

ASK NYTT



trivsel, trygghet og prestasjon i vann

5 kjappe

Navn: **Sunniva**



Alder: **14**

Gruppe:

Barrakuda

(Synkronsvømming)

Antall treningstimer i uken?

4 - 8 timer med synkron.

Hva synes du er morsomst med synkronsvømming? **Jeg synes det er morsomt å få til forskjellige ting i vann.**

Hva motiverer deg på trening? **Å gjøre mitt beste, å klare ting og å ikke få kjeft av treneren.**

Hva gjør du når du ikke er i vann? **Jeg liker å ligge på sofaen og lese en god bok.**

Hva er du best til?

Koordinasjon

Hvilke mål har du for synkronsvømmingen?

Jeg vil bare ha som mål å holde meg i form.

Sven's quote of the week

«Do the right things long enough consistently»

Lagleder

Vi trenger flere foreldre som kan være lagledere på stevner. Dette er en overkommelig oppgave som alle kan gjøre og det er til stor hjelp for trenerne som da kan fokusere fullt ut på svømmerne. Det er ofte de samme foreldrene som stiller og vi hadde satt pris på om flere kan melde seg frivillig til oppgaven. Svømmeklubben har laget en guide som beskriver hva oppgaven består av. Denne finnes i Klubbhåndboken på ASK sin hjemmeside. Lagleders oppgaver inkluderer å bistå trenerne ved behov, stille på lagledermøte og å melde av og på utøvere ved bruk av medley.no (informasjon om dette gis på lagledermøte). Ta kontakt med trenerne før stevne hvis du har lyst til å være lagleder - de blir veldig glade for å få hjelp.

Tid eller Prosess?

Som vi alle vet er svømming en idrett som handler mest om tid. Det betyr at vi er veldig fokuserte på hvilken tid vi svømmer på og at vi ofte dømmer våre resultater basert på tiden. Jeg synes vi kanskje burde tenke litt videre og spørre: Handler svømming bare om tidsresultat? Etter min mening er det ikke slik! Tiden 'får' vi til slutt etter at vi berører veggen. Den vil selvfølgelig alltid være en viktig del av svømmingen, men enda viktigere er det å konstant legge merke til prosessen som fører oss til et tidsresultat, fordi det er akkurat den vi har kontroll på! En del av denne prosessen er bevisstheten om hvilken del av sesongen vi er i og hvilke spesifikke mål vi har for de forskjellige stevnene. Skjetten Open var for oss 'et treningsstevne'; en mulighet til å se hvor vi er både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt; en sjanse til å gi kroppen en første race impuls; en anledning til å 'våkne opp' etter flere uker av ferier og en rolig sesongstart. Derfor, for de som oppnådde en eller flere pers: Gratulerer! Kjempebra jobbet! Fortsett med det du gjør og kjør på! Og til de som ikke perset sier jeg: vær tålmodig, deres 'tid' kommer!

Sven

Kontakt oss

Følgende ansatte og frivillige svarer gjerne på spørsmål:

- Petra Hedenstrøm Jensen -
Daglig leder
admin@askersvom.no
- Ingvild Youngblom Eknes -
Svømmeskolen
kurs@askersvom.no
- Lasse Kloppbakken -
Stup
lasseklopp@gmail.com
- Hilde Skaslien -
Synkronsvømming
hilde.skaslien@gmail.com
- Leif Basberg -
Styreformann
styret@askersvom.no
- Linck Bergen -
Hovedtrener
linck@askersvom.no
- Sven Jaeger -
Trener
sven@askersvom.no
- Rolf Arne Narten Nordang -
Trener
rolf@askersvom.no

Følg oss

Hjemmeside

www.askersvom.no

Facebook

[www.facebook.com/
askersvomklub/](https://www.facebook.com/askersvomklub/)

Nytt fra svømmegruppene

Elite Senior

Etter en kjempe utfordrende helg i Strømmen kan jeg som trener bare være stolt av svømmerne mine. Selv om tidene kanskje ikke var helt tilfredsstillende, var det masse gode ting som skjedde på Skjetten Open denne helgen. 100% oppmøte, god teknisk svømming, fint undervannsarbeid, en fokusert holdning og en bra atmosfære er de tingene som jeg har opplevd og jeg kan derfor bare være fornøyd. Det var Siri, Aleksandra, Christian, Emma, Eira, Thea og Kristian som med sju individuelle øvelser (200 fly, 200 medley, 100 bryst, 200 rygg, 800 fri, 100 rygg og 400 medley) i to dager hadde en typisk 'Kathinka Hoszu opplevelse' og de klarte seg fantastisk! Selvfølgelig syntes alle at det var synd at 100 fly til slutt ble strøket, ikke sant...? I tillegg svømte Sander og Magnus et tilpasset program og de kan begge være veldig fornøyde med det som ble oppnådd spesielt fra et teknisk synspunkt. Elite Senior har hatt fire gode uker av teknisk fokus og i de neste ukene skal vi skifte fokus litt til utvikling av utholdenhet og 'race pace' svømming. Hva betyr det for utøverne? Ikke så mye! Fortsett med å komme på trening og hold fokus på treningsmålene, så vil resultatene følge automatisk!
Sven

| Elite SR | | Week 36 | Week 37 | Overall | Test UW Kick w/fins (14.09) |
|------------|------------|----------|----------|----------|--------------------------------------|
| Aleksandra | Stranden | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 100m |
| Siri | Leistad | 100,00 % | 100,00 % | 89,63 % | 75m |
| Sander | Klev | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 62.5m |
| Magnus | Lågøy | 80,00 % | 88,57 % | 81,11 % | 67.5m |
| Emma | Eikemo | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 75m |
| Eira | Eide | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 50m |
| Christian | Dyrkorn | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 75m |
| Kristian | Nilsen | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 40m |
| Thea | Skjeggstad | 85,00 % | 100,00 % | 89,26 % | 62.5m |

Elite Ung

Skjetten Open ble avviklet 16-17 september og Elite Ung stilte med 15 utøvere av gruppen på 16 svømmere.

Stort påtrykk til stevnet gjorde at det dessverre ble noen strykninger på øvelsene 800 fri og 100 fly, men vi fikk allikevel en del svar på forutviklingen.

Sponsoransvarlig

Styret søker en sponsor ansvarlig. Ta kontakt med styreformann Leif hvis det er noe for deg.

Våre sponsorer

Tusen takk til våre sponsorer! Vi ønsker gjerne flere sponsorer velkommen. Er du interessert så ta kontakt med styreleder Leif Basberg.



Vi skulle ikke ha så stort fokus på perser denne gangen. Vi har 4-5 uker trening bak oss, hvor vi har fokusert på teknikk og å bygge aerob utholdenhet.

Med fasit i hånden, så ble det kun 3 disk (ryggvendinger «på mage», så det må vi jobbe litt med med :-), det ble 45 perser av 54 øvelser svømt (83,3%) og 15 medaljer. Vi gratulerer også Kristian Tronstad, som stakk av med Bestemannspremien i sin klasse! Totalt sett er jeg fornøyd med hvordan svømmerne løste «arbeidsoppgavene» sine. Slik jeg ser det, så skal vi ikke i for stor grad bli «revet med» av perser i den aldersgruppen Elite Ung er, fordi noe fremgang kommer med alderen. Samtidig var det som en bekreftelse på at svømmerne trener bra, utvikler seg og det er veldig, veldig gøy!

Kristian med bestemannspremie, seiere, perser og Asker rekorder på Skjetten



Vi går nå inn i en periode hvor vi øker litt i treningsvolum (antall km pr uke) og fortsetter å jobbe med tekniske detaljer og vendinger. Målet er at vi skal få mer svømmeutholdenhet og at alle svømmerne skal ha konkrete forbedringsområder mht det svømmetekniske. Hvis alt går etter planen, så skal vi svømme ca 21 km inneværende uke. Neste uke letter vi litt opp på treningsbelastningen, slik at vi er godt rustet for mye trening på høstleiren i Fyresdal.

Rolf N

Speed Elite

Det var så gøy å se utøverne fra Speed Elite denne helgen på Skjetten Open! Det var Carl-Frederik, Sindre, William, Georg, Nora, Line, Simona, Idunn og Mette som alle var med, og alle sammen gjorde de en kjempebra jobb! Jeg vil rose Georg som svømte bare pers på dette stevnet og Carl-Frederik, som med et veldig tungt program (med blant annet 200 fly, 200 rygg og 800 fri), klarte å svømme fire pers. Men spesiell vil jeg rose alle svømmere for kjempegod innsats, en fokusert holdning og den tekniske utførelsen, noe som vi har jobbet mye med de siste ukene. Jeg vil gi en spesiell oppmerksomhet til Sindre, som presterte noe ekstraordinært på trening forrige uke med sine 110 meter under vann! Konklusjon: Speed Elite gruppe er på

vei! Og nå som vi er på vei må vi benytte momentum og fortsette med å gjøre de riktige tingene: komme på trening, ha en god innsats og være med på stevner. Da vil dere overraske dere selv og mange andre med hva som er mulig, ikke sant Sindre??

Sven

| Speed Elite | | Week 36 | Week 37 | Overall | Test UW Kick w/fins (15.09) |
|---------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| Carl-Frederik | Bengtsson | 100,00 % | 100,00 % | 91,00 % | 65m |
| Andreas | Nordang | 0,00 % | 32,20 % | 33,00 % | X |
| William | Løvø | 100,00 % | 100,00 % | 76,50 % | 50m |
| Sindre | Carlsen | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 110m |
| Mette | Helgesen | 61,70 % | 100,00 % | 82,00 % | 50m |
| Simona | Gruodyte | 100,00 % | 83,05 % | 95,00 % | 35m |
| Idunn | Mohr | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 85m |
| Nora | Vælitalo | 100,00 % | 100,00 % | 90,00 % | 82m |
| Georg | Vinje | 100,00 % | 100,00 % | 100,00 % | 50m |
| Line | Omholt-Jensen | 57,45 % | 100,00 % | 90,00 % | 85m |
| Emilie | Nguyen | 78,72 % | 79,66 % | 89,00 % | 50m |

How to Swim Faster by Being a Rockstar Teammate, by Olivier Poirier-Leroy

Republished from www.swimswam.com

We have all had that one teammate. The one who shows up late, does half the warm-up, disappears for half-hour bathroom breaks, and then manages to find enough breath to waste it complaining during a hellish set.

Yeah. That one.

Over the course of my swimming career I experienced a few swimmers like this. And while the disinterest in the sport – it was abundantly clear they didn't really want to be there – was one thing, the disrupting and toxic influence they had on the group was another.

It was impossible not to feel a little less enthusiastic about the workout at hand when this swimmer was spending every second between repeats griping or talking smack about the workout, the set, and *how it's all just so not fair*.

HOW TO NOT BE *THAT* SWIMMER

Being a rad teammate goes beyond just helping others train and perform better. When you make the decision to make a positive impact on the training group you create an environment where everyone succeeds, and like a rising tide, everyone's fortunes – yours included – improve.

Here are a few ways that you can help foster that training environment where not only your teammates are more likely to excel, but you are as well:

REMEMBER THE MISSION.

What are the goals for the team for the season? For the next meet? Or on a more day-to-day basis, what are the attendance targets for the squad?

Individual goals are important, but when the team is united behind a common cause there is an undeniable sense of cohesion and forward movement. The **wake of one swimmer chasing excellence is strong, the wake of a pack of swimmers chasing a common goal is unstoppable.**

"Our power as individuals is multiplied when we gather together as families, teams and communities with common goals." Susan Scott

LEAD BY EXAMPLE.

By far the strongest leaders in a group are the ones who lead by example, who dive head-long into those tough sets, who volunteer to take down the flags after practice, who wait in the water after a long set and cheer on every teammate until they are done.

Saying you do it better and that you expect others to hold themselves to high standards is one thing, but when you take it upon yourself to set the standard then words become unnecessary and very often superfluous in comparison.

"The world is changed by examples, not by opinions." Paolo Coelho

REMEMBER THAT YOUR POSITIVITY IS INFECTIOUS.

We like to think of ourselves as impervious to the influence of others. That someone else's bad day won't rub on us. That the swimmer in our lane complaining won't bring us down (although for some people – myself included – hearing teammates complain and struggle during a tough set usually motivated me to push harder). Or that the social circle we carry outside the pool doesn't influence us.

In reality, **emotional states — both good and bad can be passed on to us** via something that is called "emotional contagion." While many of us know this from anecdotal experiences within our group of friends, [research has shown](#) that emotional states can even be transferred across social media. When Facebook users were shown only positive stories, their own posts were more frequently positive. The opposite was true when users were shown mostly negative stories.

While you won't always be able to crowd out Connie Complainer, you can help to make a more positive training environment by seeking and accentuating the positive in challenging practice situations.

"Your enthusiasm will be infectious, stimulating and attractive to others. They will love you for it. They will go for you and with you." Norman Vincent Peale

MARK THE TRIUMPHS—EVEN THE SMALL ONES.

To maintain a lasting sense of motivation and belief in the cause requires a series of consistent reminders that progress is being made and that it is positive progress. In other words, recognizing and celebrating the little wins.

Observing the little victories – and not merely brushing them aside because they aren't ground-shaking or record-breaking – provides a continuous drip of enthusiasm towards the task at hand.

The group had 95% attendance for the week? No morning workouts were missed? Little Johnny dropped a best time for a 100 yard freestyle kick? These are things worth recognizing.

"5 [small wins](#) a day leads to 1,850 wins in 12 months. Consistency breeds mastery." Robin Sharma

