



Kære alle på K1.

I forbindelse med planlægningen af næste sæson.

Så har jeg fået bestilt flybilletter, træning og hotel til Mallorca i byen Colonia Sant Jordi. Vi har været der før, det er et dejligt sted, super hotel og gode træningsforhold. Men for at fastholde flypladserne er det vigtigt, at I tilmelder jer via klubmodul inden for den fastsatte dato.

Tilmelding senest 20. juni via klubmodul.

Dato for turen 2024 er tirsdag 8. oktober til fredag 18. oktober

Betaling 1 rate er 1.000 kr. ligeledes er det bindende tilmelding som sker via klub modul. Betaling 2. rate er 10.300kr. 1. september 2024 evt. mindre hvis det lykkedes os at finde flere tilskud til turen.

Træningstider 😊

8/10 16-18

9-17/10 0900-1100 og 16-18

Præcisering og forventningsafstemning mellem forældre, svømmere og klubben i forhold til træningslejren som er et tilbud i videreudviklingen af den enkeltes potentiale.

Når man svømmer på K1 er følgende aftalt og er velkendt viden for både svømmere og forældre, at svømmeren har fremmøde til træningen følgende dage:

Mandag aften 1700/1730-2000

Tirsdag morgen 0545 eller sportstalent som træner 07.20

Onsdag aften 1700/1730-1930

Torsdag aften 1630-1900

Lørdag morgen 0645-0900

Lørdag eftermiddag 1420-1630

Yderligt i sin udvikling kan den enkelte svømmer få tilbudt træning, mandag, torsdag og fredag morgen efter aftale med træneren. Ligeledes kan nogle svømmere indgå i særlige idrætsskoleforløb på f.eks. Helsingørskolen, Hillerød ordningen eller via Nordstjerneskolens. Hvis man er væk f.eks. lørdag eftermiddag, mister svømmeren 18 procent af træningen i den pågældende uge en hel lørdag er det dobbelt op.

Træningen på K1 er ligeledes tematisk opdelt, dvs. at ugens træning indeholder delelementer af distancer, discipliner, taktiske og tekniske udfordringer, serityper og energiniveauer. Derfor kan træningen ikke hentes og hvis man misser en onsdagstræning som tit har et sprintfokus så udvikles dette ikke i den uge.

For at undgå at havne i disse meget lidt konstruktive situationer, f.eks. at den eneste kontakt med forældrene er en sms onsdag aften der tikker ind ” Hans kommer ikke torsdag, fredag lørdag og søndag” eller at træneren af bagveje får at vide at svømmeren ikke kommer i to uger pga. vinterferie, familiefest eller noget andet.

For at det bliver mere konstruktivt er der fra trænerens side et ønske om at fravær tages i god tid og i en form for samarbejde mellem svømmeren, familien og træneren. Det kunne f.eks. være i forbindelse med opstart af sæsonen, det kunne handle om placering af skiferie kontra deltagelse i et mesterskab.

Primært for at undgå at få et samarbejde hvor familien siger jeg kommer ikke! Og træneren siger du deltager ikke!

Alt fravær har sin pris både for den enkelte svømmer i forhold til den samlede udvikling, vandføling og mulighed for at både at klare en kvalifikation til et mesterskab og efterfølgende klare sig bedste muligt. Samt at holdet forstyrres i sine processer, at der skal tages hensyn til svømmere der kommer tilbage efter ferie som ikke kan følge med osv.

For yderlig samtale vedr. træningslejren eller fremmøde til træning er I velkomne til at kigge forbi træningen 😊

Hilsen Jens.