

Hva skjer på et svømmestevne? – noen tips

Terminlister

Hovedtrener og styret Ski svømmeklubb setter opp terminlisten med utvalgte stevner for hvert år. Disse finner dere på nettsiden til Ski svømmeklubb. (Skisk.no)

Påmelding

Svømmerne får informasjon om stevner de kan delta gjennom terminlister og på treningene. Trener melder på svømmerne til stevnet.

På Spond legges det ut påmeldingsinformasjon i god tid før hvert stevne.

Er du usikker på hvilke øvelser som bør velges, ta kontakt med barnets trener for råd. Om barnet ikke kan delta meldes dette til trener via Spond.

Oppmøte

Det er viktig å komme tidsnok til stevnet. All informasjon om oppmøtested og tid (Innsvømming) står på invitasjon og informasjon via livetiming.no

Vær i svømmehallen der stevnet skal være ca. 15 minutter før Innsvømming starter.

Oppfølging av trenere under stevnet

Trenere og oppmann er med på hvert stevne. Meld fra til oppmann når du har ankommet svømmehallen. Trenerne gir individuell info om når svømmeren skal starte, heat og bane. Det er viktig at svømmerne holder seg i nærheten av trenerne, slik at de får gitt hver enkelt informasjonen de skal ha.

Oppvarming – Innsvømming

Oppvarming før konkurranse er viktig. Da får du prøvd bassenget, testet vendinger og svømt av deg litt nervøsitet. Trenerne gir instruks for hvordan oppvarmingen skal foregå.

Klær

Det er viktig å ha med seg nok klær, se listen under. Det er ikke behagelig å gå i den samme våte badedrakten/ – buksa en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt/bukse. Hvis du ikke har tid, eller ikke har med deg flere tørre drakter/bukser, bør du tørke deg godt og ta på klær og joggesko/slippers.

Utstyr som alltid skal være med på stevne

- Treningsdress (genser/jakke og bukse)
- T-skjorte
- Joggesko/ slippers
- Badedrakter/ bukser – gjerne flere, avhengig av antall øvelser
- Svømmebriller – 2 stk, må ha et i reserve
- Svømmeklubbens badehette
- Håndkle – gjerne to
- Drikkeflaske
- Matpakke – stor og sunn

Konkuransedrakter

De siste årene har man sett en stor utvikling av konkurransedrakter for svømming.

Draktene har fått innbygget avanserte funksjoner som bl.a. skal redusere motstand. Disse draktene er dyre. Forbundsstyret i NSF har derfor vedtatt retningslinjer for bruk av denne typen Konkursedrakter.

Unge utøvere har eldre utøvere som forbilder og ser hva slags utstyr disse utøverne har. De unge ønsker derfor å ha samme type utstyr som de eldre forbildene. Dette utstyret er veldig kostbart i mange tilfeller, enkelte drakter koster opp mot 4.000,-. Kjøp og bruk av denne typen drakter er absolutt ikke nødvendig for utøver som er yngre enn 13 år, og det gir heller ikke et godt signal til foreldre og andre utenforstående at man «må» ha kostbare konkurransedrakter. Mange vil nok oppleve et press for at man skal anskaffe denne typen drakter, noe som kan føre til at mange velger bort svømming som idrett da man ser at det er en veldig kostbar idrett å utøve. Drakter det er snakk om er drakter som er oppført på FINA sin liste over godkjente drakter.

Forbundsstyret i Norges Svømmeforbund har derfor vedtatt at denne typen drakter ikke bør brukes av utøvere under 13. år. For utøvere til og med 12 år anbefaler Norges Svømmeforbund at utøverne bruker normalt badetøy/svømmedrakter, hvor prisen stort sett er under kr 500,-. Norges Svømmeforbund ber derfor klubbene om å ha klare anbefalinger i sin medlemsinformasjon, slik at vi unngår at barn/foresatte blir utsatt for et unødvendig kjøpepress.

Ski svømmeklubb stiller seg bak disse retningslinjene.

Mat

På svømmestevner er det alltid kafeteria, men der er det som regel mest kaker. For å svømme bra en hel dag trengs det ordentlig mat! Ta med en skikkelig matpakke – og sørg for å spise frokost før du drar hjemmefra. Matpakken kan bestå av (grove) brødsiver med ost, skinke eller annet pålegg, yoghurt, frukt, rosiner og nøtter.

Drikke

Drikkeflasken skal alltid være med. Du kan drikke vann eller sportsdrikk. I løpet av et stevne bør du drikke minst en liter eller mer, hvis du orker. Hvis du ikke har matlyst når du er nervøs, kan det være bra med sportsdrikk for å få energi.

Premier

I rekruttklassen er det deltakerpremier til alle. På vanlige åpne stevner er det 1/3 premiering – det betyr at hvis det er tre svømmere med i din klasse blir det delt ut en premie, hvis det er fire til seks svømmere blir det to premier, osv.

Stafettlag

Vi pleier å stille med både rekruttlag og juniorlag (jenter og gutter). Ikke dra hjem før du har snakket med treneren og fått bekreftet at du ikke er satt opp på et stafettlag. Det er også lov å være igjen for å heie på lagkameratene.

Stevneslutt/Etter endt øvelse

Etter et langt stevne anbefales det å svømme noen rolige lengder (100-200 m) det anbefales også å svømme ut etter gjennomført øvelse.

Hvor/hvilke stevner kan mitt barn delta på

Fra man fyller 6 år kan barn konkurrere i egen klubb og i sitt nærmiljø. Fra 9 år kan man konkurrere regionalt, og fra 11 år kan man konkurrere nasjonalt og i andre nordiske land. Det er ikke lov til å konkurrere i land utenfor Norden før det året du fyller 13 år.

Hvorfor publiseres ikke resultater for barn under 11år?

I barneidretten er det ikke resultater som skal være i fokus, det er mestring. Bakgrunnen for at idretten ikke har resultatlister for barn under 11 år, er å sikre større fokus på mestring og utvikling av ferdigheter fremfor resultatfokus, og sammenligning med andre barn. Dette for å oppmuntre barn til å lære seg nye ferdigheter, i stedet for å verdsette hvem som vant. Oftest er det de barna som er mest fysisk og motorisk modne som vinner og presterer best fordi de har kommet lenger i sin utvikling. Dette kalles relativ alderseffekt og fører til at mange som er født tidlig på året sees på som større «talenter» enn de som er født sent på året.

Idretten har et ansvar for å få foreldre og trenere til å vektlegge mestring og læring for å skape mest mulig idrettsglede, som gjør at flere fortsetter lenger med fysisk aktivitet og idrett.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/sporsmal-og-svar-om-barneidrett/>

Ikke approberte stevner (rekruttstevner)

Disse stevner er spesielt egnet for barn mellom 6 og 10 år. Her er øvelsesutvalg tilrettelagt, svømmerne blir ikke diskvalifisert og alle får premie. Målsetning for svømmerne som deltar på rekruttstevner (dette inkluderer Ministevner) er å lære stevnerutiner og venne seg til konkurransesituasjonen. Etter hvert delta på åpne stevner.

Approberte stevner (åpne stevner)

Disse stevner er for alle som er 10 år eller eldre. Her er det tidtaking og rangering av nivå. Her blir man inspirert av eldre svømmere, det er 1/3 del premiering og litt mer sommerfugler i magen.

LYKKE TIL PÅ STEVNE!