

## OM KONKURRENCESVØMNING I SVØMMEKLUBBEN GRINDSTED

Svømmeklubben Grindsteds konkurrencehold er et af klubbens ungdomstilbud til de svømmere der ønsker flere udfordringer gennem svømningen. Konkurrencesvømning er for alle der har lyst til og talent for sporten.

Mulighederne er mange, og kombinationen af de personlige mål og det stærke sammenhold, gør konkurrencesvømning til en ideel sport for mange børn og unge.

De 3 konkurrencehold:

Talentholdet - for de nye konkurrencesvømmere

B-holdet - for de konkurrencesvømmere der er klar til lidt flere udfordringer

A-holdet - for de bedste konkurrencesvømmere

Så snart man er svømmer på et af konkurrenceholdene, vil man opleve det stærke sociale netværk på tværs af aldersgrupper og køn, som svømmeklubben gør meget ud af.

Svømmerne får tilbud om at komme ud til stævner, lige meget hvilket af holdene de svømmer på.

Stævnerne er tilpasset svømmernes niveau, lige fra begynderstævner, endags- og overnatningsstævner eller Danske Årgangs Mesterskaber, hvis kravtiderne er opnået.

Mange konkurrencesvømmere bliver så interesserede i svømningen, at de også bliver en del af klubbens instruktørteam på undervisningsholdene. Her får de mulighed for at videregive deres svømmeglæde og deres svømmeerfaring samt få udbygget deres kompetencer med en instruktøruddannelse.

Vores målsætning er:

- At give så mange som muligt, muligheden for at dyrke konkurrencesvømning.
- At give den enkelte mulighed for løbende personlig udvikling.
- At skabe udfordringer for den enkelte og flytte grænser.
- At opnå deltagelse i - og gerne medaljer ved - store nationale mesterskaber.
- At skabe en konkurrencekultur med en seriøs tilgang til sporten.
- At skabe et stærkt socialt sammenhold gennem vores mange aktiviteter.
- At styrke holdånden og klubfølelsen.

Konkurrencesvømning i Svømmeklubben Grindsted er noget ganske særligt!

Vi vil med denne konkurrencefolder give jer en række samlede informationer om konkurrenceafdelingen i Svømmeklubben Grindsted.

Er du ny svømmer eller ny forælder i afdelingen håber vi at denne folder kan være dig til stor hjælp.

Såfremt du har spørgsmål, gode idéer eller øvrige kommentarer til folderen kan du kontakte konkurrenceudvalget (kontaktoplysninger kan findes andet sted i folderen).

Vi håber at folderen her vil være til gavn og glæde for jer alle, nye som "gamle".

## OM SVØMMEKLUBBEN GRINDSTED

Svømmeklubben Grindsted har været en del af idrætten i Grindsted siden 1934.

I forbindelse med etableringen af Grindsted Svømmehal i 1987 fik svømmeklubben mulighed for at tilbyde og arbejde med undervisning for børn og voksne samt konkurrencesvømning på et helt nyt niveau og en sæson, der næsten strækker sig året rundt.

Foreningens medlemstal har siden genåbningen af Grindsted Svømmehal efter branden i svømmehallen i 2000 bevæget sig op på ca. 500 medlemmer.

Svømmeklubben Grindsted er medlem af Dansk Svømmeunion og DGI (Danske Gymnastik og Idrætsforeninger).

Vi vil gerne medvirke til at befolkningen i hele Billund Kommune og omegn, får et kendskab til svømning i en svømmeklub, der er for alle. Dette vil ske igennem en bred vifte af spændende aktiviteter samt en stærk profilering.

Svømmeklubben Grindsted har en meget flad ledelsesstil. Dette betyder, at der ikke er lang vej fra idé til beslutningstagning.

Klubben består af en hovedbestyrelse og 2 underafdelinger (undervisningsafdelingen og konkurrenceafdelingen).

Derudover er der tilknyttet en cheffræner, som har ansvaret for instruktørerne og livredderne.

Svømmeklubben Grindsted er klubben med mulighederne og visionerne. Vores bestyrelse og udvalg arbejder hele tiden på at forbedre klubben, så alle medlemmer får nogle gode oplevelser i svømmehallen.

### Generalforsamling:

Der afholdes ordinær generalforsamling hvert år i september, hvor beretning og regnskab for den forgangne sæson aflægges og indkomne forslag behandles ligesom nyvalg til bestyrelse og revision finder sted.

Deltag gerne i denne hyggelige aften hvor der er mulighed for at møde og få en snak med de øvrige medlemmer og aktive i klubben.

## FOR FORÆLDRE

At have et barn tilmeldt et konkurrencehold i Svømmeklubben Grindsted kræver stor forældreopbakning.

Som det fremgår af denne folder stilles der en række krav til dit barn som svømmer og disse krav skærpes efterhånden som dit barn bliver en dygtigere svømmer.

Dit barn vil eksempelvis i stigende omfang have brug for tilpasset ernæring, have brug for mere og bedre træningsudstyr samt for konkurrencebeklædning.

For at dit barn kan honorere disse krav, kræver det din fulde opbakning og ikke mindst, dit engagement.

For at hverdagen kan fungerer optimalt - både for svømmere, for forældre og for trænere - har vi i klubben et konkurrenceudvalg. Udvalget består i øjeblikket af 5 forældre.

Udvalgets opgaver er blandt andet at:

Sørge for stævneevents og stævnetilmelding.

Koordinere de praktiske opgaver i forbindelse med stævnedeltagelse.

Udarbejde diverse informationsmateriale (blandt andet denne folder).

Hjælpe trænerne med hvad der måtte være behov for

Planlægge fællesskabende aktiviteter herunder den årlige julefrokost, grillhygge, træningslejr, opstartsarrangement, forældremøder inkl. forplejning ifm. disse arrangementer.

Tilbyde (og tilmelde) forældre samt andre interesserede Den Danske Officialuddannelse.

Hver gang dit barn skal til stævne er klubben pålagt at skulle stille med et antal officials (antal officials er afhængig af antallet af tilmeldte svømmere).

Såfremt klubben ikke kan stille med det pågældende antal officials kan klubben blive pålagt at skulle betale en bøde.

Det er derfor meget vigtigt at vi hele tiden har et beredskab af uddannede officials.

Jo flere officials der er at bruge af, des færre opgaver får den enkelte i løbet af en sæson.

Læs meget mere om Den Danske Officialuddannelse på [www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser](http://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser). Uddannelsen består af moduler:

Modul 1: Tidtager (skal være fyldt 14 år)

Modul 2: Mål-/bane-/vendedommer (skal være fyldt 17 år og have bestået modul 1)

Modul 3: Starter (skal være fyldt 17 år og have bestået modul 1+2)

Modul 4: Ledende måldommer og tidtager (skal være fyldt 17 år og have bestået modul 1+2)

Modul 5: Speaker (skal være fyldt 17 år og have bestået modul 1+2)

Modul 6: Stævnesekretær (skal være fyldt 17 år og have bestået modul 1+2)

Modul 7: Overdommer (skal være fyldt 21 år og have bestået modul 1+2+3+4+6)

Som forælder forventes det altså at du engagerer dig og stiller din hjælp til rådighed.

Det kan være ved at hjælpe med forplejning ifm. et arrangement, at være chauffør til og fra et stævne, at sørge for en pose friskbagte boller til et stævne, at stå for frugtkurven, at tage Den Danske Officialuddannelse (min. modul 2) for efterfølgende at bruge den!

Eller måske har du lyst til at blive medlem af konkurrenceudvalget hvor vi altid har plads til et udvalgsmedlem mere.

For det er både sjovt, ganske givende og virkelig hyggeligt at lave udvalgsarbejde hos os.

## TALENTHOLDET

Svømning på Talentholdet er i høj grad en kombination af svømning, træning af teknik samt udbygning af social tilknytning.

Talentholdet hører til under Svømmeklubben Grindsteds Konkurrenceafdeling hvorfor der i stigende grad stilles krav til svømmeren om fremmøde, om seriøsitet ifm. træningen samt om deltagelse i stævner.

Grundtanken er, at svømmeren rent teknisk bliver bekendt med og vidende om egen akse (stammen/core) samt opnår balancesikkerhed når der roteres omkring egen akse.

Når dette er opfyldt kan der rent teknisk arbejdes indefra og ud, naturligvis med stort fokus på svømmerens fysiologiske og motoriske udvikling.

Herunder skitseres nogle af de krav der stilles for at en svømmer kan komme i betragtning til Talentholdet.

Den ansvarlige træner tager alene beslutningen om oprykning til Talentholdet.

### Startspring:

Hovedspring fra skammel/høj kant skal kunnes.

### Vending:

Crawl: Kolbøttevending i crawl skal kunnes med rimelige færdigheder.

Ryg: Tallerkenvending i ryg skal kunnes med rimelige færdigheder.

Bryst: Brystsvømning skal kunnes med rimelige færdigheder.

### Stilarter:

Crawl: Skal kunne svømmes sammensat.

Ryg: Skal kunne svømmes sammensat.

Bryst: Skal have kendskab til og forståelse for brystsvømning.

Fly: Flybevægelsen skal ikke nødvendigvis kunnes, men skal kendes.

### Tempo:

Svømmeren skal som minimum kunne holde til at svømme 1000 meter pr. time.

Svømmeren skal være bevidst om vejtrækning og skal kunne svømme 100 meter uden unødvendige pauser.

### Spørgsmål?

Det kan være svært at vælge sportsgren og der kan naturligvis være mange spørgsmål.

Har man interesse for svømning og har man lyst til at forsøge sig med svømning på et

højere plan så kontakt gerne den ansvarlige træner for Talentholdet Nadja Christiansen

tlf. 61 69 3652 - mail: [nadjaburgdorff@outlook.dk](mailto:nadjaburgdorff@outlook.dk)

Læs også mere om Svømmeklubben Grindsted og konkurrenceholdene på

[www.sk-grindsted.dk](http://www.sk-grindsted.dk)

## B-HOLDET

Svømning på B-holdet er ligesom svømning på Talentholdet stadig i høj grad en kombination af svømning, træning af teknik samt udbygning af social tilknytning.

Svømning på B-holdet vil i stigende grad kræve fuldt træningsfremmøde, skærpede krav om seriøsitet ifm. træning samt skærpede krav om deltagelse i stævner.

Der vil desuden være øget fokus på forbedring af personlige resultater.

De tekniske tilretninger er i fokus på B-holdet og målsætningen er, at alle svømmere på B-holdet bliver stabile i de grovmotoriske aspekter i forhold til teknikøvelser og stilarter.

Herunder skitseres nogle af de krav der som minimum stilles for at en svømmer kan komme i betragtning til B-holdet.

Den ansvarlige træner tager alene beslutningen om oprykning til B-holdet.

### Startspring:

Hovedspring fra skammel skal kunnes.

### Pull-out/streamlines:

Kendskab til undervandsarbejde.

### Vendinger:

Samtlige vendinger skal kunnes med rimelige færdigheder.

### Stilarter:

Crawl: Skal kunnes (sammensat).

Ryg: Skal kunnes (sammensat).

Bryst: 100 meter sammensat med nogenlunde teknik skal kunnes.

Fly: 50 meter fly sammensat med nogenlunde teknik skal kunnes.

### Tempo:

Svømmeren skal som minimum kunne holde til at svømme 1500 meter pr. time.

Kendskab til intensitetsskalaen:

A1: langsomt - jævnt (let, uden at blive forpustet).

A2: jævnt (komfortabelt, men dog forpustet uden at være besværet).

EN1: jævnt - hurtigt (moderat, med besværet åndedræt).

EN2: hurtigt (hårdt, med meget besværet åndedræt).

MAX: fuld fart (meget hårdt, i meget højt tempo).

### Spørgsmål?

Det kan være svært at vælge sportsgren og der kan naturligvis være mange spørgsmål.

Har man interesse for svømning og har man lyst til at forsøge sig med svømning på et højere plan så kontakt gerne den ansvarlige træner René Kjær Olsen på tlf. 3150 5509 - mail:

rkrolsen@gmail.com

Læs også mere om Svømmeklubben Grindsted og konkurrenceholdene på

www.sk-grindsted.dk

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Træningstider TALENHOLDET:

Mandag kl. 17.30 - 19.00

Torsdag kl. 17.00 - 19.00

Der er ½ times styrketræning ifm. hver træning.

### Træningstider B-HOLDET:

Mandag kl. 18.30 - 20.00

Onsdag kl. 17.00 - 19.00

Lørdag kl. 09.00 - 11.00

Der er ½ times styrketræning ifm. hver træning.

### Træningstider A-HOLDET:

Mandag kl. 18.00 - 20.30

Onsdag kl. 17.00 - 19.30

Torsdag kl. 17.00 - 19.00

Lørdag kl. 09.00 - 11.30

Der er ½ times styrketræning ifm. hver træning.

### Sæson TALENT- OG B-HOLDET:

Start mandag den 11. august 2014 - slut torsdag den 25. juni 2015

### Sæson A-HOLDET:

Start mandag den 04. august 2014 - slut lørdag den 27. juni 2015

### Ferieplan konkurrenceafdelingen (ingen træning/ingen almindelig træning):

Efterårsferie i uge 42 (husk Valle-Cup i weekenden op til efterårsferien)

Juleferie efter træning og julefrokost lørdag den 20. december 2014 (gælder alle hold)

Vinterferie mandag den 09. - søndag den 15. februar 2015 (begge dage inkl.)

Påskeferie torsdag den 02. - mandag den 06. april 2015 (begge dage inkl.)

Bededagsferie fredag den 01. - søndag den 03. maj 2015 (begge dage inkl.)

Kristihimmelfartsferie torsdag den 14. - søndag den 17. maj 2015 (begge dage inkl.)

Pinseferie lørdag den 23. - mandag den 25. maj 2015 (begge dage inkl.)

Grundlovsdag fredag den 5. juni 2015

### Kontaktoplysninger trænere:

Nadja Burgdorff Christiansen tlf. 61693652 - mail: nadjaburgdorff@outlook.dk

René Kjær Olsen, tlf. 3150 5509 - mail: rkrolsen@gmail.com

### Kontaktoplysninger udvalg:

Dorthe Brinkmann, tlf. 50939799 - mail: familien.brinkmann@post.tele.dk

John Chandler, tlf. 52397414 - mail: jchandler1@mac.com

Maiken Gade, tlf. 21736793 - mail: maiken.gade@mail.dk

Morten Hygum, tlf. 51577862 - mail: morten@hygum.net

## REGELSÆT GÆLDENDE FOR BÅDE A-, B- OG TALENTHOLD

### Mødetid:

Mødetid til træning er minimum 10 minutter før.

### Afbud:

Såfremt en svømmer er forhindret i at møde til træning skal der meldes afbud til den ansvarlige træner helst inden og senest kl. 12.00 den pågældende dag.

### Oprykninger:

Det er den ansvarlige træner på det pågældende hold der alene tager beslutning om oprykning til holdet.

### Generel opførsel:

Seriøsitet ifm. de almindelige træninger og også ifm. stævnedeltagelse.

Udvis respekt og imødekommende adfærd overfor både din træner og dine svømmekammerater og også overfor svømmere og trænere fra andre klubber.

Mød velforberedt op - det gør din træner også.

Sørg for at overholde hygiejne og opholdsreglerne for ophold i svømmehaller og svømmebassiner. Det vil sige grundig afvaskning uden badetøj inden man går i vandet. Sørg også for at blive vasket godt på krop og hår efter svømningen med en neutral sæbe, da bassin vandet kan være "hårdt" for en konkurrencesvømmer.

Husk altid dit udstyr (svømmedragt/-bukser, svømmebriller, badehætte, drikkedunk, håndklæde og restitutionsmåltid).

Alle hjælper med klargøring og oprydning - husk specielt at rydde op efter dig selv.

Man hilser pænt på både træner og svømmekammerater når man møder til træning.

Mød med en positiv indstilling til træningen, din træner og dine svømmekammerater samt de udfordringer du som svømmer stilles overfor - smil spreder og giver glæde.

Har du en dårlig dag er det helt i orden, men det kan være en god idé at melde det ud ved at sige det til din træner.

Tænk på, at det skal være rart at komme til træning for alle - det er du medvirkende til at sørge for.

Som konkurrencesvømmer er det meget vigtigt at fremstå som et godt eksempel for andre og specielt de yngre svømmere, der normalt "ser op til" de dygtige konkurrencesvømmere.

## A-HOLDET

Svømning på A-holdet stiller store krav til svømmeren og kræver fuld seriøsitet. Der bliver lagt et stort arbejde fra træneres side i at tilpasse træningen til den enkelte svømmer og derfor forventes:  
Fuldt træningsfremmøde.  
Deltagelse i mindst 3 stævner årligt herunder 1 overnatningsstævne.  
Deltagelse i træningsweekends/træningslejr.

Herunder skitseres nogle af de krav der som minimum stilles for at en svømmer kan komme i betragtning til A-holdet.  
Den ansvarlige træner tager alene beslutningen om oprykning til A-holdet.

### Startspring:

Hovedspring fra skammel skal kunnes.

### Pull-out/streamlines:

Undervandsarbejde i samtlige stilarter skal kunnes med rimelige færdigheder..

### Vendinger:

Samtlige vendinger skal kunnes.

### Stilarter:

Crawl: Skal kunnes (sammensat).

Ryg: Skal kunnes (sammensat).

Bryst: Skal kunnes (sammensat).

Fly: Skal kunnes (sammensat).

### Tempo:

Svømmeren skal som minimum kunne holde til at svømme 2000 meter pr. time.

Svømmeren skal kende og kunne arbejde i forhold til intensitetskalaen:

A1: puls 130 eller derunder.

A2 : puls 130 - 145

EN1: puls 145 - 160

EN2: puls 160 - 175

MAX: puls 175 - 220

### Spørgsmål?

Det kan være svært at vælge sportsgren og der kan naturligvis være mange spørgsmål. Har man interesse for svømning og har man lyst til at forsøge sig med svømning på et højere plan så kontakt gerne den ansvarlige træner René Kjær Olsen på tlf. 31 50 5509 - mail: rkrolsen@gmail.com

Læs også mere om Svømmeklubben Grindsted og konkurrenceholdene på [www.sk-grindsted.dk](http://www.sk-grindsted.dk)

## AKTIVITETSOVERSIGT B- OG TALENTHOLDET

Denne oversigt omhandler de forskellige aktiviteter, som konkurrenceafdelingen i øjeblikket har kendskab til.  
Måske dukker der andre/flere arrangementer op i løbet af sæsonen, besked om disse vil tilgå pr. mail.  
Tilmelding skal ske via EVENT hvor forældrene også byder ind på kørsel samt på officialopgaver.  
Træneren og svømmeren finder sammen ud af, hvilke discipliner svømmeren skal tilmeldes.

DGI- OG OVERNATINGSSTÆVNER	STED	DATO	TILMELDINGSFRIST
Begynder-/talentstævne 1	Vejen	28.09.2014	04.09.2014
Valle-Cup (årgang 1999 og yngre)	Grindsted	10. - 12.10.2014	18.09.2014
DGI Sprint- og Distancestævne	Varde	25.10.2014	02.10.2014
Begynder-/talentstævne 2	Grindsted	23.11.2014	30.10.2014
Udfølgelsesstævne LM	Blåvandshuk	25.01.2015	18.12.2014
Træningslejr	??	06. - 09.02.2015	??
Begynder-/talentstævne 3	Helle	08.03.2015	05.02.2015
LM	Ikast	14. - 15.03.2015	19.02.2015
Begynder-/talentstævne 4	Blåvandshuk	19.04.2015	26.03.2015
DGI Regionsmesterskab	Ølgod	09.05.2015	16.04.2015
Klubmesterskab (med efterfølgende grill?)	Grindsted	??	??

## AKTIVITETSOVERSIGT A-HOLDET

Oversigterne her omhandler de forskellige aktiviteter, som konkurrenceafdelingen i øjeblikket har kendskab til, og som formentlig tilbydes svømmerne på A-holdet.  
Måske dukker der andre/flere arrangementer op i løbet af sæsonen, besked om disse vil i givet fald tilgå pr. mail.  
Tilmelding skal ske via EVENT på vores hjemmeside hvor forældrene også byder ind på kørsel samt på officialopgaver.  
Træneren og svømmeren finder sammen ud af, hvilke discipliner svømmeren skal tilmeldes.  
Forud for hvert stævne kommer der yderligere information om de praktiske forhold.  
Såfremt en svømmer har mulighed for at deltage i et kvalifikationsstævne (har kravtid) vil svømmeren få direkte besked om dette.

DGI- OG OVERNATINGSSTÆVNER	STED	DATO	TILMELDINGSFRIST
Bronze/sølvstævne 1	Esbjerg	13.09.2014	21.08.2014
Forum Horsens Cup	Horsens	19. - 20.09.2014	31.08.2014
Valle-Cup (årgang 1999 og yngre)	Grindsted	10. - 12.10.2014	18.09.2014
DGI Sprint- og Distancestævne	Varde	25.10.2014	02.10.2014
Tyr Grand Prix	Heming	31.10- 02-11-2014	??
Bronze/sølvstævne 2	Esbjerg	10.01.2015	18.12.2014
Træningslejr	??	06. - 11.02.2015	??
Bronze/sølvstævne 3	Esbjerg	21.02.2015	29.01.2015
Hjørring Park Vendia Swim Cup	Hjørring	17. - 19.04.2015	30.03.2015
DGI Regionsmesterskab	Ølgod eller SKG?	09.05.2015	16.04.2015
Danish International Swim Cup	Esbjerg	14. - 17.05.2015	23.04.2015
Klubmesterskab (med efterfølgende grill?)	Grindsted	??	??

KVALIFIKATIONSSTÆVNER	STED	DATO	ÅRGANG
Vestdanske Mesterskaber (kortbane)	Hjørring	24. - 26.10.2014	Alle
DM-kortbane DJM-kortbane	Bellahøj	20. - 23.11.2014	Alle
Vestdanske Årgangsmesterskaber, gr. 1	Esbjerg	05. - 07.12.2014	D: 99-00 + P: 01-02
Vestdanske Årgangsmesterskaber, gr. 2	Lyseng	06. - 07.12.2014	D 01-Y + P: 03-Y
Danske Årgangsmesterskaber kortbane gr. 1	Esbjerg	16. - 18.01.2015	D: 99-00 + P: 01-02
Vestdanske Langbanemesterskaber	Hjørring	27.02. - 01.03.2015	Alle
Vestdanske Årgangsmesterskaber, gr. 1	Horsens	29. - 31.05.2015	D: 99-00 + P: 01-02
Vestdanske Årgangsmesterskaber, gr. 2	Aabybro	29. - 31.05.2015	D: 01-Y + P: 03-Y
Danske Årgangsmesterskaber, gr. 2 (langbane)	?	19. - 21.06.2015	D: 01-Y + P: 03-Y
Danske Årgangsmesterskaber, gr. 1 (langbane)	Odense	27. - 30.06.2015	D: 99-00 + P: 01-02
DM, DJM (langbane)	Bellahøj	04. - 08.07.2015	Alle