

VELKOMMEN TIL **SWIM TEAM NEPTUN**

KONKURRENCE-AFDELINGEN

Tillykke! Du er nu blevet eller bliver snart en del af konkurrence-afdelingen i SwimTeam Neptun.

I konkurrence-afdelingen handler det om at udleve den enkelte svømmers potentiale. Vi træner hårdt og kæmper om medaljer – og vi har det sjovt!

For at give dig og dine forældre den bedste start, har vi lavet denne folder, som fortæller om konkurrence-afdelingen og de forventninger, som klubben har til jer. Vi har også samlet et lille udvalg af de mest brugte svømmeord og relevante links, så hverdagen bliver lidt lettere.

Med venlig hilsen
SwimTeam Neptun
Konkurrenceafdelingen

Når du starter i Neptuns konkurrenceafdeling, så begynder du at dyrke svømning på konkurrenceplan. Du skal stadig have det SJOVT, skal stadig have masser af VENNER, og du har stadig masser at LÆRE. Du er nu så dygtig, at en eller flere trænere har set noget spændende i dig, som vi gerne vil arbejde videre med, sammen med dig og dine forældre. Så flot klaret og tillykke med det! Men det betyder også, at der er nogle gode råd du helst skal til at følge, for at kunne følge godt med i træningen.

Klubben har nogle forventninger til dig, som svømmer i K-afdelingen i Swimteam Neptun:

Træninger: Vi forventer som udgangspunkt, at du deltager i alle træninger. Du er til stede senest 10 min før tid, så vi kan få banetove i og gennemgå programmer. Det er bestemt tilladt at dyrke andre sportsgrene, eller spejder osv. Men så forventer vi, at du eller dine forældre er i dialog med trænerne, så vi ved, hvorfor du misser nogle træninger eller kommer for sent.

Til træninger forventer vi, at du er klar til at lære, klar til at lytte, og klar til at arbejde. Det er en myte at alt svømmetræning er hårdt og langt.... det behøver det langt fra at være. Indimellem kan det være hårdt og andre gang sjovt. Uanset hvad forventet vi, at du er klar.

Udstyr: Du skal helst anskaffe dig korte svømmefødder, helst dem uden hæl (zoomers hedder de også). De 3 bedste mærker til det er DMC, Arena og TYR. De kan alle fås på Watery, hvor du kan få klubrabat. Badehætter (altid reserve i tasken). Briller (også gerne reserve i tasken) – og det behøver ikke være de dyre briller. Badebukser, ikke shorts. Disse ting er de vigtigste i starten.

Kost: Når man begynder at dyrke sport, om det er svømning eller andet, så er det vigtigt at man spiser fornuftigt. Det betyder ikke, at slik og hyggemad altid er forbudt, men de fleste dage, tænk over din mad. Kulhydrater er kroppens benzin, protein bygger muskler op, grøntsager og frugt sørger for at det hele hænger sammen og er sundt. Spis varieret, spis organisk, spis groft.

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/kost>

Klubben har nogle forventninger til dine forældre:

Det Sociale: Kong Neptun består af forældre til svømmerne som er med til at arrangere bla. opstartstur, træningslejr, julefrokost og sommerafslutning. Klubben ser gerne at der bakkes op om alle de sociale arrangementer og at der kommer så mange svømmere som muligt. Dette giver god social kontakt de forskellige hold imellem. Kong Neptun kan have brug for hjælp til eventuelt bagning.

Sociale medier: De fleste kollektive informationer foregår via klubbens forskellige facebook grupper fx "stneptun medlemmer" og "stneptun C sølv og bronze".

Til stævnerne: Transport til og fra stævnerne foregår via fælleskørsel. Alle svømmere transporteres samlet til og fra stævner. Medmindre specielle omstændigheder gør at man kommer senere/hentes før. Dette aftale med holdlederen inden stævnet.

Hvert stævne kræver ca. 40 + officials (forældre) og flere hvis det er weekendstævner. Klubben skal stille med officials til hvert stævne. Disse officials er forældre der har taget kurser via klubben. Derfor forventer klubben at nye forældre indenfor 6 måneder melder sig til modul 1 (tidstagerkursus) og indenfor 1 år modul 2 (vendedommer). Hvis vi er mange til at dele arbejdet, som official, er det kun få gange om året vi (forældrene) skal deltage i stævner.

Moduler som sekretariat, ledende tid, starter og speaker kan også erhverves via klubben, hvis man ønsker dette. Der arbejdes i øjeblikket med et point system, der sikrer at alle bidrager til fællesskabet i klubben.

Der er samtidig brug for holdledere til stævnerne, som hjælper de yngste svømmere med at komme til opvarmning og til startskamlerne. Holdlederen vil også have et medansvar for at svømmerne får spist og drukket både før og efter løb.

I god tid før hvert stævne, vil der på facebook blive lavet opslag om det pågældende stævne. Der vil være en fil, hvor man kan tilmelde sit barn og sig som official, holdleder eller kørsel. Det kan være en god ide at spørge trænerne hvilke løb svømmeren skal tilmeldes. Der vil ved tilmeldelse være oplyst pris pr løb. Efter tilmeldelse indbetales beløbet på mobile pay 74951.

Lidt info om stævner og påklædning

Stævner: Igen en myte: "man skal have de dyre jammers (lange badebukser) til stævner" – Nej, det behøver man altså ikke begynde med. Ja, det kan være fedt på et tidspunkt at få de fede stævne-badebukser, eller stævnebadedragt. Det er altså ikke nødvendigt i starten. Og når I skal købe sådan en første gang, så søg salgssider på Facebook efter en brugt..... Man skal lære, hvilket mærke/model osv. der passer en. Og det er dyrt at købe fra nyt og så finde ud af, at de ikke passer. Nogle gode briller, som er strammet lidt til, så du ikke får vand i brillerne.

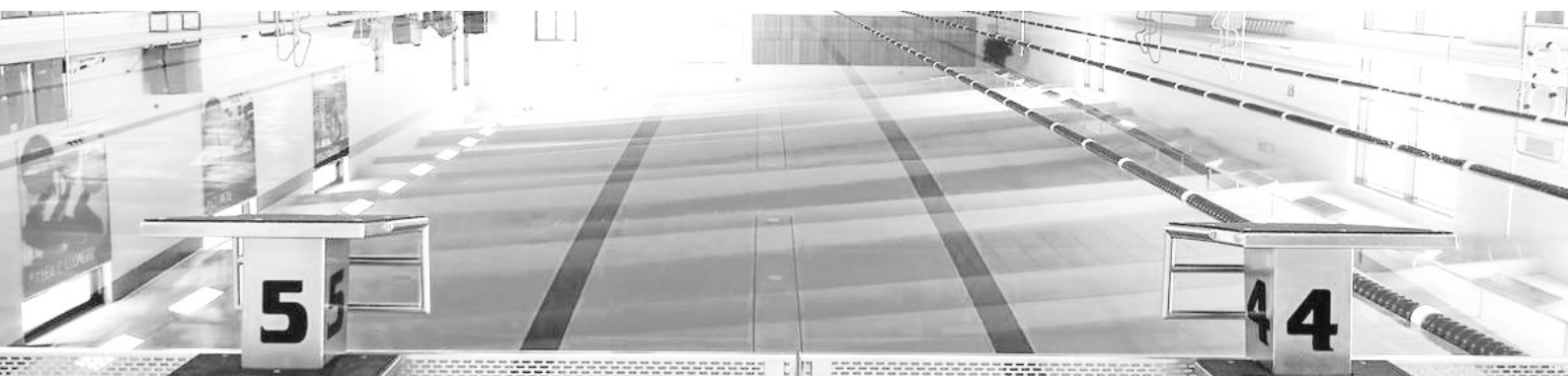
Påklædning: Swimteam-Neptun har deres eget klubbetøj og det forventes at der købes t-shirt og hættetrøje, for at tilgodese vores sponsorer. Det er muligt af tilkøbe Shorts, lange bukser og en jakke. Dette foregår via et link på vores hjemmeside (swimteam-neptun.dk) til sport24. Det forventes også at man køber badehætte med klubbens logo. Dette foregår via sponsor@swimteam-neptun.dk. Se hjemmeside for mere info.

Op til stævner har vi brug for "benzin" – masser af "benzin". Du skal ikke nødvendigvis spise mere – men en anden fordeling på tallerkenen, hvor du får flere kulhydrater, vil være rigtig godt. Det er en myte, at det skal være hvid pasta og hvide ris osv. Hurtige kulhydrater forbrændes også hurtigere, og du kan derfor mangle energi sidst på stævnedagen. Grove kulhydrater er stadig bedst indtil 3 timer før dit vigtige løb. Så kartofler med skræl, grov pasta, grove ris eller endnu bedre røde ris er fantastiske kulhydratkilder. For at sørge for at kroppen altid har energi, så kan restitutionen frem mod dit løb fremskyndes med lidt hurtige kulhydrater, med 100-150 g sukker gennem frugt (det vil være det bedste) eller vingummi og lakrids. Ingen chips og kage, det er mest fedt og fedt sløver. Der vil til alle stævner være minimum en træner og en holdleder til stede. Træneren tager sig af opvarmning og det taktiske omkring de pågældende løb.



Gloseliste

- **Holdkap:** Fire svømmere der svømmer én af hver stilarter (medley kombi) eller samme stilart, men tilsammen får en samlet tid.
- **Medley:**(IM=Individuel medley) Fly, ryg, bryst, crawl
- **På kanten:** Ved bassinet
- **Indsvømning:** Inden selve stævnet begynder. Svømmeren mærker vandet /bassinet og tæller armtag (vendeflag), samt få en fornemmelse af egen tid.
- **Zoomers:** Korte svømmefødder, som bruges til træning.
- **Official:** En officialuddannet forælder, som kan tage tid m.m. til stævner og holdturneringer
- **Løb:** Hver disciplin er inddelt i heat.
- **Heat:** Hver disciplin er inddelt i heats. Svømmeren placeres i det heat, hvor dennes tid passer i forhold til de andre svømmere.
- **Langbanestævne:** 50 meter bassin
- **Kortbanestævne:** 25 meter bassin
- **LM:** Landsmesterskabet (en hel weekend i Ikast)
- **LDM:** Stævne hvor man kan kvalificere sig til LM
- **Elastikker:** Lange gummibånd til træning/dryland/landtræning
- **Pullboy:** En fast plade til at svømme med imellem ben eller knæ
- **Vendeflag:** Bruges til at orientere en rygsvømmer om at man snart er ved kanten og dermed snart skal vende.
- **Fina:** Point der bliver udregnet efter svømmerens tider og præstationer
- **Stream line:** Lang svømmekrop: armene over hovedet/langt glid
- **Pullout:** Afsæt fra kant med langt glid i vandet inden selve svømmestilarten begynder
- **Livetimeing:** APP hvor man live kan følge svømmernes tider fra stævner og holdturneringer.
- **SVØM stopur:** APP, hvor man kan se svømmernes svømmetider fra stævner og holdturneringer
- **DGI:** Danske Gymnastik-og idrætsforeninger
- **DSU:** Dansk Svømme union



Nyttige links

Swimteam-neptun.dk

[rabat koder Watery](#)

[link til træningstøj](#) (link til sport24)

[stævnekalender](#)

[pakkelliste weekendstævne](#)

[pakkelliste endagsstævne](#)



VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG