

## Forventninger til svømmeren

VAT Copenhagen ønsker at etablere sig i toppen af dansk svømning. Vi har en intention om, at udvikle svømmerne til deres absolut bedste potentiale. Dette kan ikke gøres uden, at der stilles visse krav til den enkelte svømmers engagementsniveau og eliteindstilling. Derfor er der fastlagt visse krav og forventninger for at kunne svømme på VAT Copenhagen.

### Opførsel til stævner

#### Stævnet er svømmerens fest

Svømmeren skal deltage i stævner for at konkurrere med sig selv og andre svømmere. Det er til stævner, man som svømmer skal vise, hvad man har lært og trænet sig op til. Til stævner forventes det, at man passer på sig selv. Det betyder bl.a. at man som svømmer skal sørge for at spise de rigtige mængder mad af korrekt sammensætning på de rigtige tidspunkter for at kunne præstere maksimalt til de tilmeldte løb.

#### Det forventes:

- At man møder op til tiden frisk og veludhvilet.
- At man får spist og drukket den rigtige ernæring på de rigtige tidspunkter i løbet af dagen.
- At man under stævnet deltager i fælles kampråb og hepper på sine holdkammerater når de svømmer.
- At man udviser en dannet opførsel med respekt for officials og de øvrige deltagere til stævnet og man sørger for, at der er ryddet op, hvor man har været.
- At man ved ankomst og afsked siger goddag og farvel til trænerne ved at give hånd.
- At man reflekterer over og lærer af sine løb.
- At man tager opvarmning til sine løb seriøst, da det er en stor del af det at konkurrere. Dette gælder både på land og i vand. Er man i tvivl om dette, spørger man sin træner til råds.
- At man aftaler med træneren, om en sprint eller pace er nødvendig på den pågældende stævnedag.
- At man ved stævner med overnatning overholder aftaler og følger stedets reglement. Vi er afsted som et hold og kommer hjem som et hold. Her tænkes blandet på følgende:
  - overholdelse af aftalte tidspunkter for eks. til mad og transport.
  - respekt for hinanden og ro på værelserne, da nogen har tidlige løb/finaler.

### Opførsel under træning

#### Det forventes:

- At man er veloplagt når man møder til træning, og at man inden træning har spist korrekt så man får det maksimale udbytte af træningen.
- At man har en fyldt drikkedunk med på kanten til træning og får drukket nok væske under træningen.
- At man under genoptræningsforløb laver sine øvelser enten før træning, derhjemme eller under dryland, alt afhængig af aftalen med træneren.
- At man er 100% fokuseret og mentalt til stede under træningen.
- At hvis man fornemmer, at man har ondt ud over sædvanlig muskeltræthed, melder det til sin træner. Det skal stoppes så tidligt som muligt i forløbet, hvilket kun er muligt, hvis træneren er klar over, at man har ondt eller andre symptomer på skader. Det kan være så simpelt, som en øvelse der ikke bliver udført korrekt.
- At man spørger sin træner, hvis man ikke kender til/forstår en øvelse, som bliver forklaret, så man ikke risikerer at udføre øvelsen forkert.

# VAT COPENHAGEN

## Glæde, Fællesskab og Elitesvømning

- At man ved ankomst og afsked siger goddag og farvel til sin træner ved at give hånd.
- At man anerkender sine holdkammeraters hårde arbejde. Dette kan fx gøres ved en "high five" eller et klap på skulderen.
- At man hjælper hinanden under træningen fx ved at give fysisk plads til hinanden i vand og på land, hjælper med en forklaring eller andet.
- At man planlægger toilettebesøg inden træning. Hvis det er nødvendigt, går man på toilettet før eller efter en serie, ikke midt i.
- At man spørger sin træner, hvis man ikke kender formålet med øvelsen / forstår øvelsen. Det er vigtigt, at man forstår meningen med, hvad man laver, og ikke mindst udfører øvelsen rigtigt.

### Sportslige og sociale kriterier for at træne og konkurrere i VAT Copenhagen

- Deltage i samtlige træningspas træneren planlægger.\*
  - Træneren planlægger sæsonen og dens træninger ud fra, at svømmeren kan præstere sit optimale ved planlagte stævner. Så hvis udeblivelse fra et større antal træninger forekommer, vil planlægningen ikke hænge optimalt sammen.
  - Med mindre man er skadet, har en speciel aftale med træneren, eller skal passe sin skole forventes det at svømmeren deltager ved samtlige træninger. Visse uddannelses- og skadesforbehold bliver taget i betragtning af den enkelte træner, skulle det gå ud over enkelte træningspas.

*Lovligt fravær er gældende hvis svømmeren er/har:*

- *Skadet og har en særlig aftale med træneren.*
- *Komplikationer med uddannelsen og har en særlig aftale med træneren.*
- *Runde fødselsdage i familien samt egen konfirmation og har en særlig aftale med træneren.*

*Er man forhindret i at deltage ved en træning, forventes det at blive meddelt træneren, samt at finde en mulighed for alternativ træning godkendt af træneren. Det forventes, at svømmeren meddeler til træneren, hvilke eksamensdatoer vedkommende har.*

- Udvis en vindere attitude til træningen.
  - Træning gør mester. Hvis svømmerens indstilling om at yde sit bedste til træning ændres, taler svømmer og træner sammen, så man i fællesskab kan få svømmeren på rette spor igen.
- Udvis en vindere attitude til stævner.
  - Det bør altid være en svømmers intention at yde sit bedste til stævner, da det er her svømmerens hårde træning kommer til udtryk. Det er klart, at en svømmers træning afspejler ambitionsniveauet og kunnen til stævner. Men engagementet bør også skinne igennem ved stævner på en positiv og motiverende måde.
- Udvis kammeratskab.
  - Præstationerne til stævner afgøres tit individuelt i sporten, men det er også enormt vigtigt at få opbakning fra og knytte venskaber til ens holdkammerater, som man tilbringer så meget tid sammen med. Derfor forventes det at man respekterer, støtter og opmuntrer hinanden, og at man behandler andre på den måde, man selv forventer at blive behandlet.
- Udvis respekt over for trænere og andre tilknyttet holdet.
  - Det er forventet at man udviser respekt overfor ens trænere, holdledere og officials ved stævner. Disse mennesker er tilknyttet klubben til svømmerens fordel og gør deres yderste for at skabe et miljø omkring svømmerne, der er optimalt for svømmernes præstationer.

# VAT COPENHAGEN

## Glæde, Fællesskab og Elitesvømning

Med dette set-up kan træner og svømmer samarbejde om at nå frem til den enkeltes svømmers mål med svømningen.

### Sportslige forudsætninger for at træne og konkurrere på VAT Copenhagens 2. hold

- Indenfor en rimelig tidshorisont, fastlagt af svømmer og træner, at opnå kravtid til ØÅM og ØJM.
- Ens ugentlige træningspas skal ikke øges med mere end to, det første halve år på VAT 2 i forhold til træningen i moderklubben. Af hensyn til, transporttid, nye kammerater, nye trænere og hårdere træning er det vigtigt, at svømmeren får tid til at tilpasse sig den ugentlige træning på VAT 2.
- Er engageret, søger læring og nye mål for sin svømning.
- Er en god kammerat og have respekt for træner, holdleder og andre mennesker omkring VAT Copenhagen.
- Er mødestabil.

Oprykning til VAT 2, er en beslutning VAT 2's træner, samt moderklubtræneren træffer sammen. Endelig beslutning tages af VAT 2's træner samt cheftræneren.

### Sportslige forudsætninger for at træne og konkurrere på VAT Copenhagens Elitehold

- Indenfor en rimelig tidshorisont, fastlagt af svømmer og træner, opnå kravtid til ØJM/ØSM, DJM og DM.
- Engageret og søge læring og nye mål for sin svømning.
- Er en god kammerat og have respekt for træner, holdleder og andre mennesker omkring VAT Copenhagen.
- Deltager i samtlige træningspas træneren planlægger. Træthed, familiefødselsdage, frisøraftaler eller andre former for småaftaler bør ikke hindre at man kommer til træning. Er man syg i mindre grad, såsom forkølet osv., kommer man også til træning og prøver at gå i vandet. Man bliver ikke væk fra træning, uden at have kommunikeret det til træneren.
- I samarbejde med cheftræneren lave en målsætning mindst to gange årligt.

Oprykning til VAT Elite er udelukkende en beslutning der tages i samarbejde med VAT 2's træner samt cheftræneren for VAT CPh og MK31.

### Øvrige krav

Der stilles krav til både fysisk og mental styrke for at være svømmer.

- Man har lyst til at træne sin krop, både på land og i vand.
- Man er åben for at modtage undervisning til at opnå en bedre svømmeteknik i alle stilarter indenfor konkurrencesvømning.
- Man er en del af et hold og indgå positivt i holdånden.
- Man yder sit ypperste til træning og give sig 100% til stævner.
- Man deltager på træningslejre og sociale arrangementer.

Cheftræneren har i samråd med forretningsudvalget beføjelse til, at afslutte samarbejdet med svømmeren, hvis forudsætningerne, kravene og målsætningerne ikke overholdes.

### Dispensation

Det er træneren som afgør, om der skal gives dispensation for evt. manglende overholdelse af krav / forudsætninger.

# **VAT COPENHAGEN**

***Glæde, Fællesskab og Elitesvømning***

Dispensationsgrund kan være:

- I forbindelse med alvorlig sygdom og skader – her kan midlertidigt dispenseres for pauser til træning, eller at svømmeren deltager i træningen med nedsat aktivitetsniveau for at komme af med sin skade.
- Ved handicap, som klassificerer svømmeren til para-svøm, dog skal der fortsat holdes et eliteniveau indenfor dette iht. klassificeringen af handicappet.
- Øget pres fra uddannelse – dette skal dog altid følges op med en plan for hvordan svømmeren kan få de uddannelsesmæssige krav til at hænge sammen med svømning på eliteniveau.