



Att träna och tävla i ÄSS

INFORMATION OM ATT VARA TÄVLINGSSIMMARE OCH
FÖRÄLDER I ÄNGELHOLMS SIMSÄLLSKAP



Att träna i ÄSS – våra riktlinjer

Detta är ett dokument som på ett enkelt sätt ska förklara hur vi arbetar med träningsverksamheten i ÄSS tävlingsgrupper.

För oss är det viktigt att skapa kunskap och förståelse i alla led. Simmarna med sina familjer är det viktigaste vi har. Vi ska alla ha roligt och utvecklas tillsammans.

ÄSS vill att alla simmare ska se fram emot sin simträning, att de ska känna framsteg och glädje på den nivå som passar just honom eller henne. För att detta ska kunna uppfyllas är det viktigt att ha tydliga riktlinjer.

Nedan följer en del saker som kan vara bra att veta om hur det går till att träna i ÄSS. Information om tävlingar hittar ni i dokumentet "Att tävla i ÄSS" på hemsidans startsida under Dokument/tävlingssinformation.

Byte av grupp

Majoriteten av alla gruppbyten sker inför terminsstarten om inga särskilda skäl föreligger.

För att bli uppflyttad i grupperna krävs att simmaren har uppfyllt kraven för gruppen de går i och är mogen att ta steget upp.

I ÄSS använder vi oss av något vi kallar "6T metoden" när vi flyttar upp.

Det är tränarna som ser barnen varje träning som avgör om simmaren uppfyller kraven för att byta grupp. Det man ser från kanten som förälder, överensstämmer inte alltid med tränarens syn, vänligen respektera att det är tränarens uppgift att sköta förflyttning mellan grupper. Fråga gärna om det är oklarheter.

Våra 6 T som vi tar hänsyn till vid uppflyttning innebär följande:

TYP: Kroppsbyggnad, motorik, naturlig styrka, temperament, attityd till träning och tävling

TEKNIK: Teknisk färdighet i de olika simsätten samt start och vändning, teknisk uthållighet

TALANG: Vattenläge samt känsla för vattenmotståndets betydelse. Förståelse för träning.

TÄVLINGSRESULTAT: resultat och tider på tävling och träning

TRÄNINGSFLIT: närvarostatistik samt kvalitet, inställning och insats under träningarna

TRÄNINGSKOMPIS: attityd och uppförande mot andra i gruppen samt tränare.



Landträning

ÄSS anser att landträning är viktigt för våra simmare. Landträningen anpassas efter ålder och mognad. Ju äldre simmarna blir, desto mer grenspecifik och individuell blir landträningen. Syftet med landträningen är bland annat att:

- Verka skadeförebyggande, speciellt på knä, axlar rygg och armar
- Stärka simmarens kroppsliga stabilitet, vilket leder till bättre hållning och teknik i vattnet
- Stärka skelettet
- Öka rörligheten hos simmarna

Simträning

Simträning är vår huvudsakliga aktivitet. Även denna försöker vi anpassa efter färdighet och mognad. Vi vill lägga fokus på att simmarna lär sig rätt från början både i fråga om teknik och träningsförståelse.

En simmare i ÄSS:

För att vi ska få ett så bra klimat på träningarna som möjligt förväntar sig ÄSS följande från simmarna i tävlingsgrupperna:

- Meddela frånvaro till tränaren i god tid
- Hälsa på tränare och kamrater varje träning
- Kom i god tid och förbered dig inför träningen enligt tränarens instruktion, så träningen kan komma igång i tid
- Var fokuserad och lyssna till de instruktioner som ges under träningen.
- Visa en positiv attityd till tränaren, träningen och övriga i gruppen. Både leenden och sura miner smittar av sig. Välj leendet.
- Gå på toaletten innan träning, under träning är det inte optimalt att gå, förutom om det finns paus, eftersom det stör både din och de andras träning.
- Utför de moment som träningen innefattar efter bästa förmåga.
- Undvik att springa till föräldrarna under träningen, prata med tränaren istället om det är något.
- Meddela innan träningen om du av någon anledning inte kan köra 100%.



- Kom till träningen beredd, d.v.s. mätt och inställd på att träna.
- Ha med dig frukt eller annat att äta direkt efter träningen

En förälder i ÄSS

Föräldrarna är väldigt viktiga och uppskattade stöttepelare i klubben. ÄSS vill att alla föräldrar ska känna sig trygga med att ha sina barn i ÄSS.

Föräldrarna får gärna:

- Peppa och uppmuntra alla simmare i klubben att glädjas åt den personliga utvecklingen
- Hälsa och vara trevlig mot andra föräldrar, "gamla" som nya i klubben.
- Hjälpa simmaren att ha en bra kosthållning
- Hjälpa simmaren att få tillräckligt med sömn
- Delta på föräldramöten för att få information
- Ha en öppen dialog med tränaren
- Undvika att störa tränarna och simmarna under träningarna
- Medverka i arbetsinsatser som gynnar klubben, såsom bl.a. Rögleparkering, Vattendagen och som funktionär/tävlingsvärd i samband med egna tävlingar. Mer info om detta finns på hemsidan.
- Låta simmarna ta eget ansvar för t.ex. ombyte osv vid träning och tävling, det blir lätt rörigt om alla föräldrar ska springa efter sina simmare. Barnen kan mer än vad man tror och tränarna finns för att hjälpa dem.

Kost och vila

Kost och vila är två väldigt viktiga delar för att orka med att träna.

Det gäller att få en bra balans på allt man gör, skola, mat, sömn, fritid, träning osv.

Många äldre simmare är väldigt duktiga i skolan, mycket på grund av att de tidigt lär sig planera sin tid. Ta reda på kommande prov i tid och läs lite varje dag istället för att maratonplugga dagen innan. Ofta lär man sig inte mycket av att sitta och läsa flera timmar i sträck. Ibland kan det vara ett bra avbrott att träna och sedan läsa lite till efteråt.

För att orka träna, och för att träningen ska ge resultat måste man sova 8-10 timmar/natt. Detta gäller inte bara innan tävling, utan alltid!!!



Man måste också äta och dricka ordentligt. Minst 2 liter vatten om dagen bör man få i sig, helst utspritt under dagen och inte bara under träningen.

Vad det gäller mat, bör man äta frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och eventuellt kvällsfika. Kom ihåg att äta grönsaker till alla måltider för att få i er viktiga vitaminer och mineraler som hjälper er att hålla er friska. Undvik allt för mycket söta produkter eller näringsfattig mat.

Det är väldigt bra att äta något direkt efter träningen. Det hjälper kroppen att tillgodose behoven man har efter att ha tränat och att bygga upp det som brutits ner under träningen. Exempel kan vara smoothie, frukt, macka, ägg eller yoghurt.

Att tävla i ÄSS – våra riktlinjer

En del av er är nya och en del av er har varit ute och tävlat förr. Här följer lite nyttig information för alla om hur det går till att tävla för ÄSS.

Det dyker ofta upp frågor som till exempel:

Var hittar jag tävlingar som är aktuella?

Hur anmäler jag mig?

Vad kostar det att tävla?

Slipper jag att betala vid förhinder?

Kostar alla tävlingar att delta i?

Hur tar jag mig dit?

Hur går det till på en tävling?

Vad är föräldrarnas uppgift under tävlingen?

Vad ska jag ha med mig på en tävling?

Var hittar jag tävlingar som är aktuella?

I hemsidans kalender finns alla terminens tävlingar inlagda. Din tränare gör en planering för gruppen vilka tävlingar ni ska delta på, eftersom alla simmare inte är aktuella för alla tävlingar.

Hur anmäler jag mig?

Varje gång det är en tävling som är aktuell för dig kommer du få en kallelse på mail. Följ länken och svara om du kan delta eller inte, samt vilken/vilka dagar. I kallelsen anger du vilka grenar du önskar simma. Detta beslut tas i samråd med din tränare. Det är viktigt att anmäla i tid. Har man inte anmält i tid får man tyvärr inte delta på



tävlingen. **Det är viktigt att du svarar på kallelsen oavsett om du ska vara med eller inte, så vi vet att du mottagit informationen/inbjudan.**

När anmälan är gjord och skickad, dröjer det inte länge förrän startlistan är klar. Då kommer det ut en inbjudan via mail. Där står det vilken tid det är samling, vad man ska simma, vilka tränare som ska med och annan viktig info. Var noga med att vara påläst med vad som gäller.

Vad kostar det att tävla?

Efter tävlingen kommer ni få en faktura på startavgiften. En start brukar kosta mellan 45-100 kr/start. (2-4 starter/dag är ganska normalt.). ÄSS betalar 50% av alla startavgifter, resten betalar man själv.

Om man blir sjuk och inte kan delta, är det viktigt att man meddelar detta i så god tid som möjligt så vi kan stryka dina grenar.

Slipper jag betala vid förhinder?

Efter att startlistan är publicerad på nätet får man betala startavgiften vid strykning, oavsett anledning.

Kostar alla tävlingar att delta i?

Vid en del mästerskapstävlingar, står klubben för 100% av startavgifterna. Detta gäller i dagsläget Vårsimiaden (distrikt), Sumsim (riks och långbana), SM/JSM samt DM.

Våra egna klubb tävlingar kostar inget att delta på och inte heller seriesimmet kostar något. Övriga tävlingar faktureras till simmaren i efterskott.

Hur tar jag mig dit?

Om man vill tävla men föräldrarna inte har möjlighet att följa med går det alldeles utmärkt att säga till tränarna eller ta kontakt med någon annan familj som ska dit och be dem hjälpa till vid behov. Man måste inte vara med som förälder, det är helt frivilligt. Vi förespråkar samåkning i alla lägen. För ekonomins och miljöns skull. I Facebookgruppen "ÄSS tävlingssimmare & föräldrar" kan man planera samåkning. Gå gärna med i denna grupp om ni inte redan gjort det.

Hur går det till på en tävling?

Tävlingen börjar alltid med insim i ca 45 minuter. Detta är viktigt för att komma igång och för att "lära känna" bassängen och startpallarna. Tränarna hjälper till med vad som ska simmas. Det är ofta ganska trångt i bassängen under insimmet.



Efter insimmet är det bra att ta på sig torra badkläder, samt överdragskläder och gympaskor. Det är **viktigt att hålla sig varm och torr innan och mellan sina lopp**. Undvik flip flop eller foppatofflor, de går inte att värma upp i.

Under tävlingsdagen är kakor, godis, glass och läsk inte tillåtet! Det får man äta när man är klar. Ät gärna frukt, bröd, pasta, nötter eller liknande. Drick mycket vatten. Ibland är tävlingen uppdelad i 2 pass med en lunchpaus i mitten. Ibland äter vi gemensam lunch om det finns att boka och ibland får man ordna själv. Detta framgår på inbjudan och kallelsen.

Tränarna har heatlistor så man vet vilket heat och på vilken bana man ska simma. Innan man ska simma ska man värma upp för att få igång kroppen innan loppet. Man behåller sina överdragskläder och skor på under uppvärmningen. Detta tar man av framme vid pallen. Tränarna säger till när det är dags att gå fram. Efter man simmat sitt lopp, ska man alltid gå till tränaren direkt för att få lite feedback på hur det gick.

Vad är föräldrarnas uppgift under tävlingen?

Föräldrarnas uppgift på tävlingen är att stötta och heja på klubbens simmare och (vid behov) hjälpa tränarna med att påminna simmarna om att klä på sig, hålla sig varma och att äta och dricka ordentligt. Väldigt trevligt blir det om man har på sig en klubbtröja. Dessa går att beställa på www.kondektor.se Under tävlingen uppmuntrar vi ÄSS föräldrar att sitta tillsammans på läktaren. I vissa simhallar är det uppdelat i föräldrar- och simmarläktare, respektera då detta. Simmarna klarar sig alldeles utmärkt med tränarna.

Vad ska jag ha med mig på en tävling?

- Badkläder- gärna flera ombyten så man kan hålla sig torr
- Handdukar
- Badmössa - endast ÄSS badmössa är tillåtet på tävlingar. Var vänlig kontakta tränare/kansli om ni önskar köpa en. En badmössa kostar 100kr
- Simglasögon – bra simutrustning hittar ni på www.freker.se (uppgi koden ängsim18 i kassan, så får ni 10% rabatt på hela köpet)
- Skor - **gympaskor** så man kan jogga och värma upp
- Kläder – ÄSS tröja + shorts/byxor, gärna fler ombyten. ÄSS klubbkläder går att köpa på www.kondektor.se (logga in med: kansliet@simess.com, lösenord: simess1916)
- Vattenflaska
- Något att äta



Frågor och synpunkter

Har ni frågor eller synpunkter går det bra att maila tränarna. Adresser finns på hemsidan.

Vill ni prata med tränarna ring under kanslitid: 0431-10139 eller på deras mobiltelefoner. Numrorna hittar ni på vår hemsida.

Tänk på att tränarna också har ett liv utanför simhallen och kanske inte alltid svarar direkt eller på sin lediga tid.

Välkommen till Ängelholms Simsällskap!

Hoppas ni kommer att trivas hos oss!

