



Ny konkurrencesvømmer

Vi vil hermed gerne byde velkommen til konkurrencesvømning i Farum Svømmeklub.

Vi ønsker med den følgende information at give nye svømmere og deres forældre et indblik i, hvad der kræves af både svømmer og familie, for at dyrke konkurrencesvømning med træning på et højere niveau og deltagelse i svømmestævner.

Der findes meget mere information om emnet på www.fsk.dk/konkurrence

Kort beskrivelse af strukturen

Medleyskolen (Medley 1, 2, 3 og 4) er et tilbud til børn, der kan svømme og ønsker at udvikle teknikken til at svømme bedre og mere energioekonomisk. Der arbejdes med at udvikle svømmerens motoriske færdigheder i alle stilarter.

Når man tilbydes en plads på Medley 3 eller 4, så er det fordi, trænergruppen i klubben mener, at svømmeren har potentiale til at blive elitesportsudøver. Når man tager imod pladsen, så indebærer det, at man ser svømning som sin sport og er indstillet på at forfølge dette mål. Det indebærer bl.a., at man ser det at konkurrere som en del af træningen.

Uanset hvilken træningsgruppe man tilhører (Medley 3, Medley 4 eller Elite), så vil man blive tilknyttet en personlig træner, som vil være den træner, der har det overordnede ansvar for svømmerens videre udvikling. Det er fortsat glæden ved svømningen, der skal være motivationen for svømmeren.

Efterhånden som svømmeren udvikler sig, vil der blive tilbudt mere træning, og forventningerne øges. På et tidspunkt skal svømmeren sammen med sin træner tage stilling til den videre karriere, herunder ambitioner og målsætning, samt hvor meget svømmeren ønsker at investere i sin sport.

Træningen tilrettelægges ud fra kriterier som alder, niveau og kommende stævner. Landtræning (i svømmerkredse kendt som "dryland") introduceres med det formål at forebygge skader og øge kroppens styrke, smidighed og bevægelighed. Der er træning 2-4 gange om ugen efter aftale, afhængig af niveau og ambitioner.

Forventninger til svømmerne

Det at gå fra at være svømmer i svømmeskolen til at blive konkurrencesvømmer kræver ofte en del tilvænning for både svømmeren og forældrene. Derfor er der en prøveperiode på 1-3 måneder, hvorefter man beslutter sig for at fortsætte eller vende tilbage til motionssvømning.

Der vil blive stillet flere krav til konkurrencesvømmeren, f.eks. flere ugentlige træningspas, deltagelse i stævner og korte træningslejre. Der er ikke et krav om et bestemt antal træningspas. Dette aftales individuelt, men derefter forventes det så, at man overholder aftalerne.





Som konkurrencesvømmer er det vigtigt:

- at man selv synes, at det er sjovt at svømme flere gange om ugen og deltage i stævner.
- at man har lyst til at lære og øve nye teknikker for at blive endnu bedre.
- at man gør sit for at skabe et godt kammeratskab. Selvom svømning hovedsagelig er en individuel sport, så skal man være sammen mange timer om ugen.
- at man prioriterer sin svømning højt. Der skal selvfølgelig være plads til andre aktiviteter, men det er vigtigt, at de aftales om træning og stævnedeltagelse, der laves, bliver overholdt, så man bliver ved med at udvikle sit niveau. Kan man ikke komme til træning, så skal man huske at give træneren besked.

Forventninger til forældrene

Det forventes, at forældrene engagerer sig i det frivillige arbejde omkring svømmeren og træningen, og at man evt. på sigt melder sig ind i klubbens udvalg (f.eks. bestyrelse, svømmeudvalg, supportudvalg eller sponsorudvalg).

Derudover forventes det, at minimum én forælder uddanner sig til stævne-official ved at tage den grundlæggende uddannelse, som består af 2 moduler (modul 1: Tidtager kursus og modul 2: Bane-vendedommer kursus). Det forventes, at man tilmelder sig til dette i løbet af den første sæson.

Ved hvert stævne, som klubben deltager i, skal vi selv stille med minimum 2-3 officials. Denne opgave går på skift mellem alle de forældre, der har taget de nødvendige uddannelser. Selve uddannelsen til official betales af klubben.

Der er også behov for holdledere ved de stævner, som klubben deltager i. En holdleder er en forælder, der står for det praktiske omkring stævnet – f.eks. koordinering af kørsel, kant-mad (sunde snacks), deltagelse ved holdledermødet og hjælp til især de små svømmere omkring, hvornår de skal svømme. En nærmere beskrivelse af holdledersfunktionen forefindes.

Foruden officials og holdledere er der især ved vores egne stævner behov for forældres hjælp til det praktiske i forbindelse med bespisning af officials fra de andre klubber, overnatning og bespisning af de deltagende klubber og meget andet. Vores egne stævner er en stor indtægtskilde for klubben og er stærkt medvirkende til, at vi har mulighed for at have konkurrencesvømning i vores klub.

Stævner

Som konkurrencesvømmer tilbydes man at deltage i stævner, og der er en forventning om, at man deltager. Det er trænersteamet, der udvælger, hvilke stævner den enkelte svømmer skal deltage i, og de mest almindelige stævner for de yngste svømmere er vores egne interne Medleystævner, 5-6 eksterne ministævner, som foregår i det nordsjællandske område og varer ca. ½ dag, samt vores klubmesterskab, som finder sted én gang om året.

