



Velkommen i NORDs konkurrenceafdeling

Svømmeklubben NORD byder velkommen til vores konkurrenceafdeling. Når I træder ind her, finder I hurtigt ud af, at afdelingen er delt i flere hold – vi har talent, K2 og K1. Beskrivelse kan man finde på hjemmesiden. Inddelingen af holdene er for at sikre en forsvarlig udvikling op igennem klubbens konkurrenceafdeling – både i forhold til træningsmængde, men også i forhold til udvikling af jeres børns sociale kompetencer. en parallel kan drages til skolen, hvor man rykker fra 1.klasse til 2.klasse osv.

Følger man vores struktur, passer sin træning, deltager i stævner og andre sociale arrangementer, lærer man undervejs selvstændighed, målrettethed, sociale kompetencer, samt vigtigheden af en struktureret og planlagt dag.

Som ny i konkurrenceafdelingen vil I også finde ud af, at det at have børn i konkurrenceafdelingen, stiller lidt flere krav til dig som forælder. Både når det angår opbakningen til dit barn, men ligeledes til klubben. Vores konkurrencesvømmere forventes at deltage i stævner og træningslejre. For at det kan lykkes, har vi ligeledes brug for frivillige hænder. Et svømmestævne består blandt andet, af rigtig mange frivillige – både før, under og efter stævnet. Mere om det senere – lad os starte med en kort introduktion til de forskellige hold...

Mest til svømmeren



SVØMMEKLUBBEN NORD

Talentholdet

Talentholdet er det første trin ind i konkurrencesvømningen. På Talentholdet arbejdes der med at videreudvikle de grundfærdigheder svømmerne har lært i svømmeskolen, og der stiftes i nogen grad bekendtskab med stævner, primært i "sikre" omgivelser, hvor læring er i fokus. Talent træner 3 gange om ugen af forskellig varighed i vandet. Træningen i vandet suppleres af 30 minutters koordinations-/bevægelses-træning på land. Vi tager din svømmemæssige udvikling alvorligt, og fortsætter i en positiv retning. På Talent er der, udover det kropslige udviklingsfokus, også fokus på udvikling af ens sociale kompetencer, herunder hvad det vil sige at være en del af et hold, og hvordan man interagerer med hinanden.

K2-holdet

På K2 lægges der fortsat nogen grad vægt på udviklingen af svømmemæssige og -tekniske færdigheder hos den enkelte svømmer. På K2 bliver der også i større grad italesat hvilke forventninger, der er til den enkelte svømmer: fremmøde, bidrag til det sociale på holdet, stævnedeltagelse og godt engagement i den daglige træning.

På K2 skulle der gerne ske et skifte i, at det er svømmeren selv der har valgt, at de fortsat gerne vil gå til svømning. Forældrene er derfor trådt lidt mere i baggrunden når det kommer til kommunikation. Al kommunikation fra klubben vil dog fortsat tilgå forældrene. Ugeplaner og indbydelser m.m. Det forventes i større grad, at det er svømmeren selv der tager ansvar for at melde afbud til træninger, selv tager fat i træneren omkring diverse ting svømmeren har brug for at få snakket om. Større udfordringer er det naturligt at forældrene er med og deltager i dialogen, men den daglige kommunikation skal primært foregå mellem svømmer og træner.

På K2 træner man nu fire gange om ugen af halvanden til to timer ad gangen i vandet. Vandtræningen suppleres af landtræning, hvor der er fokus på fortsat at udvikle svømmernes motoriske færdigheder, kropsbevidsthed, balance, samt give dem viden om skadesforebyggende øvelser. Styrketræning introduceres til K2



K1 - holdet

K1 er NORDs førstehold, og er for klubbens svømmere der har tilvalgt at de fortsat gerne vil konkurrencesvømning. Der stilles relativt store krav til selvdisciplin hos den enkelte svømmer, ligeledes forventes det at man deltager i alle træninger. På K1 er der individuelle samtaler om målsætning for den kommende sæson, samt opfølgende samtaler i løbet af sæsonen for at vurdere/revurdere målsætningen. Er man svømmer man på K1 har man formentlig været igennem hele udviklingstrappen og har derfor fået udviklet sine svømmemæssige færdigheder til et passende højt niveau. det samme gælder ens sociale kompetencer, kammeratskabet er i fokus her. "vi er her sammen, for at få det bedste ud af det"

Udstyr

At finde rundt i tøj og udstyr kan være en jungle. Spørg trænerne til råds hvis du er i tvivl om hvad du skal vælge. Vi har dog en lille liste med udstyr som bruges i konkurrenceafdelingen. Når du har fundet ud af at det er svømning du vil bruge dine timer på, vil vi anbefale at du har eget udstyr med.

Træningstøj + konkurrencetøj

Svømmebriller – minimum 2 par

Badehætte – gerne en klub badehætte

Svømmefødder

Plade

Pull buoy

Fingerpadler og håndpadler

Klubtøj – træningsdragt, shorts og T-shirts sælges på webshoppen på hjemmesiden.



Mest til forældrene

Forældrenes rolle

Som nævnt stiller det krav til hele familien når barnet rykker i konkurrenceafdelingen. På hjemmefronten vil du opleve et helt nyt sprog når barnet kommer hjem og taler om PR, Split, 50 høj, VÅM og hvad der ellers findes af sjove svømmeudtryk. Brug det til at blive nysgerrig på barnets nye verden. Spørg og tal med barnet. Din rolle i hjemmet er at skabe en ramme hvor sejre fejres, men hvor der også er rum til at være frustreret. Tal med barnet eller giv plads efter behov. Det vigtigste er, at barnet mærker din støtte. Til gengæld tager NORDs kompetente trænere sig af selve træningen. Det er ikke en forældreopgave at gøre barnet teknisk dygtigere eller hurtigere i bassinet – det er vores. Som forældre skal du bakke trænerens arbejde op – ikke udføre det selv. Det er derfor vigtigt at du ikke begynder at overtage trænerrollen – hverken i den daglige træning eller under stævner. Såfremt der er spørgsmål til træningen, er træneren altid klar til dialog.

Til gengæld kan du vise interesse i dit barns sport på andre måder, og vi har i NORD brug for dig. Et svømmestævne består af MANGE frivillige. Der skal bruges forældre til kørsel frem og tilbage, der skal bruges holdledere og koordinatører, og så skal der ikke mindst bruges rigtig mange officials. Officials, er tidtagere, dommere, startere osv. At være official er ikke svært – det kræver ingen forudsætninger. Du kommer på kursus, og så er du klar til at tage en tørn i hallen. Jo flere vi har, jo færre gange skal du afsted. Det er desuden en rigtig god måde at møde andre forældre i samme situation, og så får du set en masse dejlig svømning.

Officials

Modul 1 er tidtager. Varighed 4 timer. Alle kan lære at stå med et stopur og tage tid. Kurset er online, men skal koordineres med klubben. tag fat i dit barns træner eller kontakt@svommeklubbennord.dk

Modul 2 er bane/vendedommer. Varighed 8 timer. Du skal have modul 1 for at få modul 2.

Bane/vendedommer kan virke uoverskuelig, men når du først har været ude et par gange, så finder du ud af at det slet ikke er så svært. Modul 2 er den funktion der skal bruges flest af – det er derfor vigtigt at klubben har mange MD2 uddannede officials.

Fra modul 2 kan du springe videre i de andre funktioner, starter, speaker, ledende tid osv.

Holdleder

En holdleder er svømmernes "reserveforælder". En holdleder behøver ikke vide noget som helst om svømning, men er der udelukkende for at hjælpe træner og børn. Det er altid en god ide at træner og holdleder tager en forventningsafstemning inden stævnet, således træner kan være træner – og holdleder kan være holdleder. Du kan læse mere om holdlederfunktionen på hjemmesiden.