



Forældrehåndbogen i Ikast Svømmeklub

Forord

Konkurrencesvømning har mange fordele som rækker ud bare at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmere er unikt, mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Udover selskabet med gode folk, tilbyder svømningen ligeledes en alsidig form for træning af hele kroppen, som man kan blive ved med at træne hele livet.

Måske er de største fordele ved at deltage i svømmesporten de personlige karaktertræk, jeres børn kan udvikle gennem svømning. Her tænkes på kvaliteter som selvdisciplin, fairness og time management. Kvaliteter jeres børn vil høste fordele af lang tid efter de er holdt med at svømme. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting de lærte som svømmere.

Konkurrencesvømning skal være sjovt, spændende og givende. I takt med jeres børn finder sig til rette i konkurrenceafdelingen, begynder de også at lære hvordan man konkurrerer mod sig selv og ikke mindst mod andre. Man lærer at respektere sine modstandere uden derved at sige at man syntes der er sjovt at blive slået. Mange børn forbedrer sig hurtigt i takt med at deres kroppe vokser og deres teknik bliver forbedret. Hovedvægten ligger på den tekniske del. Men det konditionsmæssige aspekt får en større og større plads hver gang jeres barn er til svømning.

Konkurrencesvømning handler meget om at bryde grænser. Både i forhold til distancer der svømmes, men måske endnu mere i forhold til grænserne for hvad ens krop faktisk kan klare. I denne sammenhæng er det trænerens opgave hele tiden at udfordre og presse jeres barns grænser. For meget pres giver ingen resultater og i værste fald skader. Modsat vil for lidt pres heller ingen gevinst give ved stævnerne. Jo ældre svømmere bliver og i takt med deres niveau stiger forøges træningsmængden. Således træner de ældste svømmere næsten hver dag. Dette betyder ikke hård konditionsmæssig træning hver dag. En god træning kan også godt være meget teknisk funderet. Vil man svømme stærkt som en fisk skal man også bruge meget tid på at lege og lære i vandet, så man lærer hvordan man bevæger sig på forskellige måder i og under det. Der er heller ingen tvivl om at de svømmere, der ender øverst på præmieskamlen er dem der bruger mest tid i vandet.

At træne flere gange om ugen kræver at man kan få svømningen til at harmonere med resten af sin hverdag. Dette betyder at man som svømmer bliver nødt til at lære at prioritere sin tid. Ellers bliver det hurtigt for meget med så meget træning. Når man begynder at træne hver dag begynder træning, kostplanlægning, time management mm. at blive til en livsstil. Men inden det kommer til at være en sund og naturlig del af ens livsstil vil der ofte være perioder med hvor den hårde træning ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have støtte hjemme fra. Ellers ender det hurtigt med at man vælger at stoppe med svømningen.



Holdene i K-afdeling

I ISK sker der en løbende justering af antallet af deltagere på hvert enkelt hold. På konkurrenceholdene er forventningerne til hvert hold bestemt af alderen og niveauet på hver enkelt svømmer. Der bliver således stillet højere krav om solidaritet, træningsdisciplin, fremmøde mm til de ældste svømmere.

A-holdet

A-Holdet er for de svømmere, som vil yde en ekstra indsats for at få succes inden for svømning. Der stilles høje krav til selvdisciplin, træningsiver, fremmøde mm. Her forventes det at man har en stor portion selvdisciplin, en konkurrencementalitet der gør at man yder sit ypperste til hver eneste træning. Der bliver trænet 6 gange om ugen i vandet og 2 gange om uge på land.

B-holdet

B-Holdet er holdet for svømmere på nogenlunde samme alder som svømmerne på A-holdet, men som ikke har de samme ambitioner. De fleste på B-holdet træner 5x2 timer pr uge. Men der er mulighed for at lave en speciel aftale som indebærer mindre træning. Holdet er også for dem, som måske stræber efter, at opnå en plads på A-holdet, men stadig mangler en hvis portion erfaring, tekniske egenskaber eller som ikke vurderes gamle nok til at kunne træne så mange gange om ugen som A-holdet kræver.

C-holdet

C-Holdet er holdet for dem, som har fundet ud af at svømning er deres sportsgren. De træner 4 gange 1½ time om ugen, så der er ikke plads til så mange andre sportsgrene. Der bliver stillet forskellige krav til svømmerne alt afhængigt af hvor længe man har svømmet på holdet. En vigtig del af træningen er at man lærer hvordan man træner sammen med sine kammerater. Således stilles større krav om bandedisciplin og kammeratlig støtte. I forhold til tidligere hold.

Talent holdet:

Talent holdet er det næst yngste hold i konkurrence afdelingen (typisk 10-11år). Svømmerne har været på Mini Talent holdet. De er nu klar til at træne 3 gange om ugen og rykke et trin op, hvad angår teknik og fysisk arbejde. Der vil stadig være tidspunkter hvor leg indgår, her vil der dog i stigende grad indgå tekniske aspekter, sværhedsgraden er blot sat op. Træningen vil bære større præg af forberedelse til konkurrencer. Talent holdet tager til begynderstævner hjemme i Ikast og i andre klubber i Midtjylland, ydermere deltager Talent holdet også ved det årlige klubmesterskab i december.

Mini-Talent:

Mini Talent holdet er det yngste hold i konkurrence afdelingen (typisk 8-9år). Her bliver børnene undervist i mere avancerede og sværere teknikker som vedrører svømning og stævnedeltagelse i forhold til det, som der bliver undervist i i Undervisningsafdelingen. Der vil være stævnedeltagelse ved begynderstævner rundt omkring i Midtjylland. Svømmerne træner 2 gange om ugen og det forventes at de er motiveret til at træne mere og længere for at opnå en egen udvikling i vandet. Der vil stadig være øjeblikke hvor leg indgår, legene vil have inkluderet en form for teknisk indlæring.



Ikast Svømmeklub

Ikast Svømmeklubs organisation

Ikast Svømmeklub er en klub som tilbyder en lang række aktiviteter, som næsten alle foregår i vand. Baby-svømning, aerobic, Zumba, vandgymnastik og triatlon er alle organiserede under Ikast Svømmeklub med mere eller mindre løs tilknytning. Triatlon har f. eks. sin egen bestyrelse etc. Den overordnede ledelse varetages af ISK's bestyrelse. Det daglige arbejde er imidlertid delt ud på et par selvsupplerende udvalg, som leder hver sin afdeling.

Den afdeling jeres barn nu hører under kaldes konkurrenceafdelingen. Denne afdelings ledelse deles i det daglige mellem cheftræneren og Konkurrenceudvalget, som begge er underlagt bestyrelsen.

Konkurrenceudvalget

Konkurrenceudvalget består af en repræsentant fra bestyrelsen, cheftræneren samt 5-7 andre medlemmer. K-udvalget beslutter, hvilke stævner svømmerne deltager i, planlægger træningslejre, samt andre praktiske ting som angår konkurrenceafdelingen.

Ikast Svømmeklub forbundene

Dansk svømmeunion

Dansk svømmeunion er det mest betydningsfulde nationale forbund, som Ikast Svømmeklub er medlem af. Dansk svømmeunion er medlem af Dansk Idrætsforbund (DIF) og har en række funktioner som at arrangere nationale mesterskaber, udfærdige love og regelsæt for svømningen i Danmark, uddanne officials (dommere), stå for landsholdsaktiviteter, samt tilbyde kurser for trænere.

www.svoem.org

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Ikast Svømmeklub er ligeledes medlem af Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), som på linje med Svømmeunionen uddanner officials samt afholder trænerkurser, stævner og mesterskaber.

ISK hører ind under region DGI Midtjylland.

www.dgi.dk/



Generel info om sporten

Stilarter

De fire stilarter kaldes: fri (el. crawl), rygcrawl, brystsvømning, butterfly. Fri kaldes fri, da svømmeren er fri til at vælge en hvilken som helst stilart. Dog vælger de fleste her at svømme crawl da denne stilart for de fleste er den hurtigste. Når et barn kommer op i konkurrenceafdelingen har de fleste en rimelig forståelse for de 3 første stilarter. Butterfly er uden tvivl den hårdeste og mest teknisk krævende stilart. Butterfly, som bare kaldes fly, læres oftest først i konkurrenceafdelingen.

Sammensætningen af alle fire stilarter i et løb kaldes individuel medley forkortes: IM. I et IM svømmes først butterfly, dernæst ryg, bryst og sluttes af med crawl.

Løb og holdkapper

Ethvert stævne kan have mange forskellige løb af forskellig længde og stilart, alt efter årgange eller stævnets art. Til stævner kan der ligeledes svømmes holdkapper, hvor flere svømmere svømmer sammen. Typisk består en holdkap af fire medlemmer. De to klassiske holdkapper er 4 x 100 fri, hvor alle svømmer 100 meter fri, samt 4 x 100 holdmedley, hvor svømmerne svømmer ryg, bryst, butterfly og crawl i nævnte rækkefølge. Holdmedley adskiller sig altså fra individuel medley ved, at den enkelte svømmer i holdmedley kun svømmer én stilart.

Forskellige løbslængder

50 og 100 meter er sprint løbene, som oftest er sprint fra start til slut. 200 og 400 meter er de såkaldte mellemdistance løb, som kræver en fornemmelse af at økonomisere med kræfterne, såvel som at kunne slutte af med en sprint. 800 og 1.500 er distance løbene som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem.

I stilartern fri findes distancerne: 50, 100, 200, 400, 800 og 1500 meter.

I stilarterne brystsvømning, butterfly og rygsvømning findes distancerne: 50, 100 og 200 meter.

I individuel medley findes distancerne: 100, 200 og 400 meter.

Udstyr

Svømning kræver ikke det helt store udstyr, men der er alligevel en liste af udstyr, som de fleste konkurrencesvømmere bruger.

Badedragt/bukser

Det vigtigste naturligvis. Der findes mange mærker og forskellige design. Det, man dog skal overveje som konkurrencesvømmer, er dels dragtens holdbarhed, dels hvor godt den sidder. Vi vil ikke her reklamere for bestemte mærker, men spørg træneren, hun/han ved som regel hvilke firmaer som laver holdbart svømmetøj. Dernæst skal tøjet passe, men ikke være for stort, da alt badetøj udvider sig af de mange timer i vandet, lige meget hvilket mærke det er. De fleste konkurrencesvømmere har ligeledes badetøj/dragt til træning og til stævner. Træningsbukserne/dragten er som regel brugt konkurrencetøj. Det er vigtigt til



Ikast Svømmeklub

stævner at have en dragt/bukser som sidder tæt, og derfor laver mindst mulig modstand i vandet. Der eksperimenteres ligeledes med forskellige slags konkurrencedragter, disse er som regel noget dyrere.

Svømmebriller

Næst efter dragten/bukserne er svømmebrillerne det vigtigste. Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige typer.

NB: Det er **MEGET** vigtigt at have flere end et par svømmebriller. Går ens briller i stykker, elastikken springer f. eks., er det vigtigt at have et ekstra par ved hånden, især ved stævner.

Badehætte

Det anbefales at svømmere med halvlangt hår bruger badehætte. Det beskytter håret og holder det på plads, så det ikke generer. Man kan købe ISK badehætter til en fornuftig pris. Kontakt træner for dette.

Andet træningsudstyr

Det meste træningsudstyr stiller ISK til rådighed. Af og til køber svømmerne deres eget udstyr. De to første har svømmerne formentlig stiftet bekendtskab med i undervisningsafdelingen. Håndplader og Pull buoy'en

Svømmefødder og snorkler

Bruges til at gøre træningen varierende og til træning af specifikke tekniske elementer.

Bensparksplade

I daglig tage en plade er en plade, som bruges til at holde armene stille og hovedet oppe for at isolere træningsfokusset omkring benene.

Pull buoy

Er et flydeelement, typisk lavet af skumgummi eller plast, som placeres mellem benene for at holde dem stille, så man kun koncentrerer sig om armene.

Håndpadler

Er udstyr til at sættes på hænderne for at forøge trykket enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje.



Stævner

Begynderstævner

En stævnerække på 5-6 stævner om året. Stævnerne afvikles i samarbejde med andre lokale klubber, som også har behov for et stævne til deres yngste svømmere. Varighed ca. et par timer.

Midt-Vest cup

En stævnerække på 4 stævner hen over året - primært i lokalområdet. Alle løb bliver udbudt mindst 1 gang om året. Et godt stævne at tilegne sig erfaringer med nye distancer på. Varighed ca. 6 timer.

Region Midt mesterskaber

Et mesterskaber for hele region Midt. Aldersgrupperne følger svømmeunionens aldersgrupper. Et godt stævne hvor man kan teste sit niveau med andre svømmere i regionen. Stævnet afvikles over 2 dage.

DGI Landsmesterskab

DGI's store nationale mesterskab med deltagere alle fra kredse i landet - afholdt i Ikast gennem de sidste mange år. Der afvikles udtagelsesstævner over hele landet, hvorudfra hver kreds sammensætter det bedste hold til deltagelse ved LM. Der udtages 6 svømmere i hvert løb i hver årgang, så også uerfarne svømmere også har mulighed for at blive udtaget.

Cup-stævner

Cup-stævner er stævner som en klubber arrangerer alene eller i fællesskab med andre. I Ikast Svømme Klub arrangerer vi vores eget cup-stævne, Midsommer Cup. Det afholdes i starten af juni måned med deltagelse af klubber fra hele landet. Cup stævner varer normalt 2-3 dage. Niveauet ved cup stævner varierer fra begynder svømning til toppen af dansk svømning.

Vestdanske Mesterskaber

Dansk Svømme Union arrangerer sammen med villige klubber et mesterskab for svømmere henholdsvis øst og vest for Storebælt. Der afvikles mesterskaber i alle aldersgrupper - for junior og senior svømmere afvikles der et mesterskab på 50 og 25 meter bassin. (Se mere om aldersgrupper under "udtryk og ger".) Svømmeunionen fastsætter hvert år en række kravtider, som skal opnås for at deltage.

Danske Mesterskaber

Dansk Svømme Union arrangerer DM i alle aldersgrupper - for junior og senior svømmere afvikles der et mesterskab på 50 og 25 meter baner, mens grupper 1 og 2 primært svømmer deres mesterskaber på kortbane (25 meter bassin). Svømmeunionen fastsætter hvert år en række kravtider som skal opnås for at deltage. Kravene er markant hårdere end de til Vest-danske Mesterskaber.



Ernæring

Når vi træner nedbryder vi vores krop. Ja - det lyder underligt, men vi ødelægger vores krop, for senere at gendanne den i en ny og bedre version. Hvis vi skal genopbygge vores krop er vi nødt til at have de rette byggematerialer. Hvis vi ikke gennem kosten indtager de rette mængder rigtig kost kan vi ikke genopbygge vores krop ordentligt, og træningseffekten udebliver.

Måltidsplanlægning

Med et energibehov, der skal dække 6-8 gange træning om dagen, er det nødvendigt at lave en spiseplan. Man skal lave en plan for hver enkelt dag og for hele ugen. Det er den eneste måde man kan være sikker på at man får spist varieret og i de rette mængder. Man skal planlægge mindst 5-6 måltider hver dag.

1. måltid - morgenmaden

Her skal man have energi til at starte dagen på. Hvis man starter med at springe morgenmaden over starter man med at sige til sin krop at den kun skal køre i 3. gear resten af dagen. Hvis man vil op i 5. gear og få ekstra energi hele dagen igennem, skal man sætte kroppen i 5. gear fra morgenstunden af.

Der er desværre mange, som ikke spiser morgenmad. Et godt råd til dem kan være at stå lidt tidligere op og få gang i kroppen. Evt. med lidt mave og rygøvelser som alle burde lave hver dag alligevel. Så kommer der gang i kroppen og morgenmaden glider lettere ned. Gør morgenen til en prioritering i jeres families hverdag. Ofte er dette også det eneste tidspunkt hvor alle er samlet.

2. måltid - mellemmåltid

Et par timer efter morgenmaden skal man have sit første mellemmåltid. Det kan være et stykke frugt. En let bolle med pålæg. Vigtigt for mellemmåltiderne er det at de ikke skal være sukkerholdige. Meget sukker sætter gang i ens blodsukker, hvilket er begyndelsen på enden i forhold til en god kostplan.

3. måltid - Frokost

Frokosten skal være et hovedmåltid som gør en mæt. Som aktiv svømmer skal der spises en del. Problemet med frokost er at man ofte skal have sin mad med hjemmefra. Så det sætter krav til ens planlægning. En madpakke kan være meget forskellig. Nogle kan klare sig med 4 stykker rugbrød og lidt frugt, mens andre hellere vil have noget mere varieret. Brug madpakken til at overraske dit barn. Hav små overraskelser som gør at det bliver spændende at åbne madpakken.

4. måltid - 1-2 timer inden træning

Dette mellemmåltid er det sidste man indtager inden træning. Det skal gerne ske ca. 1-2 timer før træning. Det må gerne være lidt større end et traditionelt mellemmåltid. Dvs. her skal der spises grovboller eller rugbrød. Hvidt brød eller andre sukkerholdige produkter kan ikke anbefales. Indtager man sukker på dette tidspunkt passer det med at ens blodsukker er for lavt når man starter sin træning. Så ender det med at man kører en hel træning uden energi.



5. måltid - under træning

Nogle gange træner vi mere end 2 timer. Det betyder at man bliver nødt til at indtage noget mens man træner. Man kan ikke lagre nok energi i kroppen til at træne over 2 timer. Hver gang der er planlagt træning i mere end 2 timer er der lagt en spisepause ind. Her vil hvidt brød eller let sukkerholdige produkter være ok at spise. De bliver optaget hurtigt i kroppen og man er hurtigt klar til at træne igen. Frugt er ofte ikke nok. Hvis man vil spise frugt er bananer nok det bedste man kan spise. Æbler og anden frugt er godt nok på andre tidspunkter af dagen, men ikke her. Bananen udemærker sig ved et højt indhold af fiber, magnesium, kalium, vitamin C. Specielt fiberindholdet er vigtigt, da det giver en let fordøjelse.

6. Måltid - 5 minutter efter træning

Lige efter træning er det allerbedste tidspunkt at indtage energi på. Kroppen skriger på energi fordi man lige har brugt alt det man havde samlet sammen i løbet af dagen. Det bedste at indtage her er hvidt brød med marmelade, rosiner, bananer eller andre hurtigt optagelige kulhydrater. Mange medbringer proteindrik til træning, som blandes op med vand eller anden væske. Det er en let måde at få dækket sit behov.

7. Måltid - 1-2 timer efter træning

Aftensmaden er dagens 3. store hovedmåltid. Her skal man have fyldt de depoter op som ikke er fyldt op efter den hårde træning. Men det er også her man starter med at få dækket sit behov for den næste dag. En god fordeling på ens tallerken er 50 % kartofler, ris, pasta, brød, 25 % kød, fisk, sovs 25 % grøntsager. Fedt er ikke en ting man skal undgå. Det er en god kilde til energi når man er meget aktiv. Er man bevidst om ikke at tage på i vægt er det ikke her man skal sætte ind. Det er i stedet i de skjulte sukker bomber man ofte kommer til at indtage i løbet af dagen.

8. måltid - 1 time inden sengetid

Det er en god ide at få sluttet dagen af med et lille måltid. Det må ikke være noget sukkerholdigt, da det ødelægger søvnen. Det kan være en grovbolle, grovkiks, grøntsager.



Mad i forbindelse med konkurrence

Før stævnet

I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for at få kulhydratdepoterne er fyldt op, og sørge for at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kostbefalinger udover de normale. Bare man sørger for at spise nok.

Under stævnet

Under stævnet er det vigtigt at man holder sin væskebalance i orden. Dvs. man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal bare indeholde vand eller en let blanding frugtsaftevand.

Som svømmer er der ofte flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt blodsukker. For at kunne klare dette er slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter bandlyst. Man kan i stedet spise godt med frugt, grovkiks/boller, diverse salater osv.

Den bedste måde man kan være klar til sit løb på er ved at spise rigtig mange små måltider kombineret med en god morgen og aftensmad.

Energidrikke er gode at have med når man lige har svømmet. Så kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi. Men de skal ikke indtages løbende gennem dagen. Det sætter rigtig gang i blodsukkeret og kan i sidste ende have en negativ indvirkning på ens præstation.



Officials i Ikast Svømme Klub

Hvis der i en svømmeklub er en konkurrenceafdeling, kan man også være sikker på, at svømmerne i denne afdeling deltager i stævner. Hvor der er stævner, er der også brug for dommere, eller "officials" som det hedder i svømmesporten. Deres primære formål er at hjælpe til under stævnet, så svømmerne, uanset hvor det foregår, konkurrerer på lige vilkår, og at stævnet afvikles "hurtigt, ensartet og korrekt".

Som tilskuer tænker man måske ikke så meget over de mange funktioner, der skal varetages under et stævne, for at svømmerne kan fungere optimalt. Men selv ved mindre stævner kan der være brug for 15-20 personer. Tænk blot på, at hver eneste bane skal have sin egen tidtager, informationen om tiden skal samles ind og afleveres i sekretariatet, som formidler resultatlisten. Alt sammen samtidig med at starten skydes af til et nyt løb. Alle personer/officials man ser omkring bassinet har deres helt specielle opgave at varetage, og alle ved nøjagtigt, hvad de skal gøre, fordi de har modtaget instruktion/kursus i, hvorledes netop denne funktion udføres.

ISK har gennem mange år formået at have en god bestand af dygtige officials, som næsten alle er fundet i forældre kredsen. En tradition som har betydet at vi har kunnet deltage ved alle de stævner vi har ønsket. Ofte er der krav om at en klub stiller med et par officials ved de stævner vi deltager i. For svømmernes vedkommende vil vi gerne fortsætte med at have en bred vifte af uddannede forældre, sådan det ikke er de samme der trækkes på hver gang. Vi kan kun kraftigt opfordre til, at man melder sig til kurserne når de bliver udbudt.

Mere om de forskellige officials følger nedenunder.

De fleste officials i ISK deltager både ved lokale og udenbys stævner, da det er den samme uddannelse, der modtages landet over (de samme instruktører).

Så meld jer trygt. Det er ikke særligt tidskrævende. Tal med jeres barns træner, eller spørg en, der allerede er official. Og husk:

"Jo flere som melder sig jo sjældnere har vi brug for lige netop dig!"



Modul 1 - Tidtager

Det første kursus man kan komme på er tidtagerkurset. Her lærer man at betjene et stopur, skrive tiden man tager på svømmeren ned. Ligeledes skal man sørge for at det er den rigtige svømmer, som kommer til starten og hopper i vandet. Det sidste man lærer er, at betjene en fløjte korrekt ved de lange distancer. Lyder det simpelt? Det er det også! Kurset tager normalt få timer.

Det er vigtigt at notere sig: **Tidtagere diskvalificerer aldrig svømmere**, så det er ganske ufarligt at uddanne sig som tidtager. Mange vælger dog også kun, at blive tidtagere da de netop ikke skal diskvalificere nogen svømmere i denne position.

Modul 2 - Bane/vendedommer

Modul 2 er lidt mere avanceret og de fleste venter normalt til de har lidt erfaring ved stævner som tidtagere før de går videre som bane/vendedommere. Bane/vendedommerens funktion er at tjekke at svømmernes teknik er lovlig og at de derved ikke prøver, at tilegne sig uretfærdige fordele. Det er således også bane/vendedommerne, som indstiller svømmerne til diskvalifikationer, men det er kun overdommeren som kan dømme denne til at være gyldig! Kurset til at blive bane/vendedommer tager også noget længere tid da der grundigt gennemgås samtlige stilarter så man kan lære hvad der er tilladt og hvad der ikke er.

Modul 2 giver desuden adgang til næsten alle andre officieluddannelser undtagen Modul 7 - overdommer, som kræver at man har samtlige kurser. Dette er også illustreret i grafikken nederst i afsnittet.

Modul 3 - Starter

Starteren er det tredje modul. Starterens opgave er at starte svømmerne når overdommeren har fløjtet dem op på deres pladser. Starteren bliver uddannet i at gøre dette med flere forskellige redskaber. Desuden er det primært starteren, i samarbejde med overdommeren, som tjekker for tyvstarter da denne har de bedste forudsætninger for dette.

Modul 4 - Ledende måldommer og ledende tidtager

Den ledende tidtagers rolle til stævnet er, at sørge for de enkelte tidtageres opgaver udfyldes. Hvis fx. en tidtager ikke får startet sit ur skal denne signalere til den ledende tidtager hvorefter LD'en, som de kaldes, fragter et nyt ur over til tidtageren så tiden kan blive taget alligevel.

Den ledende måldommer har til opgave at tjekke hvilken rækkefølge svømmerne i det pågældende heat kommer ind i så stævnesekretariat kan sammenligne med overdommerens placeringer og bekræfte tiderne.

Modul 5 - Speaker

Speakerens opgave er, at råbe svømmerne op så de ved hvornår de skal svømme. Desuden skal speakeren også læse diskvalifikationer op.



Modul 6 - Stævnesekretariat

Stævnesekretariatets rolle ligger modsat de andre officialuddannelser langt mere i baggrunden af stævnet. Det er sekretariatets opgave, at trykke programmer så alle ved hvornår de skal svømme, indskrive diskvalifikationer i programmet Wingrodan (info om dette følger senere), samt at printe resultatlistor og indsende stævneresultaterne til svømmeunionen så de kan registreres og godkendes.

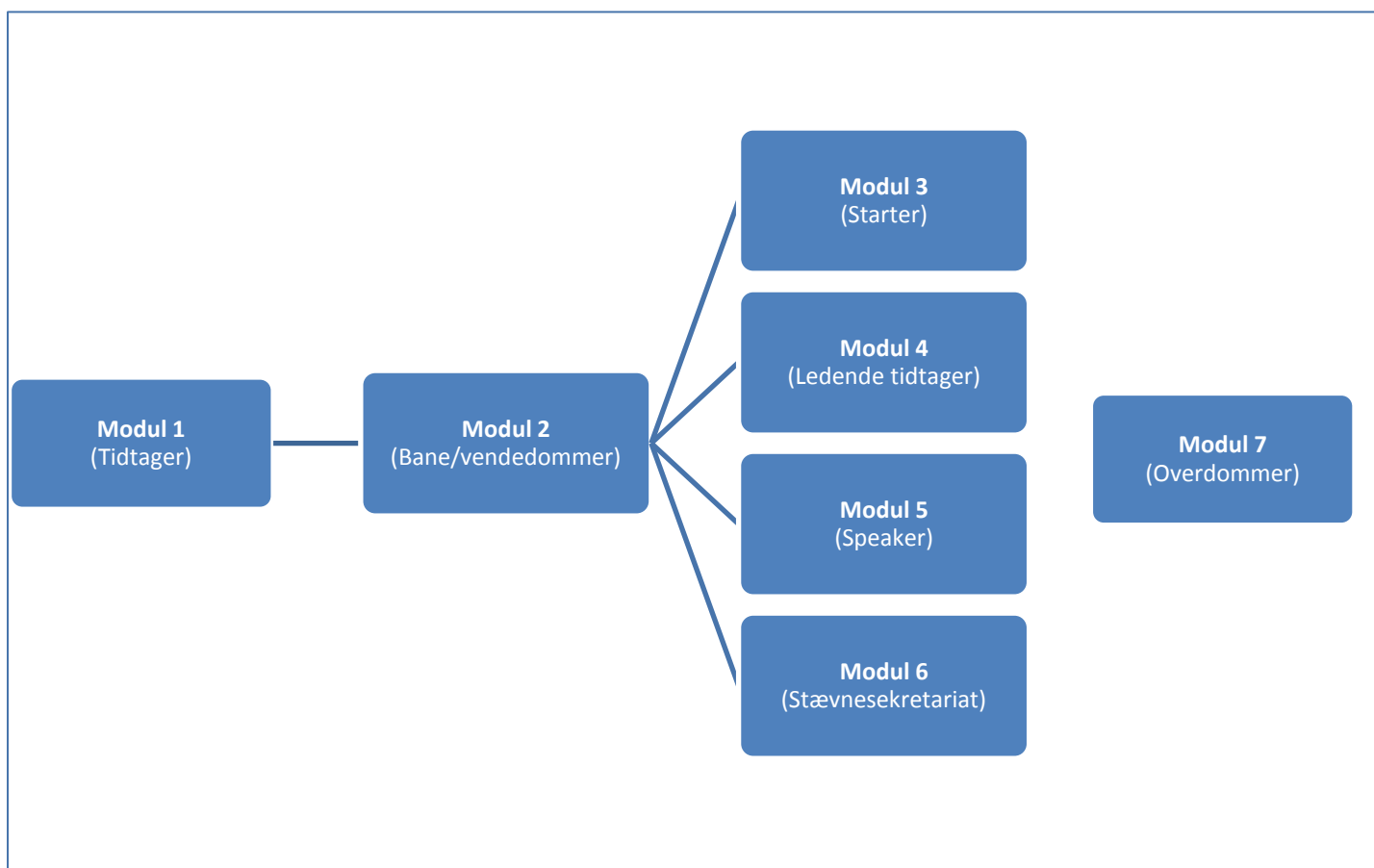
Modul 7 - Overdommer

Overdommeren er formentlig vigtigste person til et stævne. For at et stævne kan være gyldigt skal der være en uddannet overdommer til stede under stævnet.

Overdommerens opgave er at dømme svømmerne på baggrund af de data som han/hun får af de officials, som også er til stede ved stævnet.

Uddannelsen til overdommer er således den længste og mest krævende. Selve uddannelsen strækker sig over 2 weekender og for at blive optaget som overdommer skal man først igennem 50 spørgsmål, som bliver tilsendt. Desuden skal man have gennemført samtlige af de andre kurser (modul 5 - speaker) før man kan blive taget i betragtning som overdommer.

Mere info om de forskellige uddannelser kan ses her: <http://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/>





Holdleder - Hvem, hvordan og hvorfor?

At være holdleder er en anden måde at hjælpe i klubben på. En holdleder er med til svømmestævner sammen med svømmere og træner, og skal tage sig af forskellige praktiske opgaver.

Opgaver inden stævnet

Der skal købes frugt, svarende til ca. 3 stk. pr. svømmer pr. dag. Antallet af deltagende svømmere kan man få oplysninger om hos træneren ca. 3 dage før stævnet. Husk at gemme bonnen for indkøbene, og skriv på bonnen hvilket stævne det vedrører.

Opgaver inden afgang

Der skal medbringes taske med førstehjælpsudstyr. Tasken findes i klubben, spørg træneren.

Opgaver under stævnet

Deltagelse i ledermøde inden stævnestart. Her gives praktiske oplysninger om eksempelvis bespisning, indkvartering, vigtige tidspunkter osv. Endvidere udleveres plan over hvornår de enkelte svømmere skal i konkurrence. Der foretages en markering i planen, så det er lettere at følge med i hvornår ISK-svømmerne skal i vandet. Under konkurrencerne skal holdlederen i samarbejde med træneren sørge for at svømmerne bliver sendt til opvarmning på de rigtige tidspunkter, holder spisepauser når det passer ind i programmet for den enkelte svømmer, osv. osv.

Uddannelse

Der findes ingen egentlig uddannelse til at blive holdleder, men man kan med fordel tage med en mere erfarede holdleder med ud til et stævne og prøve hvordan det foregår.



Forældrenes 10 bud

1. Du skal ikke ligge dine egne ambitioner på dit barn

Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.

2. Du skal være en støtte lige meget hvad

Der er kun et spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.

3. Du skal ikke være træner for dit barn

Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det du skal er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.

4. Du må kun sige positive ting til stævner

Hvis du kommer til stævner bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.

5. Du skal anerkende dit barns frygt

Det første stævne, den første 800 m eller 200 m fly kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller latterliggøre. Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente at dit barn kunne gennemføre det.

6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne

Hvis du ikke har tiden eller lysten til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste. Enhver klage skal rettes til overdommeren. Kritik af officials tolereres ikke!

7. Respekter dit barns træner

Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.

8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub

Vandet er ikke nødvendigvis mere blåt i den anden klubs bassin. En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. Ofte er det sådan at, svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted.

9. Dit barn skal have andre mål end at vinde

At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk svømmer som sagde "Det var mit mål at sætte verdens rekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb"

10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester

Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.



Forskellige ord og udtryk

For mange uden for svømmesporten kan nogle af de fagudtryk der bruges virke uforståelige. Her er et forsøg på at forklare nogle af disse, som ikke allerede er nævnt i dette hæfte.

PR

Kort for "Personlig Rekord"

Disket

Slang for diskvalificeret. Dette sker hvis en svømmer foretager sig noget "ulovligt" under et løb. Tiden opnået ved et diskvalificeret løb er ikke officiel og kan ikke bruges siden hen. En diskvalificeret svømmer kan heller ikke placere sig i resultatlisten.

Dryland

Et engelsk udtryk som bruges om den styrketræning, som ikke involverer maskiner eller vægte på land.

Holdkap

Som regel er løb, hvor 4 svømmere svømmer sammen. Der findes et utal af holdkapper, men de to mest almindelige er 4 X 100 fri (crawl), og 4 x 100 holdmedley, hvor en svømmer "ryg", en svømmer "bryst", en svømmer "butterfly", og en slutter af i crawl.

IM

Slang for Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer alle fire stilarter, butterfly, ryg-crawl, bryst og crawl i nævnte rækkefølge.

Indledende/semi-/finaler

Ved mesterskaber og enkelte andre stævner svømmer man først indledende heats, for siden at kvalificere sig til semi- og/eller finalerne.

Kortbane & langbane

To udtryk for hhv. 25 meter langt bassin og 50 meter langt bassin.

Kravtid

En tid som man skal have svømmet for at deltage i et stævne eller løb.

Nedtrapning

Nedtrapning er tiden inden et vigtigt stævne, hvor træningsbelastningen nedsættes for at give svømmeren chance for at hvile sig og komme oven på fysisk såvel som psykisk.

Negativt Split

Hvis svømmeren svømmer hurtigere på den anden halvdel af løbet end på den første, taler man om negativ split.

Official

Dommer i svømning.



Ikast Svømmeklub

Split-tid

Til konkurrence tager træneren som regel tid for hver 25 m svømning. På den måde bliver løbet delt op i mindre og overskuelige enheder, som kaldes splittider. Splittider bruges ligeledes ved holdkapper for at se, hvor hurtigt hver af holdets deltagere svømmer.

Nåletid

En nåletid er en tid som man kan opnå for at få tildelt en af Dansk Svømmeunions nåle. Der findes flere forskellige nåle for forskellige tider. Kan ses på www.svoem.org

Startskammel

Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.

Streamline

Svømmerens udgangsstilling fra væggen efter en vending eller et startspring. Svømmeren forsøger her at gøre sig så lang og strømlinet som muligt. Hænderne ligger som en pil strakt foran hovedet.

Teknikøvelse

En øvelse, hvor man forsøger at rette fejl i svømmeteknikken eller at overdrive et bestemt aspekt af stilen.

Vendeflag

Vendeflagene er en snor med flag, som hænger på tværs af bassinet 5 meter fra hver ende for at fortælle rygsvømmerne at det snart er tid til at vende.

Årgang

Svømmerne konkurrerer som regel imod svømmere på deres egen alder, derfor har man lavet årgangsgrupperinger. Hver årgangsgruppe har to årgange f.eks. børn som er født i 1990 og 91.

Navn:	Damer alder	Herrer alder
Årgang gruppe 2	12 år og yngre	14 år og yngre
Årgang gruppe 1	13-14 år	15-16 år
Junior	15-16 år	17-18 år
Senior	17-25 år	19-25 år.
Masters	25+	25+

Masters

Svømmere som er 25 eller ældre. Der findes forskellige grupper helt op til 80 og ældre. Disse grupper springer typisk 4 år af gangen.

Wingrodan

Eller bare Grodan er en programserie som er lavet til at afholde svømmestævner, tilmelde svømmere disse, udregne nåletider, holde statistik med svømmernes tider og meget mere. Ligesom officialkurser findes der kurser så man kan blive uddannet til at bruge Grodan.

Det var nogle gode råd til hvordan du som forældre, til en enten kommende eller nuværende konkurrencesvømmer, kan befærde dig i det fantastiske univers som mange vil mene svømnesportens univers er.