



Håndbog til nye K-svømmere i AIF

Velkommen til konkurrenceafdelingen

Kære svømmere og forældre,

Velkommen til konkurrenceafdelingen i AIF!

Vi glæder os til at tage imod jer og håber, at I bliver en del af et fællesskab med masser af svømmeglæde, udvikling, venskaber og gode oplevelser – både i og uden for svømmehallen.

Overgangen til konkurrencesvømning kan give anledning til mange spørgsmål hos både svømmeren og forældrene. Derfor har vi samlet de vigtigste informationer om hverdagen i konkurrenceafdelingen i denne håndbog.

For de fleste svømmere betyder overgangen, at svømningen gradvist kommer til at flyde lidt mere. Der kommer flere træninger, de første stævner og nye oplevelser sammen med holdkammeraterne.

I AIF handler konkurrencesvømning dog ikke kun om at svømme hurtigt. Det er mindst lige så vigtigt for os, at svømmerne trives, har det sjovt og oplever glæden ved at udvikle sig. Vi tror på, at gode venskaber, fælles oplevelser og et stærkt sammenhold er med til at skabe både dygtige og glade svømmere.

Fra svømmeskole til konkurrencesvømning

At starte i konkurrenceafdelingen er et nyt skridt i svømmerens udvikling. Træningen bliver mere struktureret, og svømmerne begynder i højere grad at arbejde med teknik, banesvømning, starter, vendinger og de forskellige svømmearter.

Samtidig bliver man en del af et hold, hvor man træner, tager til stævner og har sociale oplevelser sammen.

Som ny konkurrencesvømmer vil man blandt andet opleve:

- flere ugentlige træninger
- nye holdkammerater
- de første svømmestævner
- flere fælles aktiviteter
- nye sportslige udfordringer

Det kan virke som meget i starten, men der er tid til at vænne sig til de nye rutiner. Vi forventer ikke, at hverken svømmere eller forældre har styr på det hele fra første dag. Spørg endelig trænerne eller de andre forældre, hvis der er noget, I er i tvivl om.



Konkurrenceafdelingens hold

Konkurrenceafdelingen i AIF består af 3 hold:

K3

Vores første konkurrencehold og indgangen for de fleste til konkurrenceafdelingen. Svømmerne træner 2 gange om ugen.

K2

For de mellemste konkurrencesvømmere. Svømmerne træner 3 gange om ugen.

K1

For de ældste konkurrencesvømmere. Svømmerne træner 4 gange om ugen.

Nye konkurrencesvømmere starter som udgangspunkt på K3. Her lærer svømmerne de grundlæggende færdigheder inden for konkurrencesvømning og vænner sig gradvist til mere struktureret træning og til at svømme flere baner.

Trænere

K1

Luka Kepser og Nikolaj Nielsen

K2 og K3

Emma Riis, Freja Kepser og Sofie Riis

Træning på K3

K3 træner:

Torsdag kl. 17:30 – 18:30

Lørdag kl. 09:00 – 10:00

Hvad forventer vi af svømmeren?

For at få mest muligt ud af træningen forventer vi, at svømmeren:

- Møder til tiden og er klar til træning
- Lytter til trænerne
- Gør sit bedst og har lyst til at lære
- Viser respekt for trænere og holdkammerater
- Bidrager til et godt fællesskab

Det vigtigste er ikke at være den hurtigste. Det vigtigste er at have lyst til at lære, udvikle sig og være en god holdkammerat.



Hvad skal svømmeren have med?

Til den almindelige træning skal svømmeren som udgangspunkt have:

- Badedragt / badebukser
- Badehætte og evt. elastik til langt hår
- Svømmebriller – gerne et ekstra par
- T-shirt
- Shorts
- Drikkedunk
- Håndklæde
- Svømmeudstyr (se udstyrslisten)

Forældrenes rolle

Som forældre spiller I en vigtig rolle i jeres barns liv som konkurrencesvømmer.

Den bedste støtte er først og fremmest positiv opbakning og interesse for barnets oplevelser og udvikling.

Vi håber derfor, at I vil:

- Hjælpe svømmerne med at komme til træning
- Melde afbud ved fravær
- Bakke positivt op om deltagelse i stævner og aktiviteter
- Lade trænerne stå for den sportslige vejledning
- Deltage i relevante forældremøder og klubarrangementer
- Bidrage til de fælles forældreopgaver omkring holdet og stævnerne.

Konkurrenceafdelingen fungerer bedst, når svømmere, trænere og forældre løfter fællesskabet sammen.

Kommunikation og afbud

Konkurrenceafdelingen har en lukket Facebook-gruppe, som er vores primære kanal til løbende information.

Her informerer trænerne blandt andet om:

- Ændringer i træningstider
- Stævner og mødetider
- Sociale arrangementer
- Praktiske oplysninger



Der deles også billeder fra stævner og arrangementer. Vi opfordrer derfor alle forældre til at være medlem af gruppen.

Facebook-gruppe: <https://www.facebook.com/groups/1808825469370181/>

Trænerne kan desuden kontaktes via telefon eller Messenger med spørgsmål, idéer, ris eller ros.

Vores trænere er ansat på deltid og har arbejde eller studie ved siden af trænerjobbet. Der kan derfor gå et par dage, før I får svar.

Afbud til træning

Hvis en svømmer ikke kan deltage i træningen, meldes afbud til en af trænerne via telefon eller Messenger:

Emma Riis: 25 71 81 04

Freja Kepser: 60 56 50 76

Sofie Riis: 25 71 81 07

De første svømmestævner

Stævner er en vigtig og sjov del af konkurrencesvømningen – men der er ikke noget bestemt tidspunkt for, hvornår en ny svømmer skal til sit første stævne.

De første stævner planlægges i dialog mellem træner og svømmer. Trænerne ser blandt andet på, om svømmeren:

- Er tryk ved startspring
- Kan gennemføre de relevante løb
- Er klar til stævnesituationen
- Selv har lyst til at deltage

Alle udvikler sig forskelligt, og derfor finder vi sammen det tidspunkt, der passer til den enkelte svømmer. Til det første stævne forsøger trænerne så vidt muligt at vælge et begyndervenligt stævne.

Før stævnet

Et par uger inden stævnet taler trænerne med svømmeren om, hvilke løb de skal svømme. Trænerne sørger herefter for tilmelding.

Ved de første stævner vil svømmeren typisk deltage i 1-2 løb. Senere vil det ofte være 2-3 løb.

Hvis svømmeren bliver forhindret i at deltage, er det vigtigt at give trænerne besked så hurtigt som muligt.



Et par dage inden stævnet bliver mødetid, adresse og øvrige praktiske oplysninger meldt ud i Facebook-gruppen.

Betaling

Efter tilmelding opkræves stævnebetaling.

Et individuelt løb koster typisk 60-80 kr., mens en holdkap typisk koster 15-30 kr.

I modtager et betalingslink pr. mail.

Sådan foregår en stævnedag

Det første svømmestævne kan virke lidt overvældende. Der er mange mennesker, mange løb og nye rutiner. Det lærer man heldigvis hurtigt.

Når I ankommer

Svømmerne klæder om og mødes med resten af holdet i svømmehallen på det tidspunkt, der er meldt ud.

Stævnet begynder med indsvømning, hvor svømmerne varmer op i bassinet, mærker forholdene og øver starter og vendinger.

Efter indsvømningen samles holdet med trænerne, som gennemgår dagens program og hjælper svømmerne med at blive klar til deres løb.

Under stævnet

Når det er tid til løb, hjælper trænerne svømmeren med at blive klar. Efter løbet får svømmeren feedback. Imellem løb er der tid til at slappe af, spise og heppe på holdkammeraterne.

Der kan være en del ventetid mellem løbene. Derfor er det en god idé at medbringe mad, drikke, ekstra håndklæder og tørt tøj.

Stævner handler nemlig om meget mere end de minutter, man selv er i vandet. En stor del af oplevelsen er at være sammen som hold, heppe på hinanden og skabe gode minder.

Forældre til stævner

Forældre er meget velkomne som tilskuere og til at heppe fra tribunerne. Da der ofte er mange svømmere tilmeldt stævnerne, er pladsen på kanten ofte træng. Pladsen på kanten er derfor forbeholdt svømmere og trænere.



Under selve stævnet er det træneren, der står for den sportslige vejledning og hjælper svømmerne før og efter deres løb.

Hvis man ikke er med som tilskuer, kan mange stævner følges live vis Swimify Livetiming.

Når stævnet er slut

Selvom svømmeren måske kun deltager i få løb, bliver holdet som udgangspunkt til stævnet er slut. Det er en vigtig del af fællesskabet, at vi hepper på hinanden og er sammen som hold – også når vi ikke selv skal i vandet.

Personlige rekorder og udvikling

I svømning konkurrerer man ikke kun mod de andre. Man konkurrerer også med sig selv.

Derfor fylder personlige rekorder – PR'er – meget i konkurrencesvømning. En ny personlig rekord er ofte vigtigere end placeringen i et løb, fordi den viser, at svømmeren har udviklet sig.

Men et godt stævne behøver ikke ende med en personlig rekord.

Nogle gange handler udvikling om at prøve nye distancer, gennemføre en bedre vending, turde noget nyt eller få mere erfaring med at være til stævne.

Huskeliste til stævner

Som udgangspunkt anbefaler vi, at svømmeren har følgende med:

- Badetøj – gerne to sæt
- Klubbetøj
- Badehætter – gerne to stk.
- Svømmebriller – gerne to stk.
- Indendørssko, badetøfler eller klipklapper
- Håndklæder – gerne flere
- En god og stor madpakke
- Sunde snacks som frugt, grøntsager, myslibarer eller nødder
- Drikkedunk – evt. saftvand eller kakaomælk
- Godt humør og masser af heppeånd 😊

Det er også en god idé at medbringe kortspil eller små brætspil. Vi ser gerne, at telefonerne bliver i taskerne så meget som muligt, så svømmeren i stedet bruger tiden sammen med deres holdkammerater.



Officials – en vigtig forældrerolle

For at svømmestævnet kan gennemføres, er der brug for officials.

En official er en forælder, som hjælper med at afvikle stævnet og sikrer, at konkurrencerne foregår efter svømmesportens regler. Man kan f.eks. være tidtager eller have andre funktioner omkring basinet.

Alle deltagende klubber skal stille med et antal officials til hvert stævne. Derfor er det vigtigt, at vi har forældre i AIF, som tager en officialuddannelse. Vi ser gerne at minimum én forældre / bedsteforældre / tante / onkel, tager uddannelsen. Uddannelsen betales af AIF.

Man behøver ikke at have erfaring med konkurrencesvømning for at blive official. Den nødvendige oplæring får man gennem kurset.

Hvis der er mange, der hjælper og deles om opgaven, vil den enkelte typisk kun skulle være official to gange i løbet af en sæson.

Læs mere om officialuddannelsen her: <https://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Officialgrunduddannelse/>

Træningslejre

Træningslejrene er en vigtig del af konkurrenceafdelingen og ofte et af sæsonens højdepunkter.

De sidste par år, har vi været på træningslejr i Nørre Alslev på Fyn hen over en weekend.

På en træningslejr får svømmerne mulighed for at fordybe sig i træningen og samtidig være sammen med holdkammeraterne på en anden måde end til den almindelige træning.

En træningslejr byder typisk på flere træningspas, landtræning og sociale aktiviteter. Selvom der bliver trænet mere end normalt, er der også god tid til hygge, leg og fælles oplevelser.

For mange svømmere er det netop på træningslejrene, at de lærer deres holdkammerater rigtig godt at kende.

Vi opfordrer derfor alle svømmere til at deltage.

Forældre på træningslejren

Der deltager typisk 2-3 forældre, som hjælper med praktiske opgaver som indkøb og klargøring af mad, mens svømmerne træner.

Der kan også være forældreopgaver til de forældre der ikke deltager på selve træningslejren, f.eks. madlavning eller hjælp til transport.



Sociale arrangementer

Konkurrenceafdelingen handler ikke kun om træning og stævner.

I løbet af sæsonen arrangerer vi forskellige sociale aktiviteter. Det kan f.eks. være:

- Tur til Bonbon-Land
- Fællesspisning
- Juleafslutning
- Sæsonafslutning
- Andre aktiviteter for holdene

Information om arrangementerne deles i Facebook-gruppen. I forbindelse med arrangementerne kan der også være mindre forældreopgaver.

Udstyr

Efterhånden som svømmeren kommer i gang med konkurrencesvømningen, får de brug for forskelligt træningsudstyr.

På K3 anvendes blandt andet:

- Svømmefødder – kan lånes i svømmehallen, men vi anbefaler på sigt egne
- Plads – kan lånes i svømmehallen
- Pullbuoy – kan lånes i svømmehallen

Spørg gerne trænerne inden i køber udstyr, hvis I er i tvivl om, hvad svømmeren har brug for.

Rabat hos Svømmespecialisten

AIF-medlemmer får 20% rabat hos Svømmespecialisten i Rødovre.

Brug rabatkoden: AIFSWIM

Koden kan anvendes både i butikken og online.

Det er også muligt at finde godt, brugt svømmeudstyr via f.eks. Marketplace og forskellige Facebook-grupper.

Klubbetøj

AIF's klubbetøj kan bestilles hos Sport Direct: <https://sport-direct-hilleroed.dk/product-category/aif/>



Oprykning

Det er trænerne, der vurderer, hvornår en svømmer er klar til at tage næste skridt i konkurrenceafdelingen.

Når en svømmer nærmer sig en oprykning, vil vedkommende typisk få mulighed for at "boble" med på det næste hold i en periode. Det sker typisk op mod jul eller sommerferien.

Herefter kan svømmeren blive tilbudt en permanent oprykning, hvis:

- Trænerne vurderer, at svømmeren er klar
- Svømmeren selv har lyst
- Familien er klar til de ændringer, der følger med det næste hold

Oprykning handler ikke kun om svømmerens fart. Der ses på den samlede vurdering og på, om tiden er rigtig for den enkelte.