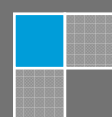


IHF

Håndbog



Forord

Konkurrensvømning har mange fordele som rækker ud over bare, at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmere er unikt, mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Udover selskabet med gode folk, tilbyder svømningen ligeledes en alsidig form for træning af hele kroppen, som man kan blive ved med at træne hele livet.

Måske er de største fordele ved at deltage i svømmesporten de personlige karaktertræk, jeres børn kan udvikle gennem svømning. Her tænkes på kvaliteter som selvdisciplin, fairness og time management. Kvaliteter jeres børn vil høste fordele af lang tid efter, at de er holdt med at svømme. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting, de lærte som svømmere.

Konkurrensvømning skal være sjovt, spændende og givende. I takt med jeres børn finder sig til rette i konkurrenceafdelingen, begynder de også at lære, hvordan man konkurrerer mod sig selv og ikke mindst mod andre. Man lærer at respektere sine modstandere uden derved at sige, at man syntes, det er sjovt at tabe. Mange børn forbedrer sig hurtigt i takt med, at deres kroppe vokser, og deres teknik bliver forbedret. Hovedvægten ligger på den tekniske del. Men det konditionsmæssige aspekt får en større og større plads, hver gang jeres barn er til svømning.

Konkurrensvømning handler meget om at bryde grænser. Både i forhold til distancer der svømmes, men måske endnu mere i forhold til grænserne for hvad ens krop faktisk kan klare. I denne sammenhæng er det trænerens opgave hele tiden, at udfordre og presse jeres barns grænser. For meget pres giver ingen resultater, men for lidt pres giver på den anden måde heller ingen gevinst ved stævnerne. På holdene efter Talentholdet forøges træningsmængden og man træner ofte næsten hver dag. Dette betyder ikke hård konditionsmæssig træning hver dag. En god træning kan også godt være meget teknisk funderet. Vil man svømme stærkt som en fisk, skal man også bruge meget tid på at lege i vandet, således at man lærer, hvordan man bevæger sig på forskellige måder i vandet. Der er heller ingen tvivl om, at de svømmere der ender øverst på præmieskamlen, er dem der bruger mest tid i vandet.

At træne hver dag kræver, at man kan få svømningen til at harmonere med resten af sin hverdag. Dette betyder, at man som svømmer bliver nødt til at lære at prioritere sin tid. Ellers bliver det hurtigt for meget med så meget træning. Når man begynder at træne hverdag, begynder træning, kostplanlægning, time management mm. at blive til en livsstil. Men inden det kommer til at være en sund og naturlig del af ens livsstil, vil der ofte være perioder, hvor den hårde træning ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have støtte hjemme fra. Ellers ender det hurtigt med at man vælger at stoppe med svømningen.

Indholdsfortegnelse

STAA.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Forventninger	4
Hygiejne	4
Målsætning.....	5
Om sporten.....	6
Løb, heat og holdkapper.....	6
Forskellige løbslængder.....	6
Udstyr	6
Stævner	8
Holdledere	9
Ernæring	10
Måltidsplanlægning	10
Mad i forbindelse med konkurrence	12
Forældrenes 10 bud	12
Forskellige ord og udtryk.....	14

IHF

Svømmeklubben IHF har eksisteret siden 1971 og har igennem alle disse år tilbudt svømning for alle aldre. IHF tilbyder blandt andet motionssvømning, svømmeskoleundervisning og konkurrence-svømning.

Forventninger

Til svømmerne:

- Motiveret for konkurrencesvømning
- Melde afbud til træningen
- Ved skader/fravær aftales fremmøde med træneren
- Positiv adfærd såvel til træning som til stævner
- Støtte og opmuntre de andre svømmere til at yde en god præstation
- Tage godt imod nye svømmere
- Deltage i sociale arrangementer m.h.t at styrke team spirit.
- Sund levestil
- Få opstillede mål med træneren for sæsonen
- Du er en medspiller og en rollemodel.
- Du vil bidrage til et godt svømmemiljø

Til forældrene:

- Opbakning til eget barn/svømmer
- Kørsel til træning f.eks. kørselsordning
- Planlægning af spisetider
- Sund kost og sund levevis
- Motivere og opmuntre svømmeren
- Opbakning og deltagelse til stævner
- Deltage som official, tage tidtager-/vendedommerkursus
- Deltage i IHF's egne stævner f.eks. lave mad, vaske op, forplejning af officials m.v

Hygiejne

For at holde de hygiejniske forhold i svømmehallen, samt omklædningsrummets og dens bade-faciliteter bedst mulige, er det vigtigt, at alle svømmere overholder følgende regler:

Svømmerne skal foretage en grundig afvaskning før bassinet benyttes. Ved shaving skal svømmerne rydde op efter sig. Der appelleres til at udvise stor omhu ved shaving, da blod på gulve, håndtag m.v. ikke alene er uhygiejnisk, men medfører også stor smitterisiko overfor de øvrige konkurrenter. Ved konstatering af fodvorter, skal træneren informeres og foden hurtigst muligt i behandling, samt være tildækket på vådområderne i svømmehallen.

Målsætning

Overordnet:

- Det skal være sjovt at svømme i IHF. Derfor skal der arbejdes på, at der afholdes sociale aktiviteter for vores svømmere i k-afdelingen.
- Formålet er at skabe det bedste mulige svømmemiljø i Århus.
- Vores grundholdning er fortsat, at skolen er vigtigere end svømmetræningen.
- Hovedprincipperne for IHF, er vi skal lave nogle gode junior og senior svømmere. Dette kræver som udgangspunkt, at svømmerne har en høj teknisk standard og er svømmermæssigt intelligente.
- Det er vigtigt at hovedparten af vores svømmere deltager i årgangsmesterskaberne, således at de fornemmer hvad det vil sige, at være en rigtig konkurrencesvømmer.
- Kun ved meget fokus på de tekniske færdigheder hos årgangssvømmerne kan vi skabe rigtigt gode junior- og senior svømmere.
- Øge konkurrenceafdelingens størrelse til 60.
- Deltage med holdkapper til mesterskabsstævnerne.

Liga (Træner for at konkurrere)

- Målet er at skabe et attraktivt træningsmiljø for IHF's bedste svømmere.
- Der arbejdes nu individuelt m.h.b. på kvalificering til mesterskabsstævnerne

Konkurrence (Træner for at træne)

- Målet er at dette hold primært skal bestå af årgangssvømmere.
- Specialisering af svømmerne med medley.
- Optimering af teknik, vendinger og starter m.v.

Talent (Lære at træne)

- Målet er at holdet foruden årgangssvømmere primært gruppe 2, skal bestå af en mængde .
- Talentfulde svømmere fra svømmeskolen, som prøver kræfter med konkurrencesvømning
- Ingen specialisering på dette niveau
- Svømmerne stimuleres til at deltage i stævner samt korrekt stævneopførelse.
- Lære alle stilarter
- Lære at være konkurrencesvømmer
- Lære at deltage i stævner
- Lære vendinger, startspring og at træne målrettet
- Kropsstillingen.
- Det skal være sjovt at komme til træning.
- Grund træning – ikke individuel træning.
- Fokus på kammeratskab, og sociale aktiviteter, alle skal være glade for at komme til træning
- Undervisning med udgangspunkt i teknik før styrke.
- Skabe kontakt mellem klub og forældre.

Om sporten

De fire stilarter kaldes fri (el. crawl), rygcrawl, brystsvømning, butterfly. Fri kaldes fri, da svømmeren er fri til at vælge en hvilken som helst stilart, som regel vælges crawl. S sammensætningen af alle fire stilarter i et løb kaldes individuel medley, IM. I et IM svømmes først butterfly, dernæst ryg, bryst og sluttes af med crawl.

Løb, heat og holdkapper

Ethvert stævne kan have mange forskellige løb af forskellig længde og stilart, alt efter årgange eller stævnets art. I hvert løb, er der et hvis antal heat. Et heat består af det antal svømmere, der kan ligge på banerne. Til stævner svømmes ligeledes holdkapper, hvor flere svømmere svømmer sammen. Typisk består en holdkap af fire medlemmer. De to klassiske holdkapper er 4 x 100 fri, hvor alle svømmer fri, samt 4 x 100 hold medley, hvor svømmerne svømmer ryg, bryst, butterfly og crawl i nævnte rækkefølge.

Forskellige løbslængder

50 og 100 m er sprint løbene, som oftest er sprint fra start til slut. 200 og 400 m er de såkaldte mellemdistance løb, som kræver en fornemmelse af at økonomisere med kræfterne, såvel som at kunne slutte af med en sprint. 800 og 1.500 er distance løbene, som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem.

Udstyr

Svømning kræver ikke det helt store udstyr, men der er alligevel en liste af udstyr, som de fleste konkurrencesvømmere bruger.

Badedragt/bukser:

Det vigtigste naturligvis. Der findes mange mærker og forskellige design. Det, man dog skal overveje som konkurrencesvømmer, er dels dragtens holdbarhed, dels hvor godt den sidder. Vi vil ikke her reklamere for bestemte mærker, men spørg træneren, hun/han ved som regel hvilke firmaer som laver holdbart svømmetøj. Dernæst skal tøjet passe, men ikke være for stort, da alt badetøj udvider sig af de mange timer i vandet, lige meget hvilket mærke det er. De fleste konkurrencesvømmere har ligeledes badetøj/dragt til træning og til stævner. Træningsbukserne/dragten er som regel brugt konkurrencetøj. Det er vigtigt til stævner at have en dragt/bukser som sidder tæt, og derfor laver mindst mulig modstand i vandet. Der eksperimenteres ligeledes med forskellige slags konkurrencedragter, disse er som regel noget dyrere. Rådfør dig dog altid ved din træner, om konkurrencedragter.



Svømmebriller:

Næst efter dragten/bukserne er svømmebrillerne det vigtigste. Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige typer. Men mange bruger de billigste, kaldet svenske briller, som man selv samler og derfor kan justere, så de passer netop brugeren. Det er vigtigt at have flere end et par svømmebriller. Går ens briller i stykker, elastikken springer f. eks., er det vigtigt at have et ekstra par ved hånden, især ved stævner. Disse svenske briller, kan købes ved din træner eller gennem klubbernes hjemmeside.



Badehætte:

Det anbefales at svømmere med halvlangt hår bruger badehætte. Det beskytter håret og holder det på plads, så det ikke generer. Ligesom med brillerne kan du også købe IHF badehætter, via din træner eller hjemmesiden.



Pull bouy:

Er et flydeelement som placeres mellem benene for at holde dem flydende, så man får lettere ved koncentration om sine arme.



Plade:

Er flydende plader der bruges til, at holde armene stille og hovedet oppe for at isolere træningen kun med benene.

Håndplader:

Er udstyr man sætter på hænderne for at forøge trykket, enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje.



Svømmefødder og snorkler:

Bruges til at gøre træningen varierende og til træning af specifikke tekniske elementer.

OBS!! Det overnævnte udstyr forefindes i klubberne, på nær badetøj, svømmebriller og badehætter.

Stævner

Dette er et forsøg på kort at beskrive de stævner, som svømmere deltager i både på regionalt og nationalt plan.

All-Round:

IHF's klubmesterskab, hvor der svømmes alle OL disciplinerne, fordelt ud på hele året. Der bliver givet point efter den tyske pointtabel. Til sidst på året bliver alle pointene lagt sammen og der findes årets klubmestre.

5-kant:

Stævnet afholdes af de 5 klubber Silkeborg, Viborg, Horsens, Lyseng og IHF. 5-kant er et begynder stævne for de yngre svømmere i k-afdelingen, som afholdes 5 gange om året.

VÅM-Årgangsmesterskaber:

Vest Årgangs mesterskaber (Jylland og Fyn) afholder hvert år mesterskaber for årgangssvømmere, d.v.s. piger i alderen 14 år og yngre, og drenge 16 år og yngre. Ved disse stævner deltager kun svømmere som har svømmet hurtigere end kravtiderne. Disse stævner strækker sig over enten 2 eller 3 dage. Kravtiderne kan findes på konkurrence afdelingens hjemmeside.

SRV- junior og ungdomsmesterskaber:

SRV's tilsvarende mesterskaber for junior og ungdomssvømmere. Her gælder det ligeledes, at man skal have opnået kravtider for at kunne deltage i stævnet.

SRV kort- og langbane junior og seniormesterskaber:

Disse mesterskaber afholdes om vinteren, kortbane (25 m), og om sommeren, langbane (50 m). Her er der ingen aldersinddeling, men kun kravtider, som den enkelte svømmer skal have svømmet for at deltage. Stævnerne varer 3-4 dage.

Danske Årgangsmesterskaber:

Det er det nationale mesterskab for årgangssvømmere. Der er langt hårdere kravtider end ved SRV. Dette er et 2-3 dages stævne.

Danske junior og senior mesterskaber på kort- (25 m) og langbane (50 m):

Det mest prestigefulde mesterskab af dem alle. Kravtiderne til dette stævne er langt sværere end til andre stævner. Dog tæller et langbanemesterskab mest. Om vinteren afholdes kortbanemesterskabet og om sommeren langbanemesterskabet. Disse mesterskaber strækker sig over 5-6 dage.

Holdledere

Når klubben sender svømmere af sted til stævner, ledsages de af deres træner samt af en holdleder. Det er holdlederen, der holder styr på alt det praktiske både før, under og efter stævnet. Holdlederopgaverne kan inddeles i følgende punkter:

Før afrejsen:

- Kontrollerer, at alle svømmere er ankommet.
- Køres der i privatbiler, fordele svømmerne i bilerne, og tjekke, at al bagage er med.
- Holdlederen tager i mod penge før stævnet. (er der fællestransport i bus, vent da med dete til I er kommet af sted).

Ved ankomst til stævnested:

- Holde styr på indkvartering.
- Sørge for spisebilletter
- Tjekke spisetider og -steder

Under stævnet:

- Sørge for at svømmerne kommer op om morgenen, får morgenmad og møder til opvarmning til aftalt tid.
- Deltage i holdledermøde før hvert stævneafsnit og i den forbindelse:
 - o Sørge for afmeldinger fra holdet (få besked fra træneren).
 - o Formidle informationer fra ledermøderne til træner og svømmere.
- Markere svømmere i løbsprogrammet.
- Følge med i løbsprogrammet.
- Sørge for, at svømmerne opfører sig, som det forventes, det vil sige:
 - o Er stille under alle starter.
 - o Forholder sig roligt på deres plads.
 - o Er i hallen, når holdkammeraterne svømmer og hepper på disse.
- I samarbejde med trænerne sørge for, at svømmerne får mad på de mest fordelagtige tidspunkter.
- Sørge for at lave/købe kaffe (husk kvittering) til trænere og dig selv.

Ved hjemrejse:

- Sørge for, at alle har ryddet op efter sig i svømmehallen samt i overnatningslokalet.
- Indsamle glemte genstande.
- Tjekke, at alle svømmere er med retur.

Ved hjemkomst:

- Vente til alle svømmerne er afhentet.
- Tjekke, at der ikke er glemt bagage.
- Afregne med svømmelederen.

Ernæring

Når vi træner, nedbryder vi vores krop. Ja - det lyder underligt, men vi ødelægger vores krop, for senere at gendanne den i en ny og bedre version. Hvis vi skal genopbygge vores krop, er vi nødt til at have de rette byggematerialer. Hvis vi ikke gennem kosten indtager de rette mængder rigtig kost, kan vi ikke genopbygge vores krop ordentligt, og træningseffekten udebliver.

Måltidsplanlægning

Med et energibehov, der skal dække 6-8 gange træning om dagen, er det nødvendigt at lave en spiseplan. Man skal lave en plan for hver enkelt dag og for hele ugen. Det er den eneste måde, man kan være sikker på, at man får spist varieret og i de rette mængder. Man skal planlægge mindst 5-6 måltider hver dag.

1. måltid – morgenmaden:

Her skal man have energi til at starte dagen på. Hvis man starter med at springe morgenmaden over, starter man med at sige til sin krop, at den kun skal køre i 3. gear resten af dagen. Hvis man vil op i 5. gear og få ekstra energi hele dagen igennem, skal man sætte kroppen i 5. gear fra morgenstunden af.

Der er desværre mange, der ikke spiser morgenmad. Et godt råd til dem kan være at stå lidt tidligere op og få gang i kroppen. Evt. med lidt mave og rygøvelser som alle burde lave hverdag alligevel. Så kommer der gang i kroppen og morgenmaden glider lettere ned. Gør morgenen til en prioritering i jeres families hverdag. Ofte er dette også det eneste tidspunkt, hvor alle er samlet.

Undgå traditionelle morgenmads produkter. Hvis man skal købe et så køb havregryn - evt. tilsat noget frisk frugt. I stedet kunne man stå op og LAVE morgenmad. Hvem ville ikke gerne have en gang æg med ristede grøntsager hver morgen. Gør morgenen til en prioritering ud over at få sovet. Vil man sove 15 min længere, kan man gå 15 min tidligere i seng. 30 minutters investering i jeres morgen kan være guld værd.

2. måltid – mellemmåltid:

Et par timer efter morgenmaden skal man have sit første mellemmåltid. Det kan være et stykke frugt. En let bolle med pålæg. Vigtigt for mellemmåltiderne er det, at de ikke skal være sukkerholdige. Meget sukker sætter gang i ens blodsukker, hvilket er begyndelsen på enden i forhold til en god kostplan.

3. måltid – Frokost:

Frokost skal være et hovedmåltid, som gør en mæt. Som aktiv svømmer skal der spises en del. Problemet med frokost er at man ofte skal have sin mad med hjemmefra. Så det sætter krav til ens planlægning. En madpakke kan være meget forskellig. Nogle kan klare sig med 4 stykker rugbrød og lidt frugt, mens andre hellere vil have noget mere varieret. Brug madpakken til at overraske dit barn. Hav små overraskelser som gør at det bliver spændende at åbne madpakken.

4. måltid - 1-2 timer inden træning:

Dette mellemmåltid er det sidste, man indtager inden træning. Det skal gerne ske ca. 1-2 timer før træning. Det må gerne være lidt større end et traditionelt mellemmåltid. Dvs. her skal der spises grovboller eller rugbrød. Hvidt brød eller andre sukker holdige produkter kan ikke anbefales. Indtager man sukker på dette tidspunkt, passer det med at ens blodsukker er for lavt, når man starter sin træning. Så ender det med, at man kører en hel træning uden energi.

5. måltid - under træning:

Nogle gange træner vi mere end 2 timer. Det betyder, at man bliver nødt til at indtage noget, mens man træner. Man kan ikke lagre nok energi i kroppen til at træne over 2 timer. Hver gang der er planlagt træning i mere end 2 timer, er der lagt en spisepause ind. Her vil hvidt brød eller let sukkerholdige produkter være ok at spise. De bliver optaget hurtigt i kroppen og man er hurtigt klar til at træne igen. Frugt er ofte ikke nok. Hvis man vil spise frugt, er bananer nok det bedste, man kan spise. Æbler og anden frugt er godt nok på andre tidspunkter af dagen, men ikke her.

6. Måltid - 5 minutter efter træning:

Lige efter træning er det bedste tidspunkt at indtage energi på. Kroppen skriger på energi, fordi man lige har brugt alt det, man havde samlet sammen i løbet af dagen. Det bedste er at indtage her er hvidt brød med marmelade, rosiner, bananer eller andre hurtigt optagelige kulhydrater. Mange medbringer proteindrik til træning, som blandes op med vand eller anden væske. Det er en let måde at få dækket sit behov.

7. Måltid - 1-2 timer efter træning:

Aftensmaden er dagens 3. store hovedmåltid. Her skal man have fyldt de depoter op, som ikke er fyldt op efter den hårde træning. Men det er også her man starter med at få dækket sit behov for den næste dag. En god fordeling på ens tallerken er 50% kartofler, ris, pasta, brød, 25% kød, fisk, sovs 25 % grøntsager. Fedt er ikke en ting, man skal undgå. Det er en god kilde til energi når man er meget aktiv. Er man bevidst om ikke at tage på i vægt, er det ikke her, man skal sætte ind. Det er i stedet i de skjulte sukker bomber, man ofte kommer til at indtage i løbet af dagen.

8. måltid - 1 time inden sengetid:

Det er en god ide at få sluttet dagen af med et lille måltid. Det må ikke være noget sukkerholdigt, da det ødelægger søvnen. Det kan være en grovbolle, grovkiks, grøntsager.

Mad i forbindelse med konkurrence

Før stævne:

I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for, at få kulhydratdepoterne fyldt op, og sørge for at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kostanbefalinger udover de normale. Bare man sørger for at spise nok.

Under stævnet:

Under stævnet er det vigtigt, at man holder sin væskebalance i orden. Dvs. man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal bare indeholde vand eller en let blanding frugtsaftevand.

Som svømmer er der ofte flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt blodsukker. For at kunne klare dette er slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter bandlyst. Man kan i stedet spise godt med frugt, grovkiks/boller, diverse salater osv.

Den bedste måde man kan være klar til sit løb på, er ved at spise rigtig mange små måltider kombineret med en god morgen og aftensmad.

Energidrikke er gode at have med, når man lige har svømmet. Så kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi. Men de skal ikke indtages løbende gennem dagen. Det sætter rigtig gang i blodsukkeret og kan i sidste ende have en negativ indvirkning på ens præstation.

Forældrenes 10 bud

1. Du skal ikke lægge dine egne ambitioner på dit barn:

Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.

2. Du skal være en støtte lige meget hvad:

Der er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.

3. Du skal ikke være træner for dit barn:

Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det du skal er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.

4. Du må kun sige positive ting til stævner:

Hvis du kommer til stævner bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.

5. Du skal anerkende dit barns frygt:

Det første stævne, den første 800 m eller 200 m fly kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller latterliggøre. Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente, at dit barn kunne gennemføre det.

6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne:

Hvis du ikke har tiden eller lyst til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.

7. Respekter dit barns træner: Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.

8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub:

Vandet er ikke nødvendigvis mere blåt i den anden klubs bassin. En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Ofte er det sådan at, svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted end det første.

9. Dit barn skal have andre mål end at vinde:

At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk svømmer som sagde "Det var mit mål at sætte verdens rekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb"

10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester:

Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for, at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.

Forskellige ord og udtryk

For mange uden for svømmesporten kan nogle af de fagudtryk der bruges virke uforståelige. Her er et forsøg på at forklare nogle af disse, som ikke allerede er nævnt i dette hæfte.

Disket:

Slang for diskvalificeret. Dette sker hvis en svømmer foretager sig noget "ulovligt" under et løb. Tiden opnået ved et diskvalificeret løb er ikke officiel og kan ikke bruges siden hen. En diskvalificeret svømmer kan heller ikke placere sig i resultatlisten.

Distance:

Refererer som regel til de løb som er over 400 m.

Dryland:

Et engelsk udtryk som bruges om den styrke-træning, som ikke involverer maskiner eller vægte på land.

Holdkap:

Som regel er løb, hvor 4 svømmere svømmer sammen. Der findes et utal af holdkapper, men de to mest almindelige er 4 X 100 fri (crawl), og 4 x 100 holdmedley, hvor en svømmer "ryg", en svømmer "bryst", en svømmer "butterfly", og en slutter af i crawl.

I.M.:

Slang for Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer alle fire stilarter, butterfly, rygcrawl, bryst og crawl i nævnte rækkefølge.

Indledende/semi-/finaler:

Ved mesterskaber og enkelte andre stævner svømmer man først indledende heats, for

siden at kvalificere sig til semi- og/eller finalerne.

Kortbane:

25 meter langt bassin.

Kravtid:

En tid som man skal have svømmet for at deltage i et stævne eller løb.

Langbane:

50 meter langt bassin.

Nedtrapning:

Nedtrapning er tiden inden et vigtigt stævne, hvor træningsbelastningen nedsættes for at give svømmeren chance for at hvile sig og komme oven på fysisk såvel som psykisk.

Negativt Split:

Hvis svømmeren svømmer hurtigere på den anden halvdel af løbet end på den første, taler man om negativ split.

Official:

Dommer i svømning.

PR:

Personlig rekord.

Split-tid:

Til konkurrence tager træneren som regel tid for hver 25 m svømning. På den måde bliver løbet delt op i mindre og overskuelige enheder, som kaldes splittider. Splittider bruges

ligeledes ved holdkapper for at se, hvor hurtigt hver af holdets deltagere svømmer.

Startskammel:

Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.

Streamline:

Svømmerens udgangsstilling fra væggen efter en vending eller et startspring. Svømmeren forsøger her at gøre sig så lang og strømlinet som muligt.

Teknikøvelse:

En øvelse, hvor man forsøger at rette fejl i svømmeteknikken eller at overdrive et bestemt aspekt af stilen.

Vendeflag:

Vendeflagene er en snor med flag, som hænger på tværs af bassinet 5 meter fra hver ende for at fortælle rygsvømmerne at det snart er tid til at vende.

Vaskeskind:

Et gummi håndklæde der suger vandet til sig og med et vrid tømmer det for vand igen.

Årgang:

Svømmerne konkurrerer som regel imod svømmere på deres egen alder, derfor har man lavet nogle årgangsgrupperinger. Hver årgangsgruppe har to årgange f.eks. børn som er født i 1990 og '91.

Årgang gr. 2:

Den yngste gruppe. Piger, der bliver 12 år og yngre, drenge, som fylder 14 år og yngre.

Årgang gr. 1:

Piger på 13 og 14 år, drenge på 15 og 16 år.

Junior:

Piger på 15 og 16 år, drenge på 17 og 18 år.

Senior:

Alle svømmere ældre end junior årgangene.

Masters:

Svømmere som er 25 eller ældre. Der findes forskellige grupper helt op til 80 og ældre.