

INFORMATION TIL FORÆLDRE



NY SVØMMER PÅ E2 (ELITEHOLD 2)



REV. OKTOBER 2018

OM E2

- Henvender sig primært til årgangssvømmere (piger 10-13 år og drenge 11-14 år).
- Der trænes efter, at svømmerne præsterer til henholdsvis DÅM og VÅM (Danske årgangsmesterskaber og Vestdanske årgangsmesterskaber).
- På E2 trænes der stadig meget teknisk, og der fokuseres i højere grad på den fysiske træning end på tidligere hold.

For at gå på E2 forventes det, at man som udgangspunkt har gennemført MiniElite, og oprykning til E2 kræver som udgangspunkt kravtid til mesterskaber.

For yderligere information kan man læse eliteplanen, som findes på klubbens hjemmeside:

<http://www.koldingsk.dk>

GENERELT

Med denne folder vil vi gerne byde jer velkommen til E2 og prøve på at give jer nogle informationer, der gør det lettere for jer at have en ung konkurrencesvømmer.

På E2 er træningskravet højere end på MiniElite, og det forventes ligeledes, at man begynder at træne om morgenen sammen med E2.

Sæsonplanen er bygget op omkring mesterskaberne VÅM og DÅM, og DÅM-L (langbane).

TRÆNING

Det forventes, at E2-svømmerne kommer stabilt til træning og melder fra i god tid ved afbud. Antal træningsgange aftales med træneren men fordeles som hovedregel således:



TRÆNING

Yngste årgang: 5 gange om ugen (mandag, onsdag, torsdag aften, fredag og lørdag)

Mellemste gruppe: 6 gange om ugen (mandag, onsdag, torsdag x 2, fredag og lørdag)

Ældste gruppe: 7 gange om ugen (mandag, tirsdag morgen, onsdag, torsdag x 2, fredag og lørdag).

Til træning forventes det, at svømmerne giver besked ved træthed, ondt, hvis de skal gå før m.m., så trænerne ved besked i god tid.

Derudover forventes der deltagelse i træningslejre, stævner, træningsweekender m.m.

Træningstiderne kan du finde her:

<http://goo.gl/SvropG>

På E2 bruges fingerpaddles, korte svømmefødder, pullboy (Junior 23 x 8 x 8 cm), plade, centersnorkel samt træningselastik. Derudover medbringes altid en drikkedunk, indendørs sko, shorts og t-shirt.

Der er ca. 2-4 weekendstævner (3-4 for svømmere med mesterskabskravtider), 6-10 endagsstævner samt 2-3 træningslejre.

Ud over træning, stævner og træningslejre har godt fællesskab høj fokus i klubben. Der vil på E2 blive arrangeret sociale aktiviteter ved siden af træningen.

HUSK TIL STÆVNER:

Til stævnerne er det vigtigt, at tasken er pakket med de rigtige ting. Som minimum bør tasken indeholde:

- 2 sæt træningsbadetøj
- 2 sæt stævne badetøj
- 2 par svømmebriller
- 2 håndklæder
- 2 badehætter
- Drikkedunk
- Indendørs sko
- Træningselastik
- Korte svømmefødder
- Kludtøj (T-shirt og shorts samt gerne en langærmet trøje)
- Madpakke



FORÆLDREROLLEN

Ligesom på tidligere hold stiller klubben krav om forældreengagement. Behovet for frivillige hjælpere er stort, og derfor er forventningerne til forældrene til en svømmer på E2 følgende:

- E2-forældre skal ha' minimum modul 2 og gerne modul 4 samt øget forældreengagement. Kurserne udbydes henover året via vores hjemmeside, men I er også velkomne til selv at orientere jer herom på svoem.dk.
- Forældre til svømmere på Elitelinien forventes at udføre organisatorisk arbejde, have meget højt engagement og modul 4.
- Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på korte og lange ture. Vi kører som regel i privatbiler for at undgå store udgifter til buskørsel. Dette betyder også, at der hverken opkræves betaling til eller gives godtgørelse til forældrene. Klubben forsøger i størst muligt omfang at fordele kørslen ligeligt, så korte og lange ture udjævnes henover sæsonen.
- Aktiv ved sponsorarbejde, ved julekalendersalg, forældreengagement ved klubmesterskab, sponsorstævne og aktiv/højt engagement ved Dronning Dorothea Cup.



HOLDLEDER

Når svømmerne er til stævne eller på træningslejr, skal minimum 1 forælder med som holdleder.

En holdleder sørger for alt det praktiske som fx, at svømmerne får mad og drikke, husker dem på at komme til start, hører, om de har det godt/er kede af det.

En holdleder er med andre ord en, der hjælper træneren med at sørge for, at alle har det godt, og at det praktiske og sociale til stævner/træningslejr fungerer.

Vi har tilknyttet faste holdledere til de enkelte hold for bl.a. at skabe en tillid ml. holdleder og svømmerne.

Læs mere om holdlederrollen på hjemmesiden under 'Stævner og events' --> 'Officials/Holdleder'.

OFFICIALS

Konkurrencesvømmere deltager i flere stævner fordelt over hele året. Ved hvert stævne er der officials/dommere til at sørge for, at alle svømmere bliver bedømt ens og svømmer efter reglerne samt, at alle får deres korrekte tid og placering.

Dansk Svømmeunion uddanner officials, og Kolding Svømmeklub betaler for officialuddannelsen. Alle starter med modul 1, som er et tidtagerkursus. Derefter uddannes man til bane- og vendedommer (modul 2).

Efter modul 2 er der en bred vifte af forskellige moduler, hvor man til sidst kan ende som overdommer. Som overdommer har man mulighed for at blive unionsdommer, og de bedste får chancen for at blive LEN eller FINA dommere, der dømmer ved internationale mesterskaber som eksempelvis OL.



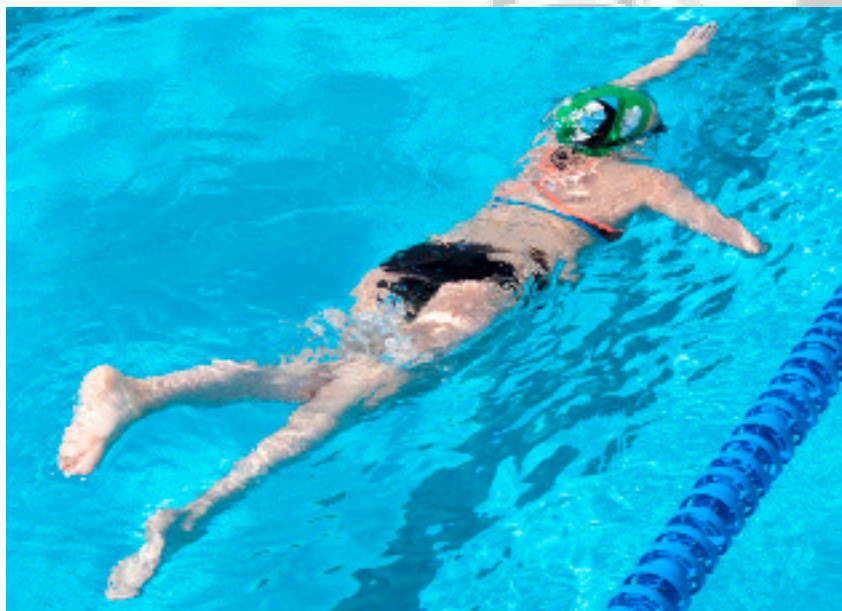
I forbindelse med stævner er der fuld forplejning og evt. overnatning til officials. Er der tale om overnatningsstævner og træningslejre, sørger vi generelt for forplejning og overnatning til officials og holdleder, så der er således ingen udgifter hermed.

Det er klubbens forventning til jer forældre, at en af jer minimum skal tage modul 2 og gerne modul 4, så I

kan hjælpe til ved stævner - jo flere forældre, der har en officialuddannelse, desto færre weekender/dage skal den enkelte official afsætte.

Kontakt K-afdelingen ved spørgsmål omkring officialskurser og kursustilmelding:

konkurrence@koldingsk.dk



JEG/VI VIL GERNE HJÆLPE

Har du fået mod på at deltage aktivt i Kolding Svømmeklub, så kontakt konkurrence- udvalget, send os en mail eller aflever denne seddel i postkassen i klublokalet. Vi glæder os til at høre fra DIG!

Navn: _____

Telefon: _____

Email: _____

Forældre til: _____ Hold: _____

Jeg vil gerne deltage i følgende:

Uddannelse til tidtager/official	
Holdleder til stævner	
Holdleder på træningslejre/andre ture	
Hjælper ved egne stævner	
Andre praktiske opgaver i klubben	
Medlem af bestyrelse og/eller udvalg	
Sponsorarbejde	
Andet (angiv):	



