

Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet





Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

At blive konkurrencesvømmer:

Svømning på konkurrenceplan kan være en krævende disciplin. Skal man være en dygtig konkurrencesvømmer, kræver det på sigt en hel del træning. Heldigvis er svømning også en sport, der giver dit barn gode oplevelser, selvtillid og kompetencer.

Dit barn får selvtillid gennem selvudvikling, på såvel det sportslige som på det mentale og personlige plan. Følelsen af personlig sejr, giver en rigtig god fornemmelse der planter sig langt inde i kroppen, og kan bruges i mange andre sammenhænge.

At træne svømning giver en evne til "at ville", og anvende denne vilje til at arbejde målrettet.

Dit barn udvikler kompetencer i retning af at være organiseret og fokuseret. Det kræver det nemlig, at være konkurrencesvømmer. Nogen gange skal lektierne altså laves inden et stævne, og denne proces læres heldigvis hurtigt for de fleste.

Stævnerne er en del af svømningen, og i starten kan det være overvældende at deltage i. Men allerede når dit barn har været af sted nogle gange vil dit barn opleve glæden ved at forbedre sin tid, glæden ved en medalje, og glæden ved sine holdkammeraters sejre. Derfor er svømning en sport der giver dit barn god kondition, gode oplevelser og rigtig gode personlige kompetencer, som kan anvendes senere hen.

Klubben stræber efter en god træningskultur. Det er vigtigt at svømmerne får mulighed for en masse god træning, men også at de deltager i andre aktiviteter, der udvikler børnene personligt og ikke kun sportsligt. Der lægges vægt på, at svømmerne er med til selv at tage ansvar for træning og stævneresultater. Mottoet er 'det er lysten, der driver værket'. Det betyder samtidig, at svømmerne oplæres til at tage et medansvar for ikke blot deres træning, men også de resultater de skaber.

En anden vigtig værdi i træningskulturen er engagement igennem gejst og gåpåmod. Det betyder, at svømmerne møder velforberejdede til træningen og til tiden, med godt humør, energi og har styr på træningsudstyret. Der er mødepligt til træningen.

Så til 'nye' konkurrencesvømmere og nye forældre, selvom det af og til kan virke både surt og hårdt, når man føler sig presset fra mange sider, eller når man som lidt ældre og mere erfaren svømmer skal af sted til morgentræning kl. 5.30 og faktisk allerhelst vil blive liggende under den varme dyne, så husk på, hvad det er der ligger og venter forude....

Hermed lidt praktiske oplysninger og tips i forbindelse med træning og stævner.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Husk til træning

Medbring følgende til træning:

- Badetøj, Svømmebriller, Badehætte,
- Håndklæde,
- Klubbens T-shirt og shorts eventuelt træningsdragt og
- Badetøfler eller indendørssko.

Desuden kan det være en god idé at medbringe noget at spise og drikke til efter træningen. Det kan f.eks. være:

- 1 stk. brik kakao skummetmælk eller juice,
- 1 stk. frugt,
- Nogle grovkiks eller en grovbolle.

Er du forhindret i at komme til træning, skal du give besked, enten ved at ringe eller sende en sms til træneren eller ved at give en af dine svømmekammerater, som kommer, besked herom.

Benyt vores hjemmeside: www.frederikssundswim.dk

Brug vores hjemmeside til at finde de informationer I søger. Det er via hjemmesiden man blandt andet tilmelder sig stævner.

Det er vigtigt, at svømmere og forældre selv sørger for at tilmelde sig stævner/mesterskaber og andre arrangementer via klubbens hjemmeside. På hjemmesiden kan I finde informationer omkring diverse stævner, træningslejre og arrangementer. Hold derfor øje med vores kalender og events. Alt sammen findes på hjemmesiden. Vi forsøger hele tiden at holde kalenderen på hjemmesiden opdateret med vigtige informationer om stævner.

Når klubben har registreret, hvor mange og hvilke svømmere, der har tilmeldt sig et stævne, sørger svømmerens personlige træner for at tilmelde, hvad svømmeren skal svømme. Dette foregår ofte sammen med svømmerne.

OBS: Svømmere og forældre kan ikke tilmelde, hvad svømmeren skal svømme via hjemmesiden.

Vi gør opmærksom på, at vi arbejder i forhold til tidsfrister i forbindelse med tilmelding af svømmere til stævner. Disse tidfrister er bestemt af de enkelte stævnearrangørerne og såfremt de ikke overholdes, kan det medføre, at vi ikke får lov til at deltage. Det er derfor vigtigt, at I overholder disse tidfrister, så vi kan få udført stævnetilmelding til tiden.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Stævner

Som konkurrenceklub er det vores mål at deltage med svømmere til diverse regionale og nationale mesterskabsstævner. Disse stævner er fastlagt af Dansk Svømmeunion ud fra en mesterskabsstruktur.

For at kunne deltage i et mesterskabsstævner skal man have opnået nogle bestemte kravtider, som varierer fra disciplin til disciplin og er forskellige for drenge og for piger.

Disse kravtider kan kun opnås ved officielle stævner, bl.a. invitationsstævner. Vi anbefaler derfor, at man som ny og ung svømmer deltag i så mange stævner som muligt. Desto hurtigere og ældre man bliver, desto flere stævner kan man deltage, og desto flere kravtider kan man opnå.

Stævnerne er der, hvor svømmerne får mulighed for at vise, hvor langt de er kommet i deres svømmekarriere. Stævnerne består både af individuelle løb og holdkapper.

Stævner kan variere i længde. De kan være én dag, men også helt op til tre dage. Ligeledes varierer stævnets varighed pr. dag også.

Vi forsøger så vidt muligt at tilpasse vores stævnedeltagelse til svømmernes alderstrin, således at meget unge og uerfarne svømmere ikke deltag ved alt for lange stævner.

Løbsprogrammer og heats

Ved alle stævner/mesterskaber svømmer man efter programmer. Det er stævnearrangørerne, der fastlægger løbsprogrammerne og det er ud fra disse programmer, klubbens trænere tilmelder deres svømmere, hvad de skal svømme.

Et stævne er delt op i forskellige løb. Hvert løb repræsenterer både en bestemt længde (50m, 100m, 200m) og en svømmedisciplin (fly, fri, ryg eller bryst) Hvert løb er delt op i heat, så svømmerne konkurrerer med andre svømmere, der ligger på samme niveau.

Ved alle stævner placeres (seedes) svømmerne ud fra deres personlige bedste tider. Et løb vil derfor bestå af flere heat, hvor de langsomste svømmere konkurrerer først. Sidste heat i et løb er altså, hvor de bedste svømmere konkurrerer mod hinanden. Drengene svømmer altid mod andre drenge og pigerne kun mod andre piger.

Til nogle stævner/mesterskaber har man heatbegrænsninger. Dette betyder, at arrangørerne vælger at sætte en maksbegrænsning for, hvor mange svømmere der kan deltage i et løb. Hvis der f.eks. er en heatbegrænsning på 50 svømmere i et løb, får de 50 hurtigste lov at svømme. Derfor kan det hænde, at nogle svømmere oplever at blive sat på til et løb som reserve. Dette er desværre ikke noget som trænerne ved, før startlisten bliver offentliggjort af arrangørerne. Derefter har vi mulighed for at flytte en svømme, der står som reserve til et andet løb, såfremt der er plads.

Hvis du er tilmeldt et stævne, skal du komme. Hvis du pludselig bliver forhindret (sygdom eller lignende), skal du straks give træneren besked. Hvis du udebliver



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

uden at give besked, koster det klubben penge til startgebyr, da det er for sent at afmelde. I værste tilfælde får klubben en bøde. Husk inden du tager til stævne, at bruge lidt tid på at pakke din svømmetaske, så du får det hele med.

Du skal medbringe:

- Badetøj, Svømmebriller, Klubbens badehætte,
- 1-2 Håndklæder,
- klubbens T-shirt og shorts eventuel Træningsdragt og
- badetøfler eller indendørssko eventuelt sokker.

Det er en god ide at medbringe mere end en badebuks/badedragt, såfremt du har det. Så undgår du at have vådt badetøj på efter indsvømningen samt mellem løbene.

Desuden kan det anbefales, at medbringe mad- og drikkevarer, samt underholdning (læsestof, musik o.l.) til brug mellem løbene - i lukkede plasticposer eller vandtætte rum (alt andet bliver vådt!).

Opbakning ved stævner

At deltage som forældre ved et stævne er vigtigt, og at du som forældre er med til at bakke op om sporten og støtte dit barn. Der er masser af opgaver i forbindelse med stævneafviklingen, hvor du kan give et nap med og få nogle gode og sociale oplevelser med andre forældre, trænere eller nogle af de frivillige fra klubben.

Når vi er til stævner, gør vi en dyd ud af at tage af sted i én samlet flok. Selvom svømning på mange punkter er en individuel sport, så er vi ét samlet hold til stævner, der repræsenterer Frederikssund Svømmeklub. Sammen er det nemmere at støtte op om hinanden og ligeledes fejre hinandens sejre.

Stævner kan også være en larmende affære. Det er det, fordi alle hepper på deres klubkammerater, når de er i vandet. Følelsen af, at hele ens klub hepper, når man svømmer, er helt forrygende. Vi fejrer evt. sejre sammen og er klar med klap og tilråb, når en af vores svømmere skal på sejrsskamlen, ved et stævne.

Forslag til mad- og drikkevarer:

- Kakao skummetmælk, Juice, Sportsdrik eller saftvand
- Grovboller med sundt pålæg (skinke, frugt og honning) eller grovkiks
- Agurk eller gulerødder
- Pasta- eller rissalat
- Frugt fx. Bananer, rosiner, vindruer
- Druesukker

Undgå hurtige kulhydrater som slik og kage. Brug i stedet længerevarende kulhydrater som brød, pasta, ris og frugt. **Slik, kage og andre søde sager skal derfor helst ikke indtages under stævnet.**

Ved stævnet sidder vi samlet i svømmehallen omkring vores banner, så vi altid kan finde hinanden og så de andre klubber kan se os. Hvis du forlader vores plads i svømmehallen, skal du give træneren eller holdlederen besked.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Ved præmieoverrækkelse tager vi klubbetøj på - T-shirts og shorts eller træningsdragt, så andre kan se, at vi er gode.

For at du kan holde øje med dine tider og forbedringer, er det en god ide at skrive de tider op, som du har svømmet på til stævnerne.

Træningsudstyr:

Det vigtigste til træningen er selvfølgelig badetøj, svømmebriller og håndklæder. En konkurrencesvømmer bør altid have to eller flere forskellige badedragter eller – bukser. Til træningen bruges oftest kun en badedragt/-bukse, men til stævner er det vigtigt, at svømmeren kan skifte efter et heat, så man ikke går rundt og er våd indtil næste heat.

Hav altid to håndklæder med i tasken. Svømmeren bruger ofte et håndklæde til at ligge på under dryland-træningen eller til at vikle om sig i hallen, for at holde varmen – og så er det rart at have et rent og tørt håndklæde til at tørre sig i efter vask.

Til træningen vil der også blive introduceres brug af svømmefødder og andet. Tal med trænerne om, hvilket udstyr der er brug for, inden du går ud og investerer i det måske forkerte udstyr.

Både til træning og ved stævner bør specielt pigerne benytte badehætte for at beskytte håret.

Husk også altid at have en drikkedunk til vand med under træningen – og den må gerne fyldes igen under træningen. Det er vigtigt at svømmerne får vand i løbet af træningen. Ligesom al anden træning sveder man. Problemet er blot, at som svømmer mærker man ikke at man sveder på samme måde, som når du f.eks. løber en tur, fordi sveden blander sig med vandet du svømmer i.

Det er også en rigtig god ide, at have en lille juice/kakaomælk samt et stykke frugt/kiks eller en energibar, der kan indtages lige efter træningen, hvor svømmerne er trætte og har brug for hurtig energi.

Hvem gør hvad?

Svømmeren er ansvarlig for sin egen træning. Det er svømmeren, der dagligt træner for at blive bedre. Svømmeren tager selv ansvar for sin egen indsats. Svømmeren sørger selv for at tilmelde sig diverse stævner/arrangementer på klubbens hjemmeside efter aftale med træneren.

Træneren skal hjælpe dig til at blive en god svømmer. Det er træneren, der lægger dagens træningsprogram og retter på din svømmestil. Træneren aftaler med dig, hvilke løb du skal svømme ved stævner. Træneren er med ved holdets stævner. Træneren gør dig klar til løbet, tager tid på dig og giver dig en bedømmelse af dit løb.

En holdleder hjælper træneren ved et stævne. Holdlederen får en holdleder mappe med til stævnet. Mappen indeholder nærmere instruktion, stævneprogram, blanketter, nåletider og kravtider.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Holdlederens opgaver bl.a.:

- holde øje med om alle svømmere er mødt før afgang fra klubhuset
- sørge for at der er kørsel for samtlige svømmere
- modtage eventuelle startpenge
- sørge for at svømmerne kommer til start
- er til hjælp for trænerens under stævnet

Trænerkontakt:

Alle svømmere har en personlig/ansvarlig træner. Det er denne træner, som planlægger, hvad der skal ske til træning. Vi opfordrer derfor alle forældre til at hilse på træneren, når de er i hallen, så I får sat ansigt på, hvem der træner jeres børn. Hvis I har spørgsmål vedrørende træningen, deltagelse i stævner og arrangementer, så spørg træneren. Det er bedre end at skrive til klubbens postkasse, da denne besvares af bestyrelsesmedlemmer, som ikke er inde i den daglige træning, stævner med videre.

Hvad du som forælder kan hjælpe med:

Du kan støtte op om og hjælpe til med rigtig mange opgaver. Som ny forælder kan det være svært at se, hvilke opgaver du kan byde ind på og måske har lyst til at være med til. Der er behov for alles hjælp og engagement til:

- Kørsel til stævner
- Kagebagning til vores 'store' stævner
- Hjælpe til ved stævner i Frederikssund
- Tage med på træningslejr/weekends som holdleder
- Uddanne dig til official
- Vedligeholdelse af klubbens faciliteter
- Overraske svømmerne med en kage efter træning/stævne
- Være med til at arrangere Fælles arrangementer
- Gå aktivt ind i bestyrelsen eller være med i et af udvalgene
- Vær deltagende og aktiv – kun fantasien sætter grænserne

Officials:

Til forskel fra andre sportsgrene som f.eks. håndbold og fodbold, hvor der skal bruges et minimalt antal dommere/officials, skal der for at afvikle et svømmestævne bruges minimum 25 officials (dommere, tidtagere og forældre).

Hvis klubben afholder et stævne på alle 6 baner i Frederikssund svømmehal kræves der minimum 22 uddannede officials af forskellige kategorier. Det er hvad der skal til efter internationale regler.

Når vi er ude til stævner skal vi ikke blot stille med svømmere, men også med officials. Der er oftest krav om, at klubben stiller med et vist antal tidtagere og et vist antal vende-/sidedommere ud fra, hvor mange starter klubben er tilmeldt.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Vi opfordre derfor alle forældre til aktivt at gå ind i klubben og uddanne sig til official. Uddannelsen til officials betales selvfølgelig af klubben og er overstået på en aften. Din investering er din fritid, men det er god måde at opleve dit barn i aktion og sporten på. Som official får du indsigt i mange af de ting som dit barn bruger mange timer om ugen på at træne. Det giver altså en helt anden forståelse af hvad svømning handler om. Ud over at lære rigtigt meget om svømning får du også en god kontakt til de øvrige svømmere, de øvrige forældre og ikke mindst trænerne i klubben.

Kravtider:

Nogle af stævnerne har fri tilmelding, dvs. du kan deltage i de løb du og træneren ønsker.

Andre stævner har kravtider, dvs. du skal have svømmet en bestemt tid eller bedre for at kunne starte i det pågældende løb. Kun tider fra stævner kan bruges. Ofte skal tiden også være opnået i en bestemt tidsperiode. Inden tilmeldingsfristen til stævnet får træneren en liste med de svømmere, der har opnået kravtider til de enkelte løb. Denne liste er udgangspunkt for tilmeldinger til stævnet.

Deltagelse i nogle stævner er betinget af dit fødselsår (årgang), fx Årgangsmesterskaber, Junior-, Ungdoms- og Senior mesterskaber. Din træner kender reglerne og tager hensyn til dem ved tilmelding.

Kortbane/langbane:

Kortbane refererer til et stævne, der afvikles i et 25m bassin. Langbane refererer til et stævne, der afvikles i et 50m bassin.

Normalt vil de tider en svømmer opnår på en kortbane være hurtigere end tider opnået på langbane. Det skyldes, at hastigheden fra afsættet efter en vending er hurtigere end normal svømmehastighed.

Teoretisk er der altså et problem, når en svømmer først gang skal tilmeldes et langbane-stævne. De tider svømmeren har opnået, er oftest taget på kortbane. Problemet er løst ved, at man har vedtaget omregningsfaktorer, så kortbane-tider kan omregnes til langbane-tider og omvendt.

Langt de fleste stævner foregår på kortbane, hvilket ganske enkelt skyldes, at der i Danmark kun findes få svømmehaller med langbane.

Startpenge:

Klubben skal til hver stævne betale for hver enkelt start klubbens svømmer stiller op til. Det bliver over en sæson til rigtig mange penge – og flere end kontingentet rækker til.

Derfor kan klubben i nogle tilfælde opkræve en tilskud vedr. startpenge på 50 kr. pr. stævnedag pr. svømmer til invitationsstævner.

Pengene betales normalt til svømmerens holdleder, når vi mødes ved svømmehallen inden afgang til et stævne.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Vær opmærksom på at afbud til et stævne i sidste øjeblik, vil komme til at koste klubben startgebyrer (typisk kr. 50/pr. start) pga. bindende tilmelding.

Klubben betaler deltagelse ved mesterskabsstævner og på nuværende tidspunkt også ved invitationsstævner. Desuden giver klubben tilskud i forbindelse med træningslejre og -weekender.

Sponsor:

Vi har en målsætning, og hvis vi skal indfri vores ambitioner, og det vil vi, ja - så koster det ikke kun blod, sved og tårer, men også penge.

Vi har nogle hovedsponsorer, som lægger nogle penge i Frederikssund svømmeklub. Disse sponsorer skulle meget gerne have noget igen i form af reklame. Derfor har vi indført en sponsorpakke, som er et krav for svømmeren at anskaffe, såfremt man svømmer på et af følgende hold:

- FS1,
- FS2,
- FS3 og
- FS4

Derfor er det meget vigtigt, at alle konkurrencesvømmere og forældre ikke blot ser vores sponsorpakke som et nødvendigt onde, men som en gave fra himlen, fordi uden vores sponsorer er der ingen tilskud til træningsweekender, træningslejre, stævner etc. etc.

Vi skal derfor altid sørge for, at have alle sponsoring med til stævne, således at de bliver set af flest mulige. Ligeledes at være korrekt påklædt ved præmieoverrækkelser og ved fotografering.

Så hvis du vil støtter dig selv bedst muligt - så støt dine sponsorer.

Svømmenåle:

Svømmenåle uddeles til svømmere, der har svømmet hurtigere end nåletiden. Nåletiden afhænger af svømmeart, distance og køn.

Første svømmenål er talentnålen. Den når næsten alle. Den mest prestigefyldte svømmenål er elitenålen. Meget få svømmere når denne, men det er ikke forbudt at drømme og have ambitioner om at nu den. En nål kan kun fås én gang. Fra bronzenål til og med elitenål kan man få en nål "med sløjfe", når man har klaret kravet i 3 forskellige svømmediscipliner (fri, fly, ryg, bryst, medley).

Kun tider ved et stævne gælder. Du får automatisk din svømmenål fra klubben, som rekvireres hos Dansk Svømmeunion.

Klubben betaler alle svømmenåle.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Rekorder:

Klubbens bedste tider er klubrekorder. Rekorderne er opdelt efter køn. Klubrekorderne offentliggøres i på hjemmesiden samt på lysavisen (TV-skærmen), der hænger i forhallen.

Doping:

Klubben accepterer ikke doping blandt klubbens svømmere og man vil blive bortvist, hvis man bliver taget med forbudte stoffer i kroppen såvel som i lommen. Doping er tilstedeværelse i den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til den Internationale Olympiske Komites (IOC) liste over forbudte stoffer. Dopingudvalget under Dansk Idrætsforbund udgiver en folder "Information om Doping" med reglerne.

Alle idrætsudøvere tilrådes stærkt kun at indtage medikamenter, som er lægeordineret, og at sikre sig, at disse medikamenter kun indeholder stoffer, som ikke er forbudt af IOC. Bemærk, at nogle naturpræparater og håndkøbsmedicin kan indeholde forbudte stoffer.

Spørg altid din læge eller apoteket om stofferne i din medicin er på dopinglisten. Spørg træneren, tjek på hjemmesiden www.doping.dk, hvis du har brug for yderligere oplysninger.

Alkohol:

Indtagelse af alkohol ved konkurrencer er ikke tilladt. Dette gælder klubbens svømmere, trænere og ledere. Indtagelse af alkohol ved svømmeklubbens øvrige arrangementer er ikke tilladt for svømmere under 18 år.

For svømmere over 18 år, trænere og ledere tillades mådeholden indtagelse af alkohol.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Forældrenes 10 bud

1. Du skal ikke ligge 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 eet 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 Iatterliggøre. 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 lysten 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. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. 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 fornævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Forslag til restitutionsmåltider

Kilde: Anja Brandt, Ernæringseksperter



12000 kJ



16000 kJ



20000 kJ

Måltider kan eksempelvis indtages lige efter træning eller i forbindelse med stævnedage.

Restitutionsmåltiderne bør suppleres med vand.

KULHYDRAT 60 G, PROTEIN 15 G (typisk for vægtklasse 55 - 64 kg)

- 80 g brød + 40 g magert pålæg + 1 banan. Eller
- 250 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 100 g brød eller
- 500 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 2 Castus frugtstænger (50 g) eller
- 400 ml kakaoskummetmælk (2 x 200 ml) + 1 Castus frugtstang (25 g) eller
- 50 g proteinbar + 2 Castus frugtstænger (50 g) eller
- 30 g proteinpulver 50/50 + 750 ml sportsdrik.

KULHYDRAT 70 G, PROTEIN 18 G (typisk for vægtklasse 65 - 74 kg)

- 100 g brød + 45 g magert pålæg + 1 banan. Eller...
- 250 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 50 g brød + 20g magert pålæg + 40 g rosiner
- 250 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 110 g brød
- 500 ml kakaoskummetmælk/drikkeyoghurt + 1 banan
- 500 ml kakaoskummetmælk/drikkeyoghurt + 1 Castus frugtstang (25 g)
- 500 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 3 Castus frugtstænger (75 g)
- 50 g proteinbar + 80 g brød
- 50 g proteinbar + 60 g fedtfattige kiks/ 8% fedt (ca. 4 stk.)
- 40 g protein-pulver 50/50 + 750 ml sportsdrik.

KULHYDRAT 80 G, PROTEIN 20 G (typisk for vægtklasse 75 - 84 kg)

- 120 g brød + 50g magert pålæg + 1 banan. Eller...
- 250 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 75 g brød + 20 g magert pålæg + 40 g rosiner
- 500 ml minimælk/drikkeyoghurt light + 1 banan + 40 g rosiner (en håndfuld)
- 500 ml kakaoskummetmælk + 40 g rosiner
- 500 ml kakaoskummetmælk + 45 g fedtfattige kiks/ 8 % fedt (3 stk.)
- 50 g proteinbar + 110 g brød
- 45 g proteinpulver + 900 ml sportsdrik.



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Gode råd om væske

- Sørg for at være i væskebalance før start. Drik ca. 500 ml 1 time før start.
- Indtag dagligt 1,5 l + 0,5-1 l pr. times træning/dag.
- Drik før tørsten for alvor melder sig.
- Drik små mængder hyppigt under træning/konkurrence ca. 1,5-2,5 dl pr. 15 minut.
- Drik dog ikke mere end 1.2 liter i timen.
- Ved svømning med høj intensitet i mere end en time anbefales tynd saft eller sportsdrik med en kulhydratkoncentration på 4-8% og et natriumindhold på 50-70 mg pr. 100 ml.
- Over en times træning ca. 30-60 g kulhydrat pr/time.

Kost og væske før, under og efter træning

Før:

- Hovedmåltid 3-4 timer før træning, drik mælk.
- Mellemmåltid 1-2 timer før træning, drik vand.

Under:

- Drik vand hvis træning under 1 time og/eller kun et træningspas og 24 timer til næste træning.
- Drik tynd saft/sportsdrik, hvis den ugentlige træningsmængde er over 10 timer og ved hård fysisk træning over en time eller flere træningspas om dagen.

Efter:

- Mellemmåltid/ restitutionmåltid bestående af kulhydrat og protein - medmindre der kan indtages hovedmåltid inden for 30-45 min. Efter afsluttet træning. Drik vand eller tynd saft.
- Hovedmåltid 1-2 timer efter træning, drik mælk.

Stævnekost

- 1-2 korte løb: Spis som på træningsdagene og medbring madpakker med hoved, mellem og restitutionmåltider.
- Mere end 2 løb/længerevarende løb: Ekstra fokus på timing.
- Hvis det er svært at indtage store hovedmåltider, så spis mange mellemmåltider.
- Medbring tynd saft eller sportsdrik og drik vand.

Forslag til mellemmåltider:

- Små sandwich / rugbrødsklapsammen med mager ost og pålæg.
- Frisk og eller tørret frugt og grønt.
- Frugtstænger, nødder og mandler.
- Fedtfattige frugtkiks.
- Fedtfattige mælkeprodukter.

Råd til en god madpakke

Gode madpakkeråd, så du kommer godt i gang:



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

- 1. Madpakken skal være enkel** - og den må gerne være genkendelig, så den nogenlunde består af de samme ting dag efter dag, undgå at introducere for mange nye smagsindtryk i madpakken; glem dette til weekenden.
- 2. Madpakken skal være overskuelig** - der skal ikke være alt for mange ting at vælge i mellem.
- 3. Madpakken skal være sund** - masser af fuldkornsprodukter, frugt og grønt og gerne fiskepålæg - nogenlunde lugtfri ;-)
- 4. Madpakken må ikke være smattet eller lugte** - undgå derfor æg, makrel og ost. Derved opnås større succes med en madpakke, der bliver spist op.
- 5. Madpakken skal være aldersorienteret** - indholdet i madpakken skal tilpasses til alder. Man opdeler i tre alderskategorier: Fra 0. til 1. klasse, fra 2. til 6. klasse og fra 7. til 9./10. klasse. I den yngste kategori skal madpakken være enkel og overskuelig med små madder. I mellemkategorien må madderne gerne være større, men der må endelig ikke være for mange ting med i madkassen. I den ældste kategori skal maden se smart ud, dvs. drop sølvpapiret og i stedet pakke den velsmurte sandwich ind i eksempelvis vita-wrap.

Forslag til indhold:

Brug grønt

Pynt madderne med grønt, f.eks. agurk, peberfrugt eller karse og læg salat i stedet for smør under pålægget.

Et andet godt tip – for at nå at spise de 600 gram grønt og frugt om dagen, som det anbefales – er at lægge en masse gnavegrønt i madpakken. Det kan f.eks. være agurk, bladselleri, bønner, kinaradise, majskeolbe, peberfrugt, radiser, tomat, squash, ærter i bælg eller sukkerærter.

Brød

Det er ikke en god idé at pakke hvidt toastbrød i madpakken hver dag. Vælg i stedet rugbrød eller brød med et højt fuldkornsindhold, som er sundere og mætter længere. Fuldkorn indeholder både mineraler, vitaminer og andre gode stoffer.

Du kan veksle lidt og vælge fuldkornsvarianter som pitabrød, ciabatta boller eller bagels, men brødet bør højst indeholde 7 gram fedt og 5 gram sukker per 100 gram og mindst 5 gram kostfibre per 100 gram.

Pålæg

Spiser du fire halve stykker rugbrød med smør på om dagen, bliver det faktisk til en halv pakke smør om ugen. Så drop smørret, tag et virkelig tyndt lag på eller erstat det med mayonnaise, sennep eller smøreost.

Vælg gerne et magert kødpålæg til din mad. Det kan f.eks. være kalkun, skinke eller saltkød. Det skal helst indeholde under 10 gram fedt pr. 100 gram, men du kan også finde fedtfattige udgaver af leverpostej og pålægssalater. Ost kan også fungere fint som pålæg, hvis du vælger en ost med under 17 gram fedt pr. 100 gram. (helst lugtfri til madpakke)

Fisk



Frederikssund Svømmeklub

Badehæftet

Spis gerne fisk til frokost. Det kan f.eks. være fiskefrikadeller, karrysild, laks, makrel i tomat, rejer, røget laks og hellefisk, torskerogn og tun. Variér gerne mellem fede fisk som laks, sild og makrel og de magre fisk som torsk og tun.

Fisk indeholder nemlig D-vitamin og sunde fiskeolier, der beskytter mod hjertekarsygdomme. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du får 2-300 gram fisk om ugen.

Frugt

Frugt er en god afslutning på frokosten eller som mellemmåltid, når den lille sult melder sig.

Vælg f.eks. frisk frugt som ananas, banan, blommer, bær, fersken, kiwi, melon, pærer, vindruer, æbler og tørret frugt og nødder som svesker, tranebær og mandler. Tørret frugt samt nødder skal ikke spises i ligeså store mængder som frisk frugt, men det er et sundere alternativ til kage og slik.

Andre tips

- Spar tid og brug rester fra aftensmaden i madpakken
- Bag boller, små pizzaer eller pitabrød og frys det ned, så du har til en madpakke
- Lav en ekstra portion frikadeller, og frys dem ned, så du altid har lidt pålæg på lager
- Husk frugt, nødder og grøntsager til mellemmåltiderne