke gennem kosten indtager de rette mængder rigtig kost kan vi ikke genopbygge vores krop ordentligt, og træningseffekten udebliver.

1. måltid – morgenmaden

Her skal man have energi til at starte dagen på. Hvis man starter med at springe morgenmaden over, starter man med at sige til sin krop, at den kun skal køre i 3. gear resten af dagen. Hvis man vil op i 5. gear og få ekstra energi hele dagen igennem, skal man sætte kroppen i 5. gear fra morgenstunden af. Der er desværre mange, som ikke spiser morgenmad. Et godt råd til dem kan være at stå lidt tidligere op og få gang i kroppen. Evt. med lidt mave- og rygøvelser som alle burde lave hver dag alligevel. Så kommer der gang i kroppen og morgenmaden glider lettere ned. Gør morgenen til en prioritering i jeres families hverdag. Ofte er dette også det eneste tidspunkt hvor alle er samlet.

2. måltid – mellemmåltid

Et par timer efter morgenmaden skal man have sit første mellemmåltid. Det kan være et stykke frugt. En let bolle med pålæg. Vigtigt for mellemmåltiderne er, at de ikke skal være sukkerholdige. Meget sukker sætter gang i ens blodsukker, hvilket er begyndelsen på enden i forhold til en god kostplan.

3. måltid – Frokost

Frokosten skal være et hovedmåltid som gør en mæt. Som aktiv svømmer skal der spises en del. Problemet med frokost er, at man ofte skal have sin mad med hjemmefra. Så det sætter krav til ens planlægning. En madpakke kan være meget forskellig. Nogle kan klare sig med 4 stykker rugbrød og lidt frugt, mens andre hellere vil have noget mere varieret.

4. måltid - 1-2 timer inden træning

Dette mellemmåltid er det sidste man indtager inden træning. Det skal gerne ske ca. 1-2 timer før træning. Det må gerne være lidt større end et traditionelt mellemmåltid. Dvs. her skal der spises grovboller eller rugbrød. Hvidt brød eller andre sukkerholdige produkter kan ikke anbefales. Indtager man sukker på dette tidspunkt passer det med, at ens blodsukker er for lavt, når man starter sin træning. Så ender det med at man kører en hel træning uden energi.

5. måltid - under træning

Nogle gange trænes der mere end 2 timer. Det betyder at man bliver nødt til at indtage noget, mens man træner. Man kan ikke lagre nok energi i kroppen til at træne over 2 timer. Hver gang der er planlagt træning i mere end 2 timer, er der lagt en spisepause ind. Her vil hvidt brød eller let sukkerholdige produkter være ok at spise. De bliver optaget hurtigt i kroppen, og man er hurtigt klar til at træne igen. Frugt er ofte ikke nok. Hvis man vil spise frugt er bananer nok det bedste man kan spise. Æbler og anden frugt er godt nok på andre tidspunkter af dagen, men ikke her. Bananen udmærker sig ved et højt indhold af fiber, magnesium, kalium, vitamin C. Specielt fiberindholdet er vigtigt, da det giver en let fordøjelse.

6. Måltid - 5 minutter efter træning

Lige efter træning er det allerbedste tidspunkt at indtage energi på. Kroppen skriger på energi fordi man lige har brugt alt det man havde samlet sammen i løbet af dagen. Det bedste at indtage her er hvidt brød med marmelade, rosiner, bananer eller andre hurtigt optagelige kulhydrater.

7. Måltid - 1-2 timer efter træning

Aftensmaden er dagens 3. store hovedmåltid. Her skal man have fyldt de depoter op som ikke er fyldt op efter den hårde træning. Men det er også her man starter med at få dækket sit behov for den næste dag. En god fordeling på ens tallerken er 50 % kartofler, ris, pasta, brød, 25 % kød, fisk, sovs 25 % grøntsager. Fedt er ikke en ting man skal undgå. Det er en god kilde til energi, når man er meget aktiv. Er man bevidst om ikke at tage på i vægt, er det ikke her man skal sætte ind. Det er i stedet i de skjulte sukkerbomber, man ofte kommer til at indtage i løbet af dagen.

8. måltid - 1 time inden sengetid

Det er en god ide at få sluttet dagen af med et lille måltid. Det må ikke være noget sukkerholdigt, da det ødelægger søvnen. Det kan være en grovbolle, grovkiks, grøntsager.

MAD I FORBINDELSE MED STÆVNER

Før stævnet:

I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for at få kulhydratdepoterne fyldt op, og sørge for, at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kostanbefalinger ud over de normale, bare man sørger for at spise nok.

Under stævnet:

Under stævnet er det vigtigt at man holder sin væskebalance i orden, det vil sige, at man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal bare indeholde vand eller en let blanding frugtsaftevand. Som svømmer er der ofte

flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt blodsukker. For at kunne klare dette er slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter ikke velkommen i tasken. Man kan i stedet spise godt med frugt, grovkiks/boller, diverse salater osv. Den bedste måde man kan være klar til sit løb på er ved at spise rigtig mange små måltider kombineret med en god morgen og aftensmad. Kakaomælk er gode at have med, når man lige har svømmet. Så kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi.

Uden mad og drikke ... Svømmerne har brug for energi, så de kan yde deres bedste, men de må ikke spise sig stopmætte undervejs. Derfor er genluk med fx pastasalat, sandwich, tørret frugt, nødder, bananer og kiks velegnet. Agurkestænger og gulerødder er fine at gnave på mellem løbene, hvis der er kort tid imellem, og en håndfuld rosiner kan gøre forskellen, hvis man er gået sukkerkold. Det er vigtigt, at svømmerne holder deres væskebalance i orden, og de skal have en drikkedunk med sig overalt. Den skal indeholde vand eller tyndt saftvand. Svømmerne skal hele tiden drikke meget vand, fordi de ellers risikerer at blive utilpasse på grund af varmen i svømmehallen.

SØVN

For at præstere optimalt både mht. den daglige træning og i en konkurrencesituation er tilstrækkelig søvn også overordentlig vigtig. Sørg for at dit barn overholder sovetider - også inden lørdagstræning samt op til stævner. Ved stævner af flere dages varighed har trænere og holdledere også stor fokus på, at der bliver ro relativt tidligt, så svømmerne bliver ordentligt udhvilet til næste dags løb.

TRÆNINGSLEJRE

Konkurrenceafdelingen arrangerer hvert år træningslejre. I efterårsferien er der tradition for en fantastisk træningslejr for hele konkurrenceafdelingen. Udover dette vil der være andre tiltag for de forskellige hold.

Eliteholdet deltager hvert år på en udenlands træningslejr.

Der er egenbetaling for træningslejrene, men klubben yder også tilskud. Dette tilskud kommer fra afholdelse af stævner, pakkearbejde, sponsarløb mm.

Træningslejrene er en fantastisk mulighed for at styrke fællesskabet og de sociale bånd, der er så vigtige i svømmeklubben. Til tider vil det være fællesskabet, der er det springende punkt for, om dit barn fortsætter som konkurrencesvømmer. Senere hen vil det bl.a. også være træningslejrene dit barn vil tænke tilbage på, når det tænker på svømmetiden.

NYTTIGE BEGREBER FOR NYE FORÆLDRE I KONKURRENCEAFDELINGEN

Dette er en liste med ord og begreber, som både forældre og svømmere med fordel kan lære at kende (den er slet ikke udtømmende, men der er noget at starte på).

Disket - slang for diskvalificeret. Det sker, hvis en svømmer foretager sig noget "ulovligt" under et løb. Tiden opnået ved et diskvalificeret løb er ikke officiel og kan ikke bruges. En diskvalificeret svømmer kan ikke placere sig på resultatlisten.

Diskløb - i enkelte stævner (Danske Mesterskaber for Hold) kan en disket svømmer blive sat ind i et diskløb, som ligger i slutningen af et stævneafsnit.

Distance - løb som er over 400 meter.

Dryland - styrketræning på land som ikke involverer maskiner eller vægte. Kaldes også landtræning.

DÅM – danske årgangsmesterskaber (for årgangssvømmere med kravtid til DÅM)

Holdkap - er som regel et løb, hvor fire svømmer sammen. Der findes mange forskellige holdkapper, men de to mest almindelige er 4 x 100 fri og 4 x 100 holdmedley med rækkefølgen ryg, bryst, fly og crawl. Det er ikke samme rækkefølge som IM (individuel medley).

IM - slang for Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer alle fire stilarter: fly, ryg, bryst og crawl i nævnte rækkefølge.

Indsvømning - opvarmning forud for et stævne. Indsvømningen kan starter 1-2 timer før stævnestart. Det er vigtigt, at dit barn altid møder op til indsvømning.

Junior - Piger på 14 og 15 år og drenge på 15 og 16 år.

Klubtøj - svømmerne skal gerne møde i klubbens klubtøj, når de skal til stævne. Det er t-shirt og klubshorts eller klubtræningsbukser med navn og logo. Når svømmerne ikke er i vandet, har de tøjet på.

Kortbane - 25 meter bassin.

Kravtid - den tid man skal have svømmet for at kunne deltage i et stævne eller løb.

Langbane - 50 m langt bassin.

Master - svømmere som er 25 år eller ældre. Der findes forskellige grupper helt op til 80 år og ældre.

Negativ split - opstår hvis svømmeren svømmer hurtigere i den anden halvdel af løbet end på den første.

Nedtrapning - tiden inden et vigtigt stævne hvor træningsbelastningen bliver nedsat for at give svømmerne en chance for at hvile sig og komme ovenpå fysisk og psykisk.

Official - dommer eller tidtager til svømmestævne.

PR - en svømmers personlige rekorder i hver svømmestil og distance.

VÅM – vest danske årgangsmesterskaber (for årgangssvømmere med kravtid til VÅM)

INTERESSANTE HJEMMESIDER

www.livetiming.dk – super hjemmeside, hvis du ikke er med til stævnerne, men gerne vil følge med i løbene hjemmefra. Ikke alle stævner bruger livetiming, men mange gør – her kan du se starter, tidspunkter for vendinger og sluttider for både dit barn og de svømmere, der svømmes mod i et heat – LIVE. Du kan også se startlister med heat og banepladser som kan bruges både derhjemme og hvis du er med til stævnet (på mobilen).

www.svoem.org – Dansk Svømmeunions hjemmeside med oplysninger om praktisk talt alt inden for svømning (eneste ulempe er, at det er lidt svært at finde, den information man har brug for).