

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

Kære forældre og svømmere

Konkurrenceudvalget(K-udvalget) vil med denne skrivelse komme ind på områder som f.eks.:

- hvem er K-udvalget
- målsætning, træningsmiljø og det sociale liv
- aftaler omkring fremmøde, regler for afbud m.v.
- forældre funktioner i f.b.m. stævner m.v.
- stævnekalender
- egenbetaling
- kravtider til SRV, DÅM, DJM
- styrketræning
- sociale arrangementer
- de 10 bud for forældre
- doping og alkohol
- kostoplæg

Vi ser frem til en spændende **SVØMMESÆSON 2010**

Hilsen K-udvalget

Hvem er K-udvalget:

Bjarne Kragh	tlf. nr.	31724807	mail: valg@swimworld.dk
Lars Jessen	tlf. nr.	20200288	mail: l.jessen@tele2adsl.dk
Odin Bach	tlf. nr.:	97910533	mail: odin.bach@mail.dk
Mona Yde Pedersen	tlf. nr.:	49112465	mail: dkmoyp@coloplast.dk
Eva Overgaard	tlf. nr.:	51260487	mail: grube@overgaard.mail.dk

(Bestyrelsens repræsentant)

K-udvalget varetager alle interesser vedr. K-holdene, lige fra planlægning af stævner, træningsweekender, sociale arrangementer m.v. K-holdene omfatter konkurrence, aspirant, talent- og delfinholdet.

Vi kan altid bruge friske folk til at tage del i de mange spændende udfordringer, så du skal blot kontakte os, så finder vi nogle udfordringer, der passer netop dig!

Målsætning:

Det er konkurrenceafdelingens målsætning at skabe et attraktivt og målrettet svømmemiljø, der kan udfordre og motivere den enkelte til at yde sportslige præstationer på højt sportslig plan.

Målet er, at klubbens svømmere skal kunne begå sig i toppen af dansk svømning såvel som hold (svømmeligaen) som individuelt (DJM/-finaleniveau). Det er tilsvarende målet, at klubbens årgangssvømmere markerer sig med medaljer ved DÅM.

Ved sæsonens start udarbejdes resultatmålsætninger for hvert hold.

På de enkelte hold og på tværs af holdene skabes løbende aktiviteter, der fremmer fællesskab og kammeratskab mellem svømmerne i og udenfor svømmehallen.

Træningsmiljø:

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

Thisted Svømmeklub råder over attraktive træningsfaciliteter og tilbyder daglig træning i 25 m bassin, morgentræning som supplementstræning samt styrketræning i fitnesscenter. Flere gange årligt afholdes weekend-træningssamlinger og træningslejre i Danmark; måske udlandet.

I skoleferier m.v. er der typisk ekstra træning, hvilket der løbende vil blive informeret om.

Som udgangspunkt, så møder man naturligvis op på de tilbudte træninger på de respektive hold. Evt. alternative træningstidspunkter skal aftales individuelt med trænerne.

Bliver du forhindret, så sender du selvfølgelig afbud til din træner.

En stor del af træningsmiljøet er også **det sociale liv**, der findes i og omkring en svømmeklub. Svømning har mange fordele. Kammeratskabet er traditionelt meget stærkt; mange svømmere forbliver venner hele livet. Endvidere vil svømmerne udvikle mange personlige karaktertræk gennem svømningen, hvor selvdisciplin, fairness m.v. er i højsædet.

Dygtighed opstår aldrig ved tilfældigheder.

Forældre funktioner i Thisted Svømmeklub

Forældre er altid vigtige i en klub som Thisted Svømmeklub. Opbakningen er desuden altafgørende for, hvor mange tilbud, vi som klub kan tilbyde de dygtige svømmere.

Heldigvis har vi en god tradition for, at alle hjælper til, i den omfang, som klubben beder om hjælp.

Ikke mindst omkring **Thisted Cup**, hvor vi ofte er op til 80-100 mennesker i sving fra fredag til søndag. Og hvor vi plejer at kunne tjene ca. kr. 75.000. **Thisted Cup 2010 er d. 1. – 3. oktober. Sæt et stort X!**

Endvidere har vi sponsorstævnet søndag, d. 30. maj 2010.

Og hvori består så de spændende opgaver:

En stor del vedr. **officialsopgaver**, hvor man bidrager som f.eks. tidtager m.v. Eller hjælper med bespisning, skolevagter m.v. i f.b.m. stævner.

Endvidere har vi ofte behov for en holdleder, der hjælper til lidt på sidelinjen under stævner m.v. så træneren kan koncentrere sig om selve svømmestævnet.

Skal vi have det til at fungere i klubben, så er det vigtigt at alle bidrager med en indsats. Set over et år, så er vi afhængige af, at hver forælder/forældrepar typisk hjælper med 3-5 arrangementer pr. år.

Og har du først prøvet det en gang, så vil du med garanti melde dig frivilligt en anden god gang. Hvad er mere givende end at kunne være tæt på ens egne børn; og så tilmed nyde og dele deres begejstring for den idrætsgren, som de har valgt at kaste deres kærlighed over: **SVØMNING**

Stævner og egenbetaling m.v. 2010

Stævnekalender fremgår af www.thisted-swim.dk f.s.v. angår de respektive hold.

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

Stævnekalenderen vil løbende blive opdateret på www.thisted-swim.dk og trænerne vil selvfølgelig informere om ændringer m.v.

Stævnekalenderen er således ”vejledende” i den forstand, at der godt kan dukke flere interessante stævner op. Samtidigt er det heller ikke givet, at vi deltager i alle stævner.

Årgangskriterierne giver et fingerpeg om, hvem der skal deltage i de forskellige stævner, men valget træffes først og fremmest ud fra en løbende dialog trænerne og svømmere imellem, som bl.a. bygger på træningsindsats, træningsfremmøde m.v.

Stævnetilmelding vil foregå i så god tid, at forberedelsesfasen bliver optimal for både trænerne og svømmere. I den forbindelse skal det nævnes, at **egenbetalingen skal betales – via Event – før afrejse til stævne m.v.**

Egenbetaling ved stævner:

Stævner – 1 dags varighed min.	kr. 150,00
Stævner – 2 dages varighed min.	kr. 400,00
Stævner – 3 dages varighed min.	kr. 500,00
Stævner – 4-5 dages varighed min.	kr. 800,00

Aktivitetsweekender, stævner i udlandet samt træningslejre m.v. fastsættes af K-udvalget fra aktivitet til aktivitet.

Ved evt. afbud – uanset årsag – skal der betales 50 % af egenbetalingen via Event.

Forældre kørsel:

I forbindelse med kørsel til stævner, så benytter vi os flittigt af Jer forældre, som velvilligt ligger bil + chauffør til. Det vi meget glade for.

Benzinen er jo ikke gratis for nogen af os. Det er det desværre heller ikke at drive en Konkurrenceafdeling, med rigtig mange dygtige svømmere; og mange dejlige aktiviteter.

Det har derfor været nødvendigt at minimere bustransporten, og i stigende grad arrangere forældre kørsel.

Som nævnt på såvel forældremødet i januar 2010, som på generalforsamlingen i marts 2010, så vil vi - af hensyn til klubbens økonomiske situation - kraftigt appellere til, at alle forældre er tilbageholdne med at påkræve kørselsgodtgørelse, når de kører til og fra stævner som ren transport af svømmere, eller som official eller lignende.

Set hen over et år - hvis alle generelt kører lige meget - så går det lige op i den sidste ende.

Alternativet er en generel forhøjet egenbetaling ved hver aktivitet, hvilket ikke gør det billigere i den lange ende.

Der kan selvfølgelig være specielle forhold, der gør, at kørselsgodtgørelse er berettiget.

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

Fremover er følgende derfor gældende:

Kørselsgodtgørelse er fremover berettiget ved kørsel ud over en radius på 100 km fra Thisted at regne.

De første 100 km vil ikke udløse kørselsgodtgørelse.

Eksempel: En tur fra Thisted til Vildbjerg og hjem igen. 105 km hver vej, eller 210 km i alt. De første 100 km trækkes fra. Således kørselsgodtgørelse for 110 km, eller kr. 209,00 (Vi regner med statens laveste takst, 2010, kr. 1,90).

Ved større stævner, hvor vi har mange svømmere med, vil vi selvfølgelig fortsat bestræbe os på, at der bliver arrangeret buskørsel, i det omfang det er økonomisk muligt.

Reglerne er gældende fra d. 21. april 2010.

Kravtider til VDÅ, DÅM, DM, DJM, DKM m.v. kan studeres nærmere på www.thisted-swim.dk

Lommepenge m.v.

Vi henstiller til, at svømmerne har begrænset med lommepenge med hjemmefra. Som hovedregel, så er alle måltider inkluderet i prisen, hvorfor det ikke er nødvendigt med flere hundrede kroner med hjemmefra. Ved stævner rækker mellem kr. 25,00 og kr. 50,00 så rigeligt til "slik m.v.", der naturligvis først købes og nydes, når stævnet er helt slut.

Styrketræning

Alle K-svømmere har efter aftale med trænerne mulighed for at lave supplementstræning i Thy-Hallens Motionscenter. Denne træning er baseret på individuelle programmer, udarbejdet af trænerne.

Hvornår starter man rent aldersmæssigt med styrketræning? Det er meget individuelt fra svømmer til svømmer, men **ingen** går i gang med styrketræning før trænerne har givet grønt lys.

Typisk skal svømmerne have et vist niveau før vi tilbyder supplerende styrketræning

De svømmere som endnu er for "unge" til decideret vægttræning vil i stedet få udarbejdet et program, bl.a. baseret på push-ups, sit-ups, rygøvelser, elastikøvelser m.v.

Sociale arrangementer

Det lyder af meget, men det behøver det ikke at være. Vi holder ofte de traditionelle sæsonafslutninger, julefrokost m.v. Men derudover vil vi gerne forsøge, at koble noget fællesspisning på, som afslutning på en fredags- eller lørdagstræning – gerne suppleret med en DVDfilm og andet sjovt. **Vi kan altid bruge nogle forældre, som vil bruge en time eller to på lidt madlavning m.v.**

På sigt vil vi arrangere en aften, hvor både svømmere og forældre får lidt informationer omkring ernæring, styrketræning m.v.

Har I andre gode idéer, så modtager vi dem gerne med tak.

Doping:

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

Da emnet igen i den sidste tid har været meget diskuteret; ikke mindst i medierne omkring bl.a. cykelsporten, vil vi her gerne fremlægge både holdninger samt procedurer i tvivlsspørgsmål. Thisted Svømmeklubs holdning er helt klart, at der på det kraftigste tages afstand til doping. Evt. syndere vil naturligvis blive udelukket fra al deltagelse i og med Thisted Svømmeklub.

Når dette er nævnt, så skal her også nævnes, at hvis man indtager medicin regelmæssigt (f.eks. astma osv.) så skal det nævnes til træner/klub. I næsten alle tilfælde findes der et præparat med samme virkning men som er tilladt – dette gælder især inden for astma medicin m.v.

Spørg altid din egen læge eller din træner, hvis du er i tvivl.

Alkohol:

Nu hvor doping også er nævnt, så er det også på sin plads at nævne regler/holdninger omkring alkohol. På ture/stævner er det naturligvis forbudt at indtage alkohol, så længe klubben er ansvarlig for turen. Fremmøde i beruset/påvirket tilstand vil medføre bortvisning fra turen – egenbetaling skal stadig falde. Det er en uskreven regel, at man ikke drikker 3 uger før større stævner.

De 10 bud for forældre

(frit fra Ed Cleddaniel's "Ten Commandments for Little League Parents")

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 det 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 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.
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.
5. Du skal erkende at dit barn kan have frygt. 400 im og 200 fly kan være meget stressende at overskue mentalt den første gang. I disse situationer er det helt i orden for svømmeren at være bekymret. Lad være 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 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.

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

8. Lad være med at "shoppe" efter "den bedste klub". Vandet er ikke mere blå i naboklubben. Enhver klub har sine problemer at slås med, selv klubber, der skaber mestre. Ofte er svømmere der skifter ofte, ladt for sig selv og har svært ved at finde ind i kammeratskabet.
9. Dit barn skal have andre mål end det at vinde. Det at give det bedste man overhovedet har i sig er faktisk mere vigtigt end at vinde. En tidligere OL-svømmer sagde engang: "Mit mål var 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."
10. Forvent ikke at dit barn bliver olympisk mester. Der er kun ganske få pladser på holdet, der hvert fjerde år rejser til OL. Dit barns odds for at deltage på det hold er relativt små. Svømning er så meget mere end OL, spørg bare træneren. Svømning giver selvdisciplin og sportsmandsship, det giver selvtillid og god fysik, og så giver det livslange oplevelser og venskaber. Svømning skaber gode mennesker og du skal være stolt af dit barn.

Kostoplæg:

Som svømmer bør du overveje om dine kostvaner er gode nok til, at de ikke begrænser dig i din daglige træning eller under stævnerne. Det er IKKE nok bare at konstatere at vægten er i orden. Uden det korrekte brændstof er det meget muligt at din daglige træning bliver på et lidt lavere niveau end hvis dine kostvaner var optimale.

Forestil dig at du træner 10 % dårligere i den sidste halve time af hver træning pga. manglende energi. Gang så op med 6-8 træninger om ugen igennem en hel karriere og du vil få en ide om, hvor meget du kan vinde ved at optimere din kost.

Det bør være dit talent og din lyst til træning der sætter grænsen for hvor dygtig du kan blive til at svømme og ikke kosten. Det er ærgerligt at blive begrænset af noget så simpelt som kosten.

Retningslinjer for forældre/svømmere:

Sørg for at have ordentlige mellemmåltider til rådighed og undgå slik, kager, is, sodavand & juice som mellemmåltid.

Det er vigtigt at spise 6-7 gange om dagen.

Spis 6 stykker frugt / grønt om dagen.

Spis fisk 1-2 gange om ugen.

Når du er tørstig så sluk tørsten med vand.

Spis én vitaminpille hver dag.

Ikke for meget sukker – hellere pasta, ris og kartofler.

De simple kulhydrater skal indtages under/efter træningen.

Den aktive skal involveres i madlavningen/indkøb på samme måde som de bliver det i deres træning.

Altså ansvar for egen udvikling.

Information til forældre og svømmere vedr. konkurrencehold, Thisted Svømmeklub, 2010

Det er nødvendigt at have mad med til efter træningen. Brød, rosiner, bananer.. osv.

Det er en god ide at spise protein i alle måltiderne.

Det er IKKE en god ide at tvinge fedt-energi indtagelsen langt ned. Man skal spise fedtfattigt, men man skal også have energi nok.

Når du er til stævner må du ikke spise i tidsrummet 30-45 minutter før dine løb. Det er altså vigtigt at du får planlagt, hvornår du vil spise og drikke. Det gør du ved at kigge i programmet og finde ud af hvornår dine løb ligger. Spørg din træner, hvis du er i tvivl.

Slik og sodavand er noget man kan hygge sig med efter stævnet er helt slut.

FØLGER DU DISSE RETNINGSLINIER VIL DET IKKE BLIVE DIN KOST DER ER BEGRÆNSENDE FOR HVOR LANGT DU NÅR SOM SVØMMER.

En typisk dag for en svømmer på træningslejr kunne se således ud:

Kl. 6.10	Tykmælk med havregryn på eller havregryn/grød med mælk. Et stort glas mælk. Lidt vand.
Kl. 7.00	Morgentræning – her drikkes ½ liter vand/saft (ikke light, men noget med sukker i)
Kl. 8.45	To grovboller med honning eller syltetøj & en stor håndfuld rosiner
Kl. 11.00	Pastasalat med tun + ½ liter mælk + et æble
Kl. 13.00	Pastasalat eller en sandwich med salat & kylling eller kalkun. Evt. lidt frugt. Her drikkes alm. vand.
Kl. 16-18.30	Aftentræning(styrke + svømning) - her drikkes en liter vand/saft (ikke light, men noget med sukker i)
Kl. 18.30	Et stykke groft brød og en banan. Alm. vand.
Kl. 19.00	Aftensmad. Pasta med kødsovs, salat, flutes og lidt frugt til dessert. ½ liter mælk samt alm. vand.
Kl. 21.00	frugt og evt. noget brød med kalkun- eller kyllingepålæg samt alm. vand

I kan finde yderligere inspiration på følgende hjemmesider:

www.dk-kogebogen.dk

www.webopskrifter.dk

www.opskrifter.dk

www.altomkost.dk

www.sundhed.dk

Har du helt konkrete spørgsmål omkring kost skal du henvend dig til din træner.

God appetit!