

KONKURRENCESVØMNING I GLOSTRUP SVØMMEKLUB

INFORMATIONSFOLDER

2017



**GLOSTRUP
SVØMME
KLUB**

GSK har svømning på alle niveauer

Glostrup svømmeklub (GSK) er en velfungerende svømmeklub på Københavns vestegn. GSK har hold på alle niveauer: undervisningshold, konkurrencehold for børn samt elitesvømning – se figuren på næste side.

Klubben indgår i startfælleskabet VAT – CPH (Vestegnens Aqua Team), hvor vores dygtigste konkurrencesvømmere fra årgangsalderen og ældre træner (12-13 år og ældre). GSK har udover konkurrenceafdelingen et hold for mastersvømmere samt en undervisningsafdeling, som er klubbens svømmeskole for begyndere, øvede og motionister i alle aldre.

Kernen i konkurrenceafdelingen er de tre talenthold – T1, T2 og T3. Målsætningerne for disse hold er at udvikle, træne og motivere svømmere til at rykke op på det næste konkurrencehold. Og når svømmerne når alderen for årgangssvømmere (12-13 år), at rykke op på VAT årgang.

Bliv konkurrencesvømmer i GSK!

Hvad kræves af dig, hvis du vil svømme på konkurrencehold?

1. Du skal have lyst og mod på at lære alle 4 svømmearter. Du skal desuden have lyst til at træne, så du kan opnå en bedre teknik, blive stærkere og derved kunne svømme hurtigere.
2. Du skal møde til træning hver gang, eller give din træner besked, hvis du er forhindret. På Talent 3-holdet er der træning 2 gange om ugen, på Talent 2 er der træning 3 gange om ugen og på Talent 1 er der træning 4-5 gange om ugen. Du skal have lyst til at være en del af holdet, hvor et godt kammeratskab trives.
3. Endelig skal du have lyst til at deltage i svømmestævner - Lyst til at kæmpe med dig selv og mod andre.

Hvis du synes at konkurrencesvømning i GSK lyder spændende, så kontakt en af trænerne for at høre om mulighederne. Kontaktoplysninger er vist på bagsiden af folderen.

Tilbuddet om en plads i konkurrence afdelingen kommer fra en af konkurrence afdelingens trænere. Overgangen sker derefter via klubbens aspirantforløb.



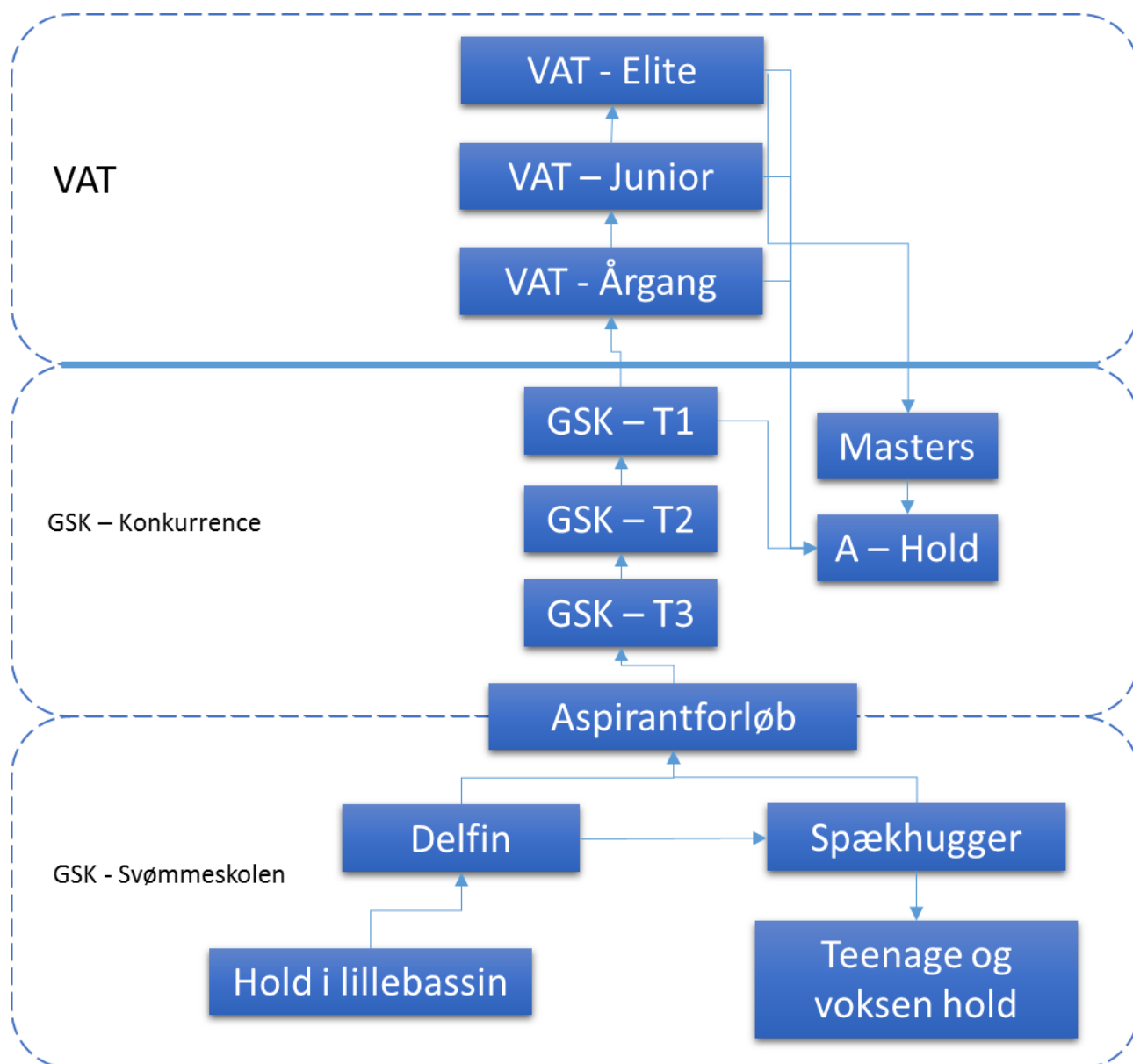
Om folderen...

I denne folder præsenteres konkurrenceafdelingen i Glostrup Svømmeklub for

- ▶ Forældre og svømmere, der allerede er i konkurrenceafdelingen
- ▶ Forældre og svømmere, der overvejer hvad konkurrencesvømning er
- ▶ Andre som er i GSK eller er interesseret i klubben.

I folderen findes information om det meste, der har betydning for at være konkurrencesvømmer i GSK.

Hvordan er konkurrenceafdelingen opbygget?



VAT CPH - GSK's eliteoverbygning



Vestegnes Aqua Team (VAT-CPH) er et eliteorienteret startfællesskab mellem svømmeklubberne i Vallensbæk, Albertslund, Taastrup og Glostrup. På Eliteholdet indgår også MK31 fra København (Sundby). Den overordnede målsætning for VAT-CPH er at udvikle elitesvømmere, der kan markere sig nationalt og internationalt. Grundlaget for denne elite er dygtige årgangssvømmere, juniorsvømmere og seniorsvømmere i VAT-CPH samt talentsvømmerne i GSK og de øvrige moderklubber.

Læs mere om VAT-CPH på www.vatcph.dk.

Holdbeskrivelser

Aspirantforløb	TALENT 3(T3)	TALENT 2(T2)	TALENT 1(T1)
<p>Aspirantforløbet er overgangen mellem undervisningsafdelingen og konkurrenceafdelingen. Formålet med forløbet er at give talentfulde svømmere lidt mere målrettet træning, samt udvælge hvilke svømmere der skal have tilbud om at svømme på T3. Svømmere i aspirantforløbet fortsætter på deres hold i undervisningsafdelingen og tilbydes derudover en ekstra træning om ugen.</p> <p>Efter forløbet modtager alle deltagere et diplom og nogle modtager tilbuddet om T3.</p> <p>Det er muligt at deltage i forløbet flere gange.</p> <p>Forløbet består af op til 8 træningspas.</p>	<p>På T3 starter indlæringen til konkurrencesvømning. Der trænes fortrinsvis teknik i de 4 stilarter, vendinger og starter. Svømmerne begynder at deltage i konkurrenceafdelingens aktiviteter, blandt andet sponsorsvømning, og træningsture. T3 begynder at svømme stævner og deltager normalt ved GSK-stævner og lokale stævner.</p> <p>T3 bruger en del af tiden på land til at lave dryland med fokus på at forbedre svømmernes bevægelighed og core-styrke.</p> <p>Man svømmer på T3 i ca. 1 år.</p>	<p>På T2 er der opnået et kendskab til konkurrencesvømning og der bliver i den forbindelse deltaget i lidt flere og lidt større stævner. Det overordnede mål på T2 er udvikling på sportsligt og personligt plan.</p> <p>T2 bruger en del af tiden på land til at lave dryland med fokus på at forbedre svømmernes bevægelighed og core-styrke.</p> <p>Man svømmer på T2 i ca. 2 år.</p>	<p>T1 er det sidste konkurrencehold i GSK inden svømmetalenter fortsætter i VAT-CPH. Aldersgruppen i 2016-2017 er 9-12 år. Det overordnede mål på T1 er lige som på T2 udvikling på sportsligt og personligt plan.</p> <p>T1 bruger en del af tiden på land til at lave dryland med fokus på at forbedre svømmernes bevægelighed og core-styrke.</p> <p>Man svømmer på T1 i ca. 2 år.</p>

Alder og træningsmængde

Hold	Ca. antal svømmere	Ca. alder	Dryland pr. uge	Træning i vand pr. uge
Aspirantforløb	20-50	7-8 år		1 (+ eget hold)
Talent 3	12	Drenge: 8-9 Piger: 7-8	1	2
Talent 2	16	Drenge: 9-11 Piger: 8-10	2	3
Talent 1	16	Drenge: 11-13 Piger: 10-12	3	4-5

Oprykninger

Oprykningsprincipper

Vi ønsker at opnå en glidende, uproblematisk og kontinuerlig udvikling gennem de forskellige hold. Derfor oplister vi her principper for den gode oprykning til, igennem og fra konkurrenceafdelingen i Glostrup Svømmeklub. Der tilbydes oprykning til næste konkurrencehold, når træneren vurderer at svømmeren er klar til det. Trænerne lægger altid vægt på:

- ▶ Svømmeren har lyst til at svømme og udviser gå-på-mod til træning og stævner.
- ▶ Svømmeren kommer hver gang til træning og gennemfører træningen.

Oprykning internt i konkurrenceafdelingen

Der lægges ved oprykningen vægt på følgende:

- ▶ Svømmeteknisk niveau i de fire stilarter.
- ▶ Gode færdigheder i balance, vejrtrækning, bevægelse og elementskift.
- ▶ Rette alder i forhold til årgangsinddelinger.
- ▶ Modenhed svarer til gennemsnittet.

Desuden afvikles oprykningen med særligt henblik på:

- ▶ At svømmerne rykkes i grupper på minimum 2-3 svømmere under hensyntagen til bl.a. kammeratskaber.
- ▶ At oprykningen foregår gradvist til det modtagende hold over nogle måneder.
- ▶ At der forud for oprykningen foretages samtaler med svømmere og forældre, og at involverede parter informeres i god tid forud for oprykningen.
- ▶ At oprykningen kun bliver en positiv oplevelse for forældre og svømmere.
- ▶ At de svømmere som ikke rykkes op, umiddelbart efter informeres om hvem der er tilbudt oprykning

Oprykning fra undervisningsafdelingen

Svømmerens første oprykning og møde med konkurrencesvømning skal for alt i verden være så godt og positivt som muligt. Derfor skal det tilstræbes, at svømmeren rykker fra undervisningsafdelingen til konkurrenceafdelingen på følgende måde:

- ▶ Oprykningen sker gruppevis med minimum 2-3 svømmere.
- ▶ Oprykningen til T3 sker kun i særtilfælde uden om aspirantforløbet, der skal fungere som brobygning mellem afdelingerne.
- ▶ Konkurrencetrænerne bærer hovedansvaret i oprykningen. Trænerne for aspirantforløbet inddrages i oprykningsprocessen som "konsulenter".
- ▶ Forældre inddrages fra start til slut i oprykningsprocessen og skal have grundig information omkring klubben og konkurrencesvømning generelt. Dette sker gennem informationsmøder samt ved uddeling af informationsfolder omkring konkurrenceafdelingen.

Der lægges ved oprykningen vægt på følgende:

- ▶ Svømmeteknisk niveau.
- ▶ Gode færdigheder i balance, vejrtrækning, bevægelse og elementskift.
- ▶ Rette årgang.
- ▶ Modenhed og gå på mod.

Træning

Svømning er en sport, der kræver meget træning. GSK's konkurrencehold træner op til 12 timer hver uge.

Før hver træning er der typisk dryland-træning. Dette er træning på land og har til formål at styrke svømmernes bevægelighed, styrke og at være skadesforebyggende.

Svømmerne på talentholdene træner næsten altid teknik ved hver træning. Det kræver høj koncentration, og at der lyttes efter hvad træneren siger.

Det er vigtigt, at du kommer til træning hver gang. Hvis du er syg eller ikke har mulighed for at komme til træning, så skal du melde afbud til din træner.

Trænerne tilrettelægger træningen på de enkelte hold i forhold til alder, niveau og hvornår på sæsonen, der skal svømmes stærkt.

Kommer du ikke til træning går det ud over trænerens træningsplanlægning og resultaterne bliver derefter.

Huskeddel – træning

- ✓ Tøj til dryland træningen
- ✓ Badedragt/badebukser (gerne 2 stk.)
- ✓ Håndklæder
- ✓ T-shirt
- ✓ Badehætte, Briller
- ✓ Frugt, Kiks el.lign. der spises under udstrækning
- ✓ Drikkedunk
- ✓ Pull-buoy, svømmefødder, snorkel (spørg træneren)

Kost før/efter træning

- 1-2 timer før træning
- ✓ Stort måltid, en ekstra frokost eller aftensmad. En svømmer har min 4 hovedmåltider om dagen.

Under træning

- ✓ Vand!, evt. med en smule sukkerholdig blanding

0-15 minutter efter træning

- ✓ Hurtige kulhydrater og protein, fx lyst brød med kødpålæg, kakaomælk, kiks, rosiner, frugt

EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPAS

Vores trænere tilrettelægger træningen så den er tilpasset svømmerne på de forskellige hold. Her er nogle af elementerne i et træningsprogram vist

DRYLAND – 45 minutter
Øvelser med egen vægt, løb, boldspil og andre aktiviteter i vores styrketræningslokale eller udendørs.

OPVARMING I VAND
Svømning i moderat tempo.

TEKNIK
En teknikserie med korte distancer. Det er vigtigt, at svømmerne hører efter og husker på hvad de skal arbejde med teknisk.

SPRINT
Sprint serie er korte distancer med høj fart til formål at øve max fart. Fx 8x25 som 12½ sprint + 12½ løb

SERIER
En eller flere serier – fx 10x100, hvor der især arbejdes med udholdenhed. Kan også være serier med fokus på at holde fart, fx 6x50 bedste snit.

UDSVØMNING
Svømning i roligt tempo.

UDSTRÆKNING
Der strækkes ud samtidig med at svømmerne spiser lidt medbragt mad – bolle, frugt eller lignende. Eller fælles udstræk som træneren står for, hvor snack spises inden udstræk.

Stævner

Hvilke stævner deltager vi i?

Som konkurrencesvømmer forventes det, at du stiller op og repræsenterer GSK til stævner. Der er flere forskellige former for stævner:

- » **Invitationsstævner** - Her er det andre svømmeklubber der har inviteret os, så derfor er det også dem, der bestemmer hvilke krav, der skal opfyldes for at deltage.
- » **Turneringsstævner** - Her svømmer vi som et hold, næsten som i fodbold. Der konkurreres mod andre hold (klubber). For at få et så godt hold som muligt, og derved så mange points som muligt, er det din træner, der bestemmer, hvad du skal svømme. Evt. afbud vil derfor gå ud over holdet, altså kammeraterne.
- » **Mesterskabsstævner** - Mesterskaberne er delt op i årgange. For at komme med her, skal du til et stævne have opnået nogle kravtider. Her svømmes der mod andre svømmere fra andre klubber. Mesterskaberne er opdelt i område-, regions-, og Danmarksmesterskaber.
- » **Klubmesterskabsstævner** - Klubben afholder også selv klub- og sprintmesterskaber og nålestævner. Ved klub- og sprintmesterskaber konkurreres der mod de andre svømmere i klubben. Nålestævne afholder klubben, for at svømmerne kan opnå f.eks. kravtider eller nåletider.

Til alle stævner gælder det at:

- Vi tager ud som et hold og hjem som et hold -

Hvilket betyder alle møder til tiden og ingen tager hjem før alle på holdet er færdige med at svømme.

Stævnetilmelding

Ved sæsonstart har vi en stævnekalender så du med det samme kan sætte krydser i kalenderen.

Til **Invitationsstævner** og **Mesterskabsstævner** vil der ca. 1 måned før stævnet blive meldt en dato ud for en dag træneren vil tilmelde til stævnet, kan man ikke deltage i stævnet skal der gives afbud inden denne dato. I ugen op til stævnet vil der komme en infoseddel med bl.a. adresse, mødetid, tidsplan og startliste.

Til **Turneringsstævner** udtager træneren et hold og sender dette ud ca. 1 måned før stævnet. Afbud skal gives i forbindelse med dette eller inden. Vurderer man at træneren har lavet en fejl og man er hurtigere end en der har en plads, kan man udfordre og der vil blive svømmet om pladsen til træning. I ugen op til stævnet vil der komme en infoseddel med bl.a. adresse, mødetid og tidsplan.

Til **Klubmesterskabsstævner** tilmelder svømmere eller forældre selv via klubmodul, træneren kan dog godt tages i dialog omkring dette. Der skal stadig gives afbud til træneren hvis man er forhindret i at deltage.

Stævnegebyrer: Det koster penge at deltage til svømmestævner, i GSK betaler klubben dette da vi ønsker alle deltager i stævnerne. Dette betyder også at hvis man ikke melder afbud i ordentlig tid eller ikke møder op, mister klubben mange penge. En start koster ofte mellem 50 og 100 kroner og hvis en svømmer ikke møder op pålægger arrangøren en bøde på op mod 500 kr. Møder man derfor ikke op til et stævne hvor man er tilmeldt løber det op i mange penge som klubben kunne have brugt til fx træningslejre eller sociale arrangementer.

Klubbetøj

Til stævner skal svømmeren have GSK's klubbetøj på – i det mindste en GSK t-shirt.

Klubbetøjet købes gennem Sportigan på Vesterbro, info om dette vil komme på opstartsmøder.

Af klubbetøj kan der købes:

- ▶▶ Træningsdragt
- ▶▶ T-shirt
- ▶▶ Shorts
- ▶▶ Badehætter – eventuelt med eget navn såfremt der er tilstrækkelig efterspørgsel.
- ▶▶ Tasker med logo og navnetryk.

Huskerseddel – stævner

- ✓ Badedragt/badebukser (2-3 stk.)
- ✓ Håndklæder
- ✓ Klub T-shirt + Shorts/bukser
- ✓ Indendørs sko
- ✓ Badehætte, Brillor
- ✓ Frugt, Kiks og madpakke ved længere stævner
- ✓ Drikkedunk

Kost før/efter stævner

Under hele stævnet

- ✓ Drik lidt vand 5-6 gange pr. time
- ✓ Nødder, frugt og kiks kan spises løbende – men ikke lige før der skal svømmes

Efter et løb er svømmet og der er 1-2 timer til næste løb

- ✓ Madpakke, fx brød med kødpålæg eller pastasalat.

Træningsture

GSK's talenthold tilbydes 2 træningslejre om året:

- ▶▶ Efterårstræningslejr
- ▶▶ Påsketræningslejr

Træningsturene er vigtige for det sociale sammenhold og for den svømmemæssige udvikling. Det forventes derfor at talentsvømmere deltager på træningsture. Er svømmeren utryk ved at skulle på tur væk hjemmefra så tag fat i træneren i god tid så der kan findes en løsning. Klubben giver betydelige tilskud til træningslejre, så deltagerbetalingen kan holdes på et rimeligt niveau.

Sociale arrangementer

På træningsturene er der meget træning, men det er lige så vigtigt "at hygge og have det sjovt" imellem træningen – kort sagt, at dyrke kammeratskabet.

Derudover holder hvert hold hyggeaftener efter behov – nogle gange med forældre og andre gange uden. Alle hold samles også til sociale arrangementer, når vi uddeler pokaler efter klubmesterskaberne, holder fest efter årets sponsorsvømning eller holder fælles julefrokost i konkurrenceafdelingen.

Og så tager vi hvert andet år til Berlin i Pinsen for at svømme ved et internationalt stævne. Her deltager svømmerne i GSK og i VAT – deres forældre og søskende tilbydes også at tage med på turen.

I starten af hver sæson er der en opstartstur med alle tre T-hold, med fokus på det sociale. Her opfordres alle til at deltage, også helt nye konkurrencesvømmere. Ved sæsonafslutning bliver der et fælles arrangement på tværs af holdene, hvor hele familien er inviteret.

Sponsorsvømning

En gang om året – normalt i september – afholder GSK sponsorstævne i samarbejde med de øvrige klubber i VAT – CPH. Stævnet er meget vigtigt for konkurrenceafdelingen og svømmerne. Der svømmes i 1 time og i ugerne op til stævnet har svømmerne kontaktet virksomheder for at tegne sponsorkontrakter. Virksomhederne sponsorerer den enkelte svømmer enten med et fast beløb eller med et beløb pr. meter som svømmeren kan svømme ved stævnet. Svømmeren får selv en andel af det beløb som han eller hun svømmer ind ved stævnet. Beløbet indsættes på svømmerkontoen. Klubbens samlede sponsorater til sponsorstævnet plejer at ligge mellem 100 og 200.000 kr.

Svømmerkonto

Hver svømmer i konkurrenceafdelingen har en svømmerkonto. Kontoen består af penge fra svømmerens andel ved sponsorsvømning eller penge, der er indtjent ved andre aktiviteter. Pengene kan bruges som tilskud i klubregi og bliver især brug som en del af egenbetalingen ved træningsleje og køb af klubbøj.

Overordnede målsætninger i K-afdelingen

- ▶▶ Talentsvømmerne skal være teknisk gode til alle fire svømmearter.
- ▶▶ Vi træner seriøst samtidig med at svømmerne skal have gode og sjove oplevelser ved at svømme i GSK.
- ▶▶ Vi arbejder efter, at mange GSK svømmere kvalificerer sig til at træne i VAT–CPH.
- ▶▶ Svømmere, der ikke ønsker at træne i VAT CPH skal have tilbud om at dyrke konkurrencesvømning på et mindre ambitiøst niveau.
- ▶▶ Vi ønsker at fastholde svømmere der fortsætter i VAT-CPH som en del af GSK.

Uden opbakning fra forældre... ingen konkurrencesvømning

Bortset fra trænerne som er uddannede og får lønkomensation, så drives svømmeklubben ved hjælp af frivillig arbejdskraft. Det er overvejende forældre til nuværende og tidligere konkurrencesvømmere, der engagerer sig. Vi håber, at alle forældre vil støtte op om konkurrencesvømningen i GSK og selv engagere sig i klubben!

Hvordan kan forældre blive involveret?

HOLDLEDER

På hvert hold er der en holdleder. Holdlederen er typisk en af forældrene. Holdlederens rolle er at støtte træneren ved stævner, træningslejre og sociale arrangementer. Der kan være flere forældre, der hjælper med posten som holdleder. Der skal dog udpeges en som er ansvarlig. Det skyldes, at den ansvarlige holdleder deltager i svømmeudvalgets møder. Forældre, der har lyst til at prøve kræfter med posten som holdleder eller assistere en fungerende holdleder kan kontakte træneren eller holdlederen.

OFFICIAL

For at svømmerne kan komme til stævner, har vi brug for forældrenes aktive hjælp og deltagelse som officials. Der er mange gode argumenter for at blive uddannet som official. Det er faktisk sjovt, at være en del af stævnet som fx tidtager, vendedommer eller starter. Samtidig gør man nytte, når man nu alligevel er i hallen. Det er vigtigt, at vi har officials nok på alle holdene. Det forventes at mindst en forælder pr svømmer uddanner sig som official. Mere info til opstartsmøder. Kontakt Jakob Kruse Enemærke, jakob.kruse.enemaerke@gskswim.dk for at høre om mulighederne.

UDVALG

Bestyrelsen har uddelegeret en stor del af sine (og klubbens) opgaver til en række udvalg. Der findes bl.a. udvalg for stævner, træningslejre, hjemmeside, undervisning og sponsorer. I hvert udvalg er bestyrelsen typisk repræsenteret med 1-2 personer, men derudover deltager trænere og frivillige også i klubbens udvalg.

Forældre, der er interesserede i at tage del i klubbens arbejde, fx i udvalgene, kan henvende sig til bestyrelsen, formand@gskswim.dk.

GSK'S VENNER

GSK's venner er en støtteforening for Glostrup Svømmeklub. Der støttes både finansielt og med "et par ekstra hænder", når der er behov for det.

Hvis du vil vide mere om Vennerne, har lyst til at være med i Vennerne eller bare til at hjælpe lidt en gang i mellem er du velkommen til at sende en mail: gskvenner@gskswim.dk.

Medlemskab af foreningen koster blot 100,- per husstand. Tilmelding kan ske på GSK's klubmodul (hjemmeside) under event.

Til forældre: GSK's børnepolitik

Glostrup svømmeklub er et fællesskab af børn, unge og voksne som omfatter svømmerne, trænerne, ledere og forældre. Det er centralt for klubben, at vi dyrker glæden og entusiasmen ved sporten, og at vi dyrker kammeratskabet til træning, til stævner, på træningslejre og ved sociale arrangementer.

For at undgå misforståelser og overgreb mod børnene sætter klubben en grænse for, hvad der er acceptabel og uacceptabel kontakt mellem voksne ledere, trænere og klubbens svømmere.

Det er ikke muligt at forudse alle situationer, og derfor skal alle trænere og ledere først og fremmest bruge deres sunde fornuft og tænke på, om de lever op til den status som rollemodel, de bør udgøre, og om en eventuel situation kan blive misforstået af andre eller af svømmeren selv.

Glostrup Svømmeklub har derfor vedtaget retningslinier for kontakt med børn. Retningslinjerne kan ses på GSK's hjemmeside.

Klubinformation og kontakter

TRÆNERNE

Søren Jungersen, Cheftræner
soeren-aj@hotmail.com

Signe Jacobsen, T2 og T3-træner
Signe.jacobsen@hotmail.com

BESTYRELSEN

Bestyrelsen mødes normalt en gang om måneden. Klubbens medlemmer kan henvende sig til bestyrelsen og ønske at få taget et forhold op på næste bestyrelsesmøde.

Kontaktperson: Stefan Andersen,
Mail: formand@gskswim.dk



**GLOSTRUP
SVØMME
KLUB**

GLOSTRUP SVØMMEKLUB

Christiansvej 2 • 2600 Glostrup

WWW.GSKSWIM.DK