



Holdbeskrivelse for T3

Indhold

Om Holdet	2
Læringsmål	2
Træningsmængde	3
Ansvar & Engagement	3
Forventninger til svømmeren	3
Forventninger til forældre	4
Forventet udstyr	4
Stævnetilmelding og løbsvalg	5
Optagelse på T2	5
Ansøgning til at kombinere Skole & Svømning	5



Om holdet

T3 er det tredje konkurrencehold, som er et nyt skridt i en, måske, lang rejse som svømmer/konkurrence svømmer. Holdet består primært af svømmere i årgangsgruupperne, fastsat efter gældende gruppering fra SvømDanmark.

Kolding Svømmeklub arbejder efter ATK-tankegangen (Alders relaterede træningskoncept), og derfor anbefaler vi, at svømmere på T3 ved siden af svømningen også dyrker andre sportsgrene.

Svømmere på T3 undervises og trænes med henblik på at klargøre til mulig oprykning til T2. Kun udvalgte svømmere får tilbudt oprykning til T2. Antallet af pladser per sæson er afhængig af antallet af tilgængelige pladser på T2 & T1.

Som svømmer og forælder på T3 vil man blive mødt med øgede forventninger og krav end tidligere. Forældre forventes at hjælpe som bl.a. official eller andre opgaver i klubben. Der er forventning om at svømmere deltager i stævner og aktiviteter, der er planlagt i Kolding Svømmeklub.

Træningsplanen er udarbejdet af den ansvarlige træner, med formål om at arbejde med tekniske færdigheder i alle stilarter, samt at øge nødvendige træningsmængde og niveau til at klare træningen på T2. Træningen på T3 er opbygget efter at videreudvikle de 4 grundfærdigheder: Element skift, Vejrtrækning, Balance & Bevægelse, samt svømningens 4 stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).

Læringsmål

- At videreudvikle svømmerens viden og forståelse for teknik i alle svømningens stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).
- At videreudvikle svømmerens viden og forståelse for blandt andet, startspring og vendinger & undervandsarbejde.
- At skabe en "svømmers identitet", hvor man ikke længere "er svømmer", men "er Konkurrence svømmer".
- At give svømmeren kendskab og forståelse for træningsprincipperne i Kolding Svømmeklub:
 - At møde til tiden
 - Hilse på trænere & holdkammerater
 - Lave sin landopvarmning selvstændigt
 - Være iklædt træningstøj så man kan være aktiv på land
 - Være forberedt på at modtage dagens træning
 - Landtræning er en vigtig del af kroppens udvikling og skadesforebyggelse
 - Læring om skadshåndtering
 - Landtræning er "rummet" for socialisering
 - Træning på land er en vigtig del af den ugentlige træning, for udvikling af styrke og skadesforebyggelse.



- Vandtræning er "rummet" for "træningsfællesskab"
 - Under vandtræning svømmer man efter et skrevet program
- Tale pænt til hinanden
- "Vær mod andre, som du selv vil behandles"
- At videreudvikle svømmerens kendskab og benyttelse af målsætning (procesmål) og evaluering til træning og stævner.
- At videreudvikle svømmerens viden og forståelse om ernæring og hydrering til stævner og træning, samt træningslejligheder.
- At øge svømmerens kondition.
- At øge svømmerens styrke og koordination på land.

Træningsmængde

Svømmere på T3 skal træne minimum 4 vandtræningspas. Træningspassene skal være fordelt med minimum en træning på træningsdage. Dertil en forventning om at lørdag er en træningsdag.

Det forventes at svømmerne selv finder alternativ træningspas eller -tidspunkt, hvis man er fraværende til en træning af anden grund end sygdom.

Du finder træningstider her:

<https://koldingsk.dk/traeningstider>

Ansvar & Engagement

Svømmerne på T3 skal vise ansvar og engagement for egen træning og det gælder både på land og i vand, også ud fra hvilke mål svømmerne selv er med til at definere. Dette er en vigtig del af udviklingen som svømmer, da det er afgørende at svømmeren på sigt selv kan mærke på egen krop, hvilken træning der er behov for osv. Svømmeren skal i sin tid på T3, begynde at lære selvstændighed i forhold til egen træning og behov, dette er noget som sker i samarbejde med træneren. Dette stiller nogle særlige forventninger til både forældre og svømmere.

Forventninger til svømmeren

- Svømmeren udviser engagement i træning og her menes både på land & i vandet.
- Svømmeren stiller spørgsmål, hvis der er træningsmæssige spørgsmål i forbindelse med land & vand programmer.
- Svømmeren arbejder seriøst og målrettet efter sin og trænerens fælles målsætning.
- Svømmeren arbejder efter at kunne tage ansvar for egen læring og egen træning.
- Svømmeren tager selv kontakten til træneren ved afbud.



- Svømmeren prioriterer træning og stævner over hele sæsonen og deltager i planlagte aktiviteter for holdet.
- Svømmeren sørger for ikke at deltage i træning, stævner og træningslejre ved sygdom/skader.
- Ved skader er det svømmerens ansvar i samarbejde med evt. fysioterapeut at finde ud af hvad er skadesårsagen og få lavet et genoptræningsforløb. Det er svømmerens ansvar at få gennemført den genoptræning der er nødvendig.
- Der kan tages fat i en af følgende fysioterapeuter:
<https://koldingsk.dk/fysioterapi>

Forventninger til forældre

- Forældre til svømmere på T3 har minimum modul 2 i officialuddannelsen.
- Forældre skal give arbejdsro til svømmere og trænere.
 - Alt svømmeteknisk og træningsmæssigt feedback, til både stævner og træning, skal foregå mellem svømmer og træner.
- Kontakt træneren ved spørgsmål, men overlad ansvaret for træningsmæssige spørgsmål til svømmeren.

Forventet udstyr

- Taske
- Drikkedunk
- Ekstra badetøj
- Svømmebriller
- Badehætter
- Lille plade
- Elastik til Landtræning
- Front Snorkel
- Zoomers
- Lukkede indendørssko
- Klubtøj
- Lille plade
- Front Snorkel
- Hånd plader ◦ Bruges kun hvis svømmeren kan styre sine armtag og har et niveau som tillader den øgede belastning på arme og skuldre, samt forståelse for armtaget



Stævnetilmelding og løbsvalg

Der vil til hvert stævne blive udsendt en invitation til alle tilmeldte svømmere på holdet. Her vil der være link til tilmelding af stævner.

Løbene aftales med din træner fra gang til gang og med et fokus på altid at vælge nye løb.

Dialogen startes af træneren, og på sigt er det svømmeren som starter dialogen omkring løb til stævne.

Der er en forventning om, at hvis man ikke kan deltage ved stævnet, så trykkes der på "Deltager ikke" via invitationen.

Alle svømmere på T3 er medley svømmere med begyndende specialisering, og der skal svømmes medley til alle stævner.

Optagelse på T2

Nye Svømmere til T2 vil løbende hen over sæsonen blive vurderet i samarbejde med anden træner og en samtale med svømmer & forældre

Der vil blive kigget vurderet på følgende:

- Fremmøde til træning, træningsmængde og deltagelse ved stævner.
- Engagement, motivation og målsætning.

Kun udvalgte svømmere får tilbudt oprykning til T2.

T3 og T2 trænerne vil tage fat i svømmerne og deres forældre herom.

Ansøgning til at kombinere Skole & Svømning

Ønsker man at kunne kombinere skole og svømning, så kan man se ansøgningsmulighederne for folkeskole og ungdomsuddannelser her:

[Kombinere Skole & Svømning](#)

