



Velkommen til K-  
afdelingen

## Velkommen Konkurrencesvømmere

Velkommen som ny konkurrencesvømmer og forælder i Skanderborg Svømmeklub! Denne folder fortæller lidt om, hvad det vil sige at være konkurrencesvømmer, og om det fællesskab du bliver en del af i Skanderborg Svømmeklub. Et fællesskab, hvor drømme bliver mulige, hvor du glæder dig til at komme til træning, og hvor alle er forpligtede til at bidrage til gode oplevelser. Folderen giver forhåbentlig svar på de fleste af de spørgsmål, du har som ny svømmer eller forælder i konkurrenceafdelingen.

Har du flere spørgsmål, er du velkommen til at spørge trænere, bestyrelsen eller de andre forældre i svømmehallen. Kontakt til trænere og bestyrelse finder du på [www.sksv.dk](http://www.sksv.dk).

### Skanderborg Svømmeklub:

Skanderborg Svømmeklub (SKSV) blev grundlagt i 1978. Vi har i dag over 900 medlemmer i alle aldre fordelt på en almen svømmeafdeling og en konkurrenceafdeling. I Skanderborg svømmeklub har vi en stærk klubånd med en positiv atmosfære og et godt fællesskab blandt trænere, ledere og svømmere. Vores konkurrencesvømmere vinder masser af medaljer og vi har hvert år svømmere der kvalificerer sig til mesterskaber

Skanderborg Svømmeklub lejer sig ind hos Skanderborg Svømmehal. Svømmehallen er en selvejende institution – og altså ikke en "gratis" kommunal hal. Det er derfor dyrere for SKSV at leje sig ind, end det er for andre klubber i nogle af vores naboers kommunalt ejede svømmehaller.





Velkommen til K-  
afdelingen

## Træning i Skanderborg Svømmeklub

Skanderborg Svømmeklubs struktur model lægger vægt på, at den enkelte svømmer får optimale muligheder for at udvikle sig, men en træning der matcher de behov vedkommende har på sit udviklings- og alderstrin.

HOLD	TRÆNINGSPAS / UGE	VANDTRÆNING / UGE	LANDTRÆNING / UGE	STYRKE
<b>K3</b>	3	3 x 40 min	2 x 30 min	
<b>K2</b>	3-5	3 x 1 time 45 min	2 x 45 min	1 gang
<b>K1</b>	5-7	5 x 1 time 45 min	3 x 45 min	2 gange

### **K3**

Her arbejdes det første halve år med teknik, så svømmerne kan alle stilarter. Ligeledes bliver svømmerne udfordret på distancer længere end 25 og 50 meter ad gangen. Når svømmeren mestrer alle stilarter begynder distancerne at blive længere (svømmerne får mere udholdenhed), begrebet Dryland (opvarmning på land) samt forskellige træningsformer som anaerob, aerob, progressiv, degressiv, MAX/spurt og pace indføres.

### **K2**

Der arbejdes med forskellige træningsformer som anaerob, aerob, progressiv, degressiv, MAX/spurt og pace, så det bliver en naturlig del af svømmerens tankegang og hverdag. Hvert træningspas starter med Dryland træning, hvor der arbejdes med kondition, smidighed, styrke, koordination og balance. Der arbejdes fortsat med teknik. Svømmerne bliver introduceret for brug af snorkel, paddles, elastikker og videoanalyse. Hver fredag vil der være 2 timers fitness træning hvor svømmere bliver oplært igennem kropsøvelser til at have ordentlig teknik. Når teknikken er korrekt og svømmeren har en vis alder vil der langsomt komme vægt på. Træningen er fælles dog med individuelt fokus.

Derudover vil der blive arbejdet med koordination, balance og kondi.

Trænerne vil i august og januar sammen med den enkelte svømmer fastlægge sæsonens mål.  
svømmer.

### **K1**

Her arbejdes med at hæve den enkelte svømmers præstation, men vi sammensætter også svømmerne i hold i årgange, så vi til stævner kan deltage i holdkapper. Svømmerne har Dryland før alle træningspas med undtagelse af lørdagspasset. Svømmerne vil bruge elastikker som en fast rutine, med fokus på skadesforebyggelse. Hver fredag vil der være 2 timers træning i Sport og Fitness, hvor svømmere bliver oplært igennem kropsøvelser til at have ordentlig teknik. Først når teknikken er korrekt og svømmeren har en vis alder vil der langsomt komme vægt på. Teknikken vil være vigtigere end vægten til disse træningspas. Dette vil foregå som fælles træning med individuelt fokus - differentieret undervisning. Derudover vil der blive arbejdet med koordination, balance og kondi. Trænerne vil i august og januar sammen med den enkelte svømmer fastlægge sæsonens mål.

svømmer.



Velkommen til K-  
afdelingen

## Udstyr

**Badetøj og svømmebriller:** Nødvendigt fra første dag. For drenge er tætsiddende badebukser bedst, løse shorts giver for meget modstand i vandet. Til piger er badedragt at foretrække, da den bliver, hvor den skal.

**Badehætte:** Badehætte er ikke påkrævet, men en stor fordel for især svømmere med langt hår, da den holder styr på håret og mindsker modstanden i vandet. Langt de fleste svømmere både drenge og piger bruger badehætter til stævner

**Drikkedunk:** Skal medbringes til træning og stævner. Under lange træningspas har væskeindtag en vital betydning for svømmerens præstationer og velbefindende.

**Andet udstyr:** plader, pullbuoys, håndplader, snorkel og finner køber mange større svømmere. Disse ting er IKKE nødvendige at købe, når man starter som ny konkurrencesvømmer. Her ad vejen kan du rådføre dig med træneren om, hvilket udstyr det er godt at anskaffe sig.



## Fravær:

Har man ikke mulighed for at deltage i en træning, meddeles dette direkte til den respektive træner enten via SMS eller e-mail.

## K3 Træner

Emma Jeppesen Krøyer      [e.kroeyer@gmail.com](mailto:e.kroeyer@gmail.com) / mobil 24 89 40 13

## K2 Træner

Esben Vad      [vad.esben@gmail.com](mailto:vad.esben@gmail.com) / mobil 24 80 00 94

## K1 Træner

Tue Zilmer      [tuezilmer@hotmail.com](mailto:tuezilmer@hotmail.com) / mobil 26 11 15 14

## Talenttræning:

Svømmeklubberne i Horsens og Skanderborg har indgået et samarbejde om talentudvikling. Det er ganske gratis for svømmerne at deltage i talentsamlingerne. Forældrene står selv for at lave fælleskørsel.



Velkommen til K-  
afdelingen

## Stævner og aktiviteter

I konkurrenceafdelingen har vi nogle sociale arrangementer i løbet af en sæson, vi har en træningslejr og så deltager vi selvfølgelig i en masse stævner.

### Træningslejr

Træningslejren henvender sig til K2 og K1 samt boblere på K2. Vi er altid af sted de 5 første dage i påsken

### Hvad er et svømmestævne?

I svømning konkurreres der på to måder: mod sig selv og mod andre. Ved et svømmestævne svømmer man et løb i et heat (1 svømmer på hver bane), og der tages tid på hver svømmer, mens der konkurreres mod de andre svømmere.

I et enkelt løb (f.eks. 100m rygcrawl for drenge) kan der være f.eks. 10 heat, hvor svømmerne med de langsomste tilmeldingstider svømmer i det første heat, og de hurtigste svømmere svømmer i det sidste heat. Efter afviklingen af alle heat bliver der typisk lavet en resultatliste for hver enkelt aldersgruppe (f.eks. drenge 11-12 år), og der kan derefter uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3. Men som nævnt svømmer man ikke kun mod de andre, men også sig selv. Således opnår man en tid, som man vil prøve at forbedre fra gang til gang og dermed slå sin personlige rekord (populært kaldet 'pr').

Typer af stævner:

Groft set kan man inddele stævnerne i to grupper: Begynder stævner, almindelige stævner samt mesterskaber.

**Begynder stævner:** Oftest for K3 svømmer som første og andet stævne. Stævner ligger ofte tættere på Skanderborg og af varighed 1 dag.

**Almindelige stævner** det kan både være lokale, men også andre steder i landet, varighed en enkelt dag eller en hel weekend. Fælles indkvartering (typisk på skoler tæt på svømmehallen)

**Mesterskaber** vil oftest vare flere dage og finde sted i andre byer i landet, dette er kravtidsstævner som man skal kvalificere sig til, fælles indkvarteret (typisk på skoler tæt på svømmehallen)



Velkommen til K-  
afdelingen

## Forældreopbakning

Svømning er en sjov, men tidskrævende sport med mange timer i vandet. Det er også en sport, som kræver forældrenes støtte og opbakning. Det er lige fra at smøre en god, sund madpakke til at hjælpe med opgaver i klubben og ved stævner. Vi forventer, at forældrene er en aktiv del af svømmeoplevelserne. Der er mange opgaver og altid en opgave, der passer til den enkelte forælder. Fx. at hjælpe med kørsel, holdleder og officials til stævner, planlægge en sommerafslutning, bage en kage eller bidrage til et udvalg.

Ved stævner er der brug for mange forældre til at hjælpe. For eksempel er der både bane, vende - og overdommere og ofte flere tidtagere på hver bane. Klubben er forpligtet til at stille med officials til alle stævner inkl. vores eget klubmesterskab.

For de fleste svømmere og forældre er det almindelig kendt, at svømmestævner kræver en hel del frivillige officials og holdledere. Samtidigt bliver der lagt voldsomt mange timer i bestyrelsesarbejde, stævneudvalg, sponsorudvalg, webmaster og meget øvrigt ad hoc-arbejde i klubben. Det kan kun være i alles interesse, at der løftes i flok, således at arbejdet blive overkommeligt for alle, og det frivillige arbejde fortsat er sjovt og kan lade sig gøre ved siden vores daglige jobs. Når vores børn er konkurrencesvømmere, kræver det mere af forældrene uanset niveau og alder. Derfor har vi følgende forventning til vores K svømmeres forældre:

**K3 svømmer** – Minimum 1 forældre skal have modul 1 officialuddannelsen

**K2/K1 svømmer** – Minimum 1 forældre skal have modul 2 officialuddannelsen eller mere

I Skanderborg svømmeklub har vi valgt denne ordning til stævner

Trin 1: Ingen hjælp (dyreste model)

Trin 2: Modul + kørsel /ud fra ovenstående krav til K1, K2 og K3 forældre (billigste model)



Velkommen til K-afdelingen

## De 10 forældrebud

Frit fra Ed Clendaniel's **10 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 dem 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 ikke 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. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du er velkommen til at komme med gode råd og vejledning til træneren før eller efter et træningspas.
- 4. Hvis du er med til stævner, skal du ALTID være positiv.** Kritiser ALDRIG dit barn, andre børn eller træneren offentligt.
- 5. Du skal erkende, at dit barn kan have frygt.** 400 m fri og 200 fly, kan være meget stressende at overskue mentalt. I disse situationer er det helt i orden at være bekymret. Lad være med at nedgøre eventuel frygt. I stedet bør du opmuntre dit barn. Overbevise dit barn om, at træneren ikke ville have ham/hende ud på distancen, hvis han/hun ikke var klar til det.
- 6. Lad være med at kritisere officials.** De er frivillige og gør det af kærlighed og interesse for sporten, og gør det efter bedste formåen.
- 7. Kritiser ikke træneren i svømmernes nærvær.** Forholdet mellem træneren og svømmeren er ganske specielt, og bidrager til dit barns succes samt velbefindende. Det vil kun skade forholdet mellem træner og svømmeren og i værste fald få indflydelse på svømmerens resultater. Vi har en mobbepolitik i klubben, som er gældende for alle ansatte og medlemmer. Det betyder at medlemmernes forældre også er omfattet af denne, når de er i klubregi.
- 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 har svømmere, der skifter klub ofte svært ved at komme ind i kammeratskabet.

**Dit barn skal have andre mål, end det at vinde.** Det at give det bedste, man overhovedet har i sig, er 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,



Velkommen til K-afdelingen

## Svømmeordbog

<b>DÅM:</b>	Danske Årgangsmesterskaber, inddeles i gr. 1 – ældste og gr. 2 – yngste. Deltagelse kræver kravtider.
<b>VÅM:</b>	Vestdanske Årgangsmesterskaber: Inddeles ligesom DÅM i gr. 1 og 2 og har kravtider.
<b>VJM:</b>	Vestdanske junior mesterskaber for 1. 2. og 3. års junior. Kravtider
<b>DJM</b>	Dansk junior mesterskaber for 1., 2. og 3 års junior. Kravtider
<b>Frekvens:</b>	Måles som armtagscykler pr. minut. Altså et mål for, hvor hurtigt man drejer armene rundt. Frekvensen er et af de parametre, man kan forbedre i svømningen.
<b>Mælkesyre/laktat:</b>	Synonym for et og samme. Mælkesyren er en af kroppens mange trætheds-regulerende stoffer, som dannes, når arbejdskravet overstiger den tilgængelige iltmængde.
<b>Negativ split:</b>	Et af mange træningsbegreber. Negativ split betyder, at man svømmer hurtigere i den sidste halvdel af løbet end i den første. Dette indgår ofte i træningen.
<b>PR:</b>	Personlig rekord – altså den hurtigste tid man nogensinde har svømmet et løb i. Dette begreb er et af de absolut mest brugte og vigtige. Er jeg blevet bedre? Har jeg slået min pr?
<b>Progressiv:</b>	Udtrykker det at svømme hurtigere og hurtigere. At øge sin fart for f.eks. hver 50m er en vigtig og meget brugt træningsmetode.
<b>Pullbuoy:</b>	Redskab af skumgummi til at holde mellem benene. Dette pacificerer benene og holder dem oppe og giver optimal mulighed for at træne armtag.



Velkommen til K-afdelingen

**Seedning:**

Bruges ofte til stævner med finaler – typisk for de tre hurtigste indledende heat. Idéen med seedning er, at de hurtigste svømmere i hver sit heat indledende, og således først dyster direkte i finalen. I et 8 baners-bassin vil den hurtigste ligge på bane 4.

**Anaerob**

En betegnelse for øvelser uden ilt.

**Aerob**

En betegnelse for øvelser med ilt

**Pace**

Øvelse, hvor svømmeren skal svømme hurtigere og hurtigere og slå deres splittid igen og igen