

Startfællesskabet GTI

PRAKTISKE OPLYSNINGER NAVNE & NUMRE TRÆNERE

August 2009 - www.gtiswim.dk

Velkommen til GTI's konkurrence afdeling!

GTI er et startfællesskab mellem svømmeclubberne, Greve, Tune og Ishøj.

GTI's primære mål er at skabe et godt og sundt konkurrence- og træningsmiljø. Dette skal ske gennem en målrettet træning fra de tidlige år til senior karriere.

Rekrutteringen sker fra de 3 klubbers svømmeskoler. Oprykningen sker til GTI via de overstående kriterier, efter moden overvejelse fra de involverede trænere.

Sportslige mål

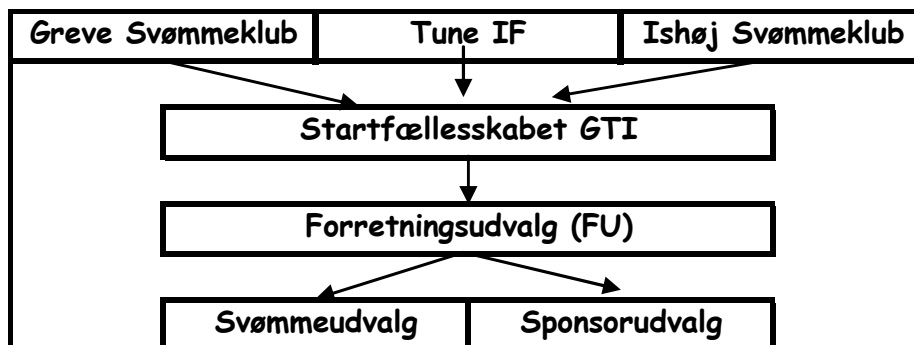
At skabe, flest mulige danske mestre på alle niveauer fra årgang til senior, samt have svømmere med til internationale stævner som, Ungdoms OL, NJM, EJM, EKM, VKM, EM langbane, VM langbane og OL.

GTI er organiseret på følgende måde.

GTI er organiseret via et forretningsudvalg, som består af 2 bestyrelsesrepræsentanter fra hver af de 3 klubber.

Der er 2 udvalg under FU (Forretningsudvalg).

- Svømmeudvalg
- Sponsor udvalg



Oversigt over kontingentsatser for 2009/2010

Desværre kan vore svømmere ikke klare sig med talent og flid alene, der skal også penge til at nå et højt sportsligt niveau.

Kontingentet er fortsat afhængigt af hvor meget den enkelte svømmer svømmer ind til startfællesskabet ved sponsorstævnet. Dette skal forstås således, at der er en minimum indtægt til startfællesskabet, som den enkelte svømmer skal opnå. Opnår man ikke dette minimums beløb vil man skulle betale fuldt kontingent.

Kontingent fra august 2009

	Elitehold	ES1	ES2	Talenthold
Pr. halvår (før reduktion)	kr. 2.500	kr. 2.000	kr. 1.400	kr. 1.000
Minimumsindtægt ved sponsorsvøm	kr. 5.000	kr. 4.000	kr. 2.500	kr. 1.000
Reduceret kontingent	kr. 1.500	kr. 1.200	kr. 900	kr. 750

Eksempel : Når det fremgår, at man som ES1 svømmer skal have indsvømmet minimum 4.000 kr. Den enkelte svømmers samlede indtægt på sponsorsvøm skal således være 4.000 kr., som skal være indbetalt. **Der sker ingen ændring med pointtildelingen af den samlede indbetaling fra sponsorsvøm.**

Så indsatsen ved sponsorstævnet vil fortsat ikke alene blive belønnet med points, men også med et reduceret kontingent.

Det er fortsat et krav for at være aktiv konkurrencesvømmer i startfællesskabet, at børn (og naturligvis også forældrene) deltager i alle øvrige indtægtsgivende aktiviteter såsom sponsorstævne, salg af julekalendre, Danske Bank Cup, Greve Centret m.v.

Officials

Der er fortsat krav om, at minimum én forældre er officialsuddannet førend svømmeren kan rykke til næste hold. Der kan indgås aftale om deltagelse i næstkommende kursus i forbindelse med oprykningen. Kravet stilles i forbindelse med oprykning fra talenthold til ES2. Ved oprykning til ES1 skal minimum én forældre tilmelde sig dommeruddannelsen.

Som startfællesskab er kravene til officials skærpede, og det er derfor vigtigt at alle deltager, ellers kan konsekvensen blive at vi ikke kan stille op til konkurrencerne - det vil være rigtig ærgerligt.

Med venlig hilsen
Forretningsudvalget

Strukturen i GTI.

Vi har efter et år med den nye struktur, allerede høstet masser af gode resultater. Vi kan i sæson 2009 og 2010 beholde denne struktur, selvom Greve Svømmehal har lukket, på grund af en større renovering. Vi håber på i GTI at denne struktur vil byde på mange flere super resultater i denne sæson.

Pr. den 1. august 2009 består GTI af følgende hold:

Eliteholdet - træner fra 7 til 11 gange om ugen - Består af 16 til 18 svømmere.

ES1 - træner fra 5 til 7 gange om ugen - Består af 18 til 20 svømmere.

ES2 A + B - træner fra 3 til 4 gange om ugen - Består af 18 til 20 svømmere på hvert hold.

ES2 + - Det er her den 4 gang træning er for ES2 - Består af de 10 bedste svømmere på ES 2 A + B.

Talent Greve / Ishøj - træner 2 gange om ugen - Består af 20 til 22 svømmere på hvert hold.

Betingelser for oprykning mellem de sportslige hold i GTI.

Generelt kan det siges, at oprykning kun finder sted efter samtale mellem de involverede trænere, og at de efterfølgende regler skal ses som en guidelines til dette.

Delfinhold:

Fra svømmeskolens normale hold, tilbydes en plads på delfinholdet, til de 6-8. årige, som udviser talent og flair for svømningen. Det vil sige, at man er glad for vand og har lyst til en ekstra gang træning om ugen udover sit normale hold.

Talent Greve / Ishøj:

Fra delfinholdet, tilbydes en plads på Talentholdet, til de 8 til 10 årige som udviser talent og flair for svømning. Det vil sige at indlæringsniveauet skal være højt, samt at der er interesse for en sådan oprykning. Dette sker løbende igennem året.

ES2

Fra talent til ES2 tilbydes oprykning til svømmere, der udviser træningsvillighed og forståelse for træningen. Oprykningen finder sted løbende i sæsonen, da man skal være opmærksom på store fysiologiske forandringer over kort tid. Som pige er man fra 10 til 12 år og drenge fra 10 til 14 år.

ES1

Fra ES2 til ES1 tilbydes der oprykning til svømmere der dels kan opfylde objektive krav, dvs. at svømme nogle bestemte tider, dernæst ses på alder, fysisk alder, samt træningsalder.

Oprykningen starter med en prøve træning på 1 måned. Herefter bliver der afholdt en samtale med træner, svømmer og forældre. Her evalueres indsats og fremmøde.

Bliver man enig om at fortsætte forløbet på ES1 bliver der lavet en målsætning, som kommer til at løbe over 6 måneder. Der afholdes evaluering efter 3 og 6 måneder, hvor man ser på indsats og fremmøde, samt resultater. På dette hold er man som pige mellem 12 til 14 år og som dreng 14 til 16 år.

Eliteholdet

Fra ES 1 tilbydes der oprykning til svømmere der dels kan opfylde objektive krav samt de subjektive krav. Oprykningen finder sted løbende over sæsonen, men typisk ved sommer og jul. Målet for alle på Eliteholdet er at komme til at svømme 10 gange om ugen. Dette kan ske i forskellige tempi, hvor løbende evalueringer danner grundlag for en videre oprykning / trænings belastning.

Alderen er en vigtig faktor i overvejelserne for oprykning til Eliteholdet. På dette hold er man som pige 14 år eller ældre og som dreng 16 år og ældre.

Dernæst er der de objektive krav. Man skal have klaret nationale kravtider til DÅM - DM for junior eller DM for senior.

På Eliteholdet stilles yderligere krav til svømmernes forældre i forhold til deltagelse som official, hvilket fremgår af den kontrakt, som svømmer og forældre indgår med klubben i forbindelse med oprykning til holdet.

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

1. Du skal have lyst til og mod på at lære alle 4 stilarter. Du skal desuden have lyst til at træne din krop, både på land og i vand, samt til at vise åbenhed over og opnå en bedre svømmeteknik, så du bliver hurtigere og stærkere.
2. Du skal møde til træning hver gang, eller give din træner besked, hvis du er forhindret.
3. Du skal have lyst til at være en del af et hold, hvor et godt kammeratskab trives - og være med til at udbygge dette kammeratskab.
4. Endelig skal du have lyst til at deltage i stævner, lyst til at kæmpe med dig selv og mod andre svømmere.

Træning

For at du kan få mest ud af din træning, er det vigtigt, at du har spist og drukket tilstrækkeligt i løbet af dagen. Det er også vigtigt, at du lærer at spise en sund kost. Endvidere er det en fordel ikke at spise den sidste halve time inden træning. Til gengæld er det en god idé at have et stykke frugt med, som du kan spise lige efter træning.

Det er også en god idé at have en drikkeflaske af plastik med, som du kan drikke af i løbet af træningen. Inden du skal i vandet, skal du varme op på land, så dine muskler er klar til at yde noget, og efter træning skal du strække ud. På konkurrenceholdene bliver der brugt en masse udtryk, som du måske ikke har hørt før. Hvis du ikke forstår, hvad der bliver sagt er det vigtigt, at du spørger, så du kan lave øvelserne rigtigt. Du skal også lære om de regler, der gælder ved stævner. Alt dette vil din træner fortælle dig meget mere om i forbindelse med træningen. Træning er mere end bare at svømme i vandet.

Til træning er det vigtigt, at du kommer til tiden, så du ikke spilder din træners og dine kammeraters - og ikke mindst din egen tid. Når du kommer for sent, virker det forstyrrende. Det er svært at få folk til at samle sig, når de ved, at der mangler nogen, og det er endog meget svært for nogle at bevare koncentrationen, hvis svømmere kommer vadende midt i det hele!

Under selve træningen er det vigtigt at høre efter, hvad træneren siger, så koncentrerer træneren sig mere og siger ikke unødvendige ting, og den enkelte sparer dermed energi og tid.

Under træningen skal man hjælpe sine medsvømmere og sin træner med at få det bedste ud af træningen,

for i sidste ende hjælper det en selv.

Det er meget vigtigt, man lærer sig selv at holde en god banekultur og ikke snyder.

Her nogle råd vedr. træning.

Trænings tips.

- Start hver træning med hovedspring.
- Start altid nøjagtig 5/10 sekunder efter hinanden.
- Koncentrer dig om teknikken.
- Gå aldrig på bunden.
- Lav korrekte indslag efter start og vendinger.
- Hav altid 2-3 par svømmebriller der passer med i tasken, hvis dine andre går i stykker.
- Giv dig altid 100 % til træning og konkurrence.
- Tag altid hensyn til de andre svømmere på banen.

Butterfly:

- Streamline afsæt fra alle start og vendinger.
- 6-8 flybenspark under vandet efter start og vendinger, altid forbi vendeflagene.
- Altid 2/1 åndingsrytme.
- Altid afslutning med to hænder i vendinger og indslag.
- Lange tag foran og afslutning forbi hoften.
- Brug benene - 2 hårde benspark for hver armtagscyklus.

Rygcrawl:

- Streamline afsæt på ryggen ved hver start og vending.
- 6-8 benspark (flyben) ved start og vending. Altid forbi vendeflagene.
- Hurtige hårde benspark altid.
- Altid afslutning på ryggen med indslag.
- Tæl dine tag for hver banelængde.
- Tæl altid dine armtag ind til vendinger.
- Underarmen i vandet først.
- Hold hovedet i ro.
- Fast frekvens. god rytme.
- Hold hoften nede og hovedet oppe.

Brystsvømning:

- Korrekte starter og vendinger hver gang.
- Lav undervandssvømning ved 1 armtag og 1 benspark under vand, efter start og vending.
- Find glid og kraft i taget.
- Find trykket i hænderne og høje albuer.
- Altid afslutning med 2 hænder på væggen
- Spark lige bagud med benene.
- Ben sparket skal være hård og kraftigt.

Crawl:

- Streamline afsæt ved hver start og vending.
- 6-8 benspark (flyben) under vandoverfladen efter start og vending, kom forbi vendeflagene.
- Træk vejret på hver 3. eller 5. armtag, hold en fast rytme.
- Spark altid hårdt.
- Så lille drejning på hovedet som muligt i vejrtrækningen.
- Altid afslutning med indslag på væggen.
- Lange gode tag foran og bagved.
- Hold vejret ind og ud af vendinger.

Målsætninger for holdende.

Eliteholdet 2009-2010

Eliteholdet består af de absolutte bedste svømmere fra GTI. Der trænes mellem 7 til 11 gange ugentligt. Herud over laves der dryland træning, smidighedstræning, forebyggende øvelser for skader, koordinations øvelser samt styrke og løbe træning.

Kravet for at være på holdet er:

ÅM1	Kravtid til DÅM med en top 8 plads
Junior	Kravtid til DJM langbane - 2.års junior også kravtid til DKM
Senior	Kravtid til DM langbane & DM kortbane

Have talent, god træningsmoral, har en national målsætning, samt en langsigtet målsætning.

Der trænes på følgende måde:

	ÅM 1	Junior	Senior
Vandtræning	7x	8-9	9x
Dryland	4x	4x	4x
Styrketræning	1-2x	2-3x	3x

Træningslejr/træningsweekend.

Der tilbydes 2 træningslejre om året.

Uddannelse:

Forståelse af kroppens anatomi, skadeforebyggelse, ernæring og styrketræning.

Sociale aktiviteter:

Morgenmadsspising og biografture, skøjteløb osv. Der skal ske noget hvert kvartal.

Krav:

Der vil i august og januar måned blive afholdt et evaluerings møde omkring målsætning og forventninger. Der forventes, at man møder til alle sine aftalte trænings pas, man respekter de andre på holdet og at man opfører sig ordentligt over for hinanden. Hvis dette ikke overholdes, vil der komme en advarsel og herefter får man 3 måneders prøvetid til at rette op på tingene. Hvorefter man holder et møde igen og aftaler nærmere.

Eliteskole 1 (ES1) 2009-2010

ES1 består af vores bedste årgangssvømmere og er vores næstbedste hold. Der kan trænes op til 7 gange om ugen. Herudover laves der dryland, styrketræning, smidighedsøvelser, forbyggende øvelser for skader samt koordinations øvelser.

Kravet for at være på holdet er:

Sidste års gruppe 1 svømmere	Kravtid til DÅM / ØST langbane
1 års gruppe 1 svømmere	Går efter DÅM kravtider
Gruppe 2 svømmere	Kravtid til DÅM

Have talent, god træningsmoral, har en national målsætning.

Der trænes på følgende måde:

	Gruppe 2 Svømmer	Gruppe 1, 1.års	Gruppe 1, 2.års
Vandtræning	5	6	7
Dryland	4	4	4
Styrketræning	0	1-2	1-2

Træningslejr/træningsweekend.

Der tilbydes 1 træningslejr om året i Danmark.

Uddannelse:

Træning i energiniveauer, Puls træning, Frekvens, Styrketræning

Træningsdagbog:

Mængde / Pr tider / Kommentar

Sociale aktiviteter:

Morgenmadsspisning og biografture, skøjtølb osv. Der skal ske noget hvert kvartal.

Krav:

Der vil i august og januar måned blive afholdt et statusmøde omkring målsætning og forventninger. Der forventes, at man møder til alle sine aftalte træningspas, man respekter de andre på holdet og at man opfører sig ordentligt over for hinanden. Hvis dette ikke overholdes, vil der komme en advarsel og herefter får man 3 måneders prøvetid til at rette op på tingene. Sker dette ikke må man finde en anden klub at træne i.

Eliteskole 2 (ES2 A-B) 2009-2010

Holdet består af piger af alderen fra 10 til 12 år og drenge fra 10 til 14 år. Der trænes 3 til 4 gange om ugen. Der laves dryland, smidigheds øvelser, samt introduktion til elastik / forbyggende øvelser for skader. Den 4. træningsgang er med ES2+ som er et hold for de allerbedste på ES2. Der vil på dette hold max være 10 svømmere.

Stævner:

Deltager i alle årgangs mesterskaberne, hvis man har kravtider, i miniturneringen hvis man er udtaget og ellers i invitations stævner samt stævner på hjemmebane.

Træningslejr/træningsweekend.

Der tilbydes en træningslejr 1 gange årligt.

Uddannelse:

Elastik træning, dryland og stævner.

Træningsdagbog:

Skrive og lære at huske sine personlige rekorder fra stævner.

Sociale aktiviteter:

Biografen, videoaften, fælles spisning.

Krav:

Der forventes, at man møder til alle sine aftalte trænings pas, man respekter de andre på holdet og at man opfører sig ordentligt over for hinanden. Hvis dette ikke overholdes, vil der komme en advarsel og herefter får man 3 måneders prøvetid til at rette op på tingene.

Talent Ishøj & Greve 2009-2010

Talentholdet består af svømmere, piger og drenge i alderen fra 8 til 10 år. Her trænes 2 gange om ugen. Der laves dryland træning, samt smidighedstræning før og efter træning.

Stævner:

Deltager i årgangs stævner, begynder stævner, sponsorstævne, samt stævner på hjemmebane.

Træningslejr/træningsweekend.

Der laves en forlænget weekend 1 gang årligt.

Uddannelse:

Dryland træning, være konkurrence svømmer.

Træningsdagbog:

Få skrevet sine personlige rekorder ned og lære at huske dem.

Sociale aktiviteter:

Biografen, videoaften, fælles spising.

Krav:

Der forventes, at man møder til alle sine aftalte trænings pas, man respekter de andre på holdet og at man opfører sig ordentligt over for hinanden. Hvis dette ikke overholdes, vil der komme en advarsel og herefter får man 3 måneders prøvetid til at rette op på tingene.

Konkurrencetrænerne

Trænerne er ansat på kontrakt og de alle har en uddannelse inden for Dansk Svømmeunion. Trænerne varetager alle de sportige funktioner i GTI, med Cheftræneren som den øverst ansvarlige. Det er således trænerne, der suverænt bestemmer alt vedrørende udtagelse af svømmere til diverse mesterskaber, stævner og turneringer eller andre aktiviteter. Trænerne har et tæt samarbejde med svømmeudvalget om aktiviteterne i GTI.

Skader

Selvom svømning ikke ligefrem kan kaldes en "kontaktsport" er skader ikke nogen ukendt faktor. Svømme relaterede skader er i hovedreglen overbelastningsskader og specielt skulderne er meget udsat. Det er derfor vigtigt at svømmerne har fokus på den dryland, som bliver lavet på de forskellige hold. Selvom skader er mest udbredt hos de svømmere der træner mest, er dryland og udstrækning stadig vigtig for alle, da dette er med til at forebygge en skade. Ved en opstået skade skal man tage kontakt til ens læge og få en henvisning til en idrætssklinik / fysioterapeut. På idrætssklinikkerne / eller den anviste fysioterapeut har de forstand på sportsskader. GTI har kontakt til en idrætsfysioterapeut, hvis man ønsker dette, tag fat i Cheftræneren og få besked.

Beklædning.

Der er indgået et tøjssponsorat med Hummel indtil 2010. Der vil i løbet af svømmesæsonen bliver afholdt aftner hvor man kan bestille klubtøj. Du er selvfølgelig også velkommen til at besøge SPORTIGAN på Vesterbrogade og få en snak med dem om hvilken muligheder der er for dig. Vi forventer, at svømmerne har GTI tøj på, når de deltager i stævner med GTI.

Hjemmeside.

Al information foregår via vores hjemmeside www.gtiswim.dk. Når man starter i GTI bliver man oprettet på hjemmesiden. Her kommer man til at stå under det hold man svømmer på. Herfra får man et login, som man skal bruge for at komme ind på ens svømmeholds side. Her vil der være informationer fra din træner, som du jævnlig skal gå ind og tjekke. Det er også her du skal holde GTI opdateret vedr. adresse, telefon nummer, mobiltelefon nummer samt email adresser. Det er vigtigt, at vi har de rigtige oplysninger, da vi ud fra de informationer i har indtastet, giver besked ud til jer vedr. stævner og andre vigtige oplysninger.

Stævnerne

Der er flere forskellige former for stævner. Det er derfor vigtigt, at du og dine forældre lærer, at kende forskel på dem. Ellers kan I måske ikke forstå, hvorfor du ikke altid kan svømme det, du har mest lyst til og hvorfor nogle stævner er mere "vigtige" at deltage i end andre.

Først er der **turneringerne** - her svømmes som et hold, næsten som i fodbold eller anden holdsport. Her konkurreres mod andre klubber om at få så mange point som muligt. Turneringerne er normalt opdelt i årgange. Af turneringer kan nævnes DM-Hold, Mini Cup og miniturnering.

Dernæst er der **mesterskaberne**. Mesterskaberne for børn er også delt op i årgange, og for at komme med her, skal du til stævner afholdt før mesterskaberne have opnået bestemte kravtider, i de enkelte discipliner. Mesterskaberne er opdelt i område-, region- og Danmarksmesterskaber.

Endvidere afholdes **invitationsstævner**. Her er det de klubber, der inviterer, der bestemmer hvilke krav, der skal opfyldes for at være med. Sådanne stævner kan blandt andet være "nålestævner" og "kravtidsstævner".

Til sidst afholder GTI selv nogen **invitations stævner**. Det er Danske Bank Cup og Ishøj Cup. Det ene i foråret og det andet i efteråret. GTI afholder selv deres eget **klubmesterskab** og det ligger også i efteråret og her dyster man mod sine holdkammerater.

Sponsor stævne.

GTI afholder engang om året sit sponsor stævne. Her skaffer svømmerne penge til klubbens aktiviteter gennem personlige sponsorater. Ved sponsorsvømningen skal svømmerne svømme så lang de kan på 2 timer - uden stop. Bemærk, at sponsorindtægterne, på trods af at de enkelte svømmere selv skal skaffe sponsorer, er klubbens indtægt. En del af indtægterne kanaliseres tilbage til svømmerne via tildeling af point.

Point-system

For at skabe interesse og aktiv medvirken hos svømmerne og deres forældre for en øget klubindtjening og et øget aktivitetsniveau har GTI et point-system, hvor igennem nogle af pengene fra sponsorstævnet kanaliseres tilbage til svømmerne.

Det skal fastslås, at alle sponsorindtægter er klubbens indtægter. En del af de indsvømmede midler kanaliseres så tilbage til svømmerne som point, der kan bruges i klubregi efter nedenstående regler.

Kontaktperson: Marianne Sørensen, e-mail marianne.soerensen@tdcadsl.dk

Point-tildeling Ved enkelte aktiviteter tildeles point til de svømmere, der deltager. Dette udmeldes i forbindelse med aktiviteten.

Anvendelse Point kan **alene** anvendes til følgende:
Nødvendigt svømmeudstyr/træningstøj, som er knyttet til den enkelte svømmers aktivitet på de forskellige hold.
Træningslejre eller andre aktiviteter i klubben, hvor der er egenbetaling.

Hvordan bruger jeg Point?

Ved indkøb af svømmeudstyr/træningstøj har klubben et samarbejde med Sportigan på Vesterbrogade, hvorfor udstyr skal købes her. Man betaler selv for udstyret, og sender/afleverer en specificeret kvittering til den pointansvarlige, hvorefter der udbetales fra pointkontoen. Udbetalingen sker løbende fra kassereren, og kan forventes indenfor en rimelig frist.

Det er også muligt at købe udstyr via klubben, eksempelvis badehætter med point.

Ved specialudstyr kan der træffes aftale med den pointansvarlige, om det kan indkøbes hos en anden leverandør end hos Sportigan.

Status Der udfærdiges pointopgørelser pr. 30.06 og 31.12. Man kan ikke forvente en aktuel saldo oplyst i perioderne herimellem, så det er en god ide selv at holde lidt styr på forbruget.

Øvrigt

Point er IKKE kontante penge. Hvis en svømmer forlader klubben, både af egen vilje og eventuelt på klubbens opfordring, vil pågældendes evt. resterende point tilfalde klubben (ved kontingentbetalingens udløb).

Til stævner er det vigtigt at have de rigtige ting med.

Til stævner skal du medbringe:

- Badedragt/badebukser/dragter (2 sæt) eller mere. - Husk at have opvarmnings buks/dragt med.
- Håndklæder (mindst 2 stk.).
- T-shirts (mindst 2 stk.).
- Træningsdragt el. lign. badetøfler eller inde/sportssko.
- Svømmebriller (2 stk.).
- Badehætter. (2 stk.)
- Evt. banan, kiks, müslibar, juice, vand, saft eller energi drik.
- og ikke mindst - *Dit gode humør!*

Det er vigtigt, at du er varmt påklædt, så du ingen skader får. Du svømmer også hurtigere.

Det er vigtigt at du varmer godt op, inden du skal i vandet - ingen skader og gode tider.

Efter stævnet er det vigtigt, at du svømmer lidt løs svømning og strækker dine muskler ud, så de er friske igen både til de næste løb, men også så du er klar til næste træning.

Husk!

- Hvile (tidligt i seng)
- Ernæring (Sund mad osv.)
- Koncentration til træning og stævner

Du er ikke bedre til et stævne, end du er til træning:

Det er ikke træneren alene, som skal give dig bedre tider, men din *egen* træningsindsats!

Når du vinder en medalje og skal modtage den er det vigtigt at du møder frem i klub T-shirt for at modtage den. Det er helt naturligt at være stolt over sin egen præstation, og derfor bør du bære medaljen mindst til du kommer tilbage til din opholdsplads i hallen.

Svømmenåle:

Svømmenåle er et bevis på at man har opnået et vist niveau i en disciplin. Der findes grundlæggende 9 forskellige nåle. Alle nåle kan kun erhverves én gang, dvs. den første gang svømmeren opnår den svømmenålstid for den pågældende svømmedistance og svømmeart til et svømmestævne.

Nåle med sløjfe kan fås på alle nåle (på nær talent og flippernål). De kan

erhverves, når svømmeren opnår en svømme nåletid for pågældende nåle i 3 forskellige svømmearter eller på samme svømmedistance og i samme svømmeart med mindst 5 års mellemrum.

Svømme nålene bliver delt ud 1 gang om året, ved vores opstartsmøde i august.

Nåletiderne kan ses på Dansk Svømmeunions hjemmeside:

http://www.svoem.dk/t2w_389.asp

Motivation:

Vil man drive det til noget som konkurrencesvømmer, må man være klar til at ændre sig selv - ja, til at forbedre sig selv. Man må være stolt af egne evner - så stolt, at man ønsker at udnytte dem fuldt ud. For at kunne udnytte sine evner må man forestille sig, hvor langt de rækker. Man må kunne se sig selv i en situation af succes, som man ved egen indsats har bragt sig i.

Man må altid vide, hvor langt man håber at kunne komme i det næste skridt på vejen mod succes. Ens mål skal være tydelige hele tiden, eventuelt hænge på opslagstavlen. Gode mål er præcise, positivt formuleret, trinvis, tidsbegrænsede og målbare.

Men mål er ikke kun langsigtede - man må have et mål med den næste serie i træningsprogrammet. Spørg altid dig selv: "*Hvordan får jeg mest muligt ud af denne serie - mens jeg samtidig har det sjovt?*"

Man skal altid opleve træningen som en positiv hjælp til forbedring. Den træning, man udfører, og det man lægger i den, fører i sidste ende frem mod målet. Man må vide hvorfor, man træner netop sådan, og man skal tro på træningen.

Det er op til hver enkelt at finde udfordringen og morskaben i træningen. Forsøg altid at finde det positive - og nedbryd det negative i tankerne.

Støt dine holdkammerater - hjælp til med at skabe holdmål og holdfølelse. Skabelsen af et godt træningsmiljø er også dit ansvar!!

Det koster penge!

Normalt er det GTI, der betaler startgebyr til stævnerne. Der kan dog være enkelte stævner, hvor du selv skal betale lidt, men det vil blive meddelt ved stævnetilmeldingen via hjemmesiden. Endvidere skal der betales for evt. ophold og transport til og fra de stævner, der ikke afholdes på hjemmebane. Der står mere om vores kørselsbetalingsordning under afsnittet "**Vi har brug for forældrene**".

Det koster normalt mellem 35 og 50 kr. for hver start du har til et stævne. Hvis det er mesterskabsstævner, kan beløbet være op til 75 kr. pr. start. Det er penge, **som klubben skal betale, når du er tilmeldt stævnet uanset om du møder til start eller ej**. Derfor er det vigtigt, at du og dine forældre læser på hjemmesiden www.gtiswim.dk og kikker under Kalenderen, hvor der vil stå hvilken stævne der er i de forskellige måneder.

Tilmelding til stævner

Det er også hjemmesiden som du skal tilmelde dig når du skal til stævne. Her skal du gå ind under fanen TILMELDING og finde det stævne du skal med til. Så klikker du dig ind og her vil der stå hvor stævnet bliver afholdt samt dato osv. Nederst på siden kan du så tilmelde dig om du deltager eller ej. Du skal altid sørge for at have snakket med din træner om hvad du skal svømme.

Såfremt du efter en tilmelding bliver forhindret i at deltage er det vigtigt, at du framelder til den stævneansvarlige. Hvis man ikke melder fra til den stævneansvarlige til et stævne, man har tilmeldt sig, har klubben ret til at opkræve stævnegebyret hos svømmeren.

På forældremødet i starten af sæsonen vil der normalt blive udleveret en foreløbig stævneplan / kalender for det kommende år. Heraf vil det fremgå hvilke stævner der er aktuelle for den enkelte svømmer det næste års tid.

Der foregår også andre ting end svømning.

Der afholdes forældremøder 1-2 gange om året, hvor både du, dine forældre og træneren kan få talt om din træning og lagt planer for fremtiden. Indimellem arrangeres der også andre møder eller sammenkomster, når der er nogle aktuelle emner for konkurrenceholdene.

Vi har brug for forældrene.

Uden forældre, intet startfællesskab. GTI er nemlig fuldt og helt drevet på frivillig basis af forældrene. Vores trænere er alle uddannede efter Dansk Svømmeunions retningslinier. Trænerne får udbetalt løn for at stå på kanten.

Alle øvrige der er tilknyttet klubben - herunder officials, hjælpere til stævner, bestyrelse, og øvrige udvalg - er ulønnede.

Opgaver i tilknytning til konkurrenceholdene

Der er mange praktiske opgaver i forbindelse med konkurrenceholdenes stævnedeltagelse og afholdelse af stævner og øvrige aktiviteter i klubben. Det er derfor vigtigt, at konkurrencedeltagernes forældre hjælper til med disse praktiske opgaver.

Arbejdsopgaverne er bl.a.:

- Være official (tidtager eller dommer ved stævner)
- Køre til og fra stævner
- Hjælpe til ved stævner og øvrige aktiviteter hjemme (køkken, landcafé m.m.)
- Hjælp med uddelingsopgaver af forskellig art for at skaffe penge til konkurrenceafdelingen
- Hjælp ved afholdelse af klubmesterskab og fest, samt øvrige aktiviteter i GTI.

For at afholde et stævne skal der bruges både tidtagere og dommere, og her er det forældrene, der skal træde til. For at være tidtager og dommer skal man gennemføre et til 2 kurser. Et tidtagerkursus varer ca. 3 timer og holdes normalt en hverdagsaften. Et dommerkursus varer ca. 8 timer og holdes som regel en lørdag eller en søndag. Nogle kurser kan afholdes i Ishøj eller Greve, andre holdes i svømmehaller i regionen. Der afholdes kurser flere gange om året, kontakt officials ansvarlig (mail/telefon - se sidste side) og hør om hvor og hvornår de næste kurser afholdes. Officialkurser er også et emne på forældremøderne.

Det er helt nødvendigt med et stabilt tidtager- og dommerkorps omkring konkurrenceholdene, og jo flere, der gennemfører kurserne og derved kan være official, jo færre gange skal de samme forældre af sted til stævner. Derfor har dit barn og klubben som helhed behov for, at mindst den ene forælder til hvert konkurrencesvømmerbarn, når svømmeren har svømmet på maxitalent i løbet af 3 måneder - tilmeldes og gennemfører et tidtagerkursus. Tidtagerkurset er det første modul i rækken af officialkurserne. Efter ca. ½ år vil det første modul i dommeruddannelsen også være aktuelt at gennemføre. Uddannelse som official er en betingelse for at dit barn kan deltage i stævner. GTI betaler udgiften til disse kurser.

Det at deltage som official ved stævner, giver ikke alene mulighed for at kunne følge sit eget barns svømning, men også at mærke "livet" omkring konkurrencesvømning og stævner. Endelig er der mulighed for at møde og snakke med andre "svømmeforældre" i pauserne under stævnerne.

For at GTI kan deltage i stævner, skal klubben som nævnt stille med et bestemt antal officials til de enkelte stævner. Hvis klubben ikke møder med det korrekte antal officials til et stævne, kan vores svømmere nægtes deltagelse i stævnet. Ved mesterskabsstævner og lign. kan GTI få en bøde på 1.000 kr. for hver official der mangler pr. stævneafsnit. Der kan godt være flere stævneafsnit på samme dag, f.eks. indledende heat om formiddagen og finaler senere på dagen. Såfremt klubben får en bøde for manglende official, vil den blive fordelt mellem de deltagende svømmere, da forældrene har et kollektivt ansvar for at sørge for officialdækning. En eventuel bøde vil blive opkrævet via kørselsregnskabet.

Når der afholdes stævner i GTI, skal der også bruges forældre til mange andre funktioner, der ikke kræver officialuddannelse, men som er påkrævet i forbindelse med stævnet. Det er f.eks. til at sørge for morgenmad og frokost til officials og andre hjælpere, når der er tale om heldagsstævner.

Kort sagt, der er brug for al den hjælp der kan komme fra forældrene, og jo flere der hjælper, jo sjovere er det også at være med, ligesom det ikke altid er de samme, der skal hjælpe hver gang. Husk, at alle de andre der hjælper, også gør det, så det kommer dit barn til gode.

Konkurrencesvømmere, hvis forældre ikke tager del i dels officialopgaverne og dels i andre af de praktiske opgaver der er nævnt ovenfor, kan ikke forvente at komme til stævner som de øvrige deltagere.

Kørselsbetalingsordning

Der er i klubben en kørselsbetalingsordning, så der ydes compensation for benzinen for kørsel i egen bil, når den er fyldt op med stævnedeltagere eller officials. Det er frivilligt om man vil deltage i denne ordning.

Ordningen blev i sin tid etableret for, at ikke alle forældre skulle køre deres børn til og fra stævner hver gang. Ved at samle stævnedeltagerne i nogle få biler kan man måske som forældre nøjes med at køre til og fra stævne hver 2. gang i stedet for hver gang.

Ordningen kræver imidlertid, at et vist antal forældre er villige til at deltage i ordningen, så vi kan få transporteret deltagerne. Hvis der ikke kan skaffes biler nok til kørsel frem og tilbage fra et stævne, må de enkelte stævnedeltagere selv sørge for egen transport til og fra stævnet.

Ordningen fungerer på den måde, at der i et regneark føres en kørselskonto for hver deltager i ordningen. For at kunne deltage i kørselsordningen skal der minimum stå 100 kr. på kørsels-kontoen ved sæsonens start. Disse penge indbetales til klubbens kasserer benævnt "kørepenge". Ordningen fungerer således, at når man kører til og fra et stævne og har sin bil fyldt op med stævnedeltagere, optjener man penge på kørselskontoen efter nærmere fastsatte takster. Når en stævnedeltager køres til og fra stævner trækkes penge fra den pågældende deltagers kørselskonto.

Når der ikke er flere penge på kørselskontoen sendes der besked ud til den pågældende deltagers forældre om at indbetale penge.

Der udarbejdes og uddeles regnskab for de enkelte deltagers kørselskonti to gange årligt i januar/februar for efterårssæsonen og i løbet af sommeren for forårssæsonen.

Praktiske navne og email.

	Navn	E-mail
Formand for Greve Svømmeklub og medlem i forretningsudvalg	Finn Damberg	f.damberg@mail.tele.dk
Formand for Tune IF og medlem i forretningsudvalget.	Marianne Sørensen	marianne.soerensen@tdcadsl.dk
Formand for Ishøj Svømmeklub og medlem i forretningsudvalget.	Poul Erik Kisby Høj	poulerik@privat.tdcadsl.dk
Bestyrelsesmedlem i Greve Svømmeklub og medlem af forretningsudvalget.	Lars Christiansen	familienjelp@hotmail.com
Bestyrelsesmedlem i Tune IF og medlem af forretningsudvalget.	Camilla Beckmann	camilla.beckmann@nordea.com
Bestyrelsesmedlem i Ishøj Svømmeklub og medlem af forretningsudvalget.	Hanne Seierø	hanne_seiero@ishoejby.dk
Cheftræner for GTI, Træner for Eliteholdet	Martin Karup	martin@greveswim.dk
Assistent på Eliteholdet	Daniel Sundstein	daniel@sundstein.dk
Ansvarlig træner for ES1	Casper Skov	casperskov89@hotmail.com
Assistent på ES1	Alex Sørensen	hippialex@hotmail.com
Ansvarlig træner på ES2A	Rebecca Himmelev	kimpigen@gmail.com
Ansvarlig træner på ES2B	Rasmus Thomsen	bthomsenn@gmail.com
Ansvarlig træner på Talent Ishøj	Lea Bornstein	lea@bornstein.dk
Ansvarlig træner på Talent Greve	Rasmus Thomsen	bthomsenn@gmail.com
Formand for svømmeudvalget	Ken Skov	gti@dolmerskov.dk
Officials ansvarlig i GTI	Inge-Lise Damberg	f.damberg@mail.tele.dk