

INFORMATION TIL FORÆLDRE



NY SVØMMER PÅ MINI ELITE



REV. OKTOBER 2018

OM HOLDET

- Mini Elite er et hold, hvor der trænes efter at "lære at træne". Der skal indlæres en teknik, som gør svømmerne i stand til at træne. Dvs. at man teknisk har fokus på mere yderligt gående led end på Talentholdet samt lærer at have forståelse for kroppens bevægelse gennem vandet (balance, tempo progression samt fremdrift og modstand).
- For at gå på Mini Elite skal man have gennemført Ta-

lentholdet og være klar på, at der nu forventes mere af en som svømmer. Dvs. at udover at komme til minimum 3 træninger i ugen, så forventes det også, at man deltager aktivt i både vand- og land-/drylandtræningen.

- Mini Elite henvender sig til piger 8 - 10 år og drenge 9 - 11 år.
- Du kan læse mere om holdet på klubbens hjemmeside www.koldingsk.dk.



GENERELT

Med denne folder vil vi gerne byde jer velkommen på Mini Elite eller øge interessen for selve holdet samt forsøge at give svar på nogle af de spørgsmål, du/I uvilkårligt vil have som forældre til en ung konkurrencesvømmer.

På Mini Elite bliver der mulighed for at komme til at svømme flere gange end på Talentholdet. Der vil være 4 træninger i løbet af ugen, hvor man som minimum skal komme til 3 af træningerne.

Selve det konkurrencemæssige mål for holdet er at opnå det, det vil sige at "lære at træne". Det betyder, at man som svømmer begynder at tænke over det, man laver ned i vandet samt begynder at få svømningen helt tæt på kroppen.

Udover selve træningen vil der også blive afholdt sociale arrangementer som f.x. den årligt op-

startstur til Houens Odde for alle K-svømmere, træningslejr, pizza-aftenener og træning på tværs af alle K-holdene.

Det forventes, at man svømmer ca. 2 - 3 år på holdet.

TRÆNING OG STÆVNER

Det forventes, at når man svømmer på Mini Elite, så kommer man stabledt til træning og deltager aktivt i dryland, vandtid og udstrækningsdelen. Derudover forventes det også, at svømmerne på Mini Elite er stævneaktive og deltager i de fleste af stævnetilbuddene.

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

Træningstiderne kan du finde her:

<http://koldingsk.dk/cms/showContentPage.aspx?contentpageID=5>

På Mini Elite bruges drikkedunk, fingerpaddles, pullboy, korte svømmefodder, snorkel (til svømning) og plade. Sørg for at købe dette samt et net til at opbevare det i. Nettene kan opbevares i kælderen under Slotssøbadet mellem træningerne.

I klubben er der også træning i løbet af nogle af feriene, hvilket man også lige skal skrive sig bag ørerne :).

HUSK TIL STÆVNER:

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

- 2 sæt badetøj
- 2 par svømmebriller
- 2 håndklæder
- 2 badehætter
- Drikkedunk
- Indendørs sko
- Klubtøj (T-shirt og shorts samt gerne en langærmet trøje)
- Madpakke/snacks
-

MINI ELITE +

Som en udvidelse til Mini Elite er holdet Mini Elite+ blevet oprettet. Mini Elite+ har 1 træning mere om ugen, som ligger om torsdagen. De andre træninger er stadig sammen

I stedet for de minimum 3 gange træning om ugen på Mini Elite, forventes det, at man som minimum kommer 4 gange i løbet af en træningsuge, men det ses gerne, at man deltagere ved alle 5 træninger.

For at komme på Mini Elite+ skal man som minimum have gået på Mini Elite i 1 år.

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 Mini Elite følgende:

- Mini Elite forældre skal som minimum have modul 2 og gerne modul 4 samt øget forældreengagement. Officialkurserne udbydes henover året via vores hjemmeside, men I er også velkomne til selv at orientere jer herom på www.svoem.org.
- Forældre til svømmere i Eliteafdelingen forventes at udføre organisatorisk arbejde, have meget højt engagement og helst 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 beta-

ling 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, 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 f.eks., 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 til stævner/træningslejr fungerer.

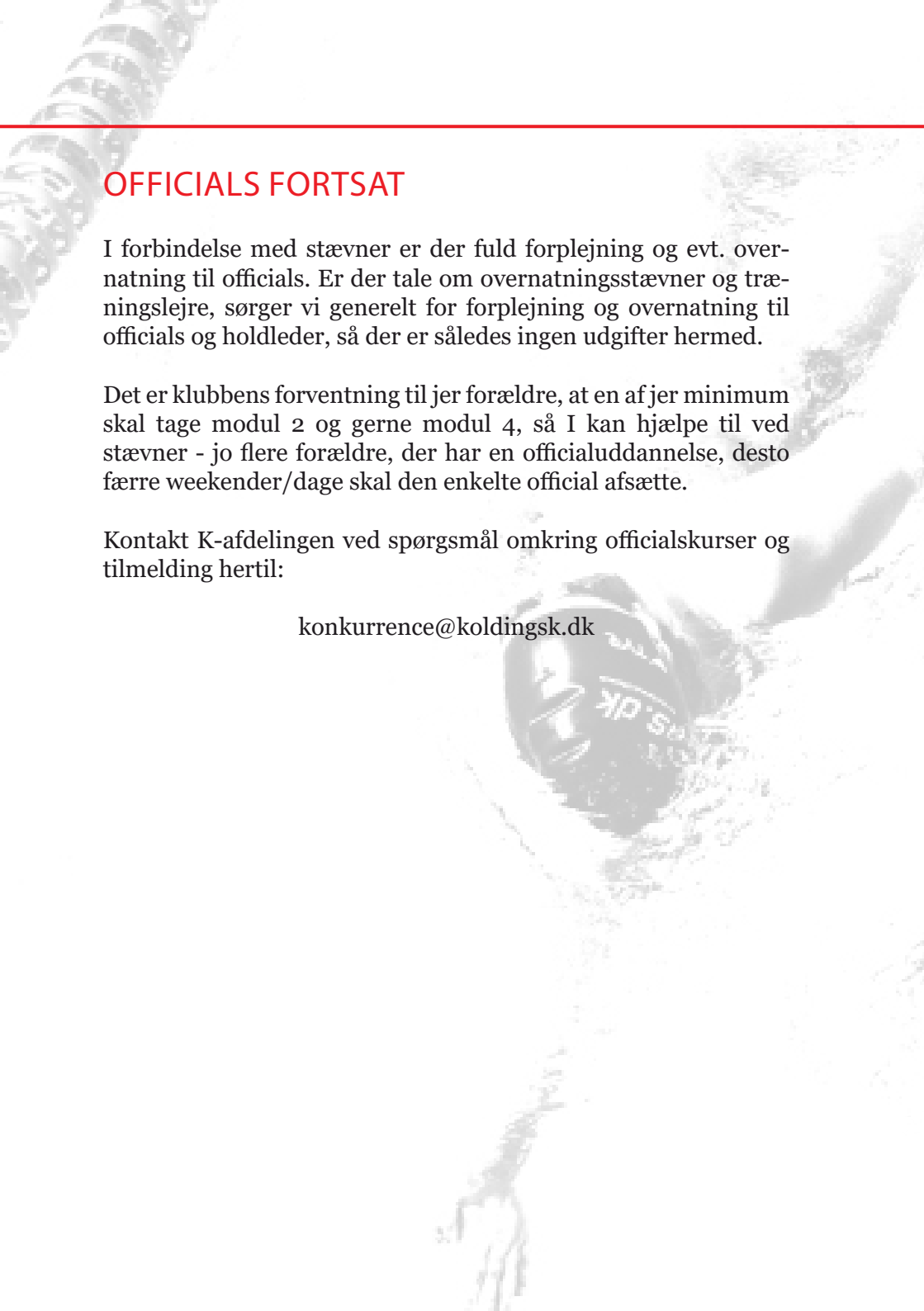
Læs mere om holdlederrollen på hjemmesiden under 'Stævner og events' --> 'Officials/Holdleder'.

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.

A grayscale background image of a swimmer in motion, creating a splash in the water. The swimmer is wearing a dark swim cap with "K.S. DK" printed on it. A red horizontal line is positioned near the top of the page.

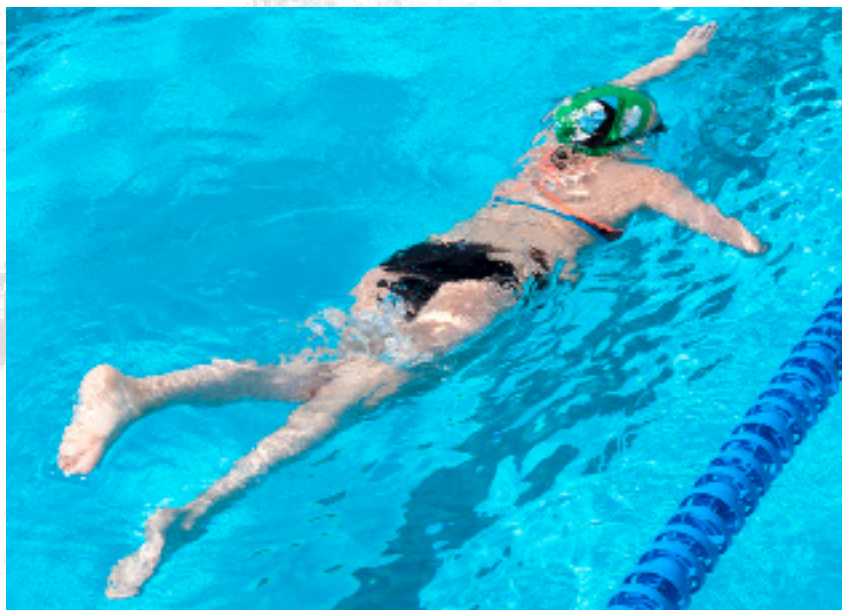
OFFICIALS FORTSAT

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 tilmelding hertil:

konkurrence@koldingsk.dk





© COPYRIGHT 2018, KOLDING SVØMMEKLUB