

Sæson 2022 / 2023

Informationsfolder til konkurrenceafdelingen



www.naestvedsvoemmeklub.dk

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Information - Konkurrenceafdelingen..... | 2 |
| Svømmehold | 2 |
| Forventning i forhold til træningen..... | 7 |
| Forventningsafstemning med træner | 7 |
| Stævnekalender | 7 |
| Tilmelding og deltagelse til stævner..... | 8 |
| Overnatning til stævner | 9 |
| Afholdelse af egne stævner..... | 9 |
| Holdkoordinatorer | 10 |
| Holdleder | 10 |
| Officials..... | 12 |
| Svømmeregler | 15 |
| Træningslejr | 15 |
| Klubtøj | 16 |
| Svømmenåle..... | 16 |
| Socialt samvær | 17 |
| Sponsor Svøm | 18 |
| Klubaftale | 18 |
| Intern kommunikation | 19 |
| Overblik over bestyrelse, udvalg og støtteforening..... | 20 |
| Nyttige links og Apps | 20 |

Information - Konkurrenceafdelingen

Denne folder er ikke blot en information til nye forældre, men også en folder der danner grundlag for retningslinjer og forventninger til svømmere og forældre i Næstved Svømmeklub.



Svømmehold

Konkurrenceafdelingen også kaldet K-afdelingen er opdelt i 4 svømmehold.

Holdopdelingen tager udgangspunkt i Dansk Svømme Unions aldersopdeling af svømmere. Udgangspunktet er derfor at den enkelte svømmer placeres på hold alt efter alder.

De 4 svømmerhold er benævnt:

- **KIDZ**
- **Børn**
- **Årgang**
- **Junior/Senior (J/S)**

KIDZ

Er det første trin i Næstved Svømmeklubs konkurrenceafdeling. Her skal svømmerne lære de grundlæggende færdigheder og stifte bekendtskab med stævner. Holdet træner tre gange om ugen af én times ad gangen. De fleste svømmere på KIDZ er rekrutteret fra klubbens egen svømmeskole. Svømmerne på KIDZ er ca. 8 – 11 år.

Fokus vandtræning: med de fire grundelementer og teknik i alle stilarter med starter og vendinger.

Fokus landtræning: Bevægelse. Motorik og koordination, smidighed og gruppeaktiviteter.

Viden og indstilling: Glæde ved vand og landaktiviteter, lærer at begå sig som individ på et hold, blive bekendt med holdregler samt prøve stævneaktivitet.

Ansvarlig træner:

Katrine Mørkeberg, Tlf. 6052-2749 - Mail: Katrine.bahne.moerkeberg@gmail.com

Assisterende træner:

Pt. ingen

Holdkoordinator KIDZ i sæson 2022/2023:

Heidi Mainz – tlf: 2874-6855; mail: heidi.mainz@hotmail.com

Heidi Wobbles – tlf: 2690-5750; mail: hlwobbles@privat.dk

Børn

Er hvor svømmerne får brug for alle de grundlæggende færdigheder, som de har lært på KIDZ. Det er her svømmerne for alvor arbejder med de fire stilarter. Man kan sige, at KIDZ er, hvor svømmerne lærer færdighederne, og Børn er hvor svømmerne lærer at svømme. Der er ikke fokus på den fysiske træning på Børn. Det er den tekniske træning der er omdrejningspunktet for alle træningspas. Holdet træner fem gange ugentligt af ca. halvanden times varighed. Der er ca. 25 svømmere på Børn og alderen er typisk 10-12 år.

Fokus vandtræning: Teknik i alle stilarter, starter og vendinger, flyben, undervandsarbejde, aerob, udholdenhed samt acceleration/fartarbejde på 25 og 50 meter.

Fokus landtræning: Bevægelse, motorik og koordination, smidighed samt styrketræning med kropsvægt

Viden og indstilling: Glæde ved vand og landaktiviteter, læring om klubkultur og holdkultur, udvikle gode vaner som fordrer en sund livsstil.

Ansvarlig Træner:

Alfred Nissen, Tlf. 3147-5107 - Mail: Alfredenissen@gmail.com

Assisterende træner:

Pt. ingen

Holdkoordinator - Børn sæson 2022/2023:

Anders Hansen – tlf.; mail: andersvintherhansen@hotmail.com

Birgit Jespersen – tlf: 2624-3930; mail: birgitmosby@hotmail.com

Årgang

Holdet for årgangssvømmere - piger 12 - 13 år og drenge 13 - 15 år. Fokus er fortsat at udvikle alsidige svømmekundskaber i alle stilarter og på alle distancer. Medley-disciplinen er omdrejningspunkt for al træning. Der bliver i den daglige træning lagt vægt på udvikling af svømmemæssig og tekniske færdigheder for den enkelte svømmer - men også sociale færdigheder, udvikling af kollektivt sammenhold og det gode træningsmiljø er vigtige udviklingsområder på årgangsholdet. Der stilles en række krav til den enkelte svømmer, herunder krav til fremmøde, socialt engagement, stævnedeltagelse og almindelig god ihærdighed og umage.

Fokus vandtræning: Fokus på teknik i alle stilarter, starter og vendinger, aerob udholdenhed, øget træningsvolumen, fart på 25 og 50 meter, acceleration samt introduceret til intervaltræning

Fokus landtræning: Smidighed, udvikling af balance, motoriske færdigheder, skadesforebyggende øvelser, øvelser med egen kropsvægt samt styrke og coretræning.

Viden og indstilling: Glæde ved svømmeaktiviteter, Ønske om personlig forbedring, Udvikling af selvdisciplin og dedikation for svømning.

Ansvarlig træner:

Rasmus Lorentzen, Tlf. 28295213 - Mail: Rasmuskamlorentzen@yahoo.dk

Holdkoordinator - Årgang sæson 2022/2023:

Camilla Würfel – tlf: 5190-0697; mail: camilla@wurfel.dk

Morten Molter Petersen – tlf 5090-9303, mail: mnpetersen7@hotmail.com

Junior / Senior (J/S)

Er for Næstved Svømmeklubs ældste svømmere. På J/S kræver det både lyst, vilje og dedikation for konkurrence svømning. Målet med holdet er at skabe et miljø, der kan håndtere og motivere junior- og seniorsvømmere på regionalt og nationalt plan. Svømmerne på J/S kan tilbydes op til 8 vandtræningspas om ugen samt styrketræning og anden fitnessstræning.

Der er individuelle aftaler omkring træningsmængden på holdet.

Fokus Vandtræning: Perfektionere teknik samt færdigheder, øget intensitet, anaerob svømme kapacitet, race specific endurance, pace træning, periodiseret sæsonplan.

Fokus Landtræning: Periodiseret styrketræning, øvelser med modstand, vedligeholdende corestyrke og stabilitet, vedligeholdende smidighed, overfører styrke til svømning.

Viden og indstilling: Selvdisciplin og dedikation til holdet og svømning, forståelse af vigtigheden af en sund livsstil, mental styrke og mod til at udfordre sig selv.

Ansvarlig Træner:

Kenneth Nielsen, Tlf. 2068-7518 - Mail: kenneth@naestvedsvømmeklub.dk

Holdkoordinator – J/S sæson 2022/2023:

Tina og Michael Krumbak – tlf: 6194-4722; mail: krumbakkerne@gmail.com

Forventning i forhold til træningen

Det forventes at en svømmer altid møder forberedt til træning, er iført badetøj, badehætte og svømmebriller eller er iført træningstøj – gerne klubbetøj til dryland (styrketræning), husker sit udstyr i form af egen plade og finner samt medbringer fyldt drikkedunk.

Mødetid er **omklædt** 5-10 minutter før den planlagte træningstid.

Det anbefales, at svømmerne selv medbringer en lille snack med til træning, som kan indtages efter træning. Eks. juice, frugt, bolle med pålæg eller lignende.

Forventningsafstemning med træner

Som konkurrencesvømmer vil der i august/september afholdes en forventningssamtale med hver enkelt svømmer, særligt på J/S, og dennes træner. Der laves en målsætning for sæsonen, som er tilpasset den enkelte svømmers niveau.

Stævnekalender

Ultimo august/primus september offentliggøres de enkelte holds stævnekalender for 1. halvår af sæsonen.

Ultimo november/primus december offentliggøres de enkelte holds stævnekalender for 2. halvår af sæsonen.

Tilmelding og deltagelse til stævner

- Ved tilmelding til stævner opkræves et stævnegebyr fastsat af bestyrelsen.
- Din svømmer aftaler antal løb og discipliner med sin træner.
- Ved tilmelding melder forældre også til, hvis denne har mulighed for at deltage til stævnet, som official eller holdleder. Det er en forventning, at ALLE forældre i løbet af sæsonen stiller op som official eller bidrager på anden vis til stævner. Det er en forudsætning for deltagelse i stævner, at vi kan stille det antal officials som stævnet kræver. Er dette ikke muligt, kan vi være nødsaget til at afmelde Næstved Svømmeklub fra stævnet. Ved stævner, hvor der er overnatning (det kan fx være ved Mesterskabsstævner) planlægges overnatning, fordeling af officials og holdleder forældrene imellem i så god tid som muligt. Holdkoordinator faciliterer dette.
- Tilmelding sker, når I modtager en mail med link til klubmodulet. LOG IN
- Tilmeldingen er endelig, når betalingen er gennemført.
- Udgifter forbundet med stævner dækkes som udgangspunkt ikke. Det er klubbens holdning at transport til og fra stævner foregår via samkørsel og at udgifter til brændstof og evt. bro deles mellem passagerne. Således anbefaler klubben at man som chauffør opkræver et kørselsgebyr på kr. 25,- pr. passager ved kørsel på Sjælland og kr. 100,- pr. passager ved kørsel over Storebæltsbroen

Generelt vedr. fremmøde til stævne:

- Mød frisk og veludhvilet op til alle stævner
- Husk din madpakke, snacks og en fyldt drikkedunk.
- Husk dit klubbetøj, dit svømmetøj, svømmebriller, badehætte og håndklæde.
- Hvis du har en stævnedragt/bukser, så husk denne.
- Husk indendørssko.
- Vær med til at opmuntre og heppe på dine klubkammerater.
- Husk at værdsætte klubbens officials deltagelse på kanten.

Overnatning til stævner

Til overnatningsstævner arrangeres fælles overnatning for alle deltagende svømmere. Det tilstræbes at finde overnatningsmuligheder som er så billige som muligt.

Til DM-hold benyttes fortrinsvist overnatningsmuligheder, hvor fællesskabet er i fokus, f.eks. en skole, en spejderhytte. Forældre til de svømmere som skal med til et overnatningsstævne planlægger hurtigst muligt overnatning mm. Dette faciliteres som tidligere beskrevet af holdkoordinator. Det forventes, at forældre samarbejder om at finde overnatning så billigt som muligt matchende stævnet. Klubben lægger ud, hvis der er krav om forudbetaling.

Undersøg om den arrangerende klub tilbyder overnatningsmulighed. I så fald prioriteres denne.

Udgifter til kost og logi til trænere; holdledere og officials dækkes af klubben.

Afholdelse af egne stævner

Der er brug for mange frivillige til planlægning og afholdelse af egne stævner i Næstved.

Næstved Svømmeklub får en god indtægt ved afholdelse af egne stævner til dækning af udgifter i konkurrenceafdelingen.

Ved afholdelse af egne stævner er der opgaver som er påkrævet i form af bl.a. stævneledere, klargøring af svømmehallen herunder opsætning af borde og stole, indkøb og forplejning til officials og evt. til overnattende klubber, runners, salg i bod, kagebagere, medaljekoordinatorer, løbende lettere rengøring i hal og omklædningsrum samt oprydning efter stævnet.

Forud for klubbens stævner sender stævneudvalget en tilmeldingsplan ud således, at rollerne er på plads gerne 14 dage forud for stævnets afholdelse.

Stævneudvalget består af 4-6 frivillige forældre tilknyttet konkurrenceafdelingen.

Holdkoordinatorer

Hvert hold har en holdkoordinator. Holdkoordinator er go-to personen, forældre kan komme og stille spørgsmål til om et og andet ift. det at være svømmeforældre. Det kan fx være generel velkomst og introduktion til nye forældre. Herunder alt det praktiske vedrørende apps, klubmodul tilmelding til stævner, vejledning om tilmelding til officials uddannelse mm. Udover dette er det holdkoordinators opgave op til stævner at facilitere dialog mellem de forældre hvis børn skal til stævne og således sikre at forældrene indbyrdes får fordelt de opgaver der ligger (fx official; holdleder, kørsel, overnatning mm.) - dette med henblik på at undgå, at klubben står i en situation, hvor vi ikke kan stille officials, eller hvor nogle har planlagt overnatning, uden om andre.

Holdleder

En holdleder har en vigtig rolle ved stævneafholdelse. Der medtages gerne 1-2 holdledere pr. stævnedag alt afhængig af antal deltagende svømmere.

Holdlederne deltager ved stævnestart i et holdledermøde / teknisk møde.

Hvis der er programmer i papirform henter holdlederen disse ved Sekretariatet. Ved stævner med EL-tid er en god ting, at holdlederen har appen "Livetiming" på sin telefon, i tilfælde, hvor der ikke uddeles programmer i papirform.

En holdleder sørger for, at alle deltagende svømmerne kommer til start til tiden, iført stævnetøj, badehætte, svømmebriller samt med information om heat og banenummer.

En holdleder er med som repræsentant for Næstved Svømmeklub og bakker **alle** svømmerne op, roser, trøster og husker dem på at spise og drikke under stævnet.

En holdleder kan også assistere træneren efter aftale.

En holdleder (4 - 6) er også nødvendig at have med på træningslejr – særligt i uge 42, hvor alle hold deltager.

På udlandstræningslejr i uge 7 på J/S deltager 1-2 holdledere.

Officials

Konkurrencesvømningens grundsætning:

”Ingen stævner uden officials”

**Men hvad er en officials og hvad er dennes
rolle?**

Hver klub **skal** stille med 1 – 4 officials pr. stævnedag.

En official er forældre, som er uddannet official med krav om gennemførelse af svømmekurserne modul 1 og 2.

MODUL 1:

Så snart muligheden byder sig er det en forventning at mindst 1 forældre uddannes som MODUL 1 også kaldet tidtager. Holdkoordinator holder løbende øje med, hvornår det er muligt at uddanne sig som MODUL 1 og melder løbende ud om dette.

Når din svømmer har svømmet på et hold i konkurrenceafdelingen i min. 6 måneder skal mindst 1 af svømmerens forældre uddannes som MODUL 1 også kaldet tidtager.

Modul 1 er læren at kunne håndtere og betjene et stopur til stævner efter FINAs svømmeregler.

En modul 1 uddannet forældre bruges kun til stævner uden el-tid.

Materiale fremgår af Dansk Svømmeunions hjemmeside:

<https://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Tidtager-kursus---modul-1>

MODUL 2:

Så snart muligheden byder sig er det ligeledes en forventning at mindst 1 forældreuddannes som MODUL 2 også bane- og vendedommer. Holdkoordinator holder løbende øje med, hvornår det er muligt at uddanne sig som MODUL 2 og melder løbende ud om dette.

Når din svømmer påbegynder 2. sæson som konkurrencesvømmer, skal mindst 1 af svømmerens forældre uddannes som MODUL 2 også kaldet bane- og vendedommer.

Det er et krav fra klubbens side, at hvis din svømmer laver kravtider og skal deltage til mesterskaber som RBM, RÅM, ØST, DÅM, DM og Danish Open, at en af forældrene er MODUL 2 uddannet og skaber erfaring på kanten som official og deltager aktivt som official til ovenstående mesterskaber.

Er opgaverne som official ikke fordelt og på plads forud for mesterskabet afmeldes klubben for deltagelse. Det er holdkoordinatorernes opgave, at denne opgave er fordelt fair mellem de deltagende svømmeres forældre.

Materiale fremgår af Dansk Svømmeunions hjemmeside:

www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Bane-vendedommer-kursus---modul-2

MODUL 3 (Starter), MODUL 4 (Ledende måldommer- og tidtager), MODUL 5 (Speaker), MODUL 6 (Stævnesekretær) og MODUL 7 (Overdommer) tages efter aftale med bestyrelsen.



Den Danske Svømmeofficial-uddannelse

Bliv tidtager eller dommer

SOM OFFICIAL

- udvikler du dine kompetencer
- får du indgående indsigt i svømmesporten
- kan du se svømning fra første parket
- er du en del af et frivilligt fællesskab og netværk
- er du med til at sikre retfærdige konkurrencer
- giver du din svømmeklub mulighed for at skabe gode aktiviteter for svømmere

Se nærmere i dette program om dine udviklings- og karrieremuligheder i Den Danske Svømmeofficial-uddannelse.

Vi skal bruge mange officials for at gennemføre et godt svømmestævne, og din indsats er vigtig.

Svømmeregler

En konkurrencesvømmer skal følge et regelsæt, som er fastsat af den internationale svømmeunion også benævnt FINA.

FINA reglerne er at finde på Dansk Svømmeunions hjemmeside.

Træningslejr

Klubbens træningslejr/e planlægges af **træningslejrudvalget** i samråd med trænergruppen.

Uge 42

I uge 42 som er en samlet træningslejr for alle hold, som afholdes i Danmark. Prisen for deltagelse er blandt andet afhængigt af, hvor længe man er afsted, idet det er vurderet at KIDZ ikke er med hele ugen.

Er man med hele ugen er forventet makspris kr. 3.000,00.

Uge 7

For J/S planlægges træningslejr i uge 7 med en forventet varighed på ca. 10 dage. Denne afholdes i udlandet. Forventet makspris på denne træningslejr er kr. 9.000,00.

Forår 2023

For Børn kan det forventes, at der afholdes en træningslejr i foråret, varighed forventes 3-5 dage med en makspris på kr. 2.000,00.

For Årgang kan det forventes, at der afholdes en træningslejr i foråret, varighed forventes 5-7 dage med en makspris på kr. 4.000,00.

På træningslejren er det "et must", at der er forældre, der kan deltage som holdleder/e - Udgift til kost og logi for trænere og holdledere dækkes af Næstved Svømmeklub og det aftales derfor med træningslejrudvalg, træner-team og bestyrelse, hvor mange holdledere, der skal med.

Træningslejrudvalget består af 4-6 frivillige forældre tilknyttet konkurrenceafdelingen.

Klubtøj

Klubtøj kan bestilles på Næstved Svømmeklubs hjemmeside under fanebladet "SHOP".

Svømmenåle

Formålet med svømmenåle er at opmuntre svømmerne. En svømmenål på et højere niveau kan være et sæsonmål

Svømmenåle opnås ved at gennemfører en distance under en fastsat kravtid. Nåletider fremgår på Dansk Svømme Unions hjemmeside.

www.svoem.org/files/Dokumenter/sportsafdelingen/naaletider/naal2021.pdf

Socialt samvær

Svømning er kendt for at skabe venner for livet.

Ud over at blive bedre til at svømme vil I og jeres svømmer også opleve, at der i Næstved Svømmeklub er stort fokus på sociale aktiviteter, som skal styrke relationerne svømmerne imellem, både på tværs og internt på de enkelte hold.

Næstved Svømmeklubs Støtteforening "Svømmevenner" består af en bestyrelse bestående af 6-7 frivillige forældre tilknyttet konkurrenceafdelingen. Foreningen har egne vedtægter.

De tager gerne imod initiativer til aktiviteter fra træner gruppen med støtte og opbakning fra bestyrelsen og forældre.

Næstved Svømmeklubs Støtteforening er bl.a. med, når der skal arrangeres sæsonintromøde, juleafslutning, sommerfest og ved Næstved Svømmeklubs interne stævner.

Indtægter skabes bl.a. ved salg af drikkevarer og lignende ved sæsonintromøde, juleafslutning, sommerfest og ved Næstved Svømmeklubs interne stævner, samt ved salg af f.eks. Børns Vilkår's julekalendere samt ved at forældre frivilligt hjælper til ved fx Karrebæk Tri, Grøn Koncert i Næstved, 90 festen i Næstved o.l.

Alle indtægter til Næstved Svømmevenner går ubeskåret til sociale aktiviteter til svømmerne i konkurrenceafdelingen.

Sponsor Svøm

Som det fremgår, er der mange udgifter forbundet med svømning på konkurrenceplan, så derfor er indtægten ved sponsorsvøm utrolig vigtig for svømmere og klubben. Indtægten ved sponsorsvøm går til at dække mange af de udgifter der er forbundet med det at drive en konkurrenceafdeling. Udover indtægter til klubben går 25% af pengene til den enkelte svømmers konto – En svømmer der finder sponsorer for kr. 5.000, - får efter sponsorsvøm således sat kr. 1.250, - ind på svømmerens svømmekonto, hvor pengene kan bruges til betaling af træningslejr, stævnegebyr, køb af tøj mm.



Nærmere information tilgår forud for Sponsor Svøm.

SponsorSvømudvalget står for planlægning af stævnet.

SponsorSvømudvalget består af 4-6 frivillige forældre tilknyttet konkurrenceafdelingen.

Klubaftale

Er på vej ...

Intern kommunikation

FACEBOOK:

Overordnet intern Facebook grupper:

- Konkurrenceafdeling – Næstved Svømmeklub
- KIDZ – Næstved Svømmeklub
- Børn – Næstved Svømmeklub
- Årgangsholdet – Næstved Svømmeklub
- Junior/ Senior – Næstved Svømmeklub

SMS / MESSENGER:

Afbud eller andre beskeder, som kun omhandler din svømmer gives direkte til det respektive holds træner og sendes via SMS eller Messenger.

På J/S ønsker Kenneth besked pr. SMS eller pr. mail.

E-MAIL:

På klubmodul skal I sørge for at være tilknyttet med en e-mail, da vigtig information fra bestyrelsen, trænere og klubben generelt sendes via e-mail. Vær opmærksom på, at det er muligt at tilknytte flere e-mails på den enkelte profil. Klubmodul findes som app.

Overblik over bestyrelse, udvalg og støtteforening

- Bestyrelse - Bredde og K-udvalg
- Stævneudvalg
- Træningslejruvalg
- SponsorSvømudvalg
- Holdkoordinatorer gruppen
- Næstved Svømmeklubs Støtteforening - "Svømmevenner"

Nyttige links og Apps

Næstved Svømmeklub:

www.naestvedsvoemmeklub.dk

Dansk Svømmeunion:

www.svoem.org

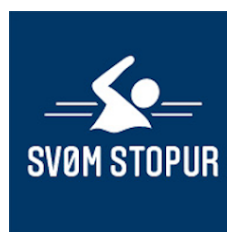
Dansk svømning tidsdatabase:

www.svoemmetider.dk

Livetiming:

www.livetiming.dk

App Svøm Stopur



App Livetiming





Sydbank

