



Velkommen som ny konkurrencesvømmer og forælder i AGF Svømning

Denne folder fortæller lidt om, hvad det vil sige at være konkurrencesvømmer og om det fællesskab, du og dit barn/ung bliver en del af i AGF Svømning. Et fællesskab, hvor drømme bliver mulige, hvor du glæder dig til at komme, og hvor alle er forpligtede til at bidrage til gode oplevelser.

Folderen giver forhåbentlig svar på de fleste af de spørgsmål, du har som ny svømmer eller forælder i konkurrenceafdelingen. Har du flere spørgsmål, er du velkommen til at spørge trænere, bestyrelsen eller de andre forældre i svømmehallen.

Kontakt til trænere og bestyrelse finder du på www.agf-svomning.dk.

På hjemmesiden kan der findes holdbeskrivelser og træningstider for de enkelte hold.

Følg også gerne AGF Svømning på:

- Facebook samt de enkelte holds grupper (Talent, AGF 4, 3, 2, 1, sprint og Flex)
- Instagram
- Snapchat

AGF Svømnings historie

AGF Svømning blev oprettet i 1902 og er en af de ældste svømmeafdelinger i Danmark.

AGF Svømning har stolte traditioner for store præstationer og høj kvalitet og har gennem årene vundet adskillige medaljer og mesterskaber både i Danmark og Norden, men også internationalt på både junior- og seniorniveau. AGF Svømning har i dag over 1500 medlemmer i alle aldre fordelt på en almen svømmeafdeling og en konkurrenceafdeling og tilbyder ud over svømning også udspring.

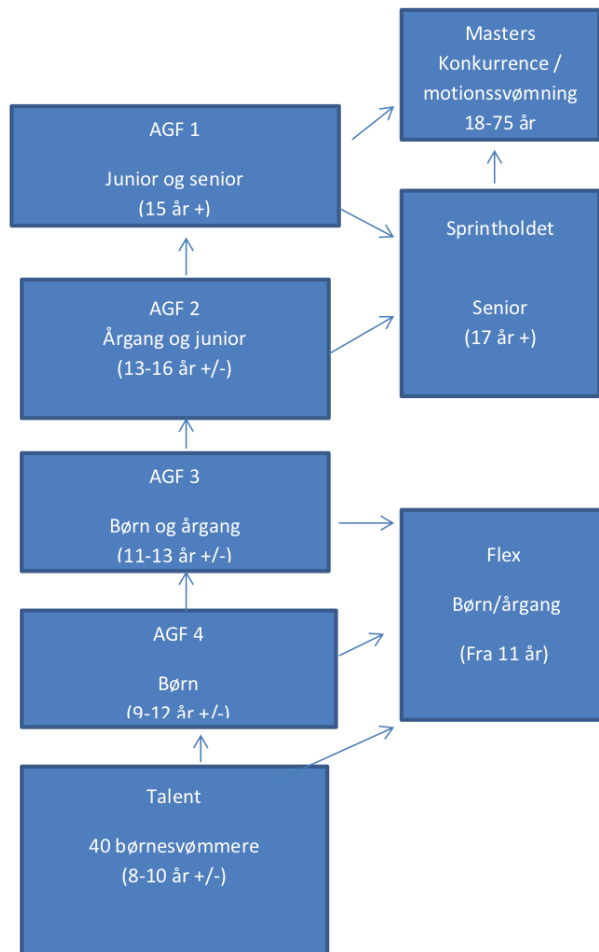
Vi har i AGF Svømning en stærk klubånd med en positiv atmosfære og et godt fællesskab blandt trænere, ledere og svømmere. Dette fællesskab skal i AGF Svømning gå hånd i hånd med store visioner og hårdt arbejde og sikre os en stærk position i dansk svømning.

AGF Svømningens strukturmodel

AGF Svømningens holdstruktur er bygget op, så både den ambitiøse svømmer med nationale og internationale ambitioner får de bedst mulige træningsvilkår, og på en måde så vi samtidig har gode muligheder for den mindre ambitiøse eller senere udviklede svømmer. Således har vi en elitær holdstruktur med AGF 1 som topholdet og en mindre elitært orienteret del med Flexhold og Masters, hvor den senere udviklede svømmer kan forbedre sig, eller den mindre ambitiøse svømmer kan nyde sporten.

Talentudvikling i AGF Svømning

AGF Svømningens strukturmodel lægger vægt på, at den enkelte svømmer får optimale muligheder for at udvikle sig med en træning, der matcher de behov, vedkommende har på sit udviklings- og alderstrin. Vi tager højde for, at kroppen på dens forskellige udviklingsstadier får forskelligt udbytte af forskellige træningsmetoder. En 8-årig og en 12-årig vil for eksempel få forskelligt udbytte ud af at gennemføre det samme program. Samtidig tager vi højde for, at piger udvikler sig tidligere og hurtigere end drenge. Derfor er pigerne generelt yngre end drengene på de enkelte hold.



Den daglige træning

Den daglige træning foregår primært på Aarhus Svømmestadion på F. Vestergaards Gade 5 (AGF3/Flex fredag på Søndervangsskolen og AGF1/Sprint i Gellerup om lørdagen) med holdets træner og assisterende træner.

Træningen består både af teknisk og fysisk svømmetræning og generel kropslig træning, mental træning og skadesforebyggende træning.

Til sammen udvikler og uddanner det svømmerne både som atleter og mennesker. Træningen består sædvanligvis af 3 dele:

1) Fitness: Typisk før vandtræningen med en varighed fra 20 minutter til 1 time, men kan også foregå efter. Fitnesstræningen er forskellig fra hold til hold og kan indeholde alt fra koordinations- og balanceøvelser, core-træning (mave-/ryg-træning), skadesforebyggende og kropsstyrkende øvelser samt mentale færdighedsøvelser.

2) Vandtræning: Vandtræningen varer typisk 1-2 timer og varierer fra tekniske øvelser til farttræning og udholdenhedstræning. Ud over at træne stilarterne fly, bryst, ryg og crawl træner vi også enkeltdele af svømningen såsom armtag, benspark, kropsposition og vejtrækning. Jo bedre svømmerne bliver, des mere avanceret bliver træningen, og vi bruger f.eks. snorkel, håndplader, elastikker, videoanalyse etc.

3) Udstrækning: Foregår som regel i slutningen af træningen, og formålet er at bevare og forbedre svømmernes smidighed. En stor smidighed er nødvendig for lettest muligt at kunne svømme stilarterne i vandet.

4) Styrketræning: Vægtbærende styrketræning udføres først og fremmest på Sprint, AGF1 og AGF2 og udgør her en vigtig faktor for at forebygge skader og fremme præstationen.

Udstyr

Badetøj og svømmebriller er nødvendigt fra første dag. For drenge er tætsiddende badebukser, løse shorts giver for meget modstand i vandet. Til piger er badedragt at foretrække, da den bliver, hvor den skal.

Badehætte er ikke påkrævet, men en stor fordel for især svømmere med langt hår, da den holder styr på håret og mindsker modstanden i vandet. Langt de fleste svømmere bruger badehætter til stævner.

Drikkedunk skal medbringes til træning og stævner hver gang. Under lange træningspas væskeindtag en vital betydning for svømmerens præstationer og velbefindende.

Andet udstyr: Bensparksplader, pullbuoys, håndplader, snorkel og finner køber mange svømmere. På talent forventes det ikke, at man har noget udstyr.

På AGF4 skal finner og snorkel prioriteres først inden andet udstyr købes. På AGF3 vil man også skulle bruge plade, fingerpaddles og pull-bouy.

Klubtøj: AGF Svømning har en kontrakt med Arena. Derfor skal vores klubtøj altid være af dette mærke. 1 – 2 gange årligt er der mulighed for at købe klubtøj online samt ved en klubaften, hvor man kan se og prøve tøjet og få hjælp til bestilling. Der er også gode priser på udstyr disse aftener.

Alle svømmere på AGF 1 + Sprint samt AGF 2 er forpligtet til mindst at anvende en klubtrøje med Arenas logo og AGF-logo ved mesterskaber.

Ud over 2 forskellige slags T-shirts er der shorts og hætte- samt lynlåstrøjer, tasker, badetøj og jakker/frakker med klublogo.

Hætter kan som regel KUN bestilles en gang årligt med navn påtrykt. Der kan være mulighed for at anskaffe en hætte blot med AGF-logo (spørg holdets træner).

Stævner og aktiviteter

I konkurrenceafdelingen har vi mange sjove og udfordrende aktiviteter uanset, hvilket hold du svømmer på.

Trænerstab og aktivitetsleder planlægger sæsonens mange aktiviteter og udarbejder dem målrettet de enkelte hold og alderstrin. Aktiviteterne kan ses på hjemmesiden under Konkurrenceafdelingen og herefter aktivitetsplan. Her kan du se, om du skal deltage og hente nærmere informationer.

Det er træneren, som inviterer svømmerne til aktiviteterne. Det sker ved, at svømmer eller forældre modtager en mail med et tilmeldingslink via **Holdsport**. I oprettes i Holdsport af klubbens trænere og modtager info herom.

På Holdsport skal I til- eller afmelde, om svømmeren kan deltage eller ej. Samtidig skal forældrene skrive, hvilke opgaver de kan hjælpe med.

Der er betaling på de fleste stævner og aktiviteter. I konkurrenceafdelingen har vi en stævnekonto, som pengene indbetales på med angivelse af svømmerens navn, hold og aktivitet. Stævnekontonummeret er reg.- og kontonr. 2879 – 4396864814.

Hvad er et svømmestævne?

I svømning konkurreres der på to måder: mod sig selv og mod andre. Ved et svømmestævne svømmer man et løb i et heat (1 svømmer på hver bane), og der tages tid på svømmer, mens der konkurreres mod de andre svømmere. I et enkelt løb (f.eks. 100m rygcrawl for drenge) kan der være f.eks. 10 heat, hvor svømmerne med de langsomste tilmeldingstider svømmer i det første heat, og de hurtigste svømmere svømmer i det sidste heat.

Efter afviklingen af alle heat bliver der typisk lavet en resultatliste for hver enkelt aldersgruppe (f.eks. drenge 11-12 år), og der kan derefter uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3. Men som nævnt svømmer man ikke kun mod de andre, men også sig selv. Således opnår man en tid, som man vil prøve at forbedre fra gang til gang og dermed slå sin personlige rekord (populært kaldet 'pr').

Typen af stævner

Groft set kan man inddеле stævnerne i to grupper: Almindelige stævner og mesterskaber. Mesterskaber vil oftest vare flere dage og finde sted i andre byer i landet, som holdet sammen tager af sted til og er fælles indkvarteret (typisk på skoler).

Almindelige stævner er både Midt Øst stævner, som typisk afvikles lokalt en eftermiddag eller lignende, og cup-stævner, som både kan være lokale, men også andre steder i landet både være en enkelt dag eller en hel weekend.

Kontingent

Når du eller dit barn er medlem af AGF Svømningens konkurrenceafdeling, er du automatisk tilmeldt hver sæson.

Du vil halvårligt modtage en mail med et betalingslink til onlinebetalingssystemet Conventus. Her kan du betale med Dankort.

Forældreopbakning og frivilligt arbejde

Svømning er en sjov, men tidskrævende sport med mange timer i vandet. Det er også en sport, som kræver forældrenes støtte og opbakning. Det er lige fra at smøre en god, sund madpakke til jeres eget barn til at hjælpe med opgaver i klubben og ved stævner.

Vi forventer, at **alle forældre** er en aktiv del af svømmeoplevelserne. Der er mange opgaver og altid en opgave, der passer til den enkelte forælder. Vores børn har rigtig mange gode timer og oplevelser med svømning. Det skal de blive ved med og gerne mange generationer frem.

For de fleste svømmere og forældre er det almindelig kendt, at svømmestævner kræver en hel del frivillige officials og holdledere weekend efter weekend. Samtidigt bliver der lagt voldsomt mange timer i bestyrelsesarbejde, stævneudvalg, sponsorudvalg, sponsorstævnegruppe, information, koordinering af klubbøj og meget øvrigt ad hoc-arbejde i klubben.

Det kan kun være i alles interesse, at der løftes i flok, således at arbejdet bliver overkommeligt for alle, og det frivillige arbejde fortsat er sjovt og kan lade sig gøre ved siden af vores daglige jobs. Når vores børn er konkurrencesvømmere, kræver det mere af forældrene uanset niveau og alder. Vi har brug for hjælpere til mange forskellige typer opgaver. Som ny forælder er det en god måde at komme til at kende andre forældre, svømmere og klubben på.

Stævnegruppe: Planlægning og gennemførelse af stævner lige fra små begynderstævner over vores eget Aarhus Open til danske og regionale mesterskaber. Der er opgaver såsom koordinering af mad, køkken, indkøb, officialforplejning, stævneleder, bemandingskoordinering, informationsmateriale, lokalekoordinering og –bookning og meget andet.

Sponsorudvalg: Forskelligt arbejde med at skaffe sponsorer, små såvel som store, både i forbindelse med vores årlige stævne, Aarhus Open, og i hverdagen. Det kan være at skaffe arbejde på fx Northside, KMD Ironman, Grøn Koncert, DHL og andet. Man skal være opsøgende. Der kan desuden søges mange fonde, også her er det vigtigt at lægge et stykke researcharbejde. Andre idéer er meget velkomne!

Aktivitetsleder: Koordinerer stævner, udsender mails via holdsport om stævner, koordinerer og rykker for officials, hvis der mangler. Varetager tilmelding af forældre til officialkurser o.a. Det er en tung post, så

sørg for at melde jer hurtigt, så vores aktivitetsleder ikke skal rykke for officials og anden hjælp og derved bruge endnu mere fritid på dette.

Mail til aktivitetsleder er: aktiviteter@agf-svomning.dk - og her vil du kunne tilmelde dig til officialuddannelse.

Sponsorstævnegruppe: Et stævne for hele klubbens konkurrenceafdeling, hvor vi sammen tjener penge via sponsorer til klubbens mange aktiviteter. Opgaverne består i at lave infomateriale, skrive til forældre, registrere og koordinere sponsorer og selve det praktiske med stævneafviklingen.

Kørsel: Til stævner, hvor der ikke er bustransport eller egen transport, er det en vigtig opgave, hvor det selvfølgelig ikke behøver nævnes, at man kører forsvarligt og overholder gældende færdselsregler, når man transporterer den dyrebareste last, vores børn.

Officials: Ved stævner er der brug for mange forældre til at hjælpe. Eksempelvis er der både bane-, vende- og overdommere og ofte flere tidtagere på hver bane. Klubben er forpligtet til at stille med officials til udenbys stævner og skal ellers betale ekstra. Derfor vil du som forælder hen ad vejen blive opfordret til at tage et kursus som for eksempel tidtager eller vendedommer, så du kan hjælpe til stævner. Din fordel er, at du kommer godt ind i svømmeverdenen og kan sproget, når du taler svømning med dit barn og dets holdkammerater.

Holdleder: Som holdleder skal du sørge for frugt og snacks til svømmerne, hjælpe de mindste med at holde styr på hvornår de skal svømme, spise og overnatte i samarbejde med trænerne til stævnet. Derudover hjælpe, hvor der er behov eller hvis der opstår noget uventet.

Koordinering af klubbetøj: Kontakt til klubbetøjsponsor, som p.t. er Arena, arrangere klubaftener med køb af tøj med rabat og bestilling af klubbetøj, koordinere udlevering af tøj, udstyr, opfølge på bestillinger m.v.

Sociale aktiviteter: Planlægge en sommerafslutning for klubben eller årets juleafslutning, lave sjove aktiviteter for de enkelte hold, bage kager, boller eller andet.

Bestyrelsesarbejde: Klubbens daglige drift, svømmeskolen, økonomi, møder med kommunen, ansættelse, registrering af aktivitetstimer, koordinering med hovedforeningen og meget andet.

De 10 forældrebud

* Frit oversat fra engelsk efter Ed Clendaniels *10 Commandments for Little League Parents*

1. Du skal være dit barns støtte uanset hvad

Der er kun ét spørgsmål, du med rette kan stille dit barn: "Har du det sjovt med det, du laver?" Deltagelse i træning og stævner skal være sjovt, ellers bør dit barn få en anden fritidsaktivitet end svømning.

2. Overfør ikke dine egne ambitioner til dit barn

Husk, at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hver enkelt svømmer. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andre og pres det ikke til at gøre, hvad du tror, der er rigtigt. Det fine ved svømning er, at enhver kan se fremgang i personlige præstationer og derfor vil stræbe derefter.

3. Respektér trænerens arbejde og ekspertise

Svømning er en af de eneste sportsgrene med professionelle og lønnede trænere på de fleste niveauer. I AGF Svømning er kompetente trænere ansat til at varetage træningen; vejledning på kanten er udelukkende trænerens opgave. Indblanding vil blot skabe forvirring hos svømmeren. Ved stævner går svømmerne til træneren for at få feedback lige efter et løb/heat.

4. Vær positiv

Når du er med ved stævner, sociale arrangementer eller andet i svømmeregii, så vær positiv. Ros gerne dit barn og/eller træneren offentligt. Det er med til at skabe gejst på holdet.

5. Anerkend dit barns frygt

At deltage i en 400 IM (individuel medley) eller 200 fly kan være stressende at overskue. I de situationer er det helt i orden for svømmeren at være bekymret. Lad være at bagatellisere eventuel frygt. I stedet bør du opmuntre dit barn. Fortæl dit barn, at træneren ikke ville have tilmeldt det på distancen, hvis ikke svømmeren kan magte det.

6. Vær positiv over for officials til stævnerne

Officials er frivillige og oftest forældre til svømmere ligesom dig. De påtager sig rollen som officials af engagement og interesse for sporten - og gør det efter bedste formåen.

7. Bagtal ikke træneren over for dit barn

Forholdet mellem træner og svømmer er specielt og bidrager til dit barns succes samt velbefindende. Kritisér aldrig træneren i svømmerens nærvær. Tal i stedet med træneren selv, hvis der er noget, du stiller spørgsmål ved.

8. Vær stolt af dit barns klub!

Enhver klub har sine problemer at slås med, selv klubber der skaber mestre. Lad være med at 'shoppe' efter 'den bedste klub'. Vandet er ikke mere blå i naboklubben. Svømmere, der ofte skifter klub, er tit overladt meget til sig selv, og det kan være svært at finde ind i kammeratskabet i den nye klub.

9. Fokusér på processen

Den fysiske, tekniske og personlige udvikling, som dit barn gennemgår som svømmer, skal være en del af målet. Materielle goder (penge, medaljer eller et nyt computerspil) skal ikke altid være i fokus; men ros og støt dit barn i at nå sine mål og tillad barnet at være glad uden at blive betalt for det. Belønning er ikke altid dårligt – men alt med måde!

10. Forvent ikke, at dit barn bliver olympisk mester!

Der er kun ganske få pladser på holdet, der hvert fjerde år rejser til OL, så oddsene for at deltage på OL-holdet er små. Svømning er meget mere end OL. Svømning giver selvdisciplin og sportsmanship, det giver selvtillid, god fysik, oplevelser og venskaber, der varer hele livet. Svømning skaber gode mennesker. Vær stolt af, at dit barn svømmer.

Svømmeordbog

DÅM: Danske Årgangsmesterskaber. Deltagelse kræver kravtider.

Fly: Butterfly.

Frekvens: Måles som armtagscykler pr. minut. Altså et mål for, hvor hurtigt man drejer armene rundt. Frekvensen er et af de parametre, man kan forbedre i svømningen.

Kortbane: En bassinlængde på 25 meter. Mesterskaber på kortbane svømmes typisk om efteråret/vinteren.

Langbane: En bassinlængde på 50 meter. Mesterskaber og stævner på langbane svømmes typisk om foråret og sommeren.

Mælkesyre/laktat: Synonym for et og samme. Mælkesyren er en af kroppens mange træthedsregulerende stoffer, som dannes, når arbejdskravet overstiger den tilgængelige iltmængde.

Negativ split: Et af mange træningsbegreber. Negativ split betyder, at man svømmer hurtigere i den sidste halvdel af løbet end i den første. Dette indgår ofte i træningen.

DPS: Distance Per Stroke = tæl armtag. Antallet af armtag viser noget om effektiviteten i svømningen. Det at tælle armtag og på den måde kende sin effektivitet er et vigtigt element i at svømme hurtigt.

PR: Personlig rekord – altså den hurtigste tid man nogensinde har svømmet et løb i. Dette begreb er et af de absolut mest brugte og vigtige. Er jeg blevet bedre? Har jeg slået min pr?

Progressiv: Udtrykker det at svømme hurtigere og hurtigere. At øge sin fart for f.eks. hver 50 meter er en vigtig og meget brugt træningsmetode.

Pullbuoy: Redskab af skumgummi til at holde mellem benene. Dette pacificerer benene og holder dem oppe og giver optimal mulighed for at træne armtag.

Seedning: Bruges ofte til stævner med finaler – typisk for de tre hurtigste indledende heat. Idéen med seedning er, at de hurtigste svømmer i hver sit heat indledende, og således først dyster direkte i finalen. I et 8 baners-bassin vil den hurtigste ligge på bane 4.

VÅM: Vestdanske Årgangsmesterskaber. Kravtider i medleyløb.