

Kære svømmere og forældre til svømmere på K1, K2, K3 og talenhold

Mandag den 3. september startede morgentræningen i Slotssøbadet fra kl. 6-7.30 mandag og onsdag morgen. Træningen foregår i det nye træningsbassin, hvor vi har to baner. Christina, som er fast træner på K3 og talenhold er fast træner og hun glæder sig til at se mange svømmere,

Svømmerne skal møde omklædt ved bassinkanten 5 minutter over 6.
De skal gå ind gennem hovedindgangen som ved normal eftermiddagstræning.
Efter træning kan svømmerne sidde sammen i klublokalet og spise deres morgenmad: HUSK AT VASKE EGEN TALLERKEN OP EFTER DIG.

Jeg ved at nogle forældre er lidt forbeholdne overfor at sende deres børn til træning så tidligt, derfor har svømmeudvalget bedt mig om at skrive nogle af de gode grunde til at morgentræne til jer svømmere og jeres forældre, så I bedre kan blive motiveret for at komme i gang:

1: Du bliver bedre af at morgentræne fordi du får to ekstra træningspas om ugen. Desuden er der så mange timer mellem morgentræning og aftentræning at du har tid til at restituere, ligesom når I er på træningslejr. Det er altså træning der batter noget. De fleste af jer har sikkert også hørt om det aldersrelaterede træningskoncept ATK og ved sikkert godt, at mange af vore årgangssvømmere ikke lever op til Dansk svømmeunions anbefalinger om mellem 6 og 10 træningspas om ugen. Ved at koble morgentræning på så begynder træningsmængden at ligne den, de større klubber tilbyder deres børn og unge. Hvis man senere vil gå i eliteklassen på Brændkjærskolen, så er man i træning med at komme tidligt op og morgentræne. Det gør de nemlig også der.

2: Man bliver klogere af at morgentræne: Når man laver motion der får pulsen op, så frigives der nogle stoffer der hedder BDNF (brain derived neurotrophic factors) som får hippocampus i hjernen til at vokse, Øh og hvad så? Jo hippocampus er den del af hjernen som er ansvarlig for indlæring og hukommelse, og selvom I svømmere sikkert stimulerer jeres hippocampus rigtig meget i forvejen, så er det godt at få gang i disse processer allerede inden man skal møde i skolen. Det er også derfor det er godt at cykle i skole, tænk lige over det!! Hvis I vil vide mere om disse processer så kan I finde en masse spændende artikler på internettet.

3: Man bliver ikke mere søvnløs af at morgentræne, snarere tværtimod. Det eneste man skal være opmærksom på, og måske have hjælp af sine forældre til at holde øje med er, at man selvfølgelig bliver nødt til at gå tidligere i seng. Altså hvis du plejer at gå i seng kl. 22 så skal du gå i seng kl. 21 i hvert tilfælde i begyndelsen til kroppen vænner sig til at komme tidligere op.

4: Man skal i gang med morgentræning NU inden det bliver alt for surt og mørkt, så det når at blive en god indgroet vane når efterår og vinter kommer. Tag evt. din far eller mor med, deres hippocampus vokser også af træning og deres talje skrumper (hvis det altså er nødvendigt!!) Og så er det meget lettere at komme ud af fjerene om morgenen, når man ikke er den eneste der skal af sted.

Hvis du går på K1 så er det bare med at gribe chancen. Hvis du går på K2, K3 eller talenholdene så tag fat i Christina, Claus eller en anden træner og aftal at du begynder at morgentræne. Så giver de besked til Christina om, at der er svømmere på de forskellige alderstrin. Find evt. en ven eller veninde fra klubben som vil være med, så er det lettere at komme af sted og hyggeligt hvis man kan spise morgenmad sammen. – Og husk at spørge hvis der er noget I er i tvivl om.

MVH. Birgitte, Svømmeudvalget