



KOLDING SVØMMEKLUB

- En ambitiøs klub med fokus på sportslig udvikling gennem trivsel.

ELITEPLAN 2014 – 2018

Indholdsfortegnelse

Hvorfor eliteplan 2014-2018	3
Vejledende holdopdeling	4
<i>Forklaring</i>	4
<i>Holdforklaringer:</i>	4
TALENTHOLDENE	5
ELITEHOLDENE	6
KONKURRENCEHOLDENE	9
E3 Årgangsgruppe 2:	10
E2 Årgangsgruppe 1:	10
E1 Junior/Senior:	10
OPRYKNINGSPROCEDURE	11
Kriterier for oprykning i Konkurrenceafdelingen	11
1. Alder	11
2. Resultater i konkurrence	12
3. Trænings niveau	12
4. Fremmøde	13
5. Fysik og motorik	13
6. Indstilling til træning og konkurrence.	14
7. Opbakning fra forældre	14
8. Svømmeteknisk vurdering	15
9. X-faktor	16
Vigtigt	16
Bonusordninger	17
Træningslejre	18
Mesterskaber	18

Hvorfor eliteplan 2014-2018

Kolding Svømmeklub har siden sæsonstart 2010 arbejdet på at udvikle og bygge en konkurrenceafdeling op således svømmeklubben igen kunne repræsenteres stærkt ved de danske mesterskaber. Arbejdet har båret frugt og vi har den dag i dag mange talenter på højt niveau.

I 2012 indgik Kolding Svømmeklub i elitesamarbejde med Kolding Kommune og blev elitesatsnings sportsgren, som blandt andet gør, at vi kan tilbyde vore dygtige talenter eliteklasseordning fra folkeskolens 7.klasse til 10.klasse. Dette er et samarbejde vi er stolte af at være en del af. Samarbejdet stiller dog større krav til klubben hvilket har udmøntet sig i en talent og elite politik, som denne eliteplan tager sit udspring fra.

I oktober måned 2012 lancerede vi flere hold i k-afdelingen. Der blev i den anledning flyttet rundt på mange svømmere i vores afdeling for at kunne få en bedre aldersinddelt afdeling hvor svømmerne var placeret på hold som passede til deres talent, niveau og alder. Vi offentliggjorde også mål for alder på de forskellige hold. Vi er stolte af vores nye sammensætning vel vidende om at det kun var begyndelsen på en hård, lang og spændende kamp for at kunne fortsætte udviklingen. Med eliteplan 2014-2018 viser vi en mere konkret og synlig vej frem mod mange af klubbens mål for talentudvikling og elitearbejde.

Eliteplan 2014-2018 er en plan for hvad vi i konkurrenceafdelingen har tænkt os at gøre frem mod 2018 for at nå vores høje ambitioner. Der tages forbehold for justeringer.

Oprykningsprocedurerne vil blive revurderet før hver sæsonstart frem mod 2018. Præstationskravene kan i den forbindelse blive justeret inden hver sæsonstart frem mod 2018.

Vejledende holdopdeling

Forklaring

Holdopdelingen er vejledende.

Implementering af holdopdelingen vil foregå frem mod sommeren 2015 hvor vi forventer at kunne præsentere en forligelig holdopdeling med nedenstående.

Implementeringen vil foregå som en udvikling hvor vi løbene opstiller højere og højere krav til de respektive hold samt krav ud fra svømmernes alder.

Oprykninger vil løbene finde sted dog vil vi tilstræbe os at aldersniveauet på holdene er som stående under oprykningsproceduren. Dvs. at vi fra sæsonstart vil tilstræbe os at undgå rykninger af svømmere på hold hvor deres alder ikke er svarende til nedenstående skemaer. Det skal dog understreges at skemaerne er vejledende og der skal tages individuelle hensyn således alle får de rette udfordringer.

Eliteplan vil fra sæsonstart 2014 være gennemgået med alle konkurrenceafdelingens trænere således den kan bruges aktivt herfra.

Holdforklaringer:

Talentholdene er starten af afdelingen, her tages yngre svømmere ind for at se dem ad. På talent begynderholdet kommer svømmerne ind lige fra svømmeskolen. Næste hold er talent drenge- og pigeholdene som er holdene før E3 og K2. Her ses der meget på om svømmerne har den rigtige mentalitet og den rette bevægelsesforståelse. Kravene på talentholdene er meget subjektive og her kræves ikke nødvendigvis et niveau men mere om svømmernes indstilling til træningen er god.

Eliteholdene fodres med svømmere fra talentholdene. På eliteholdene er kravene mere konkrete og de hæves fra hold til hold. Her stilles krav om niveau og alder. Niveaukravene vægter ligeså meget som kravene om indstilling og mentalitet. På eliteholdene forventes det at alle svømmere følger kravene og har ambitioner om at nå et højt nationalt/internationalt niveau med deres svømning.

Konkurrenceholdene kører sideløbende med eliteholdene. Konkurrenceholdene fodres med svømmere fra eliteholdene og talentholdene. På konkurrenceholdene er kravene ikke niveauorienteret men mere baseret på svømmernes sociale relationer på holdet. På konkurrenceholdene skal svømmerne have mulighed for at træne uden forventninger til niveau og mødepligt. Svømmerne skal tilbydes teknisk træning.

Der er ikke krav om fremmøde på alle holdets træningstider, dog forventes der at svømmerne passer holdet således man jævnlige møder op. Dette er af hensyn til holdet, da der skal være plads til de svømmere som gerne vil passe sin træning.

Konkurrenceholdene vil også i et omfang blive anvendt som genoptræning for svømmere med længerevarende skader, såfremt svømmeren vurderes ikke at kunne følge med på det hold man normalt går på. Varigheden af genoptræningsperioden fastlægges i fællesskab mellem svømmeren og træneren.

TALENTHOLDENE

Talent Begynder (TB-holdet) – Nuværende K4	
Alder	Piger 6-10 år & drenge 8-12 år
Træningsmængde	1-2 ugentlige pas á 45 min - 1 time + 15 min. landtræning – træning af fundamentale bevægelser.
Træningsindhold	Sportsmotorisk basisoplæring (koordination, balance, bevægelse, smidighed, vandføling) Svømmeteknisk læring (teknik i de 4 stilarter) Sjov – leg – læring Indlæring af grundlæggende træningsmetoder Opvarmning / udstrækning
Stævner	DGI begynder- og talentturneringen (4 gange om året) + evt. svømmeskolens chokoladestævne
Mål med holdet	Svømmerne prøver kræfter med konkurrenceelementet. Svømmerne bliver bevidst om konkurrencesvømmning og hvad det vil sige at lære at mestre svømmningen. Det skal være sjovt at gå på holdet og de skal få en oplevelse af, at vand er et fedt element at arbejde i. Svømmerne stifter bekendtskab med de fly stilartern samt arbejder med mestring af de tre andre stilarter. Trænerne skal her fokusere på mestringsklimaet, da det forventes fra E3 og opefter, at svømmerne ikke er ubetinget resultatorienteret. På holdet gøres svømmerne klar til at kunne rykke på Talent Pige- eller Talent Drengeholdet.

Talent Piger & Talent Drenge (TP & TD)	
Alder	Piger 6-10 år & drenge 8-12 år
Træningsmængde	2-3 ugentlige pas á 1-1,5 timer + 2 x 30 min. landtræning (inkl. opvarmning) – lære at træne
Træningsindhold	Sportsmotorisk basisoplæring (koordination, balance, bevægelse, smidighed, vandføling) Svømmeteknisk træning (teknik i de 4 stilarter) Sjov – leg – læring – træning Indlæring af grundlæggende træningsmetoder Opvarmning / udstrækning
Stævner	DGI begynder- og talentturneringen (2-4 gange om året) + Svømmeturneringen + Talentmesterskaberne + et årligt weekendstævne – 9 stævner om året.
Mål med holdet	Svømmerne skal nu blive trygge i konkurrenceelementet. Svømmerne skal lære de 4 fire stilarter således at de kan svømme 100-200 individuel medley uden diskvalifikation. Svømmerne skal lære at træne koncentreret i minimum 1,5 time og de skal kunne gennemføre en distancetest på 1000 meter. Svømmerne vil lære at få forståelsen af at være mestringsorienteret frem for resultatorienteret, da kravet på E3 og opefter er, at svømmerne ikke er ubetinget resultatorienteret. Der trænes for at svømmerne vil få færdighed som kan kvalificerer dem til at kunne rykke på E3.

ELITEHOLDENE

E3 (Elite 3-holdet)	
Alder	Piger 10-12 år & Dreng 10-14 år
Træningsmængde	4-6 ugentlige pas á 1-2 timer + 3 x 30 min. landtræning (ekskl. opvarmning) – træne for at kunne træne
Træningsindhold	Udvikling af fysisk træning – god aerob basis Udvidet teknisk træning – flere detaljer og krav Sjøv – læring – træning – udfordring Morgentræning en fast bestanddel Skadeforebyggende træning Landtræning – motorisk fokus
Topningsstævne	DÅM (VÅM)
Mål med holdet	Svømmerne får her et godt teknisk niveau som konstant videreudvikles. Her begynder der at komme lidt flere meter på træningen mens der stadig vil være et højt teknisk fokus. Svømmerne skal her begynde at blive trygge ved at være konkurrencesvømmer, og de vejledes til selv, at danne rammer om deres interesse for svømningen. Svømmerne vil begynde i højere grad at lære at træne frem for at blive trænet, der vil derfor stilles krav til svømmerne om, at de selv skal tage ansvar for dele af deres læring. Svømmerne vil begynde at stifte bekendtskab med landtræning og skadesforbyggende træning. Svømmerne vil vejledende ligge på E3 i 2-4 år hvor målet herefter er at de har niveau til at rykke på E2.

E2 (Elite 2-holdet)	
Alder	Piger 13-14 år & Drenge 14-16 år
Træningsmængde	6-8 ugentlige pas á 1,5 – 2 timer + 4 x 45-60 min. landtræning (ekskl. opvarmning) – træne mod at kunne konkurrere
Træningsindhold	Videreudvikling af fysisk træning med fokus på kapaciteter – specielt den aerobe. Udbygning af træningsbelastning tør / våd Skadeforbyggende træning Evt. introduktion til styrketræning.
Topningsstævne	DÅM (VÅM)
Mål med holdet	Svømmerne får her et meget godt teknisk niveau. Svømmerne skal her trænes således de får en god aerob kapacitet (dvs. de vil her begynde at svømme flere og flere meter i form af længere distancer). Teknik vil stadig være en stor del af træningen dog i mindre grad end på E3. Svømmerne vil nu få et mentalt fokus omkring deres træning således de selv kan sætte mål for egen læring og for deres egne præstationer. Svømmerne kommer ikke længere til træning for at blive trænet men for at træne. De skal være selvstændige og seriøse ikke blot i forhold til vandtræning men generelt omkring hele deres liv som konkurrencesvømmer. De skal have en viden om vigtigheden af styrketræning, kost, søvn m.m. kombineret med deres vandtræning. Svømmerne er eliteudøvere 24 timer i døgnet. Svømmerne vil vejledende ligge på E2 i 2 år hvorefter målet er at svømmerne vil blive klar til at kunne rykke på E1.

E1 (Elite 1-holdet)	
Alder	Piger fra 15 år & drenge fra 17 år
Træningsmængde	9-11 ugentlige pas á 2 timer + 4 x 60 min. landtræning (ekskl. opvarmning) – træne for at vinde
Træningsindhold	Elitetræning – individuel / specialiseret træning Træning imod nationalt højt niveau Høj aerob / anaerob kapacitet Udvikling af Aerob/Anaerob power Styrketræning
Stævner	DM (Vestdanske mesterskaber)
Mål med holdet	Svømmerne skal trænes således de fortsat vil være på et højt nationalt/internationalt niveau. Svømmerne trænes for at blive de bedste på nationalt niveau. Træning er sammensat så der trænes både aerobt, anaerobt samt udvikling af aerob og anaerob power. Træning, skole, arbejde, kost, søvn m.m. skal nu alt sammen gå op i en højere enhed. Svømmerne får her meget mere viden om deres krop og hvordan denne fungerer. Svømmerne ved hvilken betydning mad, træning og søvn har for deres krop. Svømmerne er selvstændige og ved hvad de vil med deres træning. De er målbevidst og engageret for egen træning. Svømmerne skal fastholdes længst muligt. Såfremt der er svømmere, som ikke kan opnå deres fulde potentiale i klubben, skal de vejledes i forbindelse med klubsifte til bedre klubber og evt. NTC (Nationalt Trænings Center) I forbindelse med uddannelse i andre byer, skal svømmerne vejledes i forbindelse med klubsifte hvis dette ønskes.

KONKURRENCEHOLDENE

Konkurrenceholdet 2 (K2)	
Alder	Piger & drenge op til 16 år
Træningsmængde	Mulighed for 2-3 ugentlige pas á 1-2 timer – træne for at udvikle
Træningsindhold	Udvikling af fysisk træning – god aerob basis Udvidet teknisk træning – flere detaljer Sjov – leg – læring – træning Udvikling af sociale relationer
Stævner	DGI sølv- og bronzeturneringen + 2 weekend stævner + evt. hjemmestævner
Mål med holdet	Svømmerne får her et godt teknisk niveau som konstant videreudvikles. Svømmerne kan her deltage ved relevante stævner, uden der stilles krav til mødedeltagelse. Der vil være dryland træning inden vandtræningen hver gang, hvor svømmerne får mulighed for at udvikle større motoriske færdigheder. Holdet er for de svømmere, som ikke kan træne så meget, som det forventes på eliteholdene eller ikke opfylder det ønskede niveau. Holdet er også for svømmere, som oplever et længerevarende skadesforløb, hvor de har mulighed for at komme til træning, uden at være til gene for sine normale holdkammerater. Efter endt skadesforløb, kan svømmeren komme tilbage til sit tidligere hold.

Konkurrenceholdet 1 (K1)	
Alder	Piger og drenge fra 16 år
Træningsmængde	Mulighed for 3 ugentlige pas á 1-2 timer – træne for at holde formen ved lige
Træningsindhold	Motionssvømning for tidligere konkurrencesvømmere. Vedligeholdelse af tekniske færdigheder og aerob kapacitet
Stævner	DGI sølv- og bronzeturneringen + 1-2 weekend stævner + evt. hjemmestævner
Mål med holdet	Svømmerne har mulighed for at vedligeholde deres træning og dyrke et socialt netværk. Der gives mulighed for deltagelse ved relevante stævner.

Se samlede oversigt i bilaget Skitse af afdelingen.

Træningsindhold for eliteholdene

E3 Årgangsgruppe 2:

Gennemsnitlige antal meter pr. pas: 2,5 km – 3,5 km

Indhold: vi ser gerne at 40-50 % i gennemsnit af træningstiden på en uge bruges på teknik (3 vandpas).

Distancetest: 1000 – 1500 meter 2 gange om året (arbejdstid 20-30 min.).

E2 Årgangsgruppe 1:

Gennemsnitlige antal meter pr. pas: 3,5 km – 5 km

Indhold: vi ser gerne at 30-40 % i gennemsnit af træningstiden på en uge bruges på teknik (5 vandpas).

Distancetest: 1500-2000 meter 4 gange om året (arbejdstid 20-30 min.).

E1 Junior/Senior:

Gennemsnitlige antal meter pr. pas: Individuelt. (4,5 km – 6,5 km)

Indhold: teknisk finpudsning og detaljeretning, aerobt og anaerobt arbejde.

Distancetest: 2000 meter ca. hver 8. uge (arbejdstid 20-30 min.).

OPRYKNINGSPROCEDURE

Synlighed for alle i afdelingen.

Nedenstående er vejledende.

Kriterier for oprykning i Konkurrenceafdelingen.

Svømmerne bliver vurderet på følgende parametre.

Del 1: Objektive kriterier

1. Alder.
2. Konkurrence niveau.
3. Trænings niveau.
4. Fremmøde
5. Fysik og motorik.

Del 2: Subjektive kriterier (Trænernes vurdering)

6. Indstilling til træning og konkurrence.
7. Opbakning fra forældre.
8. Svømmeteknisk vurdering
9. X faktor

Oprykning sker med baggrund i en helhedsvurdering.

1. Alder

Vi skal have homogene grupper så vidt alder angår. Dette er vigtigt for alle hold, da kammeratskab spiller en stor rolle for de aldersgrupper, vi arbejder med.

Dansk Svømmeunion arbejder ligeledes med aldersgrupper i forhold til deltagelse og kvalificering til turneringer og mesterskaber. Holddeltagelse til stævner vil derfor også afhænge af aldersfordelingen.

Bemærkninger / overvejelser i forbindelse med oprykning:

Ideelt set, skal svømmere fra yngre grupper ikke rykkes op for tidligt.

Svømmere, der egentlig er for gamle til holdet, skal henvises til K1 eller K2, med mindre der er et åbenlyst talent.

Generelt skal "for gamle" svømmere kun optages, hvis de har et åbenlyst talent, men blot er kommet sent i gang med svømning.

Ved oprykning til E2 fra E3 og til E3 fra Talentholdene kan der tages forbehold for sociale relationer.

Ved oprykning til E2 og E1 laves der ikke oprykninger på baggrund af sociale relationer

Ideel aldersfordeling på konkurrenceholdene i Kolding svømmeklub										
	TB		TD / TP		E3		E2		E1	
	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Drenge	8 år	12 år	8 år	11 år	10 år	13 år	11 år	16 år	15 år	+
Piger	7 år	11 år	7 år	10 år	9 år	12 år	11 år	14 år	13 år	+

2. Resultater i konkurrence

Det er klart, at svømmerne skal vise, at de har talent = resultater i konkurrence! Svømmerne skal vise en rimelig kapacitet i alle stilarter. Dog ser man svømmere, som har talent for specifikke stilarter, som skal tilgodeses.

For at komme i betragtning til oprykning, skal man klare kravtider til vestdanske mesterskaber i ens årgang i ENTEN én medley distance ELLER i to forskellige stilarter (fly, ryg, bryst eller fri).

For årgangssvømmere skal kravtiden være opnået for den sæson man rykker op, da der er forskel på forår og efterårs kravtider. Rykker man op i foråret (efter 1. januar) gælder kravtiderne for foråret og rykker man op i efteråret (efter 1. august) gælder kravtiderne for efteråret. Der er ikke forår og efterårskrav for junior/senior svømmere.

Kravtiderne kan findes på Kolding Svømmeklubs hjemmeside under "Kravtider" eller på Dansk Svømmeunions hjemmeside.

Bemærkning i forbindelse med oprykning til Talentholdene og K2:

Der er ingen krav til resultater ved oprykning.

3. Trænings niveau

Af de følgende serier skal svømmeren kunne klare:

HOLD		CRAWL	MEDLEY	BEN
E1	DRENGE	40 x 50 st. 0:50 20 x 100 st. 1.45 10 x 200 st. 3.30	20 x 100 st. 2.00 10 x 200 st. 3.40 5 x 400 st. 7.00	20 x 50 st. 1.00 10 x 100 st. 2.00 5 x 200 st. 4.00
	PIGER	40 x 50 st. 0:55 20 x 100 st. 1.50 10 x 200 st. 3.40	20 x 100 st. 2:10 10 x 200 st. 3.50 5 x 400 st. 7.10	20 x 50 st. 1.05 10 x 100 st. 2.10 5 x 200 st. 4.20
E2	DRENGE	40 x 50 st. 1.10 20 x 100 st. 2.00	20 x 100 st. 2:20 10 x 200 st. 4:40	20 x 50 st. 1.20 10 x 100 st. 2:40
	PIGER	40 x 50 st. 1:15 20 x 100 st. 2.10	20 x 100 st. 2:30 10 x 200 st. 4:50	20 x 50 st. 1:30 10 x 100 st. 2:50
E3	DRENGE	12 x 50 st. 1.30	-	10 x 50 st. 2.00
	PIGER			

Bemærkning:

Disse krav fortæller os, hvad vi skal gøre til træning.

Eksempel på en pige:

- E3 modtager pigesvømmer fra TP, der kan svømme 12x50 crawl st. 1.30.
- Hun skal derefter trænes til eksempelvis at kunne svømme 20x100 st. 2.10
- Når hun kan det (+ de øvrige serier), vil hun kunne komme i betragtning til E2.

Ovenstående vil være guidelines for hvad der som minimum kan forventes af distancer og starttider på det pågældende hold. Derfor skal det være et mål, at de bedste svømmere, som ligger tæt på oprykning, som minimum kan overholde starttiderne i serierne for holdet over.

4. Fremmøde

Der bliver ført fremmøde på Talentholdene samt eliteholdene.

Det forventes at man, for at komme i betragtning til næste hold, har en fremmøde procent på over 80 % af aftalte træninger.

Har svømmeren et fremmøde på under 70 % af aftalte på E1, E2 og E3 (uden særskilt aftale), vil svømmeren kunne blive henvist til K1 eller K2.

Aftaler om afvigelse af kravene til fremmøde skal være skriftlige og på E2 og E3 skal forældrene til svømmerne være med ind over aftalen. Er afvigelsen over kortere tid, kan den indgås mundtligt.

Minimums krav for eliteholdene

E3:

Forventer at svømmeren deltager i 3 træninger (inkluderet landtræning på Søndervang).

E2:

Forventer at svømmerne som minimum deltager i 5 træninger om ugen (inkluderet træning på Søndervang).

E1:

Forventer at svømmerne som minimum deltager i 7 træninger om ugen (inkluderet morgentræning minimum 2 gange om ugen).

Bemærkninger:

På E1 arbejdes der med individuelle mål og der er derfor store forskelle på, hvad der forventes af svømmerne. På eliteholdene (hovedsageligt E1 og E2) er det ikke nok at bare komme til træning, man skal også udvise et engagement og have en ide om hvad man vil med sin træning.

5. Fysik og motorik

Her kigges på kroppens "alder". Er man tidligt eller sent udviklet, og om kroppen kan klare den øgede træningsmængde, der er forbundet med en oprykning.

Har svømmeren svært ved at klare landtræningen og er der åbenlyse svagheder.

Der vil også blive kigget på, om svømmeren tidligere har haft problemer med overbelastninger.

Der ses på svømmerens evner til at koordinere arme og ben, både på land og i vand. Motorikken bedømmes ligeledes på evnen til at ændre bevægemønstre.

Bemærkninger / overvejelser i forbindelse med oprykning:

Den tekniske udførsel af øvelserne vægtes højt.

Svømmere med aktuelle overbelastningsskader kan ikke komme i betragtning til oprykning!

Krav til fysik og motorik vurderes henholdsvis på land og i vandet. Vurderingen skal ses ift. holdet man skal rykke op på.

6. Indstilling til træning og konkurrence.

Når svømmeren kan klare de objektive kriterier, kommer vi til trænerens vurdering. Her skal vi bla. se på hvordan svømmeren:

- træner
- håndterer sammenhængen mellem skole/evt. arbejde/svømning
- har forståelse for, hvad der skal til for at træne godt
- udviser evne og villighed til at arbejde med teknik
- udviser villighed til at lære om f. eks. mental træning
- håndterer eventuelle skader
- kommunikation (= giver svømmer/forældre den fornødne feedback til træneren).
- prioriterer træning og stævner
- viser forståelse og kendskab til unionens kravtider
- selv prøver på at undersøge tekniske punkter
- klarer at være en 24 timers atlet

Trænerens vurderinger foregår internt og vil ikke nødvendigvis synliggøres for svømmere eller forældre. Dette er for at sikre os at trænerne ved hvad de skal vurdere ud fra og kan vurdere uden at føle sig presset fra svømmere/forældres side.

7. Opbakning fra forældre

Uden opbakning fra forældre kommer svømmerne ikke langt. Der er meget kørsel til og fra træning som kan kræve forældrenes hjælp.

Det forventes at forældre melder sig til et udvalg eller hjælper som f.eks. official til stævner m.m.

Opbakning fra forældrene bliver mere og mere nødvendigt som svømmeren kommer op i igennem k-afdelingen.

Bemærkninger til forælderrollen:

Som forældre er det vigtigt, at man er støttende og ikke overfører egne forventninger til barnet. 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. Husk også, at du har meldt barnet ind i en klub, 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. Forældre skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det kan skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.

Talentsvømmere:

TP/TD-forældre skal min. tage modul 1

Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på kort og lange ture.

Aktiv ved sponsorarbejde, julekalendersalg, hjemmestævnehjælp. Eget cup-stævne hjælp.

E3 svømmeforældre:

E3-forældre skal min. have modul 2

Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på kort og lange ture.

Aktiv ved sponsorarbejde, ved julekalendersalg, forældreengagement ved klubmesterskab, sponsorstævnet og aktiv ved eget cup-stævne.

E2 svømmeforældre:

E2-forældre min. modul 2 og gerne modul 4

Elitelinjen, mindre organisatorisk arbejde og højt engagement.

Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på kort og lange ture.

Aktiv ved sponsorarbejde, ved julekalendersalg, forældreengagement ved klubmesterskab, sponsorstævnet og aktiv/engagement ved eget cup-stævne.

E1 svømmeforældre:

E1-forældre minimum modul 2 og gerne modul 4 samt øget forældreengagement.

Elitelinjen, min. modul 4 + organisatorisk arbejde og meget højt engagement.

Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på kort og lange ture.

Aktiv ved sponsorarbejde, ved julekalendersalg, forældreengagement ved klubmesterskab, sponsorstævnet og aktiv/højt engagement ved eget cup-stævne.

Kravene gælder pr. svømmer for holdene. Forældrehjælpen kan fint erstattes af en anden voksen f.eks. bedsteforældre. Ved oprykning forventes det, at forældrene er blevet opkvalificeret modulmæssigt. Såfremt en svømmers forældre ikke kan honorere kravene f.eks. ved sygdom eller lignende, kontaktes svømmeudvalget for evt. dispensation.

8. Svømmeteknisk vurdering

Den svømmetekniske vurdering fortæller sammen med motorikken og fysikken, meget om svømmernes fremtidige potentiale. Det tekniske er også vigtigt ift. at undgå skader.

Stilarterne skal kunne laves med tilfredsstillende teknik.

Bemærkninger:

Ikke 2 personer, er ens og derfor vil samme teknik ikke være lige effektiv.

Svømmeren vurderes i butterfly, rygcrawl, brystsvømning, crawl og individuel medley. I hver af stilarterne vurderes de blandt andet på deres:

- Kropsposition
- Hovedposition
- Vejrtrækning
- Skulder
- Hofteposition
- Fremføring
- Håndens isætning
- Trækket under vandet

- Taglængde
- Bensparket
- Koordinering
- Effektivitet
- Streamline/undervandsarbejde
- Vendinger
- Startspring

9. X-faktor

X-faktor er en meget svær størrelse at definere. Nogen har det bare, mens andre aldrig får det! Det kommer i mange forskellige former og ikke to er ens.

I svømning kan X-faktor f.eks. være:

- Vindermentalitet
- Kropslig intelligens
- Fornemmelse for vandet
- Spændstig smidighed

Vigtigt

I hver sæson skal vi forsøge at have 6-8 piger og 6-8 drenge op på talentholdene - gerne flere.

Oprykning fra svømmeskole skal primært ske ca. i november og april. Hvis holdene ikke er fyldt ved sæsonstart skal de ansvarlige trænere ud og spotte eventuelle talenter. De spottede talenter skrives ned og sendes til svømmeskole koordinator. Når emnerne sendes til svømmeskole koordinator skal der skrives fulde navn samt hvilket hold emnet ligger på.

Svømmeskoleinstruktørerne kan ikke foretage oprykning til talentholdene. Hvis en instruktør mener, der er en svømmer, som opfylder kriterierne for oprykning, skal der skrives en mail til svømmeskole koordinator med samme procedure som for trænerne i konkurrenceafdelingen. Det er svømmeskolens koordinator og træner på Talent-Begynder der beslutter hvorvidt emnerne skal optages i konkurrenceafdelingen. Alle emner skal igennem TB for at kunne rykke videre op igennem systemet.

Alle oprykninger i konkurrenceafdelingen skal godkendes af den modtagende træner.

Bonusordninger

Beskrivelse af bonusordning:

En bonus ordning er, når man træner med holdet højere i konkurrenceafdelingen. Det sker for at tilpasse træningsmængden bedre for den enkelte svømmer, og for at gøre svømmeren klar til næste hold.

Overvejelser omkring bonusordninger:

Kun svømmere der har en realistisk chance for at følge træningen på holdet over kan få tilbudt ordningen.

Ordningen gælder kun for et halvt år af gangen (Man er ikke garanteret en plads i sæsonen efter)

Man skal opfylde fremmødekravet for det hold man går på, for at kunne deltage i bonus-træningerne og bonus-træningerne kan ikke være et alternativ for træningen på ens normale hold. Der er udelukkende tale om et supplement.

Deltagelse i bonus-ordning er ingen garanti for oprykning

Mulige bonusordninger:

Der trænes ikke nødvendigvis med på begge mulige dage for bonusordningen. Det er trænerne på henholdsvis dit hold samt træneren på det hold du skal træne bonus med der beslutter hvilke/hvilken dag du kan træne i bonusordning.

E3 med bonus-ordning træner med E2 følgende dage:

- Mandag i SSB
OPV / Anden fysisk aktivitet: 17.00
Vandtid: 18:00 – 19.30
Udstrækning: 19.30 – 19:45
- Lørdag i SSB
OPV: 6.40
Vandtid: 7.00 – 9.00
Udstrækning: 9.00 – 9.15

E2 med bonus-ordning træner med E1 følgende dage:

- Tirsdag i SSB
OPV: 17.00
Vandtid: 18.00 – 20.00
Udstrækning: 20.00 – 20.15
- Torsdag i SSB
OPV: 16:15
Vandtid: 16:45 – 18.45
Udstrækning: 18.45 – 19.00

Dertil kommer muligheden for at morgentræne.

Bemærk, at ovenstående dage kan ændres såfremt trænerne finder det hensigtsmæssigt.

Træningslejre

Alle eliteholdene (E1, E2 og E3) deltager på 1-2 træningslejre om året. E1's træningslejre ligger i efterårsferien (uge 42) og i vinterferien (uge 7). E2's træningslejre ligger i efterårsferien og i påskeferien. E3's træningslejr ligger i påskeferien. E2 og E3 har træningslejr sammen i påsken, hvor E2 har flere dage end E3.

For at deltage på træningslejrene, kræves det, at man kan træne fuldt ud på hele lejren. Man kan af samme årsag ikke deltage, hvis man forud for træningslejren er skadet.

Derudover kræves det, at man overholder de aftaler man har i forhold til fremmøde. Se i øvrigt regelsæt for træningslejre på Kolding Svømmeklubs hjemmeside.

Mesterskaber

Ved mesterskaber menes følgende stævner: Vestdanske Årgangsmesterskaber, Danske Årgangsmesterskaber, Vestdanske Junior/senior Mesterskaber og Danske Junior/senior Mesterskaber i Dansk Svømme Unions regi, hvad enten de svømmes på kortbane eller langbane.

Ved kun én opnået kravtid, kan man risikere, ikke at kunne deltage, hvis deltagelsen udløser krav om en ekstra official og denne ikke kan findes. Ved afmelding tilbagebetales deltagergebyret.

Derudover forventes det, at man frem mod tilmelding til mesterskabet har trænet kontinuerligt og uden skader, som nedsætter præstationsevnen. Tilmelding uden at have opfyldt fremmødekrav for det pågældende hold accepteres ikke.

Efter tilmelding forventes det ligeledes, at fremmødekravet overholdes. Træneren kan i samråd med chefræneren og konkurrenceudvalget vælge at foretage en afmelding af en svømmer, hvis det vurderes, at forberedelsen og mesterskabet ikke prioriteres. Ved afmelding tilbagebetales deltagergebyret ikke.