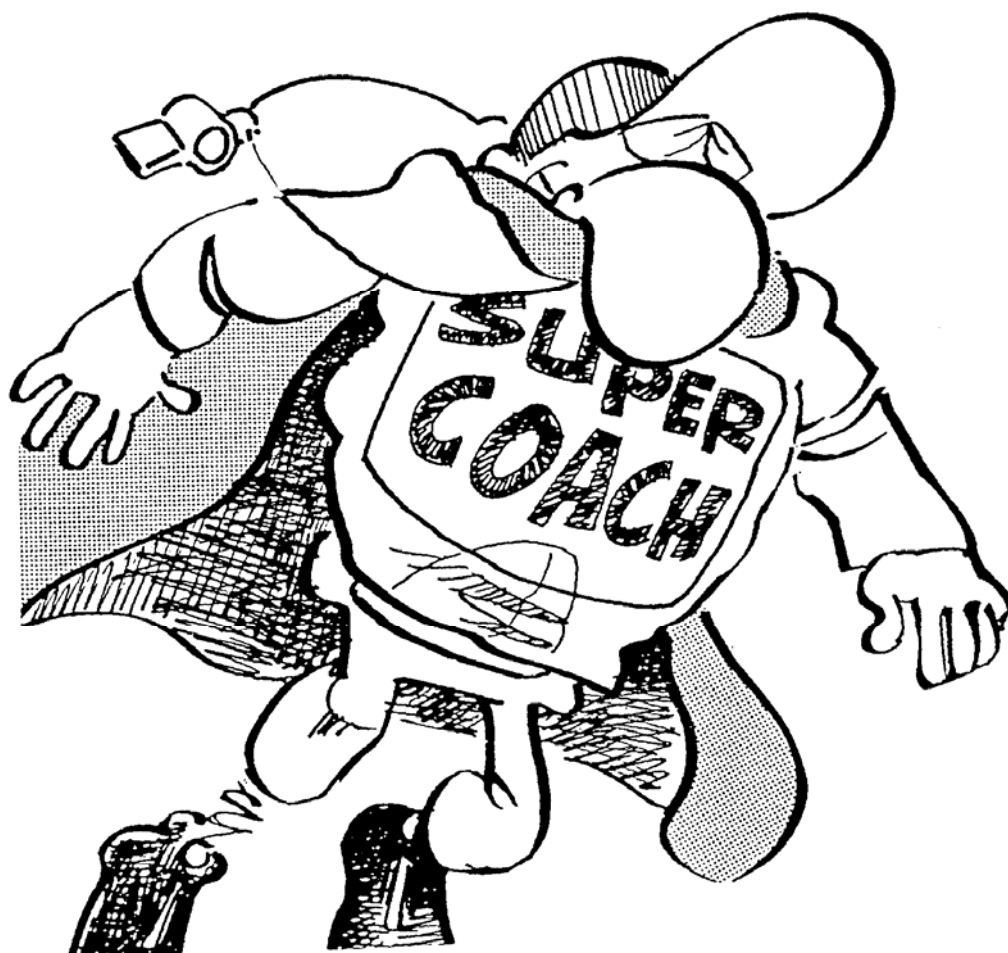


TRÆNER- OG INSTRUKTØRHÅNDBOG



 **SWIM TEAM
ESBJERG**

Indholdsfortegnelse

1.	Indledning	3
2.	Træner- og instruktørjobbet	4
2.1	Overvejelser omkring trænerjobbet	4
2.2	Klubbens forventninger til trænere og instruktører	5
2.3	Træner- og instruktørmøder	6
2.4	Trænings- og undervisningsperioder	7
2.5	Forældrekontakt	7
3.	Pædagogik	9
4.	Svømmeskolen	11
4.1	Babysvømning	12
4.2	Plask & leg hold	13
4.3	Nybegynderhold	14
4.4	Begynderhold	15
4.5	Let øvede hold	16
4.6	Øvede hold	16
4.7	Vandskræk hold – voksne	17
4.8	Begynderhold - voksne	17
4.9	Øvede hold - voksne	18
4.10	Vandgymnastik	18
4.11	Undervisning af børn med handicap	19
4.12	Oprykning og diplomer	19
4.13	Materiale til inspiration	20
5.	Konkurrenceafdelingen	21
5.1	Træningsplan og målsætning for talentholdet	22
5.2	Træningsplan og målsætning for konkurrenceholdet	27
5.3	Eliteholdet	30
5.4	Materiale til inspiration	31
5.5	Forældremøder og sociale arrangementer	32
5.6	Månedspræmier	33
5.7	Oprykning	34
6.	Stævner for svømmeskolen	35
7.	Stævner for konkurrenceafdelingen	36
7.1	Tilmelding	36
7.2	Forberedelser til stævne	37
7.3	Deltagergebyr	37
7.4	Resultatformidling	39
8.	Praktiske oplysninger	40
8.1	Medlemsregistrering og holdlister	40
8.2	Sociale arrangementer	40
8.3	Vandposten	41
8.4	Kopimaskine	41

9. Livredning og sikkerhed	42
10. Regler for benyttelse af Svømmehallerne	44
11. Afslutning	45
Bilag A - Deltagerbetaling og kørselsgodtgørelser	46
Bilag B - Ide til inspiration: Giv dit hold et navn	47
Bilag C - Eksempel på velkomstbrev fra en instruktør i svømmeskolen	48
Bilag D - Anmeldelsesliste	49
Bilag E - Stævneseddel	50

1. Indledning

Denne håndbog er ment som et hjælpemiddel og en rettesnor til trænerne og instruktører i Swim Team Esbjerg, og den indeholder alle de informationer klubbens trænere og instruktører har brug for i deres daglige virke i klubben.

Swim Team Esbjerg ønsker blandt andet, at der ved sæsonens afslutning er opnået en ensartet og sammenhængende undervisning på klubbens hold i svømmeskolen. Dette vil vi gerne sikre ved at udarbejde denne træner- og instruktørhåndbog, hvori vi orienterer om hvilke retningslinier, der gælder for undervisningen og træningen på de enkelte hold. Håndbogen indeholder praktiske oplysninger og vejledninger, der kan lette klubbens trænere og instruktører i deres daglige arbejde.

Undervisningen i Swim Team Esbjerg tager i høj grad udgangspunkt i Dansk Svømmeunions ”Moderne Svømning”. Derfor fungerer ”Moderne Svømning” også som opslagsværk og idekatalog i forbindelse med undervisningen.

Denne håndbog er rettet til alle trænere og instruktører i Swim Team Esbjerg, men ikke alle afsnit er relevante for alle. Alligevel kan alle have gavn af at læse bogen, da den giver en bred orientering om, hvad der foregår i klubben.

I træner- og instruktørhåndbogen er der i flere tilfælde henvist til Swim Team Esbjergs hjemmeside, hvor der kan findes yderligere informationer. Swim Team Esbjergs hjemmesiden findes på: www.swimteamesbjerg.dk.

Swim Team Esbjerg håber, at denne bog vil lette arbejdsgangen for klubbens trænere og instruktører.

2. Træner- og instruktørjobbet

Swim Team Esbjerg er Esbjergs ældste svømmeklub. Klubben startede i 1935 under navnet Svømmeklubben "Esbjerg". I 2003 blev klubbens navn ændret til Swim Team Esbjerg, og samtidig fik klubben det nuværende logo.

Swim Team Esbjerg har som formål at udbrede interessen for og kendskabet til svømning, livredning og andre vandsportsgrene, der har medlemmernes interesse.

Klubben er medlem af Svømmeregion Vest (SRV), Dansk Svømmeunion (SVØM), Danmarks Idrætsforbund (DIF), Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF), Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) og Esbjerg Idrætsforbund (EIF).

Alt lederarbejde og trænerarbejde i Swim Team Esbjerg bliver udført af frivillige, der alle er ulønnede.

Swim Team Esbjerg tilbyder babysvømning, svømmeundervisning og aktiviteter for børn og voksne i alle aldre og på alle niveauer, svømning for svømmere med et fysisk handicap eller et synshandicap, svømning for personer med vandskræk, vandgymnastik, familiesvømning, motionssvømning og elitesvømning.

Swim Team Esbjerg skal tilbyde børn og unge et godt og trygt miljø at færdes i og derfor er der formuleret en række leveregler og en pædofilipolitik, der skal sikre dette miljø. Læs mere på Swim Team Esbjergs hjemmeside under punktet "Introduktion"

Swim Team Esbjerg er en rummelig forening der således også ønsker at inkludere personer med et handicap i samtlige klubbens aktiviteter. Læs mere i Swim Team Esbjergs handicappolitik på klubbens hjemmeside.

2.1 Overvejelser omkring trænerjobbet

Som træner og instruktør bør du stille dig selv følgende tre spørgsmål:

1. Hvorfor har jeg påtaget mig jobbet som svømmetræner/svømmeinstruktør??
2. Hvilken aldersgruppe vil jeg gerne undervise??
3. Hvilke kvalifikationer har jeg??

Vedrørende spørgsmål 1:

Du har lyst til at arbejde med børn, unge eller voksne, og svømning har din interesse.

Vedrørende spørgsmål 2:

Du bør grundigt overveje hvilken aldersgruppe du har lyst til at arbejde med. Uanset hvilken aldersgruppe du vælger, kræver træner- eller instruktørjobbet, at du engagerer dig i undervisningen, og dit eget engagement i undervisningen er afgørende for resultatet.

Vedrørende spørgsmål 3:

Svømmerne skal kunne mærke, at du har evnerne og lysten til at lære dem noget. Hvis du ikke er uddannet svømmetræner eller svømmeinstruktør kan klubben tilbyde dig de relevante kurser - det vigtigste er, at du har lysten til at undervise de svømmere, du har med at gøre. Det er klubbens politik at du i løbet af din første sæson som træner eller instruktør tilmeldes det første kursus i Dansk Svømmeunions træner- og instruktøruddannelse, der relevant for dit arbejde.

2.2 Klubbens forventninger til trænere og instruktører

Når du påtager dig træner eller instruktørjobbet, får du ansvaret for undervisningen af en række hold. Da det er mennesker, du omgås, skal du være opmærksom på, at det er en fordel for dig selv at være stabil, venlig og udadvendt. På den måde skaber du et positivt billede af dig selv i svømmernes øjne, og dermed også et positivt billede af klubben.

Ved starten af sæsonen underskrives en kontrakt mellem klubben og dig. Kontrakten giver dig overblik over de ansvarsområder og forpligtelser du har overfor klubben og omvendt. Kontrakten indeholder desuden en nærmere arbejdsbeskrivelse, og derfor er det vigtigt, at du læser kontrakten grundigt.

Swim Team Esbjerg vil altid være dig behjælpelig med at finde et kursus, der passer til netop dit uddannelsesniveau, og det forventes at du deltager på kurser, så du ved hvilke elementer din undervisning skal indeholde, og hvordan du lettest lærer svømmerne de forskellige færdigheder. I forbindelse med kontraktindgåelse aftales kurser for den kommende sæson med lederen af svømmeskolen eller cheftræneren.

Tilmelding sker ved henvendelse til klubbens bestyrelse. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Når du melder dig til et kursus, skal du være helt sikker på, at du kan deltage og har tid til at gennemføre kurset, da klubben ellers får en unødvendig udgift.

For at være træner eller instruktør må du desuden være forberedt på at blive livredder (hvis du ikke er det i forvejen). Nærmere beskrivelse af mulighederne herfor kan du læse i afsnit 10.

For at opnå en ensartet undervisning i svømmeskolen er der blevet opsat en række retningslinier for undervisningen af de enkelte hold i svømmeskolen. Disse retningslinier indeholder en specifikation af hvilke færdigheder, svømmerne forventes at have opnået i løbet af sæsonen. Retningslinierne for undervisningen giver ligeledes kriterierne for at rykke videre til det næste undervisningshold. Det forventes, at alle klubbens instruktører følger de givne retningslinier i deres undervisning, så en ensartet og sammenhængende undervisning opnås. Retningslinierne for undervisningen i svømmeskolen findes i kapitel 4.

2.4 Trænings- og undervisningsperioder

Sæsonen på Swim Team Esbjergs forskellige hold er tilrettelagt i henhold til nedenstående:

Eliteholdet og konkurrenceholdet:	Disse hold træner hele året rundt. Svømmerne får særskilt besked om træningstider i skoleferier.
Talentholdet og sprintholdet:	Disse hold træner hele året rundt dog med undtagelse af skolernes sommerferie. Svømmerne får særskilt besked om træningstider i skoleferier.
Øvrige hold i svømmeskolen:	Undervisningen på disse hold løber typisk i 2 perioder af 10 uger i løbet af en sæson. Første periode start typisk 1. september og slutter i midten af december. Anden periode starter typisk i begyndelsen af januar og slutter i slutningen af april. Der er ingen undervisning i skoleferier. Se de præcise datoer på Swim Team Esbjergs hjemmeside eller klubblad. Der vil være mulighed for at deltage i forlænget sæson på disse hold og fortsætte frem imod sommerferien.

2.5 Forældrekontakt

Din første træner- eller instruktøropgave er at præsentere dig selv for svømmerne på dine hold. Ved børne- og ungdomshold er det ligeledes vigtigt at præsentere dig selv for svømmernes forældre.

Begge parter er der for børnenes skyld og for det meste er de også enige om hvad formålet med undervisningen er. Der vil dog næsten altid være ting, som forældre og instruktør har et forskelligt syn på. Derfor er dialog en meget vigtig ting.

Introduktionsbrev

I løbet af de første tre undervisningsgange skal du udfærdige et introduktionsbrev til svømmere og forældre med oplysninger om dig selv, dine ønsker og mål for holdet, at du glæder dig til at lære svømmerne at kende, og håber, at I får en sjov og interessant tid sammen.

I brevet kan der for eksempel indgå følgende punkter:

- Præsentation af dig selv som instruktør og gerne lidt oplysninger om, hvad du laver ud over instruktørjobbet (skole, andre hobbyer).
- Dine mål for sæsonen.
- Gøre eventuelle regler klare og giv en forklaring på disse regler. Mange har for eksempel den regel, at forældrene kun må følge undervisningen en gang i måneden. Hvis de ikke får en forklaring på hvorfor det er sådan, vil de fleste forældre ikke forstå det. Derfor er det vigtigt at klargøre det i brevet. Så kan man også altid henvise til introduktionsbrevet, som blev uddelt en af de første undervisningsgange.

- Afslut med ønsket om dialog, ved f.eks. at give dit telefonnummer og sige de kan ringe hvis der er spørgsmål.
- Samtidig bør du ytre ønske om, at forældrene kontakter dig, såfremt der er specielle hensyn, der skal tages i forbindelse med netop deres barn. Dette kunne f.eks. være sygdomme, såsom astma, sukkersyge og allergi, eller hvis barnet har vandskræk.

Det er vigtigt at give brevet en positiv tone og de skulle gerne fremgå af brevet, at du har lyst til at være svømmeinstruktør. På den måde vil forældrene allerede fra starten af, have et positivt syn på dig som deres børns instruktør.

Brevet skal være kort og præcist og må gerne udarbejdes kreativt. Se et eksempel på et introduktionsbrev i Bilag C.

Yderligere kan der sendes et brev ud omkring jul igen og så et til sæsonafslutning, og gerne uformet som en opfølgning på de tidligere breve.

Dialog med forældrene

Der vil altid være en del forældre der har spørgsmål til undervisningen og ikke mindst deres eget barn i forhold til svømningen. Det er vigtigt at finde sig tid til at besvare disse spørgsmål. Det kan være svært, især når forældrene kommer lige imens der er to hold der er ved at komme op af vandet/gå i vandet. En god idé er, at lade hjælpeinstruktørerne kigge efter holdene de sidste par minutter af undervisningstiden. Så er der tid til, at du kan give forældre din fulde opmærksomhed. Brug tid på at forklare dem hvordan tingene hænger sammen, for de færreste ved egentlig noget om svømmeundervisning. Sørg også for at følge op på det forældre spørger om, det kan være de har et specifikt spørgsmål til deres barn. Det er vigtigt at vende tilbage til det eventuelle problem, også når det er løst. Det vil gøre både dig selv som instruktør og forældre og børn glade.

En vigtig måde at holde en god kontakt med forældrene på er, selv at opsøge dem. Når de alligevel sidder i hallen og når der er mulighed for det, bør instruktøren gå hen og snakke med forældrene. Det kan være om fremskridt ved deres børn eller bare generelle ting. Hvis instruktøren er smilende og positiv, vil forældrene oftest også være det.

Det er også vigtigt at tage fat i dem, hvis der er eventuelle problemer med børnene. Det kan være man selv har snakket med barnet om det, men det hjælper ofte bedre, hvis forældrene også ved hvad problemet er. Det undgår misforståelser mellem alle tre parter (forældre, børn og instruktør), hvis alle ved hvad problemet går ud på. Forældre vil også høre både børnenes og instruktørens version af problemet og de vil oftest have tilbøjelighed til at tro på instruktøren. Det gør også, at de presser på med at få problemet løst på bedst mulig måde.



3. Pædagogik

Formålet med dette kapitel er at give en række gode råd til omgangen med svømmerne i svømmehallen og til måden at gribe undervisningen an. Nedenstående er på ingen måde retningslinier udstukket af Swim Team Esbjerg, men blot tænkt til inspiration for såvel nye som erfarne trænere og instruktører.

Som træner i svømmeskolen eller konkurrenceafdelingen, har du meget stor indflydelse på børnene og dermed også på deres opdragelse. Børnene vil se dig som et forbillede og opfatte alt hvad du gør som "rigtigt", og de vil derfor ofte handle som du. Når børnene opfatter dig på denne måde, har du gode muligheder for at lære dem noget.

Det er derfor meget vigtigt, at du nøje overvejer, hvordan du opfører i børnenes påsyn, da du ellers giver børnene et indtryk af, at noget "forkert" er "rigtigt". I deres øjne ved og kan du alt, og du fungerer som "opdrager". Derfor er det vigtigt, at du er engageret, positiv og sjov, når du er i hallen, eller i det hele taget er sammen med børnene.

Det er vigtigt, at du får et kammeratligt forhold til svømmerne, da de så føler, at de kender dig, og dermed hellere vil lytte til, hvad du siger. For at få et kammeratligt forhold til svømmerne er det vigtigt, at du som træner taler med dem om andre emner end lige svømning. Det kunne være søskende, film, musik, skolen og lignende. Du skal dog huske, at holde den nødvendige afstand, så børnene stadig husker, at det er dig, der bestemmer.

Prøv at skabe et nært forhold til dine svømmere og at holde en passende afstand!

Du skal altid huske, at børn er meget afhængig af at få at vide, at de er dygtige, og de behøver endnu mere end voksne et "skulderklap", når de har præsteret noget godt, og har grund til at være stolte af sig selv. Dette er naturligvis også medvirkende til, at de får "blod på tanden", og ønsker at yde mere og dermed opnå bedre resultater. Når du er til stævner, er det meget vigtigt, at du giver dig tid til at opmuntre dem til at yde en god præstation. Det er også vigtigt, at du sætter dig ind i, hvad de svømmer, og hvordan det går dem.

Du skal sørge for at få børnene til at føle, at det er noget særligt, de har ydet!

Motivation er det bedste middel til gode resultater!!

I undervisningen bør du aldrig skælde børnene ud og tale med store bogstaver for de eventuelle fejl, de begår i for eksempel en svømmeart. Opstår en situation, hvor det alligevel bliver nødvendigt at skælde en svømmer ud eller give en reprimande, er det vigtigt, at dette gøres konkret for den enkelte svømmer, og det bør ikke gøres for øjnene af de øvrige svømmere.

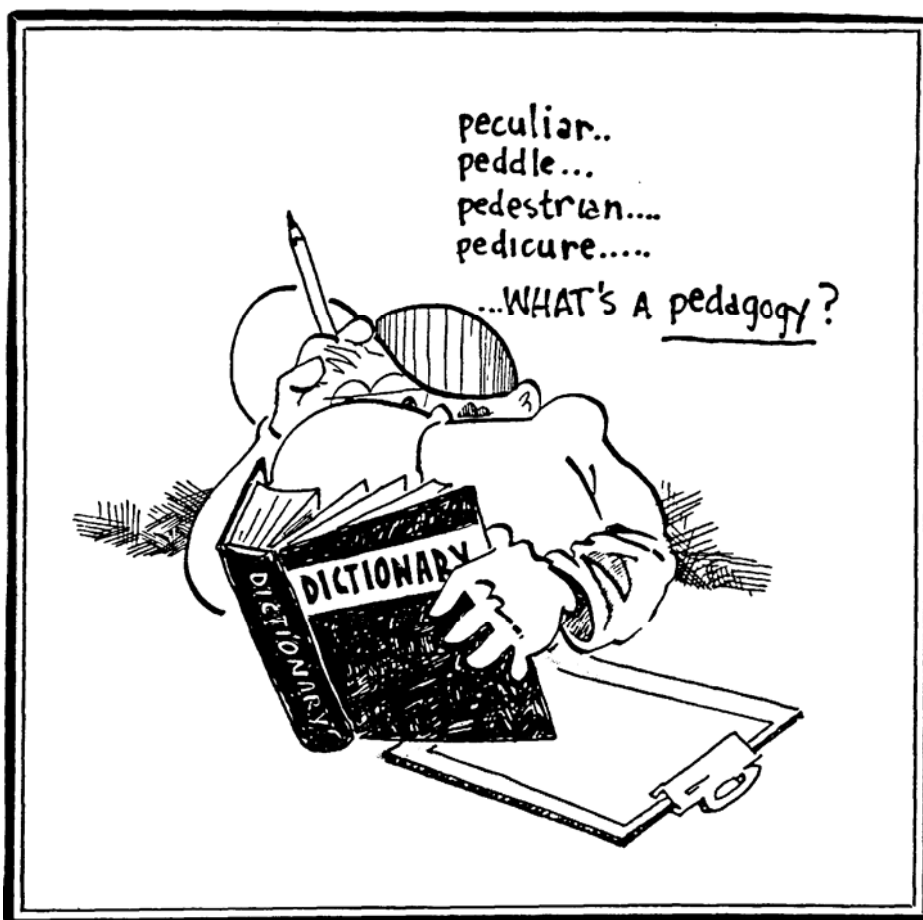
Du skal altid virke rolig, og tale pænt til svømmerne. Forklar dem (vis dem det gerne i vandet, eller lad hjælpetræneren gøre dette, medens du befinder dig på bassinkanten), hvordan stilen skal svømmes, og brug herefter lidt tid på at følge dem i vandet. Husk at rose dem, når de viser selv små forbedringer! Pas på med at få dem til at føle sig dumme, hvis de ikke gør det rigtigt med det samme.

Du skal være tolerant og samtidigt vide hvordan tingene skal fungere!

Vis svømmerne tillid, men følg samtidigt med i hvad de foretager sig!

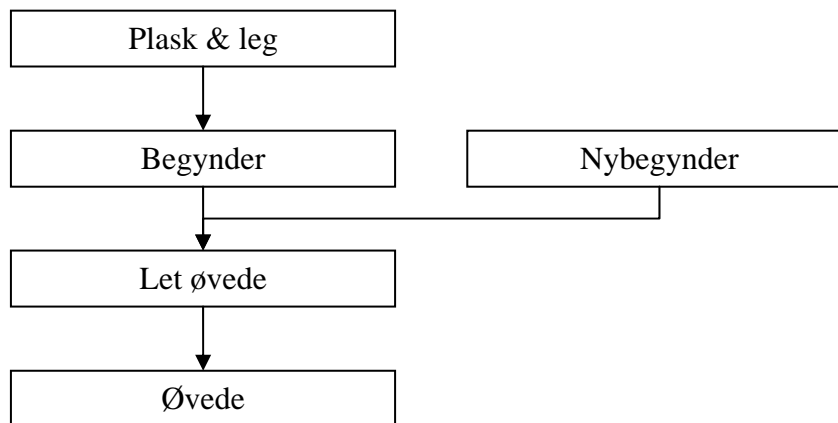
Desuden bør du sørge for hurtigst muligt at lære børnenes navne, da børnene på den måde føler, at du interesserer dig for dem, og dermed får de lettere tillid til dig. Det er meget vigtigt, at du ikke siger "du der", "dig i de røde badebukser", "dig med hatten" til børnene, da du på den måde fremstår uengageret og uden interesse for dem. Hvis børnene får det indtryk, har du meget svært ved at lære dem noget og ved at vinde deres tillid.

HUSK, GLEM IKKE AT VÆRE GLAD!!



4. Svømmeskolen

I svømmeskolens undervisningsafdeling skal undervisningen indeholde de elementer, der er beskrevet i afsnittene om undervisningsholdene og holdende i motionsafdelingen. Strukturen i svømmeskolens undervisningsafdeling er følgende:



Det er meget vigtigt, at instruktørerne følger de af klubben udstukne retningslinier for de forskellige undervisningshold, så en ensartet og sammenhængende undervisning på alle klubbens undervisningshold sikres. Dermed undgår vi alt for stor spredning mellem børnenes færdigheder og deres alder.

De forskellige hold i svømmeskolen er fordelt i de forskellige svømmehaller ud fra hvilken typer bassin der passer bedst til de givne aktiviteter. Placeringen af holdene i svømmeskolen kan ses på træningsplanerne på Swim Team Esbjergs hjemmeside.

Der vil ved sæsonstart blive uddelt en instruktørmappe af lederen for svømmeskolen. Denne mappe vil på forhånd indeholde nogle dokumenter, som er vigtige at have ved hånden - herunder bl.a. beskrivelsen af de forskellige hold. Din opgave som instruktør er så, at få lavet en sæsonplan samt programmer til de forskellige undervisningstimer. Der skal udfærdiges en sæsonplan frem til jul og en fra jul til sommerferien og begge skal være i instruktørmappen. Programmerne skal bygges op omkring denne sæsonplan og programmer skal efter deres gennemførelse sættes i instruktørmappen. Ved tilfælde af sygdom eller andet afleveres mappen til lederen af svømmeskolen indeholdende de nævnte dokumenter.

Undervisningsafdelingen og motionsafdelingen i svømmeskolen har som tidligere nævnt Dansk Svømmeunions "Moderne Svømning" som basis for undervisningen – et kort sammendrag af denne undervisningsform inkl. de 4 færdigheder:

Struktureringen og gennemførelsen af undervisning i svømning tog tidligere udgangspunkt i stilarterne og legeaktiviteter i vand. Disse var adskilt og ikke integrerede i hinanden; underviseren benyttede sig af legen for at skabe stemning og variation i undervisningen, mens fokus tidligt blev rettet på basismetode i svømmestilarterne og øvelser til denne metode. Den metodiske opbygning af stilarterne var kernen i svømmeskolens undervisning.

Den praktiske del i den nye undervisningsform tager et anderledes udgangspunkt inden for opbygning og udvikling af aktiviteter i vand, end det traditionelt har været kutyme. Instruktørens opgave er, at introducere de 4 grundlæggende færdigheder, som alle aktiviteter i

vand bør tage afsæt i. Disse færdigheder skaber et fundament for al undervisning i svømning, og danner rammen om en tilgang til svømning der er basal og essentiel for at opbygge og udvikle en svømmers evne til at deltage i samtlige vandaktiviteter. Med afsæt i de 4 grundlæggende færdigheder skabes motiverende og udbytterige aktiviteter, som giver oplevelse via stimulering af sanserne og udvikling af færdighedsevnen.

De 4 grundlæggende færdigheder

Elementskifte	Vejrtrækning
At skifte kontrolleret fra et element til et andet i forbindelse med vandaktivitet	At have effektiv vejrtrækning i forbindelse med vandaktivitet
Balance	Bevægelse
At kunne opretholde balancen i forbindelse med vandaktivitet.	At foretage bevægelse med henblik på at skabe fremdrift eller rotation i forbindelse med vandaktivitet.

Undervisningen på de forskellige hold i svømmeskolen er bygget op omkring et program. Programmerne, der anvendes til undervisningen, er udarbejdet i henhold til kravene til det indholdsmæssige i undervisningen på svømmeskolens forskellige hold.

Det er instruktørens ansvar, at der bliver undervist i de rigtige elementer og svømmearter på de forskellige hold, og det er instruktørens opgave, ud fra de givne retningslinier, at gøre undervisningen spændende og afvekslende ved at krydre undervisningen med egne kreative tiltag.

Der skal være et tæt samarbejde mellem forældre, børn og instruktør.

Der gennemføres fællesarrangementer i sæsonens løb med andre af klubbens hold, ligesom svømmeskolens hold også deltager i forskellige svømmestævner i løbet af sæsonen. Deltagelse i stævner er omtalt i kapitel 7.

4.1 Babysvømning

Swim Team Esbjerg har babysvømningshold på Svømmestadion Danmark i samarbejde med West Swim Esbjerg. Babysvømning er ikke en idræt man går til for at lære sin baby at svømme, sådan som navnet siger.

Babysvømning er først og fremmest aktiviteter i vand, der er med til at gøre barnet fortrolig med vand. Af samme årsag er dykning en del af babysvømning, hvor børnene lærer at opholde sig under vandet.

Vandtilvænnede børn har lettere ved at lære at svømme, når de er modne hertil i 4-5 års alderen. Babysvømning handler meget om samvær og er en familiebegivenhed for alle i familien. Allerede første gang man møder til babysvømning, oplever barnet en betagende velvære i det 34 grader varme vand i Svømmestadion Danmarks terapibassin, og netop glæden ved at være sammen med sit barn på en hel ny måde skal ligefrem opleves, for at forstå det.

Babysvømning er en populær aktivitet, hvor barnet får rørt sine muskler på en hel anden måde end hjemme ved puslebordet. Vandets bevægelsesfrihed giver en herlig vandgymnastik, der styrker barnets motorik, og udvikler denne tidligere sammenlignet med andre børn, der ikke går til babysvømning. Nogle forældre melder ligefrem tilbage, at deres barn både kan kravle og gå længe før andre.

Indholdet af babysvømningen har flere gavnlige effekter på barnet, f.eks.:

- er en glad legestund for hele familien og giver trivsel
- stimulerer barnets balance, motorik og muskler
- gør hjerte og lunger stærkere, forbedrer barnets velbefindende og modstandskraft, stimulerer sanser og årvågenhed, øger barnets selvtillid, gør barnet mere tillidsfuldt og styrker forældre/barn-forholdet
- barnet lærer at dykke, balancere, tage fat om ting, blæse bobler i vandet, plaske, sparke, flyde, glide, hoppe i vandet og selv svømme
- fører til gode motionsvaner
- vænner barnet til vand, så det får lettere ved at lære at svømme og får respekt for vand

Babysvømning skal være på barnets vilkår, og netop af den grund kan man i Esbjerg møde til babysvømning på det tidspunkt, som passer bedst ind i barnets rytme på den ugedag man har bestemt sig for. Badetiden for børn under 6 måneder begrænses fra 15 minutter til 30 minutter, mens børn mellem 6 måneder til 2 år bør begrænses fra 45 minutter til 1 time.

Børn, som af forældrene opfattes som friske og ikke får visse type medicin, kan gå til babysvømning. Især for børn med forskellige former for fysiske og psykiske handicap er babysvømning rigtig godt, men er man i tvivl bør man tage sin læge med på råd. Barnet kan allerede begynde til babysvømning når huden er tør og navlen lægt.

Der kan hentes mere information omkring babysvømning i Esbjerg ved henvendelse til klubbernes fælles babysvømningssudvalg.

4.2 Plask & leg hold

Svømmerne på plask & leg holdene er i alderen 3-6 år, og de er uden nogen specielle færdigheder inden for svømning, udover måske babysvømning.

Undervisningen på klubbens plask & leg hold skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Børnene lærer regler for færdsel i svømmehallen og ligeledes hvordan man kommer i vandet. (Se kapitel 11).
- Børnene bliver fortrolige med vandet og instruktøren ved hjælp af tilvænningsøvelser og leg. Målet er, at børnene får fjernet eventuel vandskræk.
- Børnene laver forskellige enkle samarbejdsøvelser.

- Børnene lærer at få hovedet under vandet, at puste i vandet og at se under vandet.
- Børnene lærer forskellige øvelser i vandet, så de mærker vandets modstand - både i vandoverfladen og under vandet.
- Børnene prøver at hoppe i vandet fra kanten.
- Børnene lærer at flyde både på maven og på ryggen, så de får den rigtige flydestilling i vandet, da denne er vigtig for videre indlæring.
- Børnene lærer at flyde (skubbe fra kanten), igen med henblik på videre indlæring.
- Børnene lærer grundlæggende kropsbevægelser for at styrke kropsbevidsthed og gøre videre indlæring nemmere.
- Børnene undervises i forøvelser til forskellige svømmearter.
- Børnene forberedes på at komme på et begynderhold.

Indlæring af ovenstående skal så vidt muligt ske gennem leg. Armvinger kan anvendes på plask & leg hold, men brugen bør begrænses mest muligt, idet armvingerne bidrager til falsk tryghedsfølelse. Det anbefales at bruge 2 bæltter i stedet.

Oprykning til et af klubbens begynderhold kan ske, når svømmeren er fortrolig med ovenstående færdigheder.

4.3 Nybegynderhold

Svømmerne på nybegynderholdene har ikke nogen færdigheder inden for svømning, men er motiverede for undervisning.

Undervisningen på klubbens nybegynderhold skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Svømmerne lærer regler for færdsel i svømmehallen og ligeledes hvordan man kommer i vandet.
- Svømmerne bliver fortrolige med vandet og instruktøren igennem tilvænningsøvelser, samarbejdsøvelser, alternative aktiviteter og leg. Målet er, at børnene får fjernet eventuel vandskræk.
- Svømmerne skal lære at svømme uden armvinger.
- Svømmerne lærer at få hovedet under vandet, at puste i vandet og at se under vandet, så de kan lære den rette vejtrækningsteknik.
- Svømmerne lærer korrekte benta i crawl og rygsvømning (med/uden plade).
- Svømmerne lærer i store træk armtage til crawl og rygsvømning.
- Svømmerne begynder med forøvelser til butterfly, samt butterflyben.
- Svømmerne introduceres for brystbenta og brystarmtag hver for sig.
- Svømmerne prøver at svømme på det dybe vand.
- Svømmerne får grundlæggende kendskab til vendinger i crawl og rygsvømning.
- Svømmerne prøver at hoppe i vandet fra kanten ligesom vandtrædning introduceres.
- Svømmerne forberedes på Begyndermesterskab og Afslutningsstævne. Lignende svømmestævner tilbydes i henhold til alder og færdigheder.

Husk desuden at leg bør være en del af hver undervisningsgang.

Armvinger kan anvendes på nybegynderhold i en opstartsperiode, men brugen bør begrænses mest muligt, idet armvingerne bidrager til falsk tryghedsfølelse. I samarbejde med

lederen af svømmeskolen kan instruktørerne på Præstegårdsskolen arrangere besøg i Seminariets Svømmehal, så svømmerne kan prøve at svømme på det dybe vand - eksempelvis for ud for stævner.

Oprykning til et af klubbens let øvede hold kan ske, når svømmeren er fortrolig med ovenstående færdigheder. Det er ikke muligt, at rykke en svømmer op på et af svømmeskolens let øvede hold, før svømmeren kan svømme uden armvinger.

4.4 Begynderhold

Svømmerne på begynderholdene har gået på et plask & leg hold eller er på anden vis blevet fortrolige med vandet.

Undervisningen på klubbens begynderhold skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Svømmerne opnår fortrolighed med vandet og instruktøren igennem leg, samarbejdsøvelser og andre alternative aktiviteter.
- Svømmerne skal hurtigst muligt lære at svømme uden armvinger, da en korrekt indlæring af armtag ikke kan ske med armvinger.
- Svømmerne lærer at holde hovedet under vandet, så de kan lære den rette vejtrækningsteknik.
- Svømmerne lærer korrekte bntag i crawl og rygsvømning (med/uden plade).
- Svømmerne lærer i store træk armtagene til crawl og rygsvømning.
- Svømmerne begynder med forøvelser til butterfly, samt butterflyben.
- Svømmerne introduceres for brystbntag og brystarmtag hver for sig.
- Svømmerne lærer korrekt vejtrækning i crawl.
- Svømmerne prøver at svømme på det dybe vand.
- Svømmerne får grundlæggende kendskab til vendinger i crawl og rygsvømning.
- Svømmerne introduceres for vandtrædning.
- Svømmerne forberedes på Begyndermesterskab og Afslutningsstævne. Lignende svømmestævner tilbydes i henhold til alder og færdigheder.

Husk desuden at leg bør være en del af hver undervisningsgang.

Armvinger kan anvendes på begynderhold i en overgangsperiode, men brugen bør begrænses mest muligt, idet armvingerne bidrager til falsk tryghedsfølelse. I samarbejde med lederen af svømmeskolen kan instruktørerne på Præstegårdsskolen arrangere besøg i Seminariets Svømmehal, så svømmerne kan prøve at svømme på det dybe vand - eksempelvis for ud for stævner.

Oprykning til et af klubbens let øvede hold kan ske, når svømmeren er fortrolig med ovenstående færdigheder. Det er ikke muligt, at rykke en svømmer op på et af svømmeskolens let øvede hold, før svømmeren kan svømme uden armvinger.

4.5 Let øvede hold

Svømmerne på de let øvede hold skal have gået på begynderhold og være motiverede for videre undervisning.

Undervisningen på klubbens let øvede hold skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Svømmerne opnår fortrolighed med vandet og instruktøren igennem leg, samarbejdsøvelser og andre alternative aktiviteter.
- Svømmerne lærer crawl og rygsvømning med flere tekniske elementer.
- Svømmerne prøver at svømme på den lange led.
- Svømmerne lærer at udføre brystbentaget korrekt.
- Svømmerne introduceres for sammensat brystsvømning.
- Forøvelser til hovedspring påbegyndes. (Dog ikke på Præstegårdsskolen).
- Vandtrædning varieres med dykning og lignende.
- Svømmerne præsenteres for butterflyarmtaget. Hovedvægten lægges dog stadig på bentag og hoftebevægelse.
- Svømmerne arbejder videre med vendinger i alle svømmearter.
- Svømmerne prøver at svømme holdkap.
- Svømmerne forberedes på Begyndermesterskab og Afslutningsstævne. Lignende svømmestævner tilbydes i henhold til alder og færdigheder.

Husk desuden at leg bør være en del af hver undervisningsgang.

Oprykning til et af klubbens øvede hold kan ske, når svømmeren er fortrolig med ovenstående færdigheder.

4.6 Øvede hold

Svømmerne på de øvede hold skal have gået på et hold for let øvede og være motiverede for videre undervisning.

Undervisningen på klubbens øvede hold skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Undervisningen foregår hovedsageligt på den lange led med banetove og inddeling på baner efter færdigheder for mere individuel undervisning.
- Svømmerne får rettet eventuelle fejl i crawl og rygsvømning.
- Vejrtrækning til brystsvømning indøves og der arbejdes videre med sammensat brystsvømning.
- Svømmerne lærer sammensat butterfly.
- Svømmerne svømmer længere distancer (mere end 50 meter) i de 3 svømmearter (butterfly er undtaget).
- Svømmerne arbejder videre med hovedspring/startspring.
- Svømmerne arbejder videre med vendinger i alle svømmearter.
- Svømmerne prøver at dykke efter forskellige genstande.
- Svømmerne prøver at svømme holdkap.
- Svømmerne prøver at opholde sig i vandet med tøj på.

- Svømmerne prøver andre svømmeformer/lege for at øge vandfølingen og forbedre den motoriske indlæringsevne.
- Svømmerne forberedes på begyndermesterskab og Afslutningsstævne. Lignende svømmestævner tilbydes i henhold til alder og færdigheder.

Oprykning til klubbens talenthold kan ske, når svømmeren er fortrolig med ovenstående færdigheder.

4.7 Vandskræk hold – voksne

Svømmerne kan ikke lide at have hovedet under vand og er ikke fortrolig med vand.

Undervisningen på klubbens vandskræk hold skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Svømmerne lærer regler for ophold og færdsel i svømmehallen og ligeledes hvordan man kommer i vandet.
- Svømmerne lærer at gå i vandet og blive fortrolige med ophold her.
- Svømmerne lærer at have hovedet under vand.
- Svømmerne lærer vejrtrækning.
- Svømmerne lærer at flyde samt stå ved kanten.
- Svømmerne lærer at flyde på maven og stå på frit vand.
- Svømmerne lærer brystsvømmetag samt sammenkoble dette med vejrtrækning.
- Svømmerne lærer at flyde på ryggen og rejse sig op herfra.
- Svømmerne prøver at hoppe i vandet på benene fra kant.
- Svømmerne lærer at træde vande.
- Svømmerne lærer at komme steder som ikke er kendte og hvor andre ikke tager/viser hensyn.
- Svømmerne lærer at begå sig dybt vand – det vil sige, hvor man ikke kan bunde.

OBS:

Det er påkrævet at alle svømmere har badehat, dykker- eller svømmebriller samt badetøj med fra første lektion.

Svømmere der overvinder deres vandskræk tilbydes overflytning til et undervisningshold for voksne under hensyntagen til det svømmemæssige niveau eller et vandgymnastikhold.

4.8 Begynderhold - voksne

Voksne som ikke har nogen færdigheder inden for svømning, men som ikke har noget i mod at have hovedet under vand.

Undervisningen på klubbens begynderhold for voksne skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Svømmerne lærer regler for ophold og færdsel i svømmehallen og ligeledes hvordan man kommer i vandet.
- Svømmerne lærer forståelse for korrekt vejrtrækning og have øvelser i at bruge den.

- Svømmerne lærer at flyde på ryggen og på maven (med hovedet under vand) og at rejse sig fra disse positioner.
- Svømmerne lærer at hoppe i vandet fra kanten.
- Svømmerne lærer brystsvømning (arm- og bentag samt vejrtrækning).
- Svømmerne lærer rygsvømning (arm- og bentag).
- Svømmerne lærer at svømme crawl (arm- og bentag samt vejrtrækning).
- Svømmerne lærer at svømme en banelængde uden pause.
- Svømmerne lærer at begå sig dybt vand – det vil sige, hvor man ikke kan bunde.

Overflytning til et øvede hold for voksne kan ske, når instruktøren vurderer at svømmeren er klar til yderligere indlæring.

4.9 Øvede hold - voksne

Voksne som har modtaget undervisning i forskellige former for svømning, men som fortsat mangler øvelse.

Undervisningen på klubbens øvede hold for voksne skal indeholde alle nedenstående elementer:

- Svømmerne lærer regler for færdsel i svømmehallen og ligeledes hvordan man kommer i vandet.
- Svømmerne lærer at flyde på ryggen og på maven (med hovedet under vand) og at rejse sig fra disse positioner uden problemer.
- Svømmerne lærer at hoppe i vandet fra kanten.
- Svømmerne lærer korrekt brystsvømning (Koordinere m. vejrtrækning).
- Svømmerne lærer korrekt rygsvømning.
- Svømmerne lærer korrekt crawl (Koordinere m. vejrtrækning).
- Svømmerne lærer at dykke ned til bunden fra stående position.
- Svømmerne bliver i stand til at tilbagelægge en længere distance 1-2 banelængder med henblik på at kunne bruge svømningen til motionssvømning.
- Vejrtrækning skal være effektiv, så svømmeren under forskellige forhold og i forskellige situationer er i stand til at redde sig selv.
- Svømmerne lærer at begå sig dybt vand – det vil sige, hvor man ikke kan bunde.

Svømmerne kan eventuelt tilbydes deltagelse på et vandgymnastikhold som supplement til svømmeundervisningen.

4.10 Vandgymnastik

Deltagerne skal kunne lide at opholde sig i vand og skal kunne bevæge sig frit i vand både liggende og stående.

Deltagerne lærer regler for færdsel i svømmehallen og ligeledes hvordan man kommer i vandet.

Deltagerne får ved forskellige øvelser rørt alle muskelgrupper som har med bevægeapparatet at gøre (arme, ben, balder, mave og ryg).

Der tilbydes følgende tilbud:

- Vandgymnastik med motionssvømning (uden musik og i moderat tempo). Her har deltageren mulighed for at komme helt ud i øvelsernes yderstillinger.
- Vandgymnastik (uden musik og i almindelig tempo). I det almindelige tempo sættes mere kraft på.
- Vandgymnastik (med musik, højt tempo og høj puls). I det høje tempo øges turbulensen og vandmodstanden og deltageres muskelstyrke forbedres.

Øvelsernes belastningsgrad øges gennem hele sæsonen ligesom deltagerne udvikler balancen.

Hør nærmere om de aktuelle tilbud ved indmeldelse.

4.11 Undervisning af børn med handicap

Svømning er en idræt for alle. Selvom du mangler en arm, er blind eller måske lam i en del af kroppen, er det ingen hindring for at udfolde dig i vandet. Vandets opdrift giver dig en god bevægelsesfrihed.

Klubben har ikke et egentligt hold for svømmere med handicap, men har i stedet valgt at børn med et fysisk eller synshandicap skal kunne integreres på vores undervisningshold på lige fod med andre. Der lægges stor vægt på det sociale netværk man får ved at gå til en idræt sammen med andre i samme aldersgruppe. Derfor tror klubben også at det er bedre at gå på et hold med andre på samme alder og så måske være lidt langsommere end, at man ikke har noget til fælles med de andre på holdet.

Det er Swim Team Esbjergs erfaring at især børn med et fysisk handicap oplever en anden frihed i vand end de gør andre steder. Svømning har ingen direkte betydning for funktionen på land, udover den betydning det har for alle at dyrke motion og at få oplevelsen af at blive/være god til noget.

Der vil naturligvis være nogen med bedre forudsætninger end andre, men det vil der også blive taget hensyn til på de enkelte hold. Ofte vil man som forældre blive overrasket over hvor meget ens barn kan, når barnet kommer i vandet og lærer de rigtige teknikker.

4.12 Oprykning og diplomer

I forbindelse med endt undervisning på et hold i undervisningsafdelingen uddeles et diplom til svømmerne, som et bevis på at svømmeren har tilegnet sig de færdigheder, der undervises i på holdet. Det er instruktørens opgave at give lederen af svømmeskolen besked om hvilke svømmere, der har afsluttet undervisningen på de enkelte hold, hvorefter lederen af svømmeskolen sørger for at diplomerne kommer i svømmehallen til uddeling. Hvis det ikke lykkes at få uddelt diplom i hallen skal det sendes til svømmeren via lederen af svømmeskolen.

Al oprykning i svømmeskolen foregår før sommerferien eller lige før jul. I helt specielle tilfælde kan der dog ses bort fra denne regel. Dette afgøres af lederen af svømmeskolen. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Oprykning af svømmere i svømmeskolen sker i samarbejde imellem instruktøren på det hold svømmeren i øjeblikket svømmer på, instruktøren på det hold svømmeren skal rykkes op på, forældre og lederen af svømmeskolen. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

Efter endt undervisning på klubbens øvede hold kan tilbydes oprykning til klubbens talenthold. Oprykning til talenthold skal aftales med træneren på talentholdet og cheftræneren. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

4.13 Materiale til inspiration

Klubben har følgende bog, der kan udlånes til klubbens instruktører:

Dansk Svømmeunions
”Moderne svømning”

Bogen kan lånes hos lederen af svømmeskolen.
(Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

Bogen indeholder en grundig beskrivelse af forskellige undervisningsprincipper, og den indeholder desuden en mængde forslag til forskellige lege og andre alternative aktiviteter.

I øvrigt findes en mængde anden litteratur om svømning, som du kan låne på biblioteket. Her kan specielt følgende anbefales:

Dansk Idrætsforbunds
”Trænerrollen”

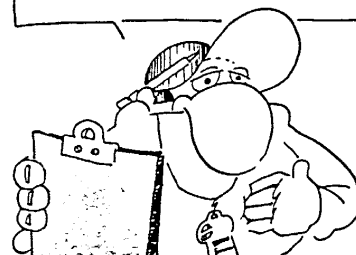
Dansk Idrætsforbunds
”Idræt og træning”

Dansk Idrætsforbunds
”Anatomi og bevægelseslære i idræt”
af Rolf Wirhed

MANY PEOPLE FEEL THAT WE COACHES
ARE UNFEELING DISCIPLINARIANS.
THEY THINK WE JUST LOVE TO PUNCH,
KNOCK, AND HUMILIATE OUR PLAYERS...



„ UNTRUE! I, FOR EXAMPLE AM
A VERY UNDERSTANDING
AND COMPASSIONATE MAN...”



„ WHEN I WIN...”



5. Konkurrenceafdelingen

Den overordnede målsætning for Swim Team Esbjergs elitearbejde og Konkurrenceafdeling er som følger:

Swim Team Esbjerg skal være blandt landets bedste svømmeklubber.

Dette skal manifesterer sig i:

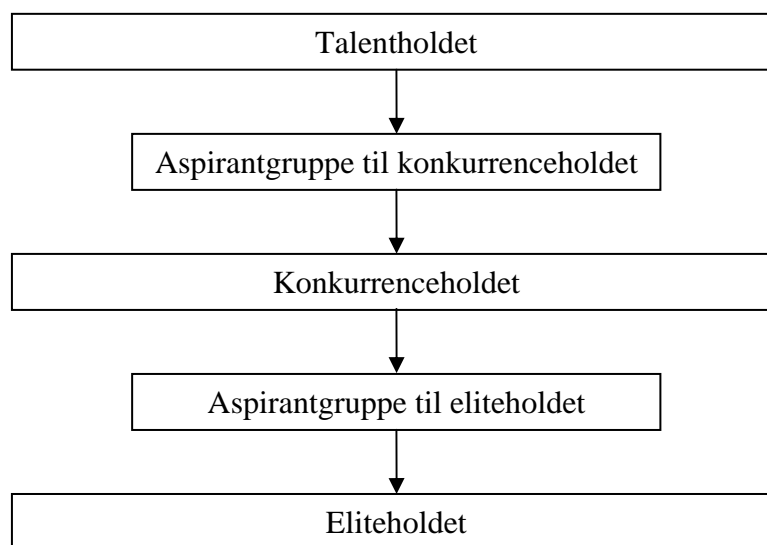
- at have deltagere med medaljeniveau til DM på henholdsvis kort- og langbane.
- at kunne deltage med en bred trup til alle regionale og nationale mesterskabsstævner.
- at have svømmere med et handicap i finalerne ved internationale mesterskaber.

Konkurrenceafdelingen består af holdene: talentholdet, konkurrenceholdet og eliteholdet.

Træningen på disse hold er målrettet imod at svømmerne skal have en fremtid som elitesvømmere og derfor bliver svømmerne opdraget i konkurrencesvømningens ånd.

Dette kræver, at der er en rød tråd i træningen på de tre hold. Informationer i denne del af Trænerhåndbogen skal sikre denne røde tråd. For at sikre problemfri oprykning i afdelingen oprettes 2 aspirantgrupper, således at svømmerne stille og roligt bliver vænnet til miljøet på det hold de skal rykke op på.

Konkurrenceafdelingen med de 3 hold (og 2 aspirantgrupper) er opbygget på følgende måde:



På alle niveauer i konkurrenceafdelingen kan svømmere med et handicap inkluderes på lige vilkår med de øvrige svømmere. Den sociale forankring på klubbens hold er vigtig, og derfor tilstræbes det så vidt muligt at indplacere svømmere med et handicap på et hold med ligesindede hvad angår alder, ambitioner og engagement også selv om de svømmemæssige færdigheder ikke er helt på højde med de øvrige svømmere. Vigtigst er det at der ses et potentiale for yderligere udvikling og en elitær fremtid.

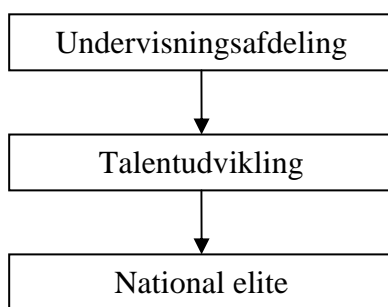
Der er tilknyttet flere trænere på samtlige hold i Swim Team Esbjergs konkurrenceafdeling. Dette sker for at trænerne har mulighed for faglig sparring med kolleger i det daglige, men

også for at der ikke er nogen træner, der skal stå alene med ansvaret for et af holdene og de mange opgaver der følger med.

Al træning på klubbens konkurrencehold skal planlægges i god tid, og for at sikre en målrettet træning på konkurrenceholdene skal trænerne umiddelbart efter sæsonstart fremlægge planer og målsætninger for den kommende sæson. Under beskrivelsen af de enkelte konkurrencehold er det nærmere udspecificeret i hvilket omfang planer og målsætninger skal fremlægges.

5.1 Træningsplan og målsætning for talentholdet

Talentholdet er klubbens første konkurrencehold, og svømmerne er i alderen 8-12 år, og som tommelfingerregel skal der være mellem 25 og 30 svømmere på talentholdet. På talentholdet skal svømmerne fange interessen for konkurrenceelementet i svømning, således at de modnes til videre oprykning i klubbens Konkurrenceafdeling med en fremtid som elitesvømmer for øje. Det er således på talentholdet at den egentlige talentudvikling påbegyndes. Talentudviklingen skal gøre svømmerne klar til at indgå i klubbens elitære satsning.



På talentholdet skal svømmerne gennem organiseret leg, stævner og andre alternative aktiviteter fatte interesse for konkurrencesvømning. Derfor er denne del utrolig vigtig på talentholdet. Desuden skal der lægges stor vægt på den tekniske side af svømningen. Svømmerne formodes at have kendskab til alle svømmestilene, men det er på talentholdet den tekniske afpudsning skal foregå. Derfor skal hvert træningspas indeholde en teknisk del i henhold til årsplanen. Det forventes desuden at svømmerne på talentholdet er interesseret i at dyrke svømmesporten som konkurrencesport og som naturlig følge deraf også deltage i forskellige stævner.



Samtidig med ”opdragelsen” af de nye konkurrencesvømmere er det vigtigt, at de får et godt socialt fundament, og opbygger et godt socialt sammenhold i løbet af de mange timer i svømmehallen. Dette sociale sammenhold er samtidig grundlaget for at opnå sportslige resultater. Med andre ord: Det er næsten umuligt at opnå fine sportslige resultater medmindre man sørger for at det sociale sammenhold er i top!!

Målsætning

Målet med talentholdet er at:

- Svømmerne skal opbygge et socialt sammenhold.
- Svømmerne skal introduceres for svømmesporten som konkurrencesport.
- Svømmerne skal opnå svømmemæssige færdigheder, således at de kan rykkes op på konkurrenceholdet.

Der arbejdes ikke med individuel målsætning på talentholdet.

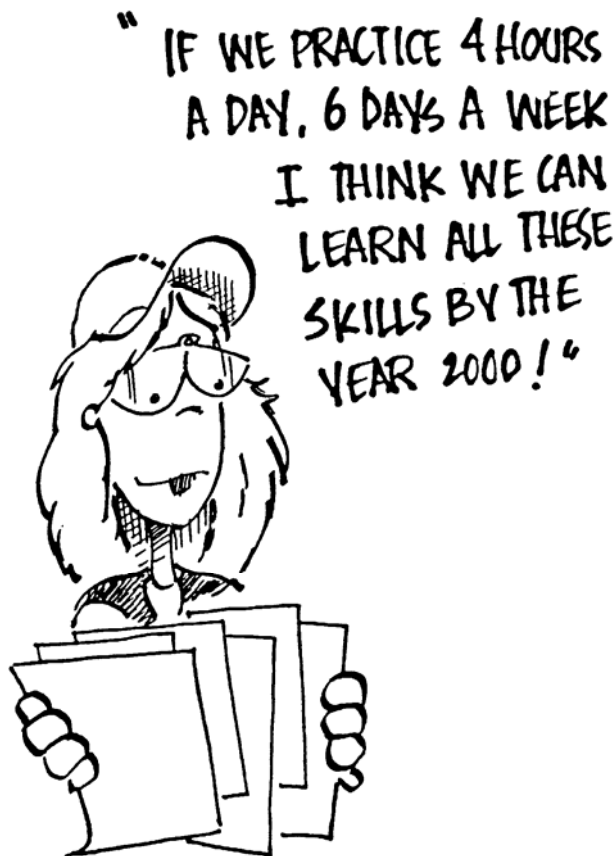
Årsplan og træning på talentholdet

Årsplanen for talentholdet udleveres af cheftræneren (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) før sæsonstart. Årsplanen er lavet således at sæsonen er delt op i to perioder - én før jul og én efter jul. På grund af denne deling skal træningen indeholde en teknikgennemgang i alle fire svømmestile både før og efter jul. Grunden til dette er, at der både efter juleferien og sommerferien kan rykkes nye svømmere op på talentholdet. Ved at starte forfra efter juleferien sikres det, at alle svømmerne starter på samme svømmetekniske niveau i svømmeundervisningen også selv om de lige er blevet rykket op på talentholdet. Desuden vil svømmere i den alder sjældent fange alle finesserne i en stilart første gang, og derfor er det vigtigt, at det bliver repeteret flere gange.

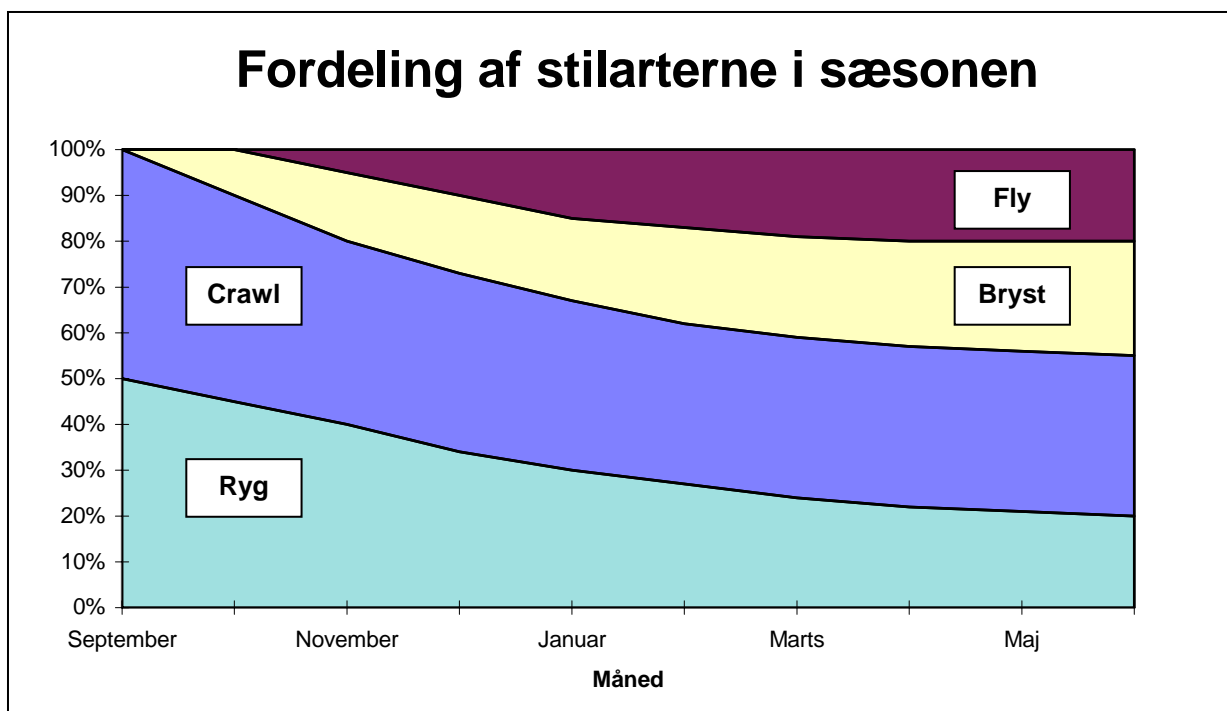
Årsplanen indeholder følgende informationer:

- Indhold i træningen i de enkelte uger.
- Oversigt over det tekniske indhold i hver uge i sæsonen.

Træningen på talentholdet tilrettelægges ud fra den udleverede årsplan. For de enkelte uger er oplyst hvilke tekniske elementer, der skal undervises i. Det betyder at sammenhængen og indholdet af træningspassenes teknikdel er givet på forhånd, mens træneren selv udvælger tekniske øvelser der styrker de tekniske elementer, der arbejdes med.



Indholdet af den resterende del af træningspasset tilrettelægges således at hvert træningspas indeholder serier indeholdende alle fire stilarter (Eventuelt som medley). Dette sker for at få en varieret træning. Mængden af de forskellige stilarter i serierne fordeles efter nedenstående skema.



Fordelingen af stilarterne i serierne sker uafhængigt af den tekniske stilretning. Selv om der er svømmere, der lige er rykket op på talentholdet i januar måned, skal der stadig svømmes serier i alle 4 stilarter. Træneren kan dog vælge i en overgangsperiode at lave et specielt program til de svømmere, der lige er rykket op på talentholdet.

Alle træningsprogrammer bør være opbygget på følgende måde:

- Landopvarmning
- Indsvømning
- Teknik
- Ben eller arme
- Serie af længere distancer
- Eventuel alternativ aktivitet
- Udsvømning
- Udstrækning på land

Dette gøres for at vænne svømmerne til hvordan et træningsprogram er opbygget.

På talentholdet skal svømmerne desuden introduceres for elastiktræning med latexslanger og eventuelle andre skadesforebyggende øvelser. Dette kan eventuelt gøres ved een gang ugentligt at lave skadesforebyggende øvelser fælles med svømmerne. Det er ikke så vigtigt at der trænes meget og længe, men det er vigtigt at alle øvelser udføres korrekt for ikke at give svømmerne dårlige vaner.

Eksempel på en træningsaften

Talentholdet mandag d. 13/9-06

60 minutter

Indhold: Ryg-teknik og begyndende crawl-teknik

Landopvarmning

Indsvømning:

100 crawl

8 x 25 medley P. 5-10

Teknik:

4 x 25 crawlben med plade - hold fødderne nede i vandet.

4 x 25 crawlben uden plade - hold hænderne i vandoverfladen.

4 x 25 ryg ben på siden - tæl til 10 på hver side.

4 x 25 ryg med god skulderrotation - 4 tag med højre arm - 4 tag med venstre arm.

Ben:

8 x 50 medleyben - 2 x 50 meter i hver stil. P. 15

Serie:

3 x 100 ryg P. 15

3 x 100 crawl P. 15

Holdkapper eller anden alternativ aktivitet.

100 udsvømning

Udstrækning

Træningen skal også indeholde opvarmning på land før træning og udstrækning på land efter træning. Dette gøres for at lære svømmerne, at opvarmning og udstrækning er en naturlig del af svømmetræningen.

Det er desuden vigtigt, at den alternative del af træningen (lege osv.) varieres så meget som muligt, således at en sjov og spændende aktivitet ikke går hen og bliver triviel. Den alternative del af træningen skal være tilrettelagt så svømmerne kommer ud i situationer, hvor de er nødt til at lave nogle øvelser sammen og til en vis grad samarbejde. Dette skal være med til at styrke det sociale liv på holdet.

Fremmøde

Det er meget vigtigt at træneren sørger for at føre protokol over fremmødet på holdet. Protokollen er et meget vigtigt arbejdsredskab, idet det giver et godt indtryk af hvorvidt svømmerne trives på holdet og af svømmerens engagement. Et stort fravær kan være ensbetydende med at svømmeren ikke fungerer særligt godt socialt på holdet. Det er desuden vigtigt at opdrage svømmerne til at de skal melde afbud til træneren, såfremt de er forhindret i at komme til træning.

Stævneaktivitet

Svømmerne på talentholdet skal primært deltage i stævner, hvor det sociale element er i højsædet, og hvor der er en afslappet stemning (Klubstævner og stævner hvor der kun er jævnaldrende deltagere).

Desuden kan talentholdssvømmerne tilbydes deltagelse i forskellige tilbudsstævner, der eventuelt kan strække sig over en weekend.

Stævnerne skal også have et socialt tilsnit. Dette kan gøres ved at træneren bliver efter stævnet og lader svømmerne bade og lege. Dette er naturligvis kun muligt, hvis stævnerne afholdes i Esbjerg.

Aspirantgruppe til konkurrenceholdet

Denne gruppe er lavet for at sikre en problemfri oprykning til konkurrenceholdet, således at svømmerne stille og roligt bliver vænnet til miljøet på konkurrenceholdet.

Som svømmer i aspirantgruppen til konkurrenceholdet er der flere fordele:

- Man bliver tilbudt weekendstævner med konkurrenceholdet.
- Man lærer trænere og svømmere på konkurrenceholdet at kende.
- Man får trænet med konkurrenceholdet, så man ved hvad det vil sige at svømme på eliteholdet inden man eventuelt bliver tilbudt oprykning.
- Man kommer lidt tættere på hvad det vil sige at være konkurrencesvømmer.

Som svømmer i aspirantgruppen vil man blive tilbudt 1 ugentligt træningspas med konkurrenceholdet, dette kan både være et ekstra træningspas eller ligge i stedet for et træningspas på talentholdet.

Man kan kun deltage i aspirantgruppen såfremt:

- Man følger de retningslinier der er for både talent- og konkurrenceholdet.
- Man med tiden er interesseret i at rykke op på konkurrenceholdet.

Kriterier for oprykning til konkurrenceholdet

Når det skal afgøres om en svømmer er klar til at rykke op på konkurrenceholdet, kan følgende kriterier bruges som rettesnor:

- Svømmeren skal have et svømmemæssigt niveau, der svarer til det laveste niveau på konkurrenceholdet.
- Svømmeren bør have deltaget i træningen på konkurrenceholdet en eller flere gange om ugen i mindst et halvt år (deltagelse i en aspirantgruppe til konkurrenceholdet).
- Svømmeren bør være fyldt 10 år.
- Svømmeren bør have kendskab til alle 4 stilarter, vendinger og starter.
- Svømmeren skal have deltaget i svømmestævner, og skal være indstillet på at fortsætte hermed.
- Svømmeren bør rykkes op sammen med ligesindede - det vil sige sammen med andre svømmere med samme køn, alder og svømmemæssige færdigheder.
- Svømmerens forældre skal være indforstået med at oprykningen til konkurrenceholdet medfører større træningsmængde og kræver en større involvering og opbakning fra forældrenes side. Dette er afgørende, såfremt svømmeren skal have mange år med gode oplevelser i konkurrenceafdelingen.

5.2 Træningsplan og målsætning for konkurrenceholdet

Konkurrenceholdet er klubbens næstbedste konkurrencehold, og svømmerne på holdet vil typisk være i alderen 10-15 år. Som tommelfingerregel skal der være mellem 20 og 25 svømmere på konkurrenceholdet. Svømmerne har, når de rykker op på konkurrenceholdet, svømmet konkurrencesvømning i 1-2 år, og har derfor grundlæggende kendskab til de fleste regler og kutymen i forbindelse med konkurrencetræning og stævner. Derfor skal der på konkurrenceholdet primært bruges kræfter på at bygge ovenpå disse færdigheder og få svømmerne gjort klar til at fortsætte deres karriere som elitesvømmer på eliteholdet.

Den samlede træningstid øges markant ved oprykning til konkurrenceholdet, og tilsvarende skal der også trænes meget længere (flere meter) end på talentholdet. På talentholdet forventes svømmerne primært at svømme selvstændige programmer, således at den enkelte svømmer kan træne i sit eget tempo - naturligvis ofte sammen med den bane svømmeren ligger på.

På konkurrenceholdet bør der stadig være alternative aktiviteter, om end disse skal fylde mindre i forhold til de samlede træningsmængde - den alternative del bør være konkurrencetræningsrelateret og gerne med direkte sigte på forskellige tekniske elementer.

Målsætning

De overordnede mål for konkurrenceholdet er at:

- Svømmerne skal styrke det sociale sammenhold.
- Svømmerne skal opnå svømmemæssige færdigheder, således at de kan rykkes op på eliteholdet.
- Svømmerne skal opdrages til elitesvømmere.
- Svømmerne lærer at anvende begrebet "individuel målsætning".

Desuden skal træneren på konkurrenceholdet udarbejde en specifik sportslig målsætning for den enkelte sæson. Den sportslige målsætning bør i høj grad tage hensyn til svømmernes egen målsætning.

Den sportslige målsætning skal afleveres og godkendes af cheftræneren senest d. 1. september.

Den individuelle målsætning består af en personlig samtale med hver svømmer i forbindelse med sæsonopstarten, hvor den kommende sæson diskuteres med hver enkelt svømmer. Svømmeren skal i forvejen forberede sig skriftligt til samtalen.

Under samtalen mellem træner og svømmer bør diskuteres følgende:

- Kan svømmeren komme til træning hver gang?
- Hvem vil svømmeren gerne ligge på bane med?
- Svømmerens sportslige mål.
- Svømmerens kommentarer til træning høres.
- Hvilke stævner svømmeren gerne vil deltage i?
- Deltagelse i aspirantgruppen til eliteholdet
- Oprykning til eliteholdet

Den individuelle målsætning vurderes løbende hen over sæsonen og justeres efter behov. Vær opmærksom på at målsætningen skal justeres hvis en svømmer har opfyldt sin målsætning tidligt på sæsonen, men også hvis svømmerens målsætning viser sig at være urealistisk eller hvis forudsætningerne for målsætningen ændres.

Husk at tænke på den enkelte svømmers målsætning uden at glemme hele holdet og klubbens målsætning!!

Årsplan og træning på konkurrenceholdet

Årsplanen for konkurrenceholdet udarbejdes af træneren på konkurrenceholdet i henhold til de stævner der er aktuelle for holdet. Der vælges 3 eller 4 stævner i løbet af året til topningsstævner, hvoraf de 2 typisk er de regionale og landsdækkende årgangsmesterskaber. Dette sker ikke fordi, der skal laves en nedtrapning af svømmerne på traditionel vis, men for at vænne svømmerne til at sæsonen er delt op i flere topninger. Husk her på at det er unge svømmere (Årgangssvømmere), der arbejdes med og at disse bedst klargøres til store opgaver ved at svømme med høj intensitet umiddelbart indtil stævnet, hvorefter der afsluttes med et par rolige dage lige før stævnet.

Træningen på konkurrenceholdet bør indeholde en stor del teknisk træning. Både i form af en fælles teknisk gennemgang eller i form af selvstændige tekniske øvelser, der er indlagt i de enkelte træningsprogrammer.

Det er også på konkurrenceholdet vigtigt at træningen i mindre vigtige perioder indeholder nogle alternative elementer i træningen. Dette for at gøre træningen afvekslende og for at styrke det sociale sammenhold. Det skal være sjovt for svømmerne at komme i svømmehallen, og det nytter ikke noget at træne hårdt og målrettet, hvis der ikke er et godt socialt netværk omkring holdet.

Årsplanen skal indeholde følgende informationer:

- Indhold i den fysiske træning i de enkelte uger.
- Oversigt over fordelingen og formen af den tekniske træning.
- Retningslinier for stævnedeltagelse.
- Angivelse af topningsstævner.

Årsplanen skal inden den 1. september afleveres til cheftræneren, der skal godkende årsplanen.

Træningen på konkurrenceholdet bør generelt være meget alsidig og indeholde meget medley.

Det er meget vigtigt at svømmerne ikke specialiseres i een bestemt stilart, mens de svømmer på konkurrenceholdet.

Sørg også for at svømmerne træner meget butterfly, da det er klart nemmest at lære dem en korrekt butterflyrytme i denne unge alder. Når svømmerne første får fornemmelse for butterfly, vil det føles mindst lige så nemt at svømme som for eksempel brystsvømning.

Som træner må man ikke lade sig snyde af, at en svømmer er meget dygtig til at svømme brystsvømning, og så drage den konklusion at svømmeren er brystsvømmer, og så kun prøve at fremelske gode resultater i denne stilart. Det er vigtigt at der udvikles komplette svømmere

i konkurrenceafdelingen. Med komplette svømmere menes svømmere, der behersker alle 4 stilarter. Det kan være et mål i sig selv at få svømmerne til at synes bedst om at svømme medley.

En svømmer der tidligt specialiserer sig i en stilart kan få ødelagt hele fornøjelsen ved svømningen, såfremt der opstår en skade der umuliggør en satsning i netop denne stilart. For eksempel kan en mindre skade i knæet umuliggøre at svømmeren træner meget brystsvømning, mens det ligefrem styrker knæet at svømmeren træner meget crawl og ryg.

Træningen skal også indeholde opvarmning på land før træning og udstrækning på land efter træning. Dette gøres for at lære svømmerne, at opvarmning og udstrækning er en naturlig del af svømmetræningen.

På konkurrenceholdet skal svømmerne arbejde med elastiktræning med latexslanger og eventuelle andre skadesforebyggende øvelser. De skadesforebyggende øvelser kan eventuelt laves fælles een gang ugentligt, mens svømmerne selvstændigt bør udføre de samme øvelser een eller to gange ugentligt. Sørg hele tiden for at svømmerne udfører øvelserne korrekt, således at øvelserne har den rigtige virkning.

Desuden bør der jævnligt (2 til 4 gange i måneden) laves smidighedsøvelser med svømmerne, således at svømmernes mobilitet og smidighed øges.

Stævneaktivitet

Svømmerne på konkurrenceholdet bør deltage i så mange stævner som muligt. Stævnerne bør svinge i niveau, således at svømmerne ikke kan vinde hver gang, men også på en sådan måde at alle svømmerne får en succesoplevelse. Dette behov opfyldes primært af endags stævner i amtet, regionsmesterskaber, landsmesterskaber og forskellige klubstævner. Desuden tilbydes konkurrenceholdssvømmerne deltagelse i et eller flere tilbudsstævner, der strækker sig over en weekend.

Træneren på konkurrenceholdet skal på årsplanen (se tidligere afsnit) notere hvilke stævner, konkurrenceholdet forventes at deltage i.

Stævnerne skal også gerne have et socialt element. Dette kan gøres ved at træneren bliver efter stævner og lader svømmerne lege. Dette er naturligvis kun muligt, hvis stævnerne afholdes i Esbjerg.

Fremmøde

Det er meget vigtigt at træneren sørger for at føre protokol over fremmødet på holdet. Protokollen er et meget vigtigt arbejdsredskab, da det giver et godt indtryk af hvorvidt svømmerne trives på holdet. Et stort fravær kan være ensbetydende med at svømmeren ikke fungerer særligt godt socialt på holdet. Det er desuden vigtigt at opdrage svømmerne til at de skal melde afbud til træneren, såfremt de er forhindret i at komme til træning.

Aspirantgruppe til eliteholdet

Denne gruppe er lavet at sikre problemfri oprykning til eliteholdet, således at svømmerne stille og roligt bliver vænnet til miljøet på eliteholdet.

Som svømmer i aspirantgruppen til eliteholdet opnår man flere fordele:

- Man får mulighed for at træne på langbane.
- Man vil blive tilbudt weekendstævner med eliteholdet.
- Man får trænet med eliteholdet så man ved hvad det vil sige at svømme på eliteholdet inden man eventuelt bliver tilbudt oprykning.

Som svømmer i aspirantgruppen vil man blive tilbudt 1 eller 2 ugentlige træningspas med eliteholdet, derudover skal man forsætte med sin træning på konkurrenceholdet 3-4 gange om ugen. Træningen i aspirantgruppen skal ikke være i stedet for træningen på konkurrenceholdet, men ses som et tilbud om øget træningsmængde der vil gøre det lettere senere at matche en øgede træningsmængde på eliteholdet.

Man kan kun deltage i aspirantgruppen såfremt:

- Man udviser stor seriøsitet til træning.
- Man følger de retningslinier der er for både konkurrence- og eliteholdet.
- Man med tiden er interesseret i at rykke op på eliteholdet.

Kriterier for oprykning til eliteholdet

Når det skal afgøres om en svømmer er klar til at rykke op på eliteholdet, kan følgende kriterier bruges som rettesnor:

- Svømmeren skal være indstillet på at dyrke svømmesporten på eliteplan, og være opmærksom på de afsagn, der følger med dette.
- Svømmeren skal have de nødvendige sociale egenskaber, og skal kunne fungere sammen med resten af holdet. Dette vurderes ud fra træningen i en aspirantgruppe.
- Svømmeren skal være vant til at passe sin træning.
- Svømmeren skal have et svømmemæssigt niveau, der svarer til det laveste niveau på eliteholdet.
- Svømmeren bør have deltaget i træningen på eliteholdet en eller flere gange om ugen i mindst et halvt år (deltagelse i en aspirantgruppe til eliteholdet).
- Svømmeren bør være fyldt 12 år.
- Svømmeren skal beherske alle 4 stilarter, vendinger og starter, således at der fremover kun skal arbejdes med de tekniske detaljer.
- Svømmeren bør rykkes op sammen med ligesindede - det vil sige sammen med andre svømmere med samme køn, alder svømmemæssige færdigheder.
- Svømmerens forældre skal være indforstået med at oprykningen til konkurrenceholdet medfører større træningsmængde og kræver en større involvering og opbakning fra forældrenes side. Dette er afgørende, såfremt svømmeren skal have mange år med gode oplevelser i konkurrenceafdelingen.

5.3 Eliteholdet

Eliteholdet er klubbens førstehold og konkurrenceafdelingens flagskib. Svømmerne på eliteholdet er typisk 13 år eller ældre og som tommelfingerregel skal der være cirka 20 svømmere på eliteholdet.

Træningen på eliteholdet tilrettelægges ud fra et antal topningsstævner og svømmernes niveau. Typisk vil de tre topningsstævner være de Danske Kortbanemesterskaber (DMK), de Danske Langbanemesterskaber (DM) og de Danske Holdmesterskaber (DMH).

For de handicappede svømmere på internationalt eliteplan kan der dog gælde andre terminer. Træningen for disse svømmere tilrettelægges naturligvis individuelt i forhold til de enkelte svømmeres behov.

5.4 Materiale til inspiration

Hvis du mangler ideer eller inspiration til træningen, kan det være en god idé at tale med de erfarne trænere, der altid vil være behjælpelig med gode råd.

Klubben har følgende bog, der kan udlånes til klubbens trænere:

Dansk Svømmeunions
”Moderne svømning”

Bogen kan lånes hos lederen af svømmeskolen. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

Bogen indeholder en grundig beskrivelse af forskellige undervisningsprincipper, og den indeholder desuden en mængde forslag til forskellige lege og andre alternative aktiviteter. Bogen er mest relevant for klubbens mindste konkurrencehold.

I øvrigt findes en mængde anden litteratur om svømning, som du kan låne på biblioteket. Her kan specielt følgende anbefales:

Dansk Idrætsforbunds
”Træningslære” (8 temahæfter i ringbind).

- Bevægelighedstræning
- Bevægelseslære
- Ernæring
- Idrætsudøverens udvikling
- Koordinationstræning
- Kredsløbstræning
- Muskeltræning
- Træningsplanlægning.

Dansk Idrætsforbunds
”Anatomi og bevægelseslære i idræt”
af Rolf Wirhed

Dansk Idrætsforbunds
”Trænerrollen”

For trænere på de største konkurrencehold kan anbefales følgende:

”Swimming Fastest” eller ”Swimming Even Faster”
Af Ernest W. Maglischo



TO COACH OR NOT TO COACH!...
THAT IS THE QUESTION!

5.5 Forældremøder og sociale arrangementer

Umiddelbart efter sæsonstart kan der afholdes forældremøder, hvor trænerne har mulighed for at fortælle forældrene til svømmerne på holdet om planerne for den kommende sæson. Det er normalt konkurrenceudvalget, der afgør hvorvidt, der er behov for forældremøderne. Såfremt der afholdes forældremøder oplyses datoerne af konkurrenceudvalget, der ligeledes er ansvarlig for at datoerne kommer i klubbladet. Det er meget vigtigt, at forældrene på konkurrenceholdene har forståelse for, hvad det er der foregår i svømmehallen, så de kan bakke fuldt op omkring deres barn. Desuden er forældrene til svømmerne på konkurrenceholdene potentielle ledere og hjælpere, og dermed er forældrene grundlag for klubbens videre eksistens. Konkurrenceudvalget vil være behjælpeligt med afholdelsen af forældremøder.

Dagsordenen til et forældremøde kunne indeholde følgende punkter:

- 1) Præsentation Start mødet med en præsentation af dig selv, men lad også forældrene præsentere sig for hinanden. Fortæl om din baggrund (skole, arbejde og svømmemæssigt m.m.).
- 2) Gennemgang af året der gik Hvis du har trænet holdet i den forgange sæson, kan du se tilbage på denne og evaluere resultaterne. Se også tilbage på sidste sæsons målsætning - hvilke mål er ikke nået og hvorfor??
- 3) Målsætning Gennemgå målsætningen for den kommende sæson. Orienter ligeledes om svømmersamtale og begrebet "individuel målsætning".
- 4) Forventninger til svømmerne Hvilke ting forventes svømmerne at deltage i ud over svømmetræningen.
- 5) Træningen på holdet Gennemgå træningsplan for den kommende sæson for at give forældrene en idé om, hvad deres børn laver. Desuden kan følgende tages op: tests, brug af svømmefødder, træningsprogrammer, løbetræning, styrketræning, træningsdagbog, fælles/tavle træning, stilretning og svømmeskader.
- 6) Fremmøde til træning Orienter om månedspræmier og om at der bliver ført protokol på holdet.
- 7) Sociale arrangementer Omtal de sociale tiltag du ønsker at gennemføre i den kommende sæson. Holdledere kan søges!?
- 8) Eventuelt Alt kan diskuteres.

Ovenstående er blot et forslag til, hvordan en dagsorden kunne se ud. Den kan bruges som udgangspunkt, og der kan blot føjes flere punkter til eller fjernes punkter efter behov.

Der vil være en repræsentant fra konkurrenceudvalget til stede på forældremødet til at hjælpe med at besvare eventuelle spørgsmål om klubben, som træneren ikke umiddelbart kan besvare.

Der gennemføres fællesarrangementer i sæsonens løb med andre af klubbens hold, ligesom konkurrenceholdene også deltager i mange forskellige svømmestævner i løbet af sæsonen. Deltagelse i stævner vil blive nærmere omtalt i et senere afsnit.

I samarbejde med konkurrenceudvalget kan der sørges for faste holdledere. Holdlederen kan ved stævner være til stor gavn, idet de for eksempel kan hjælpe med at sende svømmerne ned til start. Det kan også være en fordel at have en holdleder til at hjælpe med at arrangere juleafslutning eller lignende.

Holdlederen vil som oftest blive en forælder til en af svømmerne på holdet. Træneren må gerne selv prøve at finde en holdleder, men hvis det ikke lykkedes, er træneren velkommen til at kontakte konkurrenceudvalget.

5.6 Månedspræmier

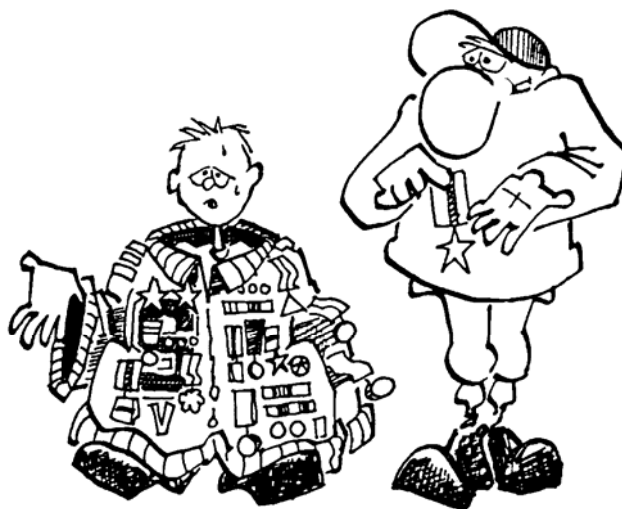
Samtlige hold i konkurrenceafdelingen kan hver måned få dækket udgifter til månedspræmier.

Disse præmier kan kun uddeles til en svømmer, som har deltaget i træningen en hel måned uden fravær. Derfor er det vigtigt, at træneren holder styr på, hvem der er til træning. Dette gøres nemmest ved hjælp af en protokol, hvor de svømmere, der har været til træning den enkelte dag noteres.

Præmierne køber træneren selv, og kan derefter få dækket udgifterne ved at kontakte Økonomilederen. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Husk at gemme kvittering!! Månedspræmierne er kun tænkt som en gulerod for de svømmere, der møder op til træning hver gang, og skal derfor ikke koste mere end cirka 20 kr. Det er op til træneren selv at finde ud af, hvad svømmerne skal have i månedspræmie.

Månedspræmier kunne eksempelvis være:

- 1 flaske hårshampoo
- 1 badehat
- 1 håndklæde
- 1 julenisse (for november måned) - eventuelt som stearinlys



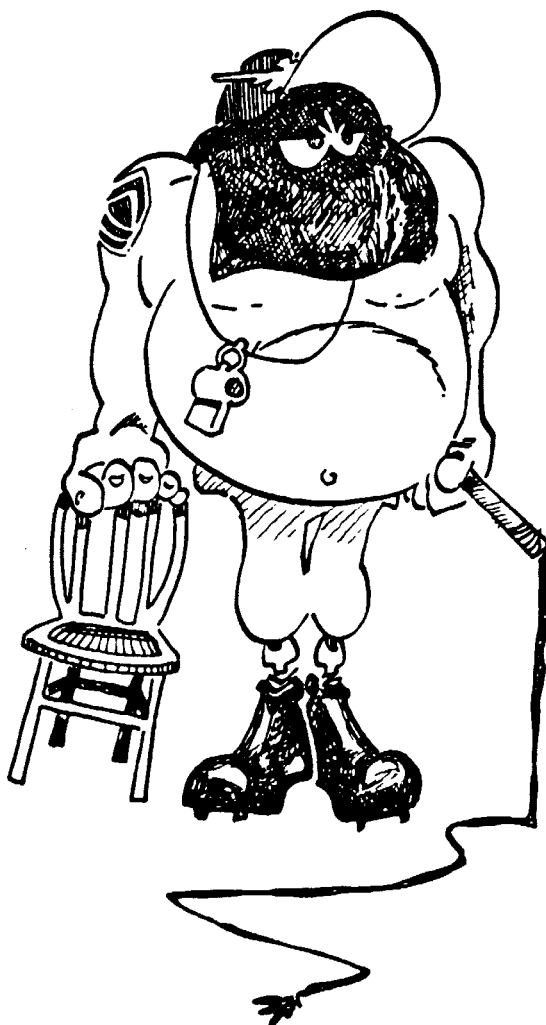
" IS THAT ALL? JUST ANOTHER MEDAL FOR WINNING THE STATE CHAMPIONSHIP?!"

5.7 Oprykning

Al oprykning imellem konkurrenceholdene foregår før sommerferien eller lige før jul. I helt specielle tilfælde kan der dog ses bort fra denne regel. Dette afgøres af cheftræneren. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Normalt rykkes svømmerne op i grupper!

Oprykning af svømmere i konkurrenceafdelingen sker i samarbejde mellem træneren på det hold svømmeren i øjeblikket svømmer på, træneren på det hold svømmeren skal rykkes op på, forældre og cheftræneren. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

Træneren på det hold svømmerne rykkes op fra er ansvarlig for, at der afleveres en skriftlig oversigt over de svømmere, der rykkes op til cheftræneren (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) og medlemsregistreringen (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).



6. Stævner for svømmeskolen

Aktivitetsskalendarer for Swim Team Esbjerg findes på klubbens hjemmeside og her findes datoer og tidspunkter for de stævner svømmerne fra svømmeskolen skal deltage i.

Det er som træner dit ansvar at tilmelde svømmerne til de stævner, der tilbydes i og udenfor klubben og som passer til svømmernes alder og tidskrav.

For svømmeskolens vedkommende vil lederen af svømmeskolen hvert år ved sæsonstart komme med et oplæg til de stævner, der er beregnet for svømmeskolen. Svømmeskolens svømmere skal tilbydes at deltage i disse stævner, såfremt de opfylder de angivne deltagerbetingelser. Det er ikke alle svømmeskolens hold, der tilbydes lige mange stævner. Således tilbydes svømmerne flere og flere stævner efterhånden som de tilegner sig flere og flere færdigheder.

De stævner der afholdes udelukkende for svømmeskolen skal tilbydes ALLE svømmere på samtlige undervisningshold (Begyndermesterskaber og svømmeskolens afslutningsstævne). Sørg derfor som træner at starte med at oplyse om disse stævner i dit opstarts brev.

I skabet med dueslagene på Seminariet findes kasser med anmeldelseslister (Se bilag D) og stævnesedler (Se bilag E).

Stævnesedlerne sendes med svømmerne hjem og afleveres igen til træneren med en forældreunderskrift. Træneren skal sørge for at have tilsagn fra svømmerens forældre, før svømmeren tilmeldes til stævnet. Se udfyldt eksempel i bilag E. Det sparer både klubben for en masse transportomkostninger og træneren for besværet med at skulle melde svømmeren fra igen.

Anmeldelseslisten bruges til at tilmelde svømmeren til stævnet. Anmeldelseslisten udfyldes med navn, årgang, disciplin, løbsnummer og anmeldelsestid. Se udfyldt eksempel i bilag D. De udfyldte anmeldelseslister afleveres til konkurrenceudvalget (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Træneren sørger for at arrangere kørsel til stævnet, såfremt det ikke afholdes i Esbjerg. Ved privat kørsel betales benzinpenge til de forældre, der har indvilget i at køre til stævnet. (Se bilag A). Dette gælder dog ikke, hvis klubben i forvejen har arrangeret kørsel i bus, tog eller lignende.

Tilmelding til stævnet kan også ske ved elektronisk tilmelding i form af en tilmeldingsfil (se mere information i afsnit 8.1 i afsnittet omkring Stævner for konkurrenceudvalget).

Eventuelle spørgsmål vedrørende tilmelding til stævner kan rettes til konkurrenceudvalget. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

Træneren er efter at have deltaget i et stævne meget velkommen til at skrive et indlæg til Vandposten om stævnet. Det er meget motiverende for svømmerne at se deres eget navn i Vandposten, så sørg for at nævne så mange af svømmerne som muligt. Indlæggen sendes til redaktøren af Vandposten. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

7. Stævner for konkurrenceafdelingen

Konkurrenceholdene deltager i alle de turneringer og stævner, som klubben har tilmeldt sig. cheftræneren udarbejder ved sæsonstart en stævnekalender, der indeholder alle kendte stævner i den kommende sæson.

7.1 Tilmelding

Tilmeldingsfrister:

DGI-Stævner	8 dage før stævnet
Mesterskaber	Se Dansk Svømmeunions mesterskabsfolder
Invitationsstævner	Cirka 4 uger før (se altid i indbydelsen)

Hjemmestævner skal anmeldes ved Dansk Svømmeunion via www.svoem.dk senest 7 dage før stævnets afholdelse.

Tilmelding:

Elektronisk tilmelding ved hjælp af den indbyggede funktion i DODATA eller efter følgende anvisninger (Skriv tilmeldingen i en teksteditor):

løb/distance/disciplin/navn/Årgang/tilmeldingstid/registreringsnummer/dato for tilmeldingstid

"dato for tilmeldingstid" skal kun medsendes til mesterskaber.

Eksempel:

7 / 200 / IM / Camilla Pedersen / 83 / 2.42.10 / 5648-034 / 02.11.96

Huskeliste ved tilmelding:

Husk

- at vedlægge en udskrift af tilmeldingsfilen.
- at notere navnet på tilmeldingsfilen på udskriften - det letter arbejdet for stævnearrangøren og højest rangerende træner.
- at checke at alle svømmere står i tilmeldingsfilen.
- at lave stævnesedler i god tid før stævnet (minimum 4 uger) - træneren skal have tilmeldingen fra svømmerne, før de tilmelder svømmeren til et stævne. Det sparer både klubben for en masse transportomkostninger og træneren for besværet med at skulle melde svømmeren fra igen. Se udfyldt eksempel i bilag E.

Højest rangerende træner sørger desuden for:

- altid at sende tilmelding samlet for hele klubben.
- at vedlægge navn på official ved tilmelding til alle stævner uden for Esbjerg. Navn på officials fås hos Konkurrenceudvalget. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).
- at overveje om der skal stilles holdkapper og hvor mange.

- at bestille bespisning og overnatning til overnatningsstævner i samarbejde med Økonomilederen.
- at vedlægge navn, adresse og telefonnummer på kontaktperson (Højest rangerende træner). Bed altid om at få startlisten tilsendt.

Det er altid højest rangerende træner, der har ansvaret for tilmeldingen.

Der er altid chefræneren, der sørger for at tilmelde til alle mesterskaber under Dansk Svømmeunion. Det er ligeledes chefræneren, der sørger for at bestille licens til de svømmere, der skal deltage i mesterskaberne. Det er desuden chefræneren, der har ansvaret for tilmeldinger og holdopstillinger til de Danske Holdmesterskaber (DMH), Seriestævner og andre holdstævner.

7.2 Forberedelser til stævne

Huskeliste til stævner:

Husk

- at skrive holdkapkort hjemmefra - ellers glemmer man det i forvirringen!
- at afhente startlister, aflevere holdkapkort og eventuelle afmeldinger senest ved indsvømningens start.
- at afmelde pr. telefon hvis den arrangerende klub har bedt om det.
- at medbringe ekstra holdkapkort, nålelister og rekordanmeldelseslister.
- at sørge for at få fremsendt en resultatliste fra stævnet eller få oplyst en hjemmeside, hvor resultatlisten kan hentes. Sørg for at få databasefilerne, så vi kan lave klubresultatlister og lignende. Resultatlisten skal hurtigst muligt videresendes til chefræneren, således at klubbens tidsdatabase kan blive opdateret.

7.3 Deltagergebyr

Indkrævning af deltagergebyr ved udenbys endagsstævner:

Deltagergebyret for deltagelse ved udenbys endagsstævner opkræves i bussen eller umiddelbart før afgang fra Esbjerg. Giv altid svømmerne besked om prisen (Se bilag A) ved at skrive den på stævnesedlen.

Pengene afleveres sammen med en stævneafregning til økonomilederen (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) hurtigst muligt og senest 1 uge efter stævnet. Økonomilederen skal oplyses om, hvilket stævne man har været til og om hvor mange svømmere, der har været med. Sidst i dette afsnit er vist, hvordan en stævneafregning skal udarbejdes.

Alle skal betale deltagergebyr, uanset om man kører i bus eller man kører i privatbiler. Sørger en svømmer selv for transport til stævnet, skal der også betales, idet tilmeldingsgebyr stadig skal dækkes. Ved privat kørsel betales benzinpenge til de forældre, der har indvilget i at køre til stævnet. (Se bilag A). Dette gælder dog ikke, hvis klubben i forvejen har arrangeret kørsel i bus, tog eller lignende.

Forældre kan komme gratis med i bussen, når der er god plads.

Indkrævning af deltagergebyr ved udenbys weekendstævner:

Højst rangerende træner sørger i samarbejde med Økonomilederen for at bestille mad og overnatning ved deltagelse i weekendstævner.

Højst rangerende træner sørger for at udfærdige seddel til de tilmeldte svømmere, hvorpå der oplyses afgangstidspunkt, hjemkomsttidspunkt, kontaktperson og andre praktiske oplysninger. Desuden skal der være en talon, der skal afleveres til træneren sammen med deltagergebyret.

Transport arrangeres i samarbejde med Konkurrenceudvalget (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside), når der er overblik over, hvor mange svømmere, der skal deltage i stævnet. Ved privat kørsel betales benzinpenge til de forældre, der har indvilget i at køre til stævnet. (Se bilag A). Dette gælder dog ikke, hvis klubben i forvejen har arrangeret kørsel i bus, tog eller lignende.

Deltagergebyret for deltagelse i weekendstævner skal være opkrævet inden tilmelding til stævnet finder sted. Det er ikke muligt at få refunderet deltagergebyret i tilfælde af afbud – heller ikke på grund af sygdom eller lignende. Klubben har afholdt udgiften og kan derfor ikke refundere beløbet.

Følgende tekst skal sættes på ALLE tilmeldingssedler til stævner hvortil der er deltagerbetaling:

1. Betaling af deltagerbetaling er en forudsætning for tilmelding til stævnet. Deltagerbetalingen skal betales senest på samme tid som tilmelding til stævnet.
2. Det vil ikke være muligt at få refunderet deltagerbetaling i tilfælde af afbud. Dette gælder også i forbindelse med sygdom eller lignende.

Eventuelle spørgsmål rettes til klubbens kasserer (Se bagerste side i Vandposten).

Eventuelle spørgsmål fra forældre henvises til klubbens kasserer, der vil udrede eventuelle tvivlsspørgsmål.

Det er dog trænerens ansvar at der ikke bliver tilmeldt til stævner uden, at der er faldet deltagerbetaling. Sørg desuden for at gemme underskrevne tilmeldingssedler til efter stævnerne afholdelse.

Deltagergebyret skal sammen med en stævneafregning være afleveret til økonomilederen (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) før afgang til stævnet. Sidst i dette afsnit er vist, hvordan en stævneafregning skal udarbejdes.

Alle skal betale deltagergebyr, uanset om man kører i bus eller man kører i privatbiler. Sørger en svømmer selv for transport til stævnet, skal der også betales, idet tilmeldingsgebyr stadig skal dækkes.

Afregning af deltagergebyr fra stævner:

I forbindelse med både endagsstævner og weekendstævner udarbejder højst rangerende træner en stævneafregning, der sammen med pengene afleveres til Økonomilederen (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Nedenstående er vist, hvordan en sådan stævneafregning skal se ud:

Stævneafregning:

Stævne: Talentstævne 4 i Vejen Dato: 15/3-1999 I alt deltog 11 svømmere.

Følgende svømmere deltog i stævnet:	Deltagergebyr:
Mette Hansen	50 kr.
Michael Hansen	50 kr.
Rikke Jensen	50 kr.

.....
Svømmerindbetaling i alt: 550 kr.

Vedlagt i alt: 550 kr.

Med venlig hilsen

Thomas Stub

7.4 Resultatformidling

Huskeliste for resultatformidling:

Husk

- at få resultatlisten tilsendt elektronisk efter stævnet – eller hvis den ikke kommer i løbet af de første 24 timer, så bed om at få resultatlisten på papir.
- at aflevere resultatlister til cheftræneren (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) hurtigst muligt efter stævnet (samme dag) - det er vigtigt, så svømmerne kan få deres nåle, imens de stadig kan huske, at de har svømmet stævnet.
- at lave indlæg til klubbladet omkring forskellige stævner - Husk at nævne så mange svømmere som muligt. Ved bedre og større resultater kontakt cheftræneren, der kontakter avis og/eller radio.

Det er altid højest rangerende træner, der deltager i stævnet, der har ansvaret for at resultatlisten kommer frem i tide.

Ved hjemmestævner skal resultatlisten sendes til Dansk Svømmeunion (resultater@svoem.dk) inden 24 timers efter stævnets afholdelse.

Eventuelle spørgsmål vedrørende tilmelding til stævner kan rettes til cheftræneren. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

8. Praktiske oplysninger

8.1 Medlemsregistrering og holdlister

Ved sæsonstart og efter jul får alle trænere og instruktører udleveret holdlister over de hold vedkommende har ansvaret for. Træneren og instruktørerne skal bruge holdlisterne til at holde øje med, at det kun er de svømmere, der er tilmeldt, der går på holdet. Hvis en svømmer ikke er medlem, skal vedkommende kontakte medlemsregistreringen (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) for at blive meldt ind. Først når indmeldelsen er i orden, kan vedkommende få lov til at svømme videre. Vær opmærksom på, at der i løbet af sæsonen kan komme nye svømmere til på holdet, og at disse ikke står på de holdlister, der blev udleveret ved sæsonstart.

Hvis en svømmer skifter hold, skal træneren eller instruktøren på det hold svømmeren kommer fra oplyse medlemsregistreringen om flytningen. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside). Det er vigtigt at medlemsregistreringen får besked, da svømmeren ellers næste gang vil få et girokort til et forkert hold, og samtidigt optager en plads på et forkert hold. Hvis svømmeren skifter adresse eller telefonnummer, skal dette også oplyses til medlemsregistreringen.

Ved tilmelding af nye medlemmer skal henvises til medlemsregistreringen, så der ikke opstår overfyldte hold. Træneren eller instruktøren kan således ikke selv tilmelde nye svømmere uden at have kontaktet medlemsregistreringen.

8.2 Sociale arrangementer

Klubben arrangerer i løbet af sæsonen en række sociale arrangementer. I december måned afholdes klubmesterskaber for klubbens konkurrencesvømmere, begyndermesterskaber for svømmeskolen og Julebanko for alle klubbens medlemmer.

Andre arrangementer i klubben vil blive meddelt via opslag i svømmehallerne eller i Vandposten.

Trænerne og instruktørerne på de forskellige hold er meget velkomne til at lave sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Blandt andet er der på mange hold tradition for, at der holdes juleafslutning, den sidste gang før jul. Arrangementerne aftales på forhånd med lederen af svømmeskolen for svømmeskolens vedkommende eller chefræneren for konkurrenceafdelingens vedkommende.

Træneren eller instruktøren køber selv ind til arrangementet, og får refunderet udlæggene efter følgende. Udlæg fra konkurrencetrænerne afregnes med økonomilederen i konkurrenceudvalget, mens udlæg fra svømmeskolens instruktører afregnes med lederen af svømmeskolen (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

Hvis du skulle have lyst til at lave et socialt arrangement, skovtur, fest, hyttetur eller lignende på dit hold, kan du kontakte formanden for konkurrenceudvalget (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside), og så vil konkurrenceudvalget være behjælpelig med at arrangere og afholde

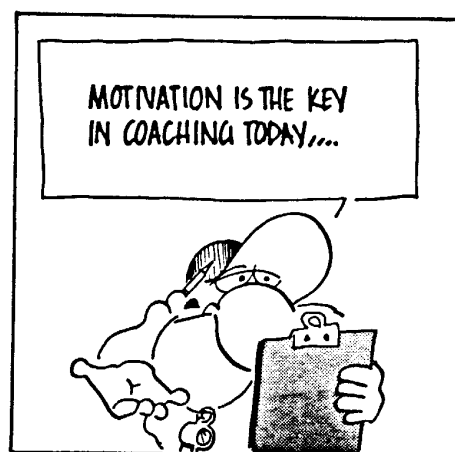
arrangementet. Det kan tit være en god idé at afholde arrangementer uden for svømmehallen, så svømmerne også prøver at være sammen uden for svømmehallen.

Arrangeres hytteture eller lignende, hvor der ønskes tilskud fra kommunen til lokaleleje, skal der afleveres regnskab til klubbens kasserer (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside) før, der kan søges om tilskud. (Se Swim Team Esbjergs hjemmeside).

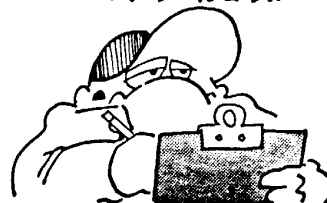
8.3 Vandposten

Vandposten er Swim Team Esbjergs klubblad, og det er meget vigtigt at alle klubbens medlemmer får dette blad. Vandposten, der udkommer 4 gange om året, indeholder mange oplysninger omkring sæsonens forløb (sæsonstart, ferier m.m.), og fungerer på den måde som klubbens "talerør" til medlemmerne.

Sæsonens første nummer af vandposten bliver sendt ud med posten sammen med medlemmernes girokort, mens det er trænerens ansvar at dele de sidste tre numre ud til klubbens medlemmer.



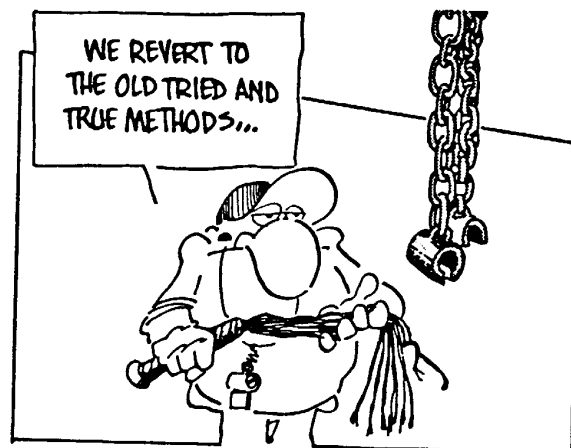
A GOOD COACH KNOWS THAT TODAY'S ATHLETE IS MOTIVATED DIFFERENTLY. A COACH MUST APPROACH EACH SITUATION DIFFERENTLY. BUT, IF HIS TECHNIQUES FAIL TO MOTIVATE THE INDIVIDUAL...



8.4 Kopimaskine

Klubben er i besiddelse af en kopimaskine på Seminariet, som er til rådighed for trænere, der har erhvervet en kode til kopimaskinen. På Swim Team Esbjergs hjemmeside kan du se, hvem du kan kontakte for at få din egen personlige kode til kopimaskinen.

Du skal dog huske altid selv at medbringe papir, da der ikke fast ligger papir på Seminariet. Papiret bliver fugtigt, hvis det ligger på Seminariet, og det ødelægger kopimaskinen. Derfor må papir, der har ligget på Seminariet, ikke anvendes til kopiering.



9. Livredning og sikkerhed

Du kan i Swim Team Esbjerg blive uddannet til livredder. På Swim Team Esbjergs hjemmeside kan du se, hvem der er klubbens livredningsdommere.

Det kræves, at man har en gyldig livredderprøve eller en gyldig bassinprøve for at fungere som træner på Seminariet, men ikke på Præstegårdsskolen, hvor der blot kræves et gyldigt førstehjælpsbevis.

Trænere og instruktører i Swim Team Esbjerg forventes at deltage i de førstehjælpskurser klubben afholder.

En livredderprøve og en bassinprøve er gyldig i et år fra den dag prøven bliver aflagt.

Prøverne kan hvert år aflægges på Seminariet omkring november/december måned og prøvetageren skal være fyldt 17 år inden årets udgang. Fortrinsret har medlemmer af Swim Team Esbjerg, men også personer, der ikke er tilknyttet Swim Team Esbjerg kan erhverve prøven, der ser således ud:

Prøvekrav til livredderprøven:

1. Spring i fuld påklædning fra mindst 3 m højde.
2. Afklædning i vandet.
3. 1000 m fri svømning, heraf mindst 100 m fri rygsvømning.
4. Efter endt svømning vandtrædning eller flydning i 4 minutter. Maksimaltid for øvelserne 1 - 4 er 40 minutter.
5. 300 m fri svømning. Maksimaltid 10 minutter
6. Dykning fra vandtræning efter bjærgedukke udlagt på mindst 3 m dybde - altid bassinets største dybde - derefter 50 m bjærgning af dukken. Maksimaltid 2 minutter 30 sekunder.
7. 50 m bjærgning af (forestillet) bevidstløs menneske. Mediet påklædt. Maksimaltid 3 minutter.
8. Tre forskellige undsætninger hvori frigørelse indgår i de to. Undsætningen afsluttes med "sikker aflevering" ved kant. Ved 3. aflevering skal mediet hales op af bassinet og gøres klar til trinvis førstehjælp afsluttet med aflåst sideleje. Der skal anvendes opdriftsmiddel i en af undsætningerne.
9. Mundtlig overhøring eller skriftlig prøve i livredningsteori.
10. Trinvis førstehjælp forklares og demonstreres på dukke/fantom.

Under øvelserne 5 - 8 skal påklædningen bestå af badetøj, T-shirt, lange benklæder og sokker.

Prøvekrav til bassinprøven:

1. Fremvisning og diskussion af udvalgte sikkerhedsforanstaltninger i svømmeanlægget.
2. Udspring fra bassinkant efterfulgt af 50 m fri svømning. Maksimaltid 1 minut 30 sekunder.
3. To på hinanden følgende dykninger fra vandtrædning til bassinbund efter bjærgedukke.
4. Undsætning af panisk svømmer, efterfulgt af 10 m bjærgning af roligt medie, sikker aflevering ved kant.
5. Ny variation af undsætning efterfulgt af 25 m bjærgning af roligt medie, sikker aflevering ved kant og ophaling med hjælper.
6. Udspring fra bassinkant, dykning efter bjærgedukke, som er udlagt 10 m fra udspringsstedet på bassinets dybeste sted. Optagning af medie, Klargøring til førstehjælp.
7. Trinvis førstehjælp vises på mindst to forskellige aldersgrupper. Brug af genoplivningsudstyr demonstreres.

Øvelserne 2 - 7 udføres påklædt, i sammenhæng og uden unødvendige pauser.

OBS: Bassinprøven er kun gyldig i den svømmehal, hvor den er erhvervet.

Når en prøve er fuldført indsender dommerne et certifikat til Dansk Svømmeunion, der herefter returnerer et bevis for, at den enkelte person har bestået prøven.

Såfremt en person ønsker at blive uddannet som livredningsdommer skal vedkommende være med som "føl" hos dommerne. Derefter skal man deltage i et weekendkursus, hvor man gennemgår pensum for bassin- og livredderprøven samt får undervisning i diverse teoretiske spørgsmål.

10. Regler for benyttelse af Svømmehallerne

I forbindelse med benyttelse af svømmehaller er der forskellige regler der skal overholdes. Disse regler er ridset op i det følgende:

- Svømmehal og omklædningsrum skal være forladt præcis kl. 22.00. Ved overskridelse af tiden vil klubben få tilsendt en regning for pedellens overtidsbetaling.
- Der skal ryddes op efter endt brug af faciliteterne. Redskaber skal ryddes på plads og svampe skal fjernes fra gulvet i omklædningsrum. Desuden skal lyset slukkes og vinduer lukkes når svømmehallen og omklædningsrum forlades. Det er den sidste træner der forlader svømmehallen, der har ansvaret for dette. Tjek også det omklædningsrum du ikke naturligt kommer i.
- På Seminariet skal depotrum og dørene i vindfangene låses. De yderste døre låses automatisk kl. 22.00. Sidste træner i svømmehallen har ansvaret for at alt er låst korrekt af.
- Træneren skal sørge for at følgende sikkerhedsbestemmelser for svømmehallen bliver overholdt.
 - Det er ikke tilladt at springe på hovedet i den lave ende af bassinet. På Præstegårdsskolen er det slet ikke tilladt at springe på hovedet.
 - Det er ikke tilladt at svømme med slik, tyggegummi og lignede i munden.
 - Det er forbudt at løbe i svømmehallen.
 - Det er forbudt at skubbe hinanden i vandet eller dykke hinanden.
 - Det er forbudt at springe fra vipperne uden livredderens tilladelse.
 - Det er forbudt at hænge i skillevæggene, der deler bassinet.
- Svømmerne skal vaske sig før og efter brug af svømmehallen. Man skal vaske sig grundigt, fordi urenheder i vandet fremkalder kloraminer, som blandt andet kan være kræftfremkaldende. Det er træneren ansvar at kontrollere at svømmerne vasker sig. Hvis svømmeren ikke benytter badehætte skal håret skylles før svømning.
- Der skal altid være en person til stede, som har en gyldig livredderprøve/bassinprøve.
- Der skal altid opholde sig mindst én voksen på bassinkanten.
- Der er rygeforbud i alle offentlige bygninger, herunder også skoler. Dette gælder også svømmehaller og omklædningsrum, og det er trænerens ansvar at håndhæve dette forbud. Dette gælder også i forbindelse med stævner.

Det er også din opgave som træner at håndhæve andre regler, som måtte forefindes i netop din svømmehal.

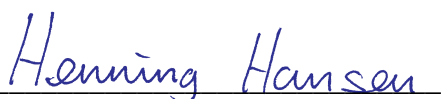
11. Afslutning

Vi håber, at denne håndbog har givet dig indsigt i hvordan Swim Team Esbjerg fungerer som klub, og hvad det indebærer at være træner eller instruktør i klubben. Vi forventer også, at du som træner eller instruktør vil være med til at føre de idéer og tanker ud i livet, der er præsenteret i denne bog. Herved ønsker vi at opnå, at Swim Team Esbjerg fortsat kan være en klub med et højt aktivitets- og ansvarsniveau.

I håb om et fremtidigt godt samarbejde, ønsker vi dig hermed rigtig god fornøjelse med dit arbejde som træner eller instruktør i:

SWIM TEAM ESBJERG

På Swim Team Esbjergs vegne



Henning Hansen (Formand)



Thomas Stub (Cheftræner)

Bilag A:

Deltagerbetaling:

Endagsture: 50,00 kr.

Endagsture uden for amtet: 75,00 kr.

Ture med overnatning pr. dag: 120,00 kr.

Betaling for kørsel til stævner og kurser:Kørsel: Een liter benzin for hver kørt
10 kilometer. Prisen for benzin er
dagsprisen.

Bilag B:

Ide til inspiration: Giv dit hold et navn!

Der kan både være fordele og ulemper ved at give dit hold et navn.

Det kan være svært for forældrene at huske, om deres barn går på ”guldfisk” eller ”delfiner”, hvorimod det er nemmere for dem at huske på ”begynderhold” eller ”Plask og Leg”.

Derfor er det vigtigt, hvis du vælger at give dit hold et navn, at du også har overskud til det. Det gør nemlig ingen nytte, at det kun er i dit hoved, at holdet hedder ”Guldfisk”.

Meningen med at give holdene navne er nemlig at samle holdet og danne et fællesskab, så svømmerne kan føle sig trygge. Det kan man bl.a. gøre ved at fortælle holdet, at fra i dag af hedder vi alle sammen ”Guldfisk”. Det er nu din pligt som træner, at svømmerne bliver fortrolige med navnet og dermed hinanden. Det gøres f.eks. gennem en sang om guldfisk eller et kampråb, som synges/råbes i hallen hver gang før træning. Det kan også være, at I skal svømme rundt mellem hinanden som små guldfisk og hilse på de andre guldfisk. Det kunne også være en god ide at lave et flag som en slags maskot for holdet. Alle kunne tegne en tegning på flaget eller man kunne skrive sit navn derpå. Et flag er fremragende at have med til svømmestævner, så har svømmerne altid et samlingssted omkring flaget; og så kan man jo også altid lige råbe sit kampråb til stævnerne for at gejle hinanden op og heppe på hinanden.

Som sagt kræver det altså lidt tid fra trænerens side, hvis man vil give holdet et navn. Der skal laves en leg, et kampråb eller andet som alle skal lære udenad. Men nu skal man jo heller ikke få det til at lyde mere besværligt end det er.

Dette behøver jo heller ikke være noget der kræver større forberedelse derhjemme, hvis man ikke er til det. Et eksempel på et simpelt kampråb kunne bare være at råbe: ”1, 2, 3, Guldfisk” inden man hopper i vandet hver gang.

En anden mulighed er bare at bruge navnet, f.eks. Guldfisk, til hver en aktivitet holdet skal lave. Som f.eks.: ”Nu skal guldfiskene ned og hente ringe på bunden” eller ”Nu skal alle guldfiske hente guldklumperne i den anden ende af bassinet (gule spejlæg)” osv.

Hvis du ikke vil bruge denne tid, så lad være med at give holdet et navn, og hold dig bare til klubbens oprindelige navne, for hvis man først har givet det et navn, så skal svømmerne mindes op det hver gang for ikke at glemme det ellers er det spild!

Vælger du at give dine hold navne skal du dog stadig opgive holdets ”rigtige” navn ved alle henvendelser til klubbens medlemsregistrering og ledelse.

Bilag C:

Eksempel på velkomstbrev fra en instruktør i svømmeskolen.

Velkommen i Swim Team Esbjerg.

Mit navn er Søren, og jeg er instruktør på holdet, hvor du skal svømme. Jeg har selv svømmet i mange år, og efter jeg stoppede med at svømme blev jeg uddannet instruktør.

På holdet skal du lære at.....(beskrivelse af de ting du vil og skal arbejde med på holdet)

Vi skal selvfølgelig indøve alle mulige forskellige teknikker indenfor svømning, men vi vil også bruge tiden til at lege. Det er nemlig sådan, at når man skal lære at svømme, er det allervigtigste, at man er glad for vand, og tryk når man er i vandet. Når man er det, er selve teknikken i at lære at svømme hurtig at lære. Så derfor kan det måske godt virke, som om det hele går op i leg. Men det vil blot være en måde at lære dig at svømme på.

Du skal selvfølgelig være omklædt og klar ved bassinkanten når svømmelektionen starter, så vi ikke skal vente på nogen, men kan komme i gang med det sjove – nemlig at svømme.

Du vil også blive tilbudt at deltage i nogle få svømmestævner, hvor du skal svømme om kap med svømmerne fra andre hold.

Husk altid at bade og vaske dig under bruseren inden du kommer ned til bassinet, og husk at tage dine værdigenstande med ned i hallen. Der er ikke opsyn i omklædningsrummet, imens vi er i hallen.

Jeg glæder os rigtigt meget til at have dig her på holdet. Og jeg håber, at du kommer til mig, hvis der er noget, du ikke er så glad for, noget du gerne vil have ændret eller hvad som helst, du gerne vil snakke med mig om. Du må også gerne tage din mor og far med i hallen. Jeg har også altid tid til at tage en snak med dem.

På holdet er der en regel om, at forældre kun må være i svømmehallen de sidste 5 minutter hver gang til træning. Den 1. træningsdag i hver måned må forældrene være i hallen hele tiden. Denne regel er lavet af den enkle årsag, at børnene har meget svært ved at koncentrere sig om svømningen, når de samtidig gerne vil vise mor og far, hvor dygtige de er.

Dette var lidt om, hvad et velkomstbrev kan indeholde, men det er op dig som instruktør at lave brevet med et sprogbrug og et indhold du kan stå inde for. Det er blot vigtigt, at du kommer i en positiv dialog med børn og forældre på holdet.

Hvis du skal have hjælp til at skrive velkomstbrevet, er du altid velkommen til at søge hjælp hos dine instruktørkolleger eller hos lederen af svømmeskolen.

Bilag E:

**Invitation til Begynderstævne 4
Seminariets Svømmehal i Esbjerg
Søndag den 29. april 2007**



Mødetid på Seminariet: kl. 13.00
Opvarmning: kl. 13.30
Stævnestart: kl. 14.15
Stævneafslutning: ca. kl. 17.00

Du kan deltage i følgende løb: (du må gerne deltage i alle løb)

50 bryst 100 ryg 50 fly 200 bryst

Husk: Vanddunk, ekstra T-shirt, ekstra håndklæde, lille madpakke – gerne frugt, og godt humør

Eventuelle spørgsmål kan rettes til Henning Hansen på tlf. 25 32 77 42 eller på mail: hh@swim.dk

Seneste tilmelding: fredag den 20. april 2007.

Hvis man som forældre har mulig for at deltage som official til dette stævne skal tilmelding ske til Gert Hansen på tlf. 75 12 77 63 eller på mail: havrevangen@esenet.dk

Med venlig hilsen
Henning Hansen

-----KLIP-----

Tilmelding til begynderstævne 4

Navn: Peter Andersen

Jeg kan ikke deltage

Jeg vil gerne deltage i:

50 bryst 100 ryg 50 fly 200 bryst

.....
Forældreunderskrift