

Velkommen til Aars Svømmeklubs konkurrence afdeling.

Konkurrence afdelingen omfatter 4 hold:

Adgangskrav/forudsætninger:

Konkurrence afdelingen er åben for alle interesserede, der besidder de nødvendige grundlæggende svømmefærdigheder.

Der stilles ikke forhåndskrav til resultater(tider), men svømmeren skal udvise talent og flair for svømning. En ny minitalentsvømmer skal på forhånd orienteres om, at der på holdet arbejdes mod deltagelse i konkurrencen, således at svømmeren møder med lyst til og interesse for at prøve stævnedeltagelse.

Svømmeren skal kunne forstå og følge instruktioner, og i den daglige træning yde en god og koncentreret indsats. Der kræves en seriøs og engageret indstilling til træningen (god træningsmoral).

God opførsel for svømmere:

- Gør altid dit bedste
- Overhold idrættens regler og normerne for fair play
- Deltag for din fornøjelses skyld, ikke for at behage trænere, forældre eller holdkammerater
- Vis respekt for alle udøvere også konkurrenter
- Diskuter ikke opnåede resultater eller diskvalifikationer med dommere eller officials
- Vis respekt og vær åben og ærlig i forhold til de trænere/ledere, der har ansvar for dig
- Undlad hånende eller nedladende råb til eller udtalelser om svømmere, dommere/officials, trænere eller ledere
- Opfør dig over for andre, som du gerne vil have, de opfører sig over for dig

Overordnet målsætning for konkurrence afdeling:

At fremme og synliggøre konkurrencesvømning

Klubånd og socialt liv:

- Klubånd, fællesskabsfølelse og et godt socialt liv prioriteres høj og må ikke tilsidesættes til fordel for enkeltmedlemmer eller enkelt præstationer
- Alle forventes at bidrage aktivt til fremme af godt kammeratskab, sportsånd og fair play
- Aars Svømmeklub afholder årligt et par arrangementer på tværs af de to hold

Holdskifte:

Holdskifte til minitalentholdet og mellem holderne i konkurrenceafdelingen, tilstræbes foretaget to gange årligt ved sæsonstart og ved årsskiftet, idet der lægges vægt på at sikre størst mulig stabilitet og kontinuitet på holdene gennem sæsonen. Nye indmeldelser og enkeltstående holdskifte kan dog ske hele året.

Cheftrænere er i samråd med det øvrige træner-team ansvarlig for skifte mellem de 4 hold.

Holdplacering af svømmerne sker som udgangspunkt i den enkeltes svømmermæssige færdigheder og indstillingen til træningen. Det vurderes om svømmeren er såvel fysisk som psykisk/mentalt moden til træningen, dog forudsætter oprykning normalt, at træningsomfang på nuværende hold først udnyttes fuldt ud. Herudover kan der tages hensyn til en række individuelle eller særlige forhold.

Svømmersamtaler:

For konkurrenceholdet (ikke talenterne) vil chefræneren idet omfang det vurderes nødvendig omkring sæsonstart, sammen med et bestyrelsesmedlem, tage initiativ til en svømmersamtale med en eller flere svømmere. Samtalen har til formål at afstemme svømmerens og trænerens realistiske mål for sæsonen samt drøfte svømmerens trivsel på holdet. Skulle du selv på et tidspunkt få brug for en sådan samtale, så henvend dig gerne til chefræner eller kontaktperson i bestyrelsen.

Minitalentholdet:

Der arbejdes målrettet med de 4 færdigheder i svømmeren; balance, vejrtrækning, bevægelse og elementskift. Vandglæden udvikles, svømmeren lærer grundlæggende træningsstruktur, og de tekniske færdigheder i de fire svømmearter og medley udvikles. Det skal være sjovt, meget træning sker gennem leg.

På minitalentholdet introduceres svømmeren til konkurrence svømning og forberedes til deltagelse i sit første begynderstævne. Når der er opnået overblik over og fortrolighed med det, at være til stævne, arbejdes der imod oprykning til talent holdet og deltagelse til ved større stævner.

Der trænes 2 gange ugentligt henholdsvis 1 og 0,75 time.

Talentholdet:

Der arbejdes overvejende med struktur og tekniske færdigheder i de fire svømmearter. Svømmeren lærer grundlæggende træningsstruktur og landopvarmning. Det skal være sjovt, så der er også plads til leg, i træningstiden naturligvis kun på trænerens foranledning.

På talentholdet introduceres svømmeren til konkurrence svømning og forberedes til deltagelse i sine første stævner. Når der er opnået overblik over og fortrolighed med det, at være til stævne, arbejdes der imod deltagelse i alle 4 stilarter samt medley.

Der trænes 2 gange ugentligt henholdsvis 1 og 1,5 time. Endvidere kan trænerne tilbyde enkeltstående deltagelse i lørdagstræning sammen med konkurrenceholdet og/eller deltagelse i klubbens løbetræning.

Konkurrenceholdet: (holdet opdeles af trænings og pladshensyn i K1 og K2)

På dette hold fortsættes udbygning af teknik, struktur og gode træningsvaner. Der trænes udholdenhed. Der arbejdes med træningsmoral, holdmoral og metoder til at toppe på korrekte tidspunkter.

Der stilles krav om engagement og fremmøde. Der trænes 3-4 gange ugentlig suppleret med land- og/eller løbetræning. Svømmerne, skal være villig til at yde en stabil indsats, og der arbejdes målrettet mod personlig udvikling. For nogle svømmere arbejdes der mod specialiseringer andre svømmere udvikles all-round.

Svømmeglæde, interesse og motivation er i centrum, hvorfor leg og socialt samvær også prioriteres højt. Dette initieres i træningstiden naturligvis kun af træneren.

Træningstider overholdes medmindre andet er aftalt med en træner. Programmet til hver enkelt træning gennemgås som det først inden træningsstart, og spørgsmål afklares i størst muligt omfang her.

Forældrekontakt:

Vi håber på god opbakning fra forældrene omkring holdets træning og svømmerens deltagelse i øvrige aktiviteter, såsom stævner, sponsorarrangementer og lignende.

Forældre søges inddraget i klubbens arbejde som officials eller til hjælp til andre afgrænsede opgaver.

Et fælles ansvar:

Svømmerne på begge hold er medansvarlig for klargøring og aflevering af hal og omklædning. Trænerteamet leder og fordeler om nødvendigt opgaverne, så alle deltager på lige vis.

Aars Svømmeklub drives på frivillig basis, dog er en del af klubbens trænere lønnet på time basis. Klubbens drift og kvaliteten af dens udbud er derfor også direkte afhængig af medlemmernes og forældrenes aktive medvirken i bestyrelse, faste udvalg, stævneaktivitet og i forbindelse med varetagelsen af konkrete/praktiske opgaver.

Praktiske oplysninger

Minitalenthold (MT)

Tirsdag	18:00 - 19:00 Svømmetræning (MT+TS+K2)
Torsdag	17:15 - 18:00 Svømmetræning (MT)

Talenthold (TS)

Tirsdag	18:00 - 19:00 Svømmetræning (MT+TS+K2)
Fredag	15:15 - 16:45 Svømmetræning (TS+K2+K1)

Konkurrencehold (K2)

Mandag	16:45 - 17:30 Landtræning (K2+K1)
Mandag	17:30 - 18:45 Svømmetræning (K2+K1)
Tirsdag	18:00 - 19:00 Svømmetræning (MT+TS+K2)
Fredag	15:15 - 16:45 Svømmetræning (TS+K2+K1)

Konkurrenceholdet (K1)

Mandag	16:45 - 17:30 Landtræning (K2+K1)
Mandag	17:30 - 18:45 Svømmetræning (K2+K1)
Onsdag	16:30 - 18:45 Svømmetræning (K1)
Fredag	15:15 - 16:45 Svømmetræning (TS+K2+K1)
Lørdag	09:00 - 10:00 Svømmetræning (K1)

Kontakt:

Har de spørgsmål så kontakt Dan Nielsen 2065 0067 eller træner@aars-svømmeklub.dk, alternativt klubbens formand Preben Hansen formand@aars-svømmeklub.dk