

Hur går en simtävling till?

En simtävling kan vara från 30 minuter till 3 dagar. Allt beror på vilken tävling det är.

En vanlig utmanare hemma i badhuset går fort och är inget man behöver tänka mycket på. Naturligtvis finns det större arrangemang inom idrotten. Vi tar det från början. När man är nybörjare tävlar man i "Utmanartävling". Detta är en form av arrangemang för att lära sig tävla, finns två nivåer av denna tävlingsform. Nästa steg är Vår- och Höstsimiaden. Detta är en fortsättningstävling, där simmarna har några få regler att förhålla sig till. Simiaden är en tävling som Simförbundet regionalt och centralt har ansvar för. Tävlingarna flyttar runt inom distriktet beroende på vilken förening som står för arrangemanget. Steget efter Simiaden kommer UGP (Ungdoms Grand Prix), Sum-Sim, JSM och SM. Sum-Sim är ungdoms-sm och gäller för simmare som är 13-16 år. Det är först när simmaren fyller 13 år som man börjar tävla med ett fullskaligt regelverk, bland annat på UGP. Det är exakt samma simregler i UGP som i VM, EM eller OS.

Riksidrottsförbundet har utifrån bland annat Barnkonventionen, kommit fram till att det först är vid 13 års ålder som resultat bör redovisas i rangordning. Syftet är att minska tidig utslagning och att fokus flyttas från kortsiktiga resultat till långsiktig utveckling. Svensk Simidrott har dessutom kommit fram till att simmare från 13 år ska simma efter ett fullt regelverk. Utmanartävlingar och Simiaden sker med inget eller ett begränsat regelverk. De allra flesta bortatävlingar som arrangeras av en förening simmas efter fullt reglemente om inte annat anges. Inbjudan till tävlingarna går till föreningens kansli och tränare. Att bestämma vilka tävlingar som man ska delta i är ofta beroende på träningsupplägget och vad tränaren eller klubben själva anser är en bra tävling. Tränare och ledare har nästan alltid full kontroll på när det är lämpligt att tävla och hur ofta. Anmälan till en tävling sker oftast runt två veckor innan en tävling, även om skillnader förekommer. Det är enbart föreningar som kan anmäla simmare till en tävling.

På tävling

När du kommer till tävlingen, se till att ledare/tränare noterar att ni har kommit dit så att man vet vilka som är på plats. Detta underlättar mycket för ledarstabens arbete resten av dagen, då simmare annars måste strykas eller så behöver tränarna göra om i lagkappslagen. När det är klart med anmälan hos ledare är det ombyte för simmaren. Ha med väska och hänglås. Väldigt bra att kunna låsa in sina grejer under tävling. Observera att det inte alltid finns låsbara skåp att tillgå under en tävling, därför är en väska att stoppa alla grejer i bra att ha med sig. För din del är det dags att leta efter någonstans att sitta. Leta gärna efter kända ansikten från den egna föreningen. Föräldragemenskap är väldigt trevligt och framför allt lärorikt innan man förstår allt i och runt en simtävling. Många föreningar säljer supportertröjor, så att ni föräldrar på läktaren kan visa ert stöd och tillhörighet!

Ha koll på vilka tider som simmare simmar på.

På vissa tävlingar finns det heatlistor i pappersform att köpa för en symbolisk summa. Det är inte alla arrangörer som tillhandahåller pappersversion av heatlistor. I en strävan efter att minska på både kostnader och miljöavtryck hänvisar man till "appen" eller webben. Alla simtävlingar som är godkända (sanktionerade) av distriktet finns på webben. Livetiming.se eller i deras app som heter LiveTiming (finns i Appstore och playbutik och är gratis). I inbjudan till tävlingen så står det oftast hur eller var tävlingen sänds. Inbjudan hittar du oftast på arrangörsklubbens hemsida.

Varje simmare man vill ha lite extra koll på kostar några kronor att registrera i Livetimingappen. För den som vill ha lite extra koll på hur barnen utvecklas finns det data att hämta på Tempus Open www.tempusopen.se. Tempus är den öppna delen av tävlingsdatabasen där alla resultat samlas. Allt är gratis att använda. LiveTiming gör att man följer tävlingen i realtid. På flera tävlingar sänder man rörlig bild i realtid via någon av de sociala mediaplattformarna. Vanligast är via Facebook eller i Livetimingappen, s.k Superlive.

När tävlingen väl börjar så är det simmare med högsta anmälningstid eller de som saknar en officiell tid som börjar i grenen. De med lägsta anmälda tid startar sist i grenen. I varje heat är det så att den med snabbaste

anmälningstid startar på mittenbanan och sedan placeras simmarna på banorna utåt efter deras anmälningstider. På nybörjartävlingar så är det möjligt att annorlunda seedningssystem används, men det är i så fall upp till arrangören. Nästan alltid kör man med något som kallas för hängande start för att få tävlingen att flyta på bättre och inte bli så långdragen. Hängande start betyder att simmaren som precis gått i mål hänger på linan i väntan på att nästa start ska gå. När loppet efter är i väg tar simmaren sig upp via stege på långsidan. Med jämna mellanrum är det tid för prisutdelning. Ett välkommet avbrott, men dock är det inte några längre ceremonier. Man brukar hinna med att ta kort ifall det är någon man känner som står på pallen.

Inne i badet runt bassängen brukar det vara ganska varmt och det är ofta ganska bullrigt. Det rekommenderas starkt att ta med sig en egen vattenflaska och ett par öronproppar om man är känslig för mycket ljud. Det är inte så bullrig miljö att det är skadligt, men många tycker att det är behagligt med någon form av hörselskydd.

Mat och mellanmål

Mat och mellanmål är en källa till ständiga frågor och funderingar. Det är långa pass och kroppen får jobba mer eller mindre hårt så vätska och energi behöver fyllas på. Tänk på vad ni tar med till tävling att äta både till lunch och mellanmål. Frukt av olika slag och vatten räcker väldigt mycket längre än vad man tror.

Proteinbars/Energybars är väldigt goda men fyller inte sitt ändamål fullt ut. Dessutom är de ofta dyra.

Naturligtvis finns det simmare som behöver tillföra stora mängder energi och då är dessa bars bra. Men för alla andra räcker det gott med frukt och vatten. Är man mer hungrig är en smörgås och drickyoghurt bra alternativ. Till lunch är en pastasallad utmärkt mat. Maten bör vara baserad på kolhydrater som långsamma för att man ska bli mer mätt och energin ska räcka längre. Pizza och hamburgare är gott och enkelt men passar bättre som måltid efter tävlingen. Kan man så ska man också försöka hålla intaget av energi/sportdryck så litet som möjligt. I dessa drycker finns det stora mängder snabba kolhydrater (socker/sötningemedel) och det finns egentligen inget behov av det om man har ätit ordentligt innan man tävlar. Det är gott med dessa drycker så det kan vara svårt att låta bli, men går det att låta bli så är det bra. Kom ihåg att barn som tävlar inte behöver samma saker som elitsatsande senioridrottare, utan håll det enkelt.

När man tävlar är det alltid bra att ställa upp i alla fyra simsätten. Det är tränaren som i samråd med simmaren väljer ut grenarna till en tävling. Ofta är det så att man är bättre på något av simsätten än de andra, men detta kan variera över tid. Man behöver öva alla simsätt för helt plötsligt så är man bra i ett av de simsätten man var mindre bra på tidigare. Utrustning för tävling är en ständig källa till funderingar. I regelboken står det att tävlingsdräkten ska vara "FINA-godkänd". Alla simdräkter som är godkända har ett märke på utsidan någonstans vid linningen på höger sida bak. FINA-godkänd simdräkt måste man ha för att nationella och internationella rekord ska bli giltiga. Det är också ett krav att dräkten ska vara godkänd på vanliga sanktionerade tävlingar. Nu finns det simdräkter som har detta godkännande i prisklasser från några hundralappar till många tusentals kronor. De dyra varianterna är av så kallat "techmaterial". Förbundet centralt rekommenderar att yngre simmare (under 13 år) inte använder dessa dyra simdräkter. Detta dokument tar inte ställning till vad som är mer rätt än något annat. Ta kontakt med din klubb eller tränare för att få veta mer om hur de ser på användandet av techdräkter. Kanske har din klubb en grupp där man kan köpa begagnat material för träning och tävling?

Simning är kanske inte en bedömningssport så som simhopp, men saker sker blixtnsnabbt och funktionärerna måste snabbt fatta beslut om det var enligt regelboken eller ej. Ingen av funktionärerna är professionella funktionärer. I Sverige finns det inte en enda professionell simdomare. Alla funktionärer vi möter på en simtävling är amatörer och ideellt arbetande, men alla gör sitt yttersta för att det ska vara rätt utifrån regelboken. Alla runt bassängen har utbildning i regelverket. På en simtävling är det endast tävlingsledare som diskvalificerar en simmare. Tävlingsledare har en högre utbildning och mycket erfarenhet. Det är väldigt viktigt att man som vuxen är stöttande och tröstande när det inte går som det är tänkt för simmaren. Man är med och hejar och stöttar alla simmare från sin förening. Det ska vara kul och roligt att simma. Simning är lite speciellt då det är en individuell idrott men att gruppen fungerar som ett lag. Det är först när simmaren står på startpallen som det är en individuell idrott. Detta är något stort och bra, det ska vi vara rädda om. De allra flesta föreningarna behöver hjälp av dig som förälder med att stå som funktionär. Det är en kortare utbildning på några timmar, men du får chansen att lära dig simningen och kan därmed även prata simning närmare med ditt barn.

Kom ihåg att stötta ditt barns tränare! Samma tränare har ofta många simmare att ta hand om och det blir många timmar i den tuffa simhallsmiljön. Tränare är vanliga människor och de kan också göra misstag. Framför gärna positiv feedback, men också konstruktiv vid rätt tillfälle om du känner att det behövs. Hur kan du stötta tränaren i hans arbete?

Saker som är bra att ha med sig på tävling.

Öronpluggar/hörselskydd

Det är mycket ljud i en simhall på tävling

Vattenflaska

Det är ofta varmt vid bassängområdet.

Sittunderlag

Ofta är läktare/sittplats i betong. Hårt att sitta på.

Bok/korsord

Något att göra, det kan bli lång tid utan att något händer.

Laddare/powerbank

Det blir lätt mycket tittande i telefonen om det inte finns heatlistor i pappersform. Internet bra för att följa tävlingen.