

Stevnerutiner – Triton



TRITON

Hva skjer for svømmeren i løpet av en vanlig konkurransedag?

- 1) Svømmeren møter ferdig skiftet til 20 min landtrening før innsømmingen
- 2) Innsømming (45-60 min)
- 3) Heiarop
- 4) Oppvarming på land før løp (15 min + 5 min rest)
- 5) Snakke med trener
- 6) Mentale forberedelser (5 min)
- 7) Løp
- 8) Snakke med trener
- 9) Restitusjon/ utsvømming

Landtrening

Svømmeren utfører standard landoppvarming, som kjent fra treningen. Rutiner er viktig for å skape trygghet i konkurransesettingen for svømmerne. Landtreningen i forkant av innsømming er mer generell, enn den man gjør rett før ett løp. Vi gjør landtreningen i forkant av innsømmingen, da det er færre folk i svømmehallen. Dette gir utøverne ro til å fokusere og muligheten til å gjennomføre rutinene vi allerede har godt etablert i vår treningshverdag.

Innsømming

Hensikten med en innsømming er å forberede seg til de løpene svømmeren skal ha den aktuelle dagen/økten. Dette innebærer å "vekke" musklene, og få en følelse av hvordan det er å svømme i det aktuelle bassenget. Ofte konkurrerer vi i andre basseng enn de vi kjenner hjemmefra, en god innsømming gir derfor mulighet for å bli kjent med paller, vendeflagg/taket, lys, vinduer og vannet i bassenget.

Rutiner:

1) Starter med en lengre distanse med en mix av crawl og rygg. Da får svømmeren brukt skuldrene på ulikt vis, og aktivert ulike muskelgrupper. For eldre svømmere som har med seg utstyrsnettet sitt, kan gjerne halve distansen gjøres med svømmeføtter for å avlaste belastningen på skuldrene i starten. Oppvarmingen skal gjøre kroppen klar for arbeid, så hvis svømmeren kjenner seg stiv og sliten i vannet, så er det en fordel å svømme enda lengre, før man går videre på resten av innsømmingen.

2) Finpussing av teknikken. Her svømmer man gjerne kortere distanser med høyt teknisk fokus. Svømmeren bruker gjerne ulike drills for å sikre at de har kontroll på de tekniske arbeidsoppgavene sitter. Her er det viktig at man ikke biter over for mye. 1-2 fokuspunkter, som er avklart med trener er et fint utgangspunkt.

3) Nå skal vi få i gang hjerterytmen litt. Progressive eller regressive lengder, hvor svømmeren kjenner etter hva som kreves av å ligge i ulike hastigheter. Her finner man ett tempo som man tror er riktig for distansen som skal svømmes.

4) Racepace. Svømmeren gjennomfører deldistanser i konkurransehastighet, hvor fokuset ligger på å holde teknikken, og mestre de fokuspunktene man har satt seg, selv om hastigheten er høy. Her handler det om å finne balansen mellom å svømme offensivt, men også avslappet.

5) Som en siste finpuss fokuserer svømmeren på starter og vendinger i konkurransefart. Målet er å holde hastigheten inn mot vending, samt skape fart i vending/ oppgang.

6) Avslutter innsømmingen med rolig svøm.

Heiarop

Selv om vi konkurrerer mot oss selv, og er i en individuell idrett, så er vi fortsatt ett lag. Vi gjennomfører derfor alltid en felles pep med svømmerne etterfulgt av heiarop. Vi heier på hverandre igjennom dagen, og heiarop er en viktig del av det å bygge lag. Her må gjerne foreldre på tribunen rope med av full hals.

Oppvarming på land før løp

Her skal kroppen forberedes på å yte maksimalt. En moderert variant av landoppvarmingen vi gjør på starten av dagen, men med litt mer fokus på eksplosivitet, og få opp hjerterytmen. Man skal være litt svett og varm når man stiller til start.

Snakke med trener

Trenerne er der for å hjelpe svømmerne. Det er svømmerens oppgave å fortelle treneren hva som er fokuset under løpet. Ofte så er det flere svømmere som skal svømme samtidig, så det er lurt å være ute i god tid for å få snakket om sitt løp med trener.

I etterkant av løpet skal svømmeren gå direkte til trener for å snakke om løpet, og finne ut hva som gikk bra, og hva vi kan ta med oss som fokus på trening, slik at det blir enda bedre neste gang. Vi har ikke fokus på plassering, men på utvikling.

Mentale forberedelser

Visualisering av løpet, kan bidra til å roe nervene, og skape trygghet rundt arbeidsoppgavene som ligger foran svømmeren. Svømmeren sørger for at badehette og briller er på plass, dobbeltsjekker heat og bane, og går til start.

Løp

Nå gjelder det. For de aller fleste svømmere så er det litt nerver som melder seg rett før en konkurranse, og det er helt fint. Vi konkurrerer mot oss selv, og har en solid heiagjeng på kanten.

Utsvømming

Enten vi har flere løp den dagen eller ikke, så er det viktig med restitusjon, etter ett løp. Selv om mat og drikke er viktig for å sikre best mulig restitusjon så er det også viktig at svømmeren får beveget seg. Av og til har vi muligheten til å svømme ut i et eget basseng, men som oftest ikke. Da kan det å kle på seg å gå en tur ute være ett fint alternativ.