

Kære svømmeforælder

Dit barn er nu startet på konkurrenceniveau i Hørsholm Svømmeforening.

I dette informationshæfte kan du læse om det at være svømmeforælder og om de forskellige ord, begreber og situationer, som du kommer til at møde måske for første gang.

Skridtet fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen (K-afdelingen) medfører forandringer for både dit barn og for dig. Vi håber, du og dit barn vil læse hæftet sammen, så I begge er klædt bedst muligt på til at være med på holdet.

Svømmeforældre i K-afdelingen engagerer sig i klubben, som lever af – og bygger på – fællesskabet og de frivillige kræfter. Forældrene bidrager med alt lige fra madlavning til tidtagning ved bassinkanten, og hvad der ellers er brug for i klubben. Dit engagement er også vigtigt for, at vores børn for eksempel kan komme af sted til stævner.

K-afdelingens forældregruppe er kendt for at skabe god stemning til stævner og andre sammenkomster. Gennem klubben bliver der skabt mange gode kontakter og venskaber.

Vi håber, at både du og dit barn bliver en integreret del af K-afdelingen, og at du vil engagere dig til fælles glæde.

På gensyn,

Konkurrenceafdelingen

Indholdsfortegnelse

Kære svømmeforælder	0
Indholdsfortegnelse.....	1
Om at være konkurrencesvømmer	2
Vores krav til konkurrencesvømmere	3
Vores krav til svømmeforældre	4
Kommunikation i K-afdelingen	5
Forældresupport	5
Forældrepoints	5
Holdansvarlige	6
Holdledere	6
Mad til stævner	6
Egne stævner (eks. Hørsholm Cup)	7
Klubtøj	8
Om at deltage i stævner	8

Om at være konkurrencesvømmer

Konkurrencesvømning er sjovt og udfordrende, og der er mange fordele, som rækker langt ud over svømningen.

Konkurrence i balance: I takt med, at svømmerne finder sig til rette i K-afdelingen, begynder de også at lære, hvordan man konkurrerer mod andre og ikke mindst mod sig selv. Svømmerne udviser engagement i træning og konkurrencelyst til stævnerne.

Selvdisciplin: Svømmerne har stor selvdisciplin i forhold til både skole og venner. Vi oplever ikke, at niveauet falder, når kravene fra svømningen stiger. Konkurrencesvømmerne siger nej til alkohol og passer deres søvn, så de kan træne optimalt.

Livslange venskaber: Svømmerne har et fast tilhørsforhold til deres hold, og de knytter livslange venskaber. Vi forventer, at svømmerne deltager i klubbens arrangementer som træning, stævner, lejre og sociale arrangementer

En sund livsstil: Svømning er alsidig træning af hele kroppen. De kvalifikationer, svømmerne får gennem træning, tager de med sig gennem hele livet. Vi arbejder hele vejen gennem konkurrenceafdelingen efter nogle retningslinjer, som sikrer den rigtige træning til der, hvor svømmerne er i deres udvikling. Derudover sikrer vi, at svømmerne altid træner på hold med andre svømmere på samme alder, så de sociale bånd holder hele vejen gennem svømmekarrieren.



Vores krav til konkurrencesvømmere

Vi stiller som klub direkte krav til svømmerne i vores K-afdeling og dermed også en række indirekte krav til forældrene

- Kom i god tid, så du kan forberede dig mentalt og nå at vaske dig ordentligt
- Vær træningsparat: Husk dit udstyr, vær udhvilet og vær mæt – ikke overmæt
- Lyt til din træner og gør det, din træner beder dig om
- Deltag aktivt i træningen
- Meld dig til de stævner og lejre, der bliver slået op
- Respekter dine holdkammerater

Oprykning til næste hold

Hver sommer bliver der flyttet hold i Hørsholm Svømmeforening. Man starter på vores yngste k-hold FUN-damentals, herfra til Teknik-Skole, videre til Træning-Skole, så Årgangshold, inden man kommer til Junior/Seniorholdet, som er vores ældste hold.

Det er svømmerens alder, der bestemmer, hvilket hold svømmeren skal gå på. Inden en evt. oprykning, vil svømmerne altid blive vurderet i forhold til deres udvikling, af klub og trænere. Følgende kriterier er generelle og går på tværs af alle hold, når trænerne træffer beslutning:

Engagement: Deltager svømmeren i træningen? Involverer svømmeren sig aktivt i træningen? Kan svømmeren fastholde instruktioner fra træning til træning? Deltager svømmeren i alle tilbudte konkurrencer? Kan svømmeren modtage feedback fra trænerne under konkurrence?

Konkurrencedygtig niveau: Gør svømmeren fremskridt? Har svømmeren aldersvarende niveau?

Holdbidrag: Bidrager svømmeren med en positiv holdning til træning og konkurrence? Støtter svømmeren holdkammeraterne?

Teknisk niveau: Er svømmeren teknisk dygtig og til hvilke specifikke svømmerarter? Hvordan er svømmerens fremskridt i de enkelte svømmearter.

Hvis klubben og trænerne ikke finder en oprykning optimal, vil der sammen med svømmere og forældre blive kigget efter et alternativ.

Vores krav til svømmeforældre

Nedenfor kan du se nogle helt centrale spilleregler, som gælder for alle svømmeforældre i Hørsholm Svømmeforening uden undtagelse. Spillereglerne er lavet for at sikre et godt samarbejde mellem forældre, trænere og svømmere, og for at sikre, at vores svømmere har optimale betingelser for at udvikle sig.

Overfør ikke dine forventninger til dit barn: Forbedring og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt barn. Sammenlign ikke dit barns præstation med andres, og pres ikke dit barn til at gøre, hvad du mener, er rigtigt og forkert.

Pres ikke dit barn til at fortsætte, hvis træningen og stævnerne ikke længere er sjove: Der er kun ET spørgsmål, du med rette kan stille dit barn: "Har du det sjovt?"

Leg aldrig træner for dit barn – heller ikke under stævner: Du er velkommen til stævnerne, hvis du kommer som observatør og forælder. Dit barn er med i en klub, hvor kompetente trænere varetager trænergerningen. Din indblanding skaber forvirring og kompromitterer tillidsforholdet mellem svømmer og træner.

Kritiser ikke trænerne offentligt: Forholdet mellem trænere og svømmere er vigtigt for succes og velbefindende. Derfor bør spørgsmål og kritik komme direkte og til rette person. Lad være med at involvere andre – det kan optrappe konflikten og skabe dårlig stemning på holdet. Ring til en træner, hvis der opstår problemer. Er du ikke tilfreds med problemløsningen, skal du kontakte den årgangsansvarlige, og først derefter klubchefen.

Tag snakken ved bassinkanten: Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte trænerne – helst ved bassinet før eller efter træning. Trænerne prioriterer svømmerne, og derfor kan du ikke forvente korrespondance via mail.

Erkend, dit barn kan være nervøs og lad være med at bagatellisere det: Konkurrencesvømning kan være stressende, og det er helt i orden at være nervøs. Prøv at opmuntre dit barn og fortæl det, at træneren kun har meldt barnet til, fordi han/hun mener, at dit barn kan gennemføre det.

Lad være med at kritisere officials til stævner: De er frivillige og gør det af interesse for sporten og efter bedste formåen.

Sørg for, at din barn har andre mål end at vinde: At give det bedste man har i sig, er mere vigtigt end at vinde. En tidligere OL-svømmer har sagt: "Det var mit mål at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men der var en anden, der også gjorde det, lige en anelse hurtigere end mig. Jeg opnåede mit mål, og jeg tabte. Det gør mig ikke til en fiasko, faktisk er jeg meget stolt over, at mit mål er nået".

Kommunikation i K-afdelingen

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre, svømmere og trænere foregår via Sportlas. Her vil der blive kommunikeret alt fra info omkring stævner/træningslejr og al den brede information omkring dit hold. Kommunikationen direkte mellem enkelte forældre og trænere foregår primært på mail.

Derudover kan der findes meget info på vores hjemmeside www.hsvoem.dk. Du kan også følge med i, hvad alle hold i klubben laver, ved at følge vores Facebook profil <https://www.facebook.com/HsSvoem/>

Forældresupport

Vi forventer at mindst en voksen pr. barn i K-afdelingen er aktiv i en af nedenstående support-grupper, som er afgørende for, at vores svømmere kan deltage i stævner.

Officials: Til stævner er der brug for dommere eller "officials", som de hedder i svømmesporten. De hjælper til under stævnet, så svømmerne konkurrerer på lige vilkår, og stævnet afvikles "hurtigt, ensartet og korrekt". Selv ved mindre stævner er der brug for ca. 30 personer. Det er ikke kun ved vores egne stævner, vi skal bruge officials. Ofte er der krav om, at vi stiller med officials til de stævner, vi deltager i rundt om i landet.

Vi bruger altid de officials, som har børn i bassinet ved det pågældende stævne, så meld dig trygt. Vi har brug for dig, så svømmerne kan komme til stævne !



Forældrepoints

Klubben har udarbejdet et pointsystem med det formål at tilskynde forældredeltagelse i svømmeforeningens konkurrenceafdeling. Forældredeltagelse er en nødvendighed for at få foreningen til at fungere i tilknytning til såvel svømmernes stævnedeltagelse som i tilknytning til

klubbens trivsel i form af udvalgsarbejde mm. Bestyrelsen er ansvarlig for pointsystemet i Hørsholm Svømmeforening.

Point indsamles pr. konkurrencesvømmer, dog således at har man flere børn der svømmer i konkurrenceafdelingen, skal der indsamles fuld point for den svømmer som deltager på det højeste niveau og 50% for den svømmer som deltager på næsthøjeste niveau. Der stilles således ikke krav om yderligere forældrepoint for 3 eller flere svømmere.

Antallet af point afhænger af hvilket hold svømmeren er tilknyttet. For de hold, hvor der typisk er flest stævneaktiviteter er der større behov for forældredeltagelse og dermed er antallet af påkrævende point tilsvarende større.

For pointsystemet henviser vi til klubbens hjemmeside hsvoem.dk under konkurrence/forældrepoint.

Holdansvarlige

Konkurrenceholdene har brug for en holdansvarlig pr. hold.

På klubbens hjemmeside under Konkurrence/Holdansvarlig – beskrivelse kan man læse, hvad der ligger af opgaver for den holdansvarlige. Under Konkurrence/K-hold kan man desuden se, hvem der er sæsonens holdansvarlig pr. hold.

- Junior/senior – Mette Nissen
- Årgangsholdet – Kristina Borg
- Trænig-Skole – Christina Britze
- Teknik-Skole – Annine Holmegaard

Holdledere

Konkurrenceholdene har brug for hjælp af forældre, som vil tage med til stævner og fungere som holdleder. Det vil give ro for trænerne og svømmerne, så de kan koncentrere sig om svømningen.

Holdlederfunktionen er en praktisk funktion, som varetages af skiftende forældre pr. hold.

Læs mere om funktionen på hsvoem.dk/Konkurrence/Holdleder – beskrivelse.

Mad til stævner

- Svømmerne medbringer selv: Heldagsstævner – små stykker frugt, riskiks, saltstænger, rosiner/tørret frugt
- Svømmerne medbringer selv: Til mesterskabsstævner – små stykker frugt, riskiks, saltstænger, rosiner/tørret frugt, halve krydrede boller med nutella/marmelade, kakaomælk, evt müslibar
- Frugtkassen medbringes KUN til overnatningsstævner ! Frugtkassen er KUN til hurtige forsyninger efter løb og KUN som supplement. Derfor skal der ikke være særligt meget !

Mindre en 30 min til næste løb	30-60 min til næste løb	1-2 timer til næste løb	Mere end 2 timer til næste løb
Vand	Vand	Vand	Vand
Energidrik (maks 250 ml)	Riskiks, saltstænger	Riskiks	Riskiks
Små stykker frugt (et par stykker)	Frugt	Frugt	Frugt
	Lys bolle med nutella/honning/marmelade	Lys bolle med nutella/honning/marmelade	Bolle med kødpålæg
	½ müslibar	Müslibar	Müslebar
	Rosiner, tørret frugt i små mængder	Rosiner, tørret frugt	Rosiner, tørret frugt
	kakaomælk	Kakaomælk	Kakaomælk
		Lille mængde ris/pastasalat	Pastasalat

Egne stævner (eks. Hørsholm Cup)

Hørsholm Svømmeforening, har tradition for at afvikle stævner, på alle niveauer, og vi bestræber os på at være blandt de bedste til dette. Til alle stævner vi afholder, har vi brug for alt den forældrehjælp vi kan få. Her behøver du ikke have kurser eller være en del af et fast team. Det er hjælp til alt fra at stå i vores bod, hjælpe med klargøring og/eller oprydning. Kort sagt, det du kan bidrage med.



Klubtøj

Til stævner skal der bæres t-shirt med Hørsholm Svømmeforenings logo. Kontakt den indkøbsansvarlige for køb af klubtøj (se under udvalg – indkøbspolitik).

Om at deltage i stævner

Dit barn skal deltage i de stævner, som bliver tilbudt. Her får du nogle praktiske oplysninger, som har stor betydning for, om dit barn får en god oplevelse.

Tilmelding til stævner: Trænerne på de enkelte hold sørger for tilmelding til stævner. Det er op til trænerne evt. i samråd med svømmerne at vælge løb. Dette er ikke en forældreopgave. Vi sigter efter at skabe alsidige svømmere, og derfor skal svømmerne både svømme løb, hvor de føler sig sikre, men også løb hvor de ikke er helt i komfortzonen.

Selve stævnet: Når et heat starter, skal der være fuldstændig ro. Det gælder for alle både svømmere, officials og tilskuere. Trænere og holdleder har et program, så de hjælper svømmerne med at komme til start. Svømmerne skal dog holde sig i nærheden af trænerne, da han/hun ikke kan gå og lede efter de enkelte svømmere. Svømmerne vil over tid selv få ansvar for at møde til start.

Løb og holdkapper: Et stævne kan have mange forskellige løb af forskellig længde og stilart. Hvert løb består af et antal heat, og antallet afhænger af, hvor mange svømmere der er tilmeldt i de enkelte løb. Piger og drenge svømmer normalt ikke løb sammen. Til stævner bliver der svømmet holdkapper, hvor flere svømmere svømmer på hold sammen. De meste normale er:

- 4x50/100/200 fri - her svømmer alle fri (primært crawl)
- 4x50/100 holdmedley - her svømmer en ryg, en bryst, en fly og en crawl, i den rækkefølge

Uden mad og drikke: Svømmerne har brug for energi, så de kan yde deres bedste. Men de må ikke spise sig stopmætte under et stævne. Derfor er genluk med f.eks. pastasalat, sandwich, tørret frugt, 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 også være godt.

Det er vigtigt, at svømmerne holder deres væskebalance i orden, og de skal have en drikkedunk med sig over alt. Den skal indeholde vand eller tynd saftvand. Svømmerne skal sørge for at drikke rigeligt vand - væsketabet til et stævne er stort pga. varmen i svømmehallen.

Stævnetasken: En stævnetaske skal indeholde badetøj/konkurrencedragt, svømmebriller, håndklæder, klub badehætter, klub shorts og klub t-shirts, samt indendørs sko og strømper. Husk gerne reserve badetøj, svømmebriller og badehætter, da det jo kan ske at udstyret går i stykker. Ekstra håndklæder, shorts og t-shirts er også en god ide, da der er vådt i en svømmehal.