



Håndbog for konkurrenceafdelingen

Forord

Denne håndbog er udarbejdet med henblik på at informere forældre til nye svømmere i konkurrenceafdelingen.

Holdbeskrivelse

Konkurrencesvømning er for den seriøse svømmer. Klubben har tre konkurrencehold, i daglig tale Førsteholdet og Talentholdet. Derudover har klubben et flex-hold, der består af tidligere konkurrencesvømmere, triatleter mv.

Talentholdet er overgangen fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen. Her bliver svømmerne introduceret til færdigheder, man skal bruge til at dyrke svømning som sport, eksempelvis startspring og vendinger. Yderligere svømmes der hele året rundt på nær juli måned. Der trænes 2-3 gange pr. uge. Her introduceres programtræning, og det forventes, at man stille og roligt begynder at deltage i stævner.

Konkurrenceholdet er som navnet også sigerklubbens førstehold, hvor de bedste svømmere træner. Her trænes op til 5 gange pr. uge. Her gennemføres koncentreret svømmetræning med henblik på at svømme hurtigt og få en god teknik. Der vil være mange stævner at deltage i, og træningen målrettes mod disse stævner. Holdet er opdelt i Årgangs-gruppen og Junior-gruppen, som træner samtidigt, men med forskelligt indhold i træningen.

Hvordan bliver man K-svømmer?

Svømmere i konkurrenceafdelingen indsluses normalt fra svømmeskolen. Her lærer man gradvist de forskellige svømmediscipliner - crawl, bryst, fly, ryg og medley. Instruktørerne i svømmeskolen er uddannet til, med hjælp fra konkurrencetrænerne, at spotte egnede konkurrencesvømmere, men man er naturligvis velkommen til at kontakte sin instruktør eller klubbens cheftræner, hvis man ønsker yderligere informationer omkring optagelse i konkurrenceafdelingen.

Den daglige træning

Mad og drikke ifm. træning

- Træning er hårdt og derfor er det vigtigt at kroppen er ladet op ind træning og at den lades op igen efter træning. På den måde kan træning kombineret med restitution give større og bedre muskler, der udvikler i positiv retning.
- Svømmerens kost skal gerne indeholde kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer, mineraler og vand! Er du i tvivl kan du på dette [link](#) læse mere om de enkelte elementer.
- Vi vil gerne understrege vigtigheden af drikkedunken! Den er ekstrem vigtig, da svømmerne efterhånden vil skulle træne så lang tid, at de er nødt til at indtage



væske. Desuden er det ikke alle, der får drukket nok i løbet af skoledagen, og det hævner sig til træning, hvor man så må gå op før tid med hovedpine!

- Det er også meget vigtigt, at svømmerne har spist ordentligt i løbet af skoledagen, hvor de efterfølgende skal træne. De bør faktisk have en ekstra mad/ müslibar/ et ekstra stykke frugt med, som de kan spise, når skoledagen er slut. Det er dog vigtigt, at man har spist det sidste af madpakken senest en halv time inden, de møder til træning.

Hvad indeholder træningstasken

- Svømmebriller. (*OBS! Dykkermasker/dykkerbriller er ikke det samme som svømmebriller! Spørg træneren, hvis I er tvivl.*)
- En T-shirt og et par shorts til opvarmning på land inden vandtræning.
- Drikkedunk, som indeholder min. ½ liter.
- Badehætte. (*Især for piger med langt hår, der er svært at holde styr på uden.*)
- Badetøj (*Bemærk venligst at drengene ikke må anvende badeshorts, ligesom pigerne skal komme i badedragt og ikke bikini.*)
- Et stykke frugt og en juicebrik kan også være en god idé, til når træningen er slut.
- Medbring gerne indesko, da det er hensigtsmæssigt til drylandtræning.
- Man går selvfølgelig i bad fuldt afklædt, så vi kan blive ved med at have en ordentlig vandkvalitet.

Kommunikation

- Vi krydser af i konkurrenceafdelingen, som det gøres i svømmeskolen. Det er vigtigt, at I melder afbud på SMS eller ved at ringe, hverdage inden kl. 14.00 og lørdag inden kl. 8.00. Hver gang skal afmelding begrundes. Det har bl.a. meget at sige for dagens program, hvor mange der kommer til træningen.
- Vi kommunikerer primært via mail til forældrene, men der kommer også fysiske kopier ud til svømmerne af infosedler mm. I kan altid kontakte trænerne på mail.

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 almindelig træning, som styrker kroppen, eksempelvis mavebøjninger, armstrækninger mm.
- Der er dryland for førsteholdet og flex-holdet hver fredag i starten af passet.
- Der startes med simpel opvarmning og enkle drylandøvelser de første 15 min. af hvert pas for alle hold

Krav til oprykning

Vi kigger løbende på hver enkelt svømmer med henblik på at vurdere, om de er klar til at rykke op på Førsteholdet.



Dette kan også i særlige tilfælde ske, selvom de ikke nødvendigvis kan imødekomme alle kravene. **Se kravene under de enkelte K-hold på www.aabybrosvøm.dk.**

Stævneinformation

Førsteholdet forventes at deltage i så mange stævner, som overhovedet muligt. **Flexholdet** kan vælge at svømme stævner, hvis de har lyst. **Talentholdet** forventes som minimum at deltage i endagsstævner og hjemmestævner. Derudover forventes det også at deltage i enkelte større stævner. (Større stævner er et stævne, der varer mere end én dag, og som derfor indebærer en overnatning, hvis vi er langt væk hjemmefra.)

Vigtigt! Tag en snak med jeres svømmere om stævnerne. De skal være forberedte 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 den tid, svømmeren har opnået i den pågældende disciplin.

- Et løb er disciplinen, eksempelvis 100m fri for damer.
- Et løb består af det antal heats, som er nødvendigt, således at alle tilmeldte får svømmet den pågældende disciplin/løb. Hvis man eksempelvis har 18 tilmeldte i 100m fri, vil man afvikle det over 3 heats med 6 svømmere i hvert heat (afhængig af antallet af baner).

Til stævner kan det meget let forekomme, at svømmeren til de første stævner kan blive diskvalificeret for eksempelvis tyvstart eller en forkert vending. Det er vigtigt at gøre klart for svømmerne, at det er helt almindeligt. Selv på højt plan og til internationale stævner er der svømmere, der bliver disket til trods for deres erfaringer. Der diskvalificeres IKKE til Flipper Cup stævner, men træneren får besked om svømmerens fejl, så den kan rettes til næste gang.

Om forældre skal med til stævner eller ej, det er en sag mellem svømmeren og dennes forældre. Det skal siges, at der er gode erfaringer med, at forældrene deltager i stævnet som official, eksempelvis som tidtager eller dommer, og på den måde får en god og anderledes oplevelse af at se sin svømmer i vandet. Der kan være lange ventetider til stævner. Det er vigtigt, hvis forældrene er med til stævne, at det ikke hindrer svømmeren i at være social med holdkammeraterne, da dette er en meget stor del af at være til stævne.

Stævnetilmeldinger

Man tilmelder sig på hjemmesiden under events. Svømmeren aftaler med træneren, hvilke løb der svømmes. På stævnesedlen, der udsendes efter tilmeldingsfristen, vil det fremgå, hvad der skal medbringes, tider og andre praktiske oplysninger. Når du tilmelder, så angiv venligst kørsel (hvor mange kan der være i bilen inkl. egen svømmer) og om forældre kan hjælpe som official eller lignende. Hvis du ikke kan deltage, så tryk på nej, så registreres det i systemet og du vil ikke få rykkere for svar.

OBS! En svømmer kan ikke tilmelde sig holdkapper! Det er trænerne, der sammensætter holdene. I de fleste tilfælde kan man forvente at skulle svømme holdkap.



Stævnetasken

- Badetøj - gerne mere end 1 sæt.
- Svømmebriller, gerne et ekstra par.
- Badehætte, gerne en ekstra og helst Aabybro-badehætte, som kan købes på klubbens hjemmeside ☺
- Shorts. Gerne to par.
- T-shirt. Gerne to stk. så man kan skifte. Vi har klub T-shirts, som kan købes via træneren. Det er den T-shirt, vi helst ser i brug ved stævner.
- Fodtøj af en art, så man kan have tørre fødder. (Husk at det skal være indesko, men typen er lige meget).
- 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. Det er dog vigtigt, at man ikke har medbragt noget, som kan være skyld i, at man sidder isoleret (f.eks. en bog, iPod, iPad etc.), da en vigtig del af stævneoplevelsen er sammenholdet og samværet med holdkammeraterne. Der kan være situationer, hvor der gøres undtagelser.
- Evt. en klubdragt, hvis man har en sådan.
- Sovegrej er kun nødvendigt ved stævner, hvor der skal overnattes. Hvis vi skal til et større stævne med overnatning, vil det stå på sedlen, hvis de ikke skal huske sovepose, luftmadras mm.

Stævнемadpakken

Madpakker er altid nødvendige, da vi aldrig bliver bispist ved stævnerne, medmindre der er tale om de større stævner med overnatning. Spørg derfor svømmerne, hvad de foretrækker (pasta, grovboller, rugbrød osv.), men husk at det skal være ordentligt brændstof. Slik skal derfor først spises, når stævnet er slut. Det er bedre med rosiner, frugt, gulerodsstave e.l. under stævnet.

Forslag til ernæringsplan ifm. stævner

48 timer før	Portionsstørrelser og vandmængde stiger. Komplekse kulhydrater (kartofler, brune ris, fuldkornsbrød, fuldkornspasta) Undgå rødt kød, ost, chips, chokolade, donuts, slik m.v. undgå
Aftenen før	Ris eller pasta med fedtfattig sovs, nudler, bagte kartofler med hytteost og ananas eller grønne bønner. Grøntsagssuppe med hele grøntsager. Fuldkornspizza med sund topping (fx tun, grøntsager)



På dagen	Spis morgenmad! (fx fiberrigt morgenmadsprodukt med fedtfattig mælk, rosiner, toast med honning, bananer, juice og vand) Drik masser af vand!
Stævne	Madpakke hjemmefra, hellere for stor end for lille. Komplekse kulhydrater.
En time før	Digestivekiks, riskager, frugt, nødder, grøntsager og vand!
Efter løbet	Inden for 30 min. skal du have kulhydrater, så dine muskler får glykogenniveauet op igen! Simple kulhydrater kan være fruktose og andre sukkerarter (allerbedst er banan / müslibar)

Klubbens hjemmeside

På hjemmesiden under konkurrence finder i de ting, der er vigtigt specielt for konkurrenceafdelingen.

- Stævnekalenderen, hvor I kan følge med i, hvornår stævnerne finder sted. Det er en god ide at tjekke kalenderen, ud for hver begivenhed vil det fremgå, hvilke hold begivenheden er henvendt til.
- Stævnesedler.
- Klubrekorder.
- Tilmelding til stævner.

Andre vigtige hjemmesider

En anden vigtig hjemmeside er <http://www.svømmetider.dk> Her kan man finde svømmerens bedste tider og samtidig få et overblik over, hvad årgangens bedste tider er. (Det skal understreges, at man ikke skal gå i panik, når man ser årgangens bedste tider, nogle gange er der enkelte stortalenter, der har nogle skræmmende rekorder)

Der uddeles nåle. Nålene fungerer som en belønning for en bestemt tid, man opnår inden for en bestemt disciplin. Disse tider fastsættes af Dansk Svømmeunion, og det er noget svømmerne vil gå meget op i, efterhånden som de bliver ældre. Nåletiderne kan findes [her](#).

<http://www.livetiming.dk/> er en hjemmeside, hvor du kan følge med direkte til de større stævner hjemme fra din computer. Det kræver dog, at stævnet har såkaldte el-plader på bassinkanten. Disse el-plader bliver brugt ved større stævner, eksempelvis Regionsmesterskaber og Thisted Cup. El-pladen er en plade, der sidder i hver ende af bassinet og kan således registrere, når svømmeren vender ved kanten, det er denne reaktion, man således kan følge fra computeren.



Forældreengagement

Forældrene er uundværlige hjælpere i konkurrenceafdelingen. Det er meget vigtigt, at I læser de følgende punkter, så vi kan få flere på banen og hjælpe med til at få alle enderne til at nå sammen.

- 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 og i øvrigt dem, vi altid mangler, er I meget velkommen til at skrive en mail til jeres træner. Vi har som klub en forventning om at min. 1 forælder til en konkurrencesvømmer med tiden får modul 2.
- Holdleder er dem, der bistår trænerne til stævner. Holdlederens rolle er først og fremmest at hjælpe til at sikre at svømmerne har det godt under stævner. Der skal hjælpes bl.a. med udskæring af frugt, ifm. opvarmning, holdledermøder og ellers være trænerens forlængede arm, så de kan koncentrere sig om det sportslige.
- Forældrekørsel. Til de fleste stævner og arrangementer skal vi udenbys, og det er forældrene, der står for transporten. Der ydes kørselsgodtgørelse, og formularen til indsendelse kan findes via stævnesedlen.
- Generelt vil det mest optimale for en konkurrencesvømmer være, at svømmerne har støtte hjemmefra. Det er mellem 6 og 10 timers træning hver uge, og for at vi på den bedste mulige måde kan arbejde med svømmerne, er det vigtigt med opbakning til svømmeren hjemmefra. Det kan være rigtig godt at tage en snak med svømmerne om valg af sportsgren. Det kræver en del mere af svømmerne at gå til konkurrencesvømning frem for at være svømmer i svømmeskolen, og trænerne er klar til en åben dialog med forældrene, såfremt de skulle have spørgsmål eller har lyst til at vide mere om svømning.

Selvfølgelig vil vi også gerne se jer som hjælpere ved nogle af de andre arrangementer, som klubben holder – se næste afsnit.

Arrangementer

I Aabybro Idrætsforenings Svømmeafdeling lægger vi stor vægt på, at der skal være et godt socialt sammenhold også på tværs af holdene. Der bliver derfor arrangeret mange forskellige sociale indslag i løbet af sæsonen. Det plejer at være en stor succes, og alle, både svømmere og trænere, nyder det.

Sponsorstævne

I foråret gennemføres hvert år sponsorsvømning. Når man er i konkurrenceafdelingen i Aabybro Svømmeklub, så er det en pligt, at man deltager i disse aktiviteter, og at man er med til at skaffe sponsorpenge til klubben. Det er en pligt, fordi klubben bruger langt flere penge på svømmerne her, end der bliver betalt i kontingent. Så formålet er at svømme penge ind, så det ikke er op til svømmeskolen at finansiere konkurrenceafdelingen.



AAIFs
SVØMMEAFDELING

Alternativet er at have et væsentligt højere kontingent og større brugerbetaling, men vi ønsker at holde omkostningerne for at deltage i konkurrencesvømning så lavt som muligt.

Der indledes med et sponsormøde ca. en måned før selve sponsorstævnet, hvor sponsorerne fordeles, og sponsorkontrakter mm. bliver udleveret. Såfremt man skulle være forhindret i at deltage i sponsormøde eller til sponsorsvømningen, bedes man melde skriftligt afbud pr. mail. Skulle man være forhindret én af gangene, kan der sagtens finde en løsning, således man stadig har mulighed for at skaffe sponsorpenge til klubben!

Selve arrangementet går ud på, at svømmerne skal svømme så langt, som de kan, på 60 min. Sponsoraterne kan derfor være at give et beløb pr. meter, som svømmeren svømmer, eller at betale et fast beløb. Der svømmes normalt i to hold, således arrangementet varer to timer.

Efterfølgende anvendes sponsorpengene bruges bl.a. som tilskud til stævnegebyrer og træningsleje mm., så beløbet for deltagelse er væsentligt mindre end omkostningerne.

Selve arrangementet afholdes normalt i april/maj.