

# Blå tråden

Styrdokument/utbildningsplan  
– Tävlings simning Simklubben Lödde

# Förord

Ett av målen för SK Lödde är att kunna erbjuda våra tävlingssimmare en gedigen simmarutbildning av hög klass. För att lyckas med det krävs att föreningen jobbar mot samma mål. Blå tråden är ett verktyg och stöd som tagits fram för att alla ledare i SK Lödde ska ha en utgångspunkt i sitt arbete och säkerställer att samtliga ledare jobbar utifrån samma grund. Blå tråden följer Svenska simförbundets simlinje.

Utbildningsplanen är utarbetad så att den ska vara ett stöd för alla ledare i SK Löddes tävlingsverksamhet. Den Blå tråden är ett styrdokument för hur verksamheten ska vara utformad och ska inte vara detaljstyrt. Våra tränare i tävlingsgrupperna har sedan ansvaret att upprätthålla god kvalitet i den dagliga verksamheten utifrån denna utbildningsplan.

Det som i slutändan avgör hur framgångsrik vår verksamhet blir är vilken kvalitet vi har på det arbete som simmare och ledare utför i bassängen vid träning och tävling, varje dag, året runt. Vår yttersta kvalitetssäkring är att jobba med utbildade tränare som har ett stort engagemang, att vi alltid har roligt tillsammans och att vi tillsammans ser till ha god kvalitet i allt vi gör. Då blir tränings- och tävlingsmiljön optimal sett till simmarnas utveckling. Det gör också att vi blir attraktiva för simmare och ledare runt om i regionen.

## Mål

Föreningen har som mål att åter bli en av Skånes bästa simförening men också synas i Sverige med ett mål att vara topp 30.

Vårt utbildningsmål är att varje simmare som utbildas i föreningen ska nå så nära sin maximala potential som simmare som möjligt. Vi ska erbjuda våra simmare en simmarutbildning av hög klass.

## Syfte

Syftet med utbildningsplanen är att fungera som stöd till alla som är involverade i verksamheten, såväl simmare som ledare. Utbildningsplanen bygger på Svenska simförbundet simlinje och dess utvecklingsstadier. Det är av yttersta vikt att alla simmare garanteras samma höga kvalitet på sin simmarutbildning oavsett åldersgrupp och gruppstillhörighet. Kvalité är en självklarhet för oss och all vår träning bygger på: glädje utmaning och utveckling.

Utbildningsplanen finns för att skapa struktur och med dess hjälp kan vi säkerställa att varje simmare gått igenom samtliga steg av den simmarutbildning vi i SK Lödde erbjuder.

# Ledarnas utbildningsnivå

Vi vill säkerställa kvalitén och kräver utbildade tränare i alla våra steg. Vi tycker också det är viktigt att tränare kontinuerligt fortbildas. Nya ledare erbjuds alltid en grundutbildning.

<b>Grupp</b>	<b>Minimumkrav på tränarutbildning</b>
Simiaden Gul	Simlinjeassistent Blå + Gul
Simiaden Vit + Blå	Simlinjeinstruktör 2-8
Sum-Sim	Simlinjeinstruktör 7-13
Mästerskapsgrupp	Simlinjeinstruktör 12-17

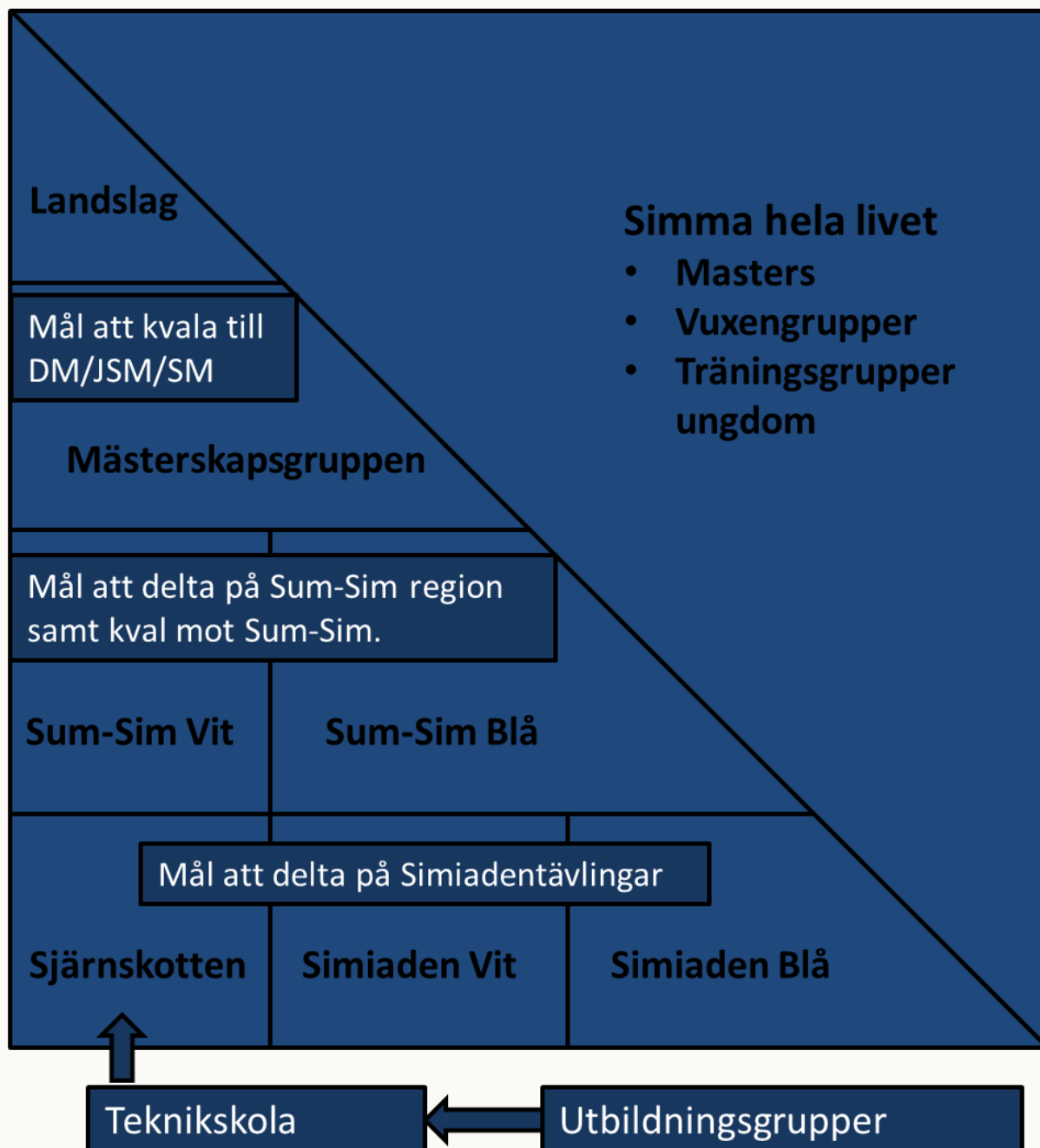
Samtliga assistenter i ovanstående grupper skall ha minst simlinjeassistentutbildning. Skulle en tränare rekryteras utan tillräcklig utbildningsnivå är detta inget hinder. Vi vill dock att nivån på tränarutbildningen uppnås snarast möjligt.

# Ålder

SK Lödde engagerar barn från tidig ålder. Även om det finns riktlinjer bedöms inte barnen utifrån sin kronologiska ålder utan den biologiska ålder det vill säga hur långt de kommit i sin simutveckling, mentalt, fysiskt och färdighetsmässigt.

SK Lödde följer Svenska Simförbundets riktlinjer gällande simmares utvecklingsstadier.

Vattenvana och aktiv start	2-4 år
Siminläring	4-8 år
Teknikinläring	7-11 år
Lära sig simträning	9-14 år
Träna och tävla	12-17 år
Träna för att prestera	15 år o ä
Träna för att nå full potential	18 år o ä
Simma hela livet	11 år o ä



# Utbildningsplanen

All träning som bedrivs i SK Lödde ska ha ett tydligt syfte. Det finns tre nyckelord för all träning i SK Lödde: **Glädje • Utmaning • Utveckling**

**GLÄDJE:** simning ska vara roligt! Glädjen till simningen ska stå i centrum för all simverksamhet i SK Lödde.

**UTMANING:** Träningen ska locka simmarna att testa nya saker och ständigt utmana deras kunnande.

**UTVECKLING:** Nivå och svårighetsgrad ska vara anpassad till den grupp simmaren tillhör så att övningar utmanar dem att utvecklas.

Simklubben Lödde utgår ifrån Svenska simförbundets utvecklingsstadier. SK Löddes tävlingsverksamhet sträcker sig från utvecklingsstadium 3-6. Läs mer om de olika stadierna på <http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simning/Simlinjen/>

# Riktlinjer för träning i tävlingsgrupperna

## Generellt för samtliga grupper

- Simmarna använder SK Lödde tröja i så stor utsträckning som möjligt
- Simmarna hör av sig till sin tränare vid frånvaro från träning/tävling
- Simmarna är förberedda och i god tid till varje träning/tävling

## Simiaden Gul (utvecklingsstadium 3)

Rekommenderad ålder	8 – 11 år
Simpass/vecka	3 simpass/vecka (60-75 min)
Landpass/vecka	2 landpass/vecka (30 min)
Närvaro vid träning	Cirka 65 %
Antal simmare	Cirka 15-20 simmare
Tävlar vid (främst)	Utmanaren/KM, Simiaden, Regional inbjudningstävling

Höstlov	Träning
Jullopp	Lediga
Sportlov	Träning
Påsklov	3-4 dagar träning
Vår/sommar	Erbjuds träning i långbana
Sommarläger	2-3 dagar (Skåne)
Sociala aktiviteter	1-2 ggr/ termin (ex bowling, filmkväll etc)

### Träningssinriktning land

- MAQ-övningar, bålövningar (ej statiska), Styrketräning med kroppen som redskap

### Träningssinriktning simning

- Teknik och snabbhet i form av mycket aktivitet och korta distanser (10-15 meter)
- Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition, balans på vattenytan, streamline
- Bensim, främst korta distanser (både med och utan platta)
- Regelrätta och tekniskt korrekta starter och vändningar i samtliga simsätt
- Testa olika träningsfarter (benspark som är smygande, kokande, vulkanutbrott)
- Testa lagkappsväxlingar i samtliga simsätt (lära sig såväl simma in som att växla)

### Test vid träning

- 7-8x25 m st 1.00 (1 eller 2 fj)
- 25 ben under 30 sekunder
- 4x50 frisim "bästa snitt" start 2.00
- 20 minuters test
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i minst 8 meter
- Kunna genomföra en serie av exempelvis 8x50 ryggsim med 10 sek egen vila

### Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Gå direkt till tränaren efter varje tävlingslopp
- Tävla brett (i alla simsätt)
- 100 medley samt 50m av varje simsätt (25m fj)
- Samtliga guldtider i utmanarens pokal 1 samt teknikplakett guld

## Färdighetsmoment – Simiaden Gul

### 1. Vattenvana

- Jojo med öppen mun (doppa huvudet med öppen mun, utandning under vattnet och inandning över vattenytan).
- Krokodilandning (stå vid ytan och delar munnen med vattenytan och samtida andning).
- Sjunka till botten på det grunda (som en köttbulle) genom att blåsa ut luften i lungorna.
- Sätta sig på botten vid det grunda och vinka till kompisarna.

### 2. Skovel

- Bli presenterade/introducerade för skovel utan att associera det till någon simsätt.
- 1. Armarna raka och ovanför huvudet.
- 2. Böjda armar precis under huvudet, fingrarna mot botten och handflatan mot fötterna.
- 3. Sitter upp som en köttbulle med händerna vid höften.
- 4. På något sätt skovla med fötterna först.

### 3. Distans per tag och andningskontroll introduceras

- 4x25 ryggsim/bröstsims/frisim med samma antal armtag på varje 25:a.
- 2x25 ryggsim/bröstsims/frisim, räkna armtag och ha fler armtag på den andra 25:an.
- 50 frisim räkna andningar och ha lika många andningar på varje 25:a.
- 50 frisim där du byter andningsmönster varje 25:a (ex 3-5 takt).

Slutmål1: 100 frisim 3-taktsandning med kontroll på antalet armtag, som ska vara ungefär samma på varje 25:a.

Slutmål2: 100 frisim med ungefär lika många andningar på varje 25:a.

### 4. Snabbhet (lära sig simma "max")

- Simning med korta distanser och lång vila. Få repetitioner.
  - 4x25 (12,5 max + 12,5 löst).
  - Ben med visselpipa (i ca 5min) 10 sek max + 20 sek löst.
- OBSERVERA att högt tempo ska komplettera en avslappnad teknik.

### 5. Träningssvarter testas

- 4x25 lös benspark = smygande indianer.
  - 4x25 hård benspark = låt vattnet koka lätt vid fötterna.
  - 4x25 max benspark = vulkanutbrott.
- Slutmål: 3x25 benspark med ökad fart – löst, hårt, max (för att testa olika svarter).

### 6. Aerob uthållighet genom benspark

- Övningar för benspark till respektive simsätt (utan platta).
- 4x25 vf respektive 2x50 vf benspark med platta (viktigt att inte ligga på plattan!).
- 8x25 ben med platta (2 av varje simsätt). Håll i plattan på rätt sätt utan att ligga på den!

### 7. Streamlineutskjut

- Upphopp från botten (rak linje).
  - Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen med en platta (eller två) under magen.
  - Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen och/eller ryggen.
  - Stå vertikalt på en mjuk platta och håll balansen.
- Slutmål: Kunna ett utskjut i streamline under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder.

### 8. Tävlingsstart på kommando

- "Friaren" från kanten till streamline och balansläge vid vattenytan.
- Egen start från kanten till streamline och balansläge vid vattenytan.
- Egen start från pallen till streamline och balansläge vid vattenytan.

- Kommandostarter med kort eller lång reaktionstid och med olika typer av startsignaler.
  - Dyk med dolme (om simmaren "tappar benen").
- Slutmål: Tävlingsstart på kommando från pall, endast streamline till balansläge vid vattenytan.

#### 9. Vändningar

- Träna på såväl baklänges som framlängesvolter fritt i vattnet.
  - 4x25 frisim (gör en volt ett helt varv framåt vid ca 10 – 15 – 20 meter = totalt 3 volter per 25:a).
  - Ligg fritt i vattnet på magen med armarna utsträckta, gör en vändning (br/fj) till balans åt andra hållet.
  - Vändningslagkapp (en sträcka = simning + vändning 5m in mot vägg + 5m ut från vägg).
- Slutmål: Regelrätta och tekniskt korrekta vändningar i samtliga simsätt samt i medley.

#### 10. Lagkappsväxlingar

- Teori (fötterna lämnar när simmarens hand sätts i väggen).
  - Lagkapp "nerifrån" (du får skjuta ifrån med fötterna när handen sätts i väggen). Parallella fötter!
  - "Lagkappsstart" utan simmare i vattnet.
  - Växlingslagkapp (2 simmare i vattnet vid ca 10m – 1 simmar in och växlar). Parallella fötter i start!
- Slutmål: Testa på lagkappsväxlingar såväl i frisim som i medley.

#### 11. Undervattenskick

- Dyk ner under vattnet och kicka framåt under vattenytan.
- Slutmål: Utskjut från kanten och kicka under vattnet i minst 7 meter (rygg, mage och sidläge).  
Viktigt att kicka UNDER vattenytan (ca 0,5-0,8m under vattenytan).

#### 12. Starta med "lucka" (under eget ansvar)

- Stå vertikalt i vattnet och titta på klockan. Snurra ett varv var 5:e sekund.
- Slutmål: Kunna starta med 5 sekunders mellanrum/lucka under eget ansvar.

#### 13. Starta med egen vila (under eget ansvar)

- Simmarna utför vertikal kick och tar på givet kommando 10 sek egen vila för att sedan fortsätta med vertikal kick.
  - 4x25 benspark med 10 sekunder egen vila.
- Slutmål: Simma 4x25 sammansatt simning med 10 sekunder egen vila.

#### 14. Exempel på "moment" att hantera

- 3x50 rullande medley (fj-ry, ry-br, br-fr).
- Mål: 8x50 fr st 1.30 / 8x50 ry st 1.40 / 4x25fj st 1.00 / 4x50br st 1.40 / 4x50 ben st 1.50.



## Simiaden Vit (utvecklingsstadium 4)

Rekommenderad ålder	9 – 13 år
Simpass/vecka	3 simpass/vecka
Landpass/vecka	2 landpass/vecka
Närvaro vid träning	Cirka 70 %
Antal simmare	Cirka 15-20 simmare
Tävlar vid (främst)	Seriesim, KM, Simiaden, Regionala inbjudningstävlingar

Höstlov	Träning
Jullov	Lediga
Sportlov	Träning
Påsklov	3-4 dagar träning
Vår/sommar	Erbjuds träning i långbana
Sommarläger	3-4 dagar (Skåne)
Social aktiviteter	1-2 ggr/ termin (ex bowling, filmkväll etc)

### Träningsinriktning land

- MAQ-övningar, bålövningar (ej statiska), Styrketräning med kroppen som redskap

### Träningsinriktning simning

- Introducera träningsfarter (löst, hårt, max, negativt split)
- Teknik och snabbhet i form av mycket aktivitet och korta distanser (15-25meter)
- Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition, balans på vattenytan, streamline
- Bensim, främst genom hög fart på korta distanser (både med och utan platta)
- Regelrätta och tekniskt korrekta starter och vändningar i samtliga simsätt
- Använda sig av klockan (enklare starttider och fem sekunders "lucka")
- Hantera lagkappsväxlingar i samtliga simsätt (kunna såväl simma in som att växla)
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline i minst 6 meter (plunch)
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i minst 15 meter
- Kunna genomföra en serie av exempelvis 8x150 ryggsim med 10 sek egen vila

### Test vid träning

- 8x50 rullande medley st 1.30
- 50 ben under 1.00
- 8x50 frisim "bästa snitt" start 1.50
- 30 minuters test
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i minst 10 meter
- Kunna genomföra en serie av exempelvis 8x75 ryggsim med 10 sek egen vila

### Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Lära sig att ha en målsättning med sina lopp (gärna utöver pers)
- Tävla brett (i alla simsätt)
- 100/200 medley samt 100 m av varje simsätt (50m fjärilsim)

## Simiaden Blå (utvecklingsstadium 4)

Rekommenderad ålder	11 – 14 år
Simpass/vecka	4 simpass/vecka
Landpass/vecka	4 landpass/vecka
Närvaro vid träning	75 %
Antal simmare	Cirka 20 simmare
Tävlar vid (främst)	Seriesim, KM, Simiaden, Regionala inbjudningstävlingar, Sum-Sim

Höstlov	Träning
Jullov	Lediga
Sportlov	Träning
Påsklov	3-4 dagar träning
Vår/sommar	Erbjuds träning i långbana
Sommarläger	4-5 dagar (Skåne)
Social aktiviteter	1-2 ggr/ termin (ex bowling, filmkväll etc)

### Träningsinriktning land

- MAQ – övningar, bålstyrka, introducera slang-övningar, Styrketräning med kroppen som redskap

### Träningsinriktning simning

- Ökad kunskap om taktiska upplägg, ex differens (samt ”det finns alltid en spurt”)
- Träningsfarter kombineras med taktik (fart 1-4, progressivt, bästa snitt, neg split)
- Mentala färdigheter (målbildsträning) introduceras
- De aktiva vill identifiera sig själva som simmare
- Träningsfarter hanteras (löst, hårt, max kan utökas till fart 1, 2, 3 och 4)
- Teknik och snabbhet i form av mycket aktivitet och korta distanser (15-25meter)
- Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition, balans på vattenytan, streamline
- Regelbundet längre distanser bensim, gärna med fartlek (20sek max – 10sek löst)
- Förbättra starter och vändningar i samtliga simsätt (testa volt i rygg-bröstsims)
- Använda sig av klockan (starttider, gärna olika och ”svårare”)
- Hantera lagkappsväxlingar i samtliga simsätt
- Simmarna testas att visualisera ett tävlingslopp (på land)

### Testserie vid träning

- 10x75 m st 1.50
- 75 ben under 1.40
- 10x50 frisim ”bästa snitt” start 1.40
- 40 minuters test
- 100m från pall där följande diff/50m uppmuntras (ry: 0.5-1.0, fr: 1-1.5, fj/br: 3-3.5)
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline i minst 8 meter
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i minst 20 meter
- Kunna genomföra en serie av exempelvis 6x200 rygg-sim med 10 sek egen vila

### Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Simmarna lär sig sin rutin innan sitt tävlingslopp (trigger, positiva tankar, fokusera på sin egen prestation, visualisera sitt lopp etc)
- Tävla brett (i alla simsätt)
- 400 medley samt 200m av varje simsätt (100m fjärilsim)

# Färdighetsmoment - Simiaden vit och blå

## 1. Vattenvana

- Krokodilandning på sidan
- Sjunka till ca 1,7 meters djup (som en köttbulle) genom att blåsa ut luften i lungorna.
- Sätta sig på botten vid ca 1,7 meters djup och vinka till kompisarna

## 2. Skovel

- Kunna nedanstående skovelövningar och börja förstå hur dessa kan användas i simsätten.

### 1. Armarna raka och ovanför huvudet.

### 2. Böjda armar precis under huvudet, fingrarna mot botten och handflatan mot fötterna.

### 3. Sitter upp som en köttbulle med händerna vid höften

### 4. På olika sätt skovla med fötterna först på mage/rygg med händerna i olika positioner

### 5. Biondi/frisims skovel samt skovel med kick

## 3. Distans per tag och andningskontroll på simningen hanteras

4x50 ryggsim/bröstsims/frisim med samma antal armtag på varje 50:a

- 2x50 ry/br/fr, räkna armtag och ha färre eller fler (bestämt på förhand) armtag på andra 50:an

- 50 frisim räkna andningar på båda 25:orna och ha färre andningar på den andra 25:an

- 75 frisim där du byter andningsmönster varje 25:a (ex 3-5-7 takt)

Slutmål1: 100 frisim 3-taktsandning med samma antale armtag på varje 25:a

Slutmål2: 100 frisim med lika många andningar på varje 25:a

Slutmål3: 50 ryggsim och 50 bröstsims med lika många armtag på båda 25:orna

## 4. Snabbhet (lära sig simma "max")

- Simning med korta distanser och lång vila.

- 8x25 varannan accelererande fart varannan 12,5m max, 12,5m löst.

- 4x50 (25m lugnt + 25m hårt).

OBSERVERA att högt tempo ska komplettera en avslappnad teknik

## 5. Träningsfarter introduceras

- Testa att ha samma antal armtag och ändå simma fortare. Exempelvis 4x25 med ökad fart och lika många armtag.

- 3 distanser för att testa olika tempo (1 slowmotion, 1 normal, 1 snabbspolning).

- Träna på de olika farterna exempelvis (nu simmar vi 50m växel 3, sedan 50m växel 1 osv).

- Testa att simma i tre olika farter exempelvis 12x25 1-3 (ordet progressivt introduceras).

Farterna är fart 1 = snyggt och lugnt, fart 2 = snyggt och hårt, fart 3 = max.

## 6. Starttider introduceras

- Förklara teorin gällande starttider på land.

- Exemplifiera starttider genom ex. 4x25 ben starttid 50, 8x25 sammansatt st 45, 4x50 sammansatt starttid 1.15 min.

## 7. Mentala färdigheter introduceras

- Vid träning så betonas vikten av att vilja simma snabbt på tävling och att våga ta ut sig maximalt.

- Visualisering (antingen se sig själv simma och/eller gå in i sin kropp och känna känslan av att simma och/eller höra de ljud som finns vid det tillfälle simmarna föreställer sig).

Slutmål: Simmarna får testa att visualisera ett tävlingslopp (på land)

## 8. Taktik introduceras

- 2x50 "gå hem hårt" – simma snabbare på andra 25:an

Slutmål: Taktik introduceras genom ett lopp från pall (100m) där simmarna får veta sin differens mellan 50:orna.

Simmarna uppmuntras till en liten differens (0,5 sek i ry, 2 sek i fr, 3 sek i fj/br).

## 9 Aerob uthållighet genom benspark

- Övningar för benspark till respektive simsätt (utan platta).

- Träna benspark med platta i samtliga simsätt (korrekt teknik – ben är inte vila!).

- 8x50 ben med platta (gärna genom växlad fart).

Slutmål: 2x5 minuter benspark utan att stanna (20 sekunder max – 10 sekunder löst).

#### 10. Starta med "lucka" (under eget ansvar)

Slutmål: Simmarna kan starta med 5 sekunders mellanrum/lucka under eget ansvar.

#### 11. Starta med egen vila (under eget ansvar)

- 4x50 ben med 15 sek egen vila (var noggrann med vilan, 14 och 16 sek är okej men inte mer/mindre).

Slutmål: Simma exempelvis 4x75 med 15 sekunders egen vila (regelrätta vändningar).

#### 12. Streamline utskjut

- Upphopp från botten (rak linje)

- Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen med en platta (eller två) under magen

- Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen och skifta till ryggläge var 5:e sekund

- Stå och gå/surfa vertikalt på en mjuk platta och håll balansen

- Träna på att snurra vid vattenytan

- Träna på att dyka ner under vattnet och snurra

Slutmål: Kunna bemästra ett utskjut i streamline under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

Slutmål2: Genomföra utskjut i streamline med en snurr under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

#### 13. Tävlingsstart på kommando

- Utskjut från kanten samt med nedanstående moment

- Egen start från kanten till streamline med slutmåls moment

- Egen start från pallen till streamline med slutmåls moment

- Simmarna tränar på att starta varandra med olika typer av kommandostarter

- Dyk med dolme (om simmaren "tappar benen")

Slutmål: Kunna behärska en tävlingsstart på kommando från pall (enligt nedan – utan breakpoint)

1. Endast kick under vattenytan i magläge, upp till balansläge vid vattenytan

2. Endast undervattenstag i bröstsim, upp till balansläge vid vattenytan

3. Endast kick under vattenytan i ryggläge och ett halvt drag under vattnet, upp till balansläge på sidan i ryggsim

#### 14. Vändningar

- Träna framåtvolt i ryggsim till bröstsim utan vägg

- Vändningslagkapp (en sträcka = simning + vändning ca 5m in mot vägg + 5m ut från vägg)

Slutmål: Regelrätta vändningar i samtliga simsätt samt i medley (testa volt mellan ryggsim-bröstsim)

#### 15. Lagkappsväxlingar

- Teori (vara i rörelse när handen sätts i, lära sig ordningen i medleyväxlingar).

- Träna på växlingar i medley simsätten (ry till br – br till fj – fj till fr)

- "Lagkappsstart" utan simmare i vattnet (träna mer på rörelsen innan start).

- Växlingslagkapp (2 simmare i vattnet vid 12m – 1 simmar in och växlar). Parallella fötter i start!

Slutmål: Lagkappsväxlingar (Stafett). Genomföra 3 växlingar (frisim) i rad på mellan 0,1 - 0,8 sek. Känna till ordningen i medleyväxlingar.

#### 16. Undervattenskick

- 4x25 (ca 15m valfritt + dyk ner och kicka sista biten ca 5-10m under vattnet) alt utskjut med kick

- Sjunk ner mot botten och gör ett vertikalt "upphopp" i streamline med kick

Slutmål: Utskjut från kanten och kick under vattnet i minst 10 meter (rygg, mage och sidläge).

Viktigt att kicka UNDER vattenytan (ca 0,5-0,8m under vattenytan)

#### 17. Exempel på "moment" att hantera

- 4x75 rull me (fj-ry-br, fr-fj-ry, br-fr-fj, ry-br-fr)

- 4x50 medleyväxel (fj-ry, ry-br, br-fr, fr-fj) – samt veta skillnaden på ex 4x50 och 6x50 rull medley

- Serier med längre distanser med acceptabel teknik exempelvis 800:ing, 8x200 eller 4x400

Delmål: 8x75 fr st 1.30 / 8x75 ry st 1.40 / 8x75 me st 1.45 / 8x25fj st 0.40 / 8x50br st 1.20 / 8x50 ben st 1.20

Slutmål: 8x100 medley starttid 2.15

## Sum-Sim Vit (utvecklingsstadium 4-5)

Rekommenderad ålder	12 – 15 år
Simpass/vecka	5 simpass/vecka
Landpass/vecka	5 landpass/vecka
Närvaro vid träning	80 %
Antal simmare	Cirka 20 simmare
Tävlar vid (främst)	KM, Sum-Sim, Regionala/Nationella inbj. tävlingar, Simiaden

Höstlov	Träning ev. läger
Jullov	Lediga 7-10 dagar
Sportlov	Träning
Påsklov	6-8 dagar träning
Vår/sommar	Erbjuds träning i långbana
Sommarläger	5 -7 dagar (Sverige, utomlands vartannat år)
Social aktiviteter	1-2 ggr/ termin (ex bowling, filmkväll etc)

### Träningsinriktning land

- MAQ – övningar, bålstyrka, slangövningar, introducera gymträning.

### Träningsinriktning simning

- Mentala färdigheter (målbildsträning) hanteras
  - Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktigt bra prestationer
  - Träningsfarter kombineras med taktik (fart 1-4, progressiva serier, negativ split)
  - Regelbundet simma längre distanser (x\*300-800m) med bra teknik
  - Simma mycket volym i så hög fart som möjligt (regelbundna serier på 3-4000m)
  - Fartserier från pall, exempelvis 5x100 st 5min, 6x75 st 4min, 10x50 st 2.5min
  - Teknik och snabbhet i form av korta distanser, fartlek och tempoväxlingar
  - Bensim i form av fartlek och hög fart på längre distanser (ca 500m varje pass)
  - Förbättra starter och vändningar i samtliga simsätt
  - Använda sig av klockan (olika starttider, egen vila, eget ansvar) är en självklarhet
  - Förbättra lagkappsavväxlingar i samtliga simsätt (0,1 – 0,4 i växlingstid)
  - Lära sig att regelbundet simma längre distanser (x\*200-300m) med bra teknik
  - Teknik och snabbhet i form av korta distanser, fartlek och tempoväxlingar
  - Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition, balans på vattenytan, streamline
  - Bensim i form av fartlek och hög fart på längre distanser (ca 400m varje pass)
  - Förbättra starter och vändningar i samtliga simsätt (även volt i rygg-bröstsimm)
  - Använda sig av klockan (med svårare och olika starttider i samma serie)
- Förbättra lagkappsavväxlingar i samtliga simsätt (0,1 – 0,5 i växlingstid)

### Testserier vid träning

- 8x100 m st 2.15
- 100 ben under 2.00
- 12x50 frisim "bästa snitt" start 1.20
- 60 minuters test
- 100m från pall med följande diff/50m (ry: 0.5-1.0 sek, fr: 1-1.5 sek, fj/br: 3-3.5 sek)
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline i minst 10 meter
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i minst 20 meter
- Genomföra en serie av exempelvis 8x200 med positiv inställning och attityd

### Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Simmarna är medvetna om sina rutiner innan sitt tävlingslopp (trigger, målbild etc)

- Simmarna lär sig sin mest optimala individuella uppladdning
- Tävla brett (i alla simsätt)
- Samtliga distanser (50-1500 fr, 50-200 fj/ry/br, 50-400 me)

## Sum-Sim Blå (utvecklingsstadium 5)

Rekommenderad ålder	14 – 17 år
Simpass/vecka	6 simpass/vecka
Landpass/vecka	6-8 landpass/vecka
Närvaro vid träning	80 (85) %
Antal simmare	Cirka 10-15 simmare
Tävlar vid (främst)	Seriesim, KM, Sum-Sim, JDM/DM, inbjudningstävlingar regionalt/nationellt

Höstlov	Träning ev. läger
Jullo	Lediga 7-10 dagar
Sportlov	Träning
Påsklov	6-8 dagar träning
Vår/sommar	Erbjuds träning i långbana
Sommarläger	5 -7 dagar (Sverige, utomlands vartannat år)
Social aktiviteter	1-2 ggr/ termin (ex bowling, filmkväll etc)

### Träningsinriktning land

- MAQ – övningar, bålstyrka, slangövningar, gym

### Träningsinriktning simning

- De aktiva identifierar sig själva som simmare på väg mot elitnivå
- Mentala färdigheter (målbildsträning) hanteras
- Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktigt bra prestationer
- Träningsfarter kombineras med taktik (fart 1-4, progressiva serier, negativ split)
- Regelbundet simma längre distanser (x\*300-800m) med bra teknik
- Simma mycket volym i så hög fart som möjligt (regelbundna serier på 3-4000m)
- Fartserier från pall, exempelvis 5x100 st 8min, 6x75 st 6min, 10x50 st 5min
- Teknik och snabbhet i form av korta distanser, fartlek och tempoväxlingar
- Bensim i form av fartlek och hög fart på längre distanser (ca 600m varje pass)
- Förbättra starter och vändningar i samtliga simsätt
- Förbättra lagkappsväxlingar i samtliga simsätt (0,1 – 0,3 i växlingstid)

### Testserier vid träning

- 6x200 me start 3.30
- 150 ben under 2.45 + 150 arm (paddlar + dolme) under 2.00
- 20x100 fr st 1.30 tjej / 1.25 kille
- 14x50 frisim "bästa snitt" start 1.10
- 60 minuters test
- 100m från pall med följande diff/50m (ry: 0.5-1.0 sek, fr: 1-1.5 sek, fj/br: 3-3.5 sek)
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline i minst 13m tjej / 15m kille
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i 25 meter under 17.5 tjej / 16.5 kille
- Genomföra en serie av exempelvis 1000-100m med positiv inställning och attityd

### Tävlingsinriktning

- Simmarna är trygga med sina rutiner innan sitt tävlingslopp (trigger, målbild etc)
- Simmarna ska kunna utvärdera och göra en analys av sin egen tävlingsprestation
- Tävla brett (i alla simsätt)
- Samtliga distanser (50-1500 fr, 50-200 fj/ry/br, 50-400 me, 25 uv-kick)

# Färdighetsmoment - Sum-Sim Vit och Blå

## 1. Vattenvana

- Jojo med öppen mun liggandes på rygg (doppa huvudet med öppen mun liggandes på rygg med ansiktet mot taket och inandning över vattenytan)
- Krokodilandning på sidan med frisimsbenspark (delar munnen med vattenytan och samtidiga andning)
- Sätta sig på botten vid ca 3 meters djup och vinka till kompisarna

## 2. Skovel

- Skovelövningar kopplade till varje simsätt
- Baklänges simning

## 3. Distans per tag och andningskontroll på simningen är en självklarhet

- 2x50 frisim med 6-taktsbenspark
  - 4x25 fj / 4x50 ry / 4x50 br med lika många armtag på varje 25:a för respektive simsätt
  - 4x50 prog 1-4 (i tid + armtag) lägg ihop armtagcykler med tid och minska denna "siffra" varje 50:a
  - 100m frisim (5 andningar/25) + 75m (4 andningar/25) + 50 (3 andningar/25) + 25 (2 andning)
- Slutmål1: 200 frisim 3-taktsandning med kontroll på antalet armtag, som ska vara samma på varje 50:a  
Slutmål2: 200 frisim med lika många andningar på varje 50:a  
Slutmål3: 50 fj + 100 ry + 100 br med lika många armtag på varje 25:a för respektive simsätt

## 4. Snabbhet (simma "max")

- Presentera ordet armcykel (= 1 armtag i fj/br, 2 armtag i ry/fr)
  - 4x25 en av varje simsätt med 4 armcykler max och resten löst
  - 4x50 en av varje simsätt växla 4 armcykler max med 8 armcykler löst
  - Växla långsamt tempo med högt tempo
  - 100 (25m lugnt + 25m hårt med samma antal armtag på båda 25:orna) - kontroll
- OBSERVERA att högt tempo ska komplettera en avslappnad teknik

## 5. Träningssarter hanteras

- Träna på att kontrollera simningen i olika farter!
  - 4x50 fj/ry/br/fr negativ split "gå hem hårt" – simma snabbare på andra 25:an
  - 4x75 ry/br/fr prog per 25 (lugnt – hårt – max)
  - 4x100 fr prog 1-4 (4 varv där även varje varv är prog) – serier med kortare distanser i övriga simsätt
  - Simma snabbare med samma armtag. Ex 100m (50lugnt + 50hårt) med samma antal armtag / 50
  - Kontroll på fart i exakt tid. Ex 4x50 progressivt 1-4: öka farten med (ganska exakt) en sekund per 50:a
  - Kontrollera farten – ex 4x100 (1:a är 16-, 2:a är 14-, 3:e är 12- och 4:e är 10sek över pers).
  - Träna på att ha samma antal armtag vid ökad fart! (4x50 prog 1-4 utan att öka armcykler mer än 1)
- Slutmål: Termen progressivt (prog) är en självklarhet

## 6. Mentala färdigheter hanteras (målbildsträning)

- Simmarna lär sig sin rutin innan sitt tävlingslopp (trigger, positiva tankar, fokusera på egen prestation)
- Slutmål: Simmarna är medvetna om sin mentala uppladdning såväl innan som efter ett tävlingslopp.

## 7. Taktik hanteras

- Simmarna klarar av att simma träningslopp med exempelvis neg split eller en på förhand upplagd strategi
  - Brokenlopp på träning (100m eller 200m) där simmarna på förhand sätter upp mål för hur de vill simma
  - Simmarna uppmuntras till att ha en differens som överensstämmer med simmare av världsklass
- Slutmål: Simmaren sätter upp en målsättning (med differens) för ett tävlingslopp under minst en av terminens tävlingar och tar sedan själv ansvar för att utvärdera sin prestation i samråd med tränaren.

## 8. Aerob uthållighet genom benspark

- Träna benspark med platta (korrekt teknik – ben är inte vila!)
  - Fartlek såväl med- som utan platta
  - Genomföra serier i benspark (cirka 400 meter per pass – fartlek och mycket ben i hög fart)
  - Kick under vattnet (tekniken i fokus)
- Slutmål1: 10x100 benspark med platta i hård fart (kan göras i samtliga simsätt)

## 9. Streamline utskjut

- Kontinuerligt träna på balans i vattnet (speciellt då tyngdpunkten förändras när simmaren växer)
- Träna på att snurra åt vardera håll vid vattenytan



- Träna på att dyka ner under vattnet och snurra åt växelvis båda håll och att glida till vattenytan i streamline
- Under organiserad form utöva kickboard fight (med mjuk platta)

Slutmål: Bemästra utskjut i streamline under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

Slutmål2: Bemästra utskjut i streamline med en snurr under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

Slutmål3: Genomföra utskjut i streamline med en snurr åter vardera håll under vattnet till balansläge

#### 10. Tävlingsstart på kommando

- Simmarna får kunskap om exempelvis optimalt antal kickar under vattnet, längd på uvdrag samt breakpoint
- Ta tid på startmoment till 12,5m (målgång vägg)

Slutmål: Kunna bemästra en tävlingsstart på kommando från pall (enligt nedan – med breakpoint)

1. Kick under vattenytan i magläge, och breakpoint i fj och fr där första andningen görs vid andra armtaget
2. Undervattensdrag i bröstsim (med kick) och breakpoint i bröstsim
3. Kick under vattenytan i rygläge och ett halvt drag under vattnet med breakpoint i ryggsim

#### 11. Vändningar

- Träna på volter (såväl framåt som bakåt) utan vägg samt "balansvändningar" fritt i vattnet.
- Genomföra ett utskjut följt av ett armtag + vändning utan vägg och max simning tillbaka
- Simma 5m in + 5m ut på tid (när huvudet passerar flaggorna)

Slutmål: Kunna bemästra vändningar i samtliga simsätt samt i medley (kunna göra framåtvolt i ry-br)

#### 12. Lagkappsväxlingar

- "Lagkappsstart" utan simmare i vattnet (träna mer på rörelsen innan start). Teorin repeteras
- Träna på växlingar i frisisim samt i medley simsätten (ry till br, br till fj, fj till fr)
- Växlingslagkapp (2 simmare i vattnet vid 12m – 1 som simmar in och växlar). Parallella fötter i start!

Slutmål: Lagkappsväxlingar, såväl frisisim- som medleyväxlingar med mellan 0,1 - 0,5 sek växlingstid.

#### 13. Undervattenskick

- 4x25 (ca 15m valfritt + dyk ner och kicka sista biten ca 10m under vattnet)
- 4x25 kick under vattnet med fenor (även kick utan fenor med korrekt teknik)
- Träna på vertikal kick i den djupa delen av bassängen

Slutmål: Utskjut från kanten och kick under vattnet med målsättning att klara 15m och gärna 25m (rygg, mage och sidläge).

Viktigt att kicka UNDER vattenytan (ca 0,5-0,8m under vattenytan)

#### 14. Exempel på "moment" att hantera

- Full koll på rullande medley och medleyväxel
- 8x100 medley start 2min under eget ansvar där du kan redogöra för vilka tider du har simmat på
- Serier med längre distanser med acceptabel teknik exempelvis 1500:ing, 8x300 eller 4x600

Delmål: 16x100fr st 1.35 / 12x100ry st 1.45 / 12x100me st 1.45 / 20x25fj st 0.35 / 12x50br st 1.05 / 12x50ben st 1.00

Slutmål: 16x100 medley start 1.45

#### 15. Tävlingsmålsättning

Att klara av att simma samtliga SM distanser vid tävling (med bra teknik och acceptabel taktik).

Tekniska färdigheter är alltid i fokus!

#### 16. Övriga kunskaper

SM distanser på träning = Testat att simma samtliga SM distanser på träning (eller tävling)

#### Förberedelse inför tävling

- Simmarna ska vara medvetna om hur de ska förbereda sig vid tävling (insim – förberedelse på land – avsim)

#### Starttider och att starta med "lucka"

- Simmarna vet vad det innebär att använda sig av starttider (under pågående serier)
- Simmarna kan starta med såväl 5 som 10 sek lucka och även ta ansvar utifrån hur många simmare som är på varje bana och vilken "lucka" som därav är lämplig

#### Starta med egen vila (under eget ansvar)

- Simmarna kan starta med egen vila (och även ta ansvar för att få "rätt" vila utifrån träningsinriktning)

## Mästerskapsgruppen (utvecklingsstadium 5-6)

Rekommenderad ålder	15 år och uppåt
Simpass/vecka	8 simpass/vecka
Landpass/vecka	8 /vecka varav 3 styrkepass på gym
Närvaro vid träning	85 (100) %
Antal simmare	Cirka 10-15 simmare
Tävlar vid (främst)	KM, utvalda inbjudningstävlingar regionalt/nationellt, Swim Open, DM/JDM, Svenska Mästerskap (mål: ta plats i landslaget)

Höstlov	Träning
Jullov	Lediga 7 dagar
Sportlov	Träning
Påsklov	6-8 dagar träning
Sommarläger	5-10 dagar (Sverige, utomlands vartannat år)
Sociala aktiviteter	1-2 ggr/ termin (ex bowling, filmkväll etc)

### Träningsinriktning land

- MAQ – övningar, bålstyrka, slangövningar, gym

### Träningsinriktning simning

- De aktiva identifierar sig själva som simmare på hög nivå mot elitnivå
- Mentala färdigheter (målbildsträning) hanteras
- Simmarna strävar efter att nå full potential på specialdistans/-er
- Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktigt bra prestationer
- Träningsfarter kombineras med taktik (fart 1-4, progressiva serier, negativ split)
- Simmarna tränar för att uppnå såväl toppresultat som toppprestationer
- Simmarna ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen
- Simmarens träningsfokus ska vara mot perfektion vad gäller färdigheter, samt maximering av tävlings-specifika färdigheter

### Test vid träning

- 20x100 fr st 1.25 tjej / 1.20 kille
- Individuellt anpassade testserier utifrån specialsimsätt
- 200 ben under 200 ben under 3.30 + 200 arm (paddlar + dolme) under 2.25 tjej / 2.15 kille
- 16x50 frisim "bästa snitt" start 1.00
- 60 minuters test
- 100m från pall med följande diff/50m (ry: 0.5-1.0 sek, fr: 1-1.5 sek, fj/br: 3-3.5 sek)
- Dyka och glida upp till vattenytan i streamline i minst 15m tjej /20m kille
- Kicka under vattnet med armarna i streamline i 25 meter under 15.5 tjej /14.5 kille
- Genomföra en serie av exempelvis 1500-100m med positiv inställning och attityd

### Tävlingsinriktning

- Individuellt anpassade tävlingsrutiner
- Simmarna är trygga med sina rutiner innan sitt tävlingslopp (trigger, målbild etc)
- Främst tävla i specialsimsätt och distans
- Utvecklas i samtliga distanser (50-1500 fr, 50-200 fj/ry/br, 50-400 me, 25 uv-kick)

## Taktik

Vi i SK Lödde strävar alltid efter att genomföra det taktiska upplägg som ger bästa möjliga sluttid på respektive distans. Vi simmar med en så jämn fart som möjligt genom hela loppet och kan kontrollera vår simning i olika farter. Detta är någonting vi övar på i tränings- och självklart utför i tävlingssituationer. Medelhastigheten är viktigare än maxhastigheten! Sedan ska det alltid finnas en spurt!

Vi strävar efter följande differens i sekunder mellan första och andra halvan av loppet:

100 fj: 3.0 – 3.5	100 ry: 0.5 – 1.0	100 br: 3.0 – 3.5	100 fr: 1.0 – 1.5
200 fj: 3.0 – 8.0	200 ry: 1.0 – 5.0	200 br: 3.0 – 6.0	200 fr: 1.0 – 5.0
400fr: 0.0 – 6.0	800/1500fr: -2.0 – 6.0		

## Simiaden Vit

Här börjar arbetet med fartkontroll. Det ska vara stora skillnader och gott om vila så att simmarna verkligen upplever fartvariationen. I denna grupp introducerar vi även termen "negativ split".

Exempel på olika serier

8\*25 varannan löst, hårt

6\*50 negativ split

2-4(3\*25 prog 1-3 (lugnt, hårt, max) vila 30s)

## Simiaden Blå

I denna grupp inför vi "bästa snitt" och "progressivt" i träningen. Vi har alltid en målsättning i åtanke när vi genomför våra serier och sätter vilan/starttiderna därefter. Då simkontroll ska vara i fokus så bör dessa serier vara relativt korta i såväl distans som i tid och genomföras med lång vila och full kontroll.

Exempel på olika serier (ett exempel/färg)

3\*100 fr prog 1-3

4(2\*50 1-2) ry eller br

8\*100 me "bästa snitt";

4(50 lugnt + 4\*25 max "bästa snitt") ben

200 frisim "negativ split"

## Sum-Sim Blå/vit

I denna grupp arbetar vi återkommande med serier som innehåller "progressivt" eller "bästa snitt". Dessa serier kan genomföras såväl i maximal som i något lugnare fart. Vilan ska spegla målsättningen med serien så vi väljer gärna en något längre starttid när vi jobbar med dessa moment. Vi genomför även längre distanser på frisim där simmarna sätter en målsättning med "negativ split".

Exempel på olika serier (ett exempel/färg)

4(4\*100 fr prog 1-4) prog 1-4 på varven

3(4\*50 br/ry prog 1-4)

15x100 fr "bäst snitt";

4(4-6\*50 hög jämn fart "bästa snitt" vila 10s)

4(4\*25 max vila 10s "bästa snitt");

16\*50 "bästa snitt" vila ca 45s

2\*400 fr "negativ split"

## Mästerskapsgruppen

Här inriktar vi oss mer på specialdistanser med målsättning att behålla så mycket fart som möjligt genom loppet. Vi strävar fortsatt efter en bred kompetens där vi gärna ser att våra simmare hanterar flera simsätt och distanser på ett kontrollerat sätt även om det finns en klar specialisering ju äldre simmaren blir. Vi fokuserar även på "tävlingsanpassad" hemgångsfart.

Exempel på olika serier (ett exempel/färg)

3\*400 fr prog 1-3

9\*100 fr 1-4, 1-3, 1-2

2-4(4\*75 spec 1-4)

20-30\*100 fr eller me "bästa snitt";

8-12\*100 fr "bästa snitt"

10-14\*75 ry "bästa snitt"

14-20\*50 br eller fj "bästa snitt"

4-6(4\*25 max vila 10 s "bästa snitt")

2-4(4\*50 max vila 10 s "bästa snitt")

1-3\*800 fr negativ split

4-6\*200 hårt ry eller fr, negativ split

2-6(50 acc-50 "hemgångsfart")

Många av jobben kan med fördel göras med material för att därigenom uppnå önskat resultat.

När simmarna specialisera sig fullt ut bör serierna anpassas efter de distanser och simsätt som respektive simmares träning är inriktad mot. När simmarna kommit till denna nivå börjar de systematiskt att förbereda sig för den individuellt mest lämpliga öppnings- och hemgångsfart som krävs för att ur ett långsiktigt perspektiv nå sina målsättningar

# Att tävla för Simklubben Lödde

Simtävlingarna är höjdpunkten i de flesta simmares vardag oavsett nivå och ålder. På tävlingarna får vi använda det vi har tränat på och mäta våra krafter mot andra simmare, både inom egna klubben och mot andra.

## Glädje, utmaning och utveckling

Vi ska i vårt tävlade erbjuda våra simmare glädje, utmaningar och möjligheter att lyckas, samma saker vi strävar efter i träningen. Vårt mål är att varje simtävling ska vara en möjlighet och en utmaning för våra simmare att mäta sig mot jämnåriga kamrater. För att säkerställa att vi deltar i rätt typ av tävlingar finns riktlinjer för tävlingsdeltagande för våra olika grupper.

## Tävlingen = ett inläringstillfälle

Under hela simmarutbildningen är tävlandet ett inläringstillfälle och en utvärderingsmöjlighet för att se hur våra simmare tar till sig den träning de får i veckorna. Enskilda tävlingsresultat ska inte prägla hur träningarna planeras och genomförs utan träningarna följer en på förhand utarbetad plan för säsongen. Om vi efter varje tävling tittar på vad vi gjorde fel och sen planerar träningen utefter det riskerar vi att missa viktiga moment i simmarens fortsatta utbildning. Vi tittar istället efter prestationer på tävlandet och ser om det simmarena tränat på också fungerar i tävlingssituationen.

## Hantera tävlingssituationer

Tävlingen är ett viktigt inläringstillfälle för simmarena vad gäller att lära sig hantera tävlingssituationen. Att kunna njuta av och ha kul på tävlingen är en viktig lärdom för simmarena att ta med sig. Vi uppmuntrar positivt beteende och tänker på hur vi behandlar en simmare som är besviken. Det är viktigt att simmarens inte uppmuntras på ett sätt så att fokus läggs vid dåliga prestationer.

## Glädje

Glädjen för simningen ska prägla all verksamhet i SK Lödde, även simtävlingarna. Det är naturligt att anspänningen hos både simmare och ledare är högre när det är tävling men för det får vi inte göra avkall på glädjen i gruppen. Det är varje ledares uppgift att sträva efter att simmarena ska se fram emot utmaningen i simtävlingen och inte oroa sig orimligt mycket över resultatet eller sin egen prestation. Med allt för stort fokus på det kortsiktiga resultatet riskerar mycket av glädjen att gå förlorad.

## Prioritera individens utveckling

I samband med simtävling ska vi alltid prioritera individens långsiktiga utveckling. Det är varje ledares uppgift att i första hand se till simmarens tekniska färdigheter och inte enbart på enskilda resultat.

## Tävlingskalender

Inför varje nytt år bestäms en tävlingskalender som publiceras på SK Löddes hemsida. Efterhand som tävlingsinbjudningar strömmar in läggs dessa upp på hemsidan under respektive tävling.

## Anmälan till tävling

- Ansvarig för tävlingen delger via mail ett Google-dokument där varje simmare får all information som behövs inför tävlingen.
- Simmarens anmäler sig på Google-dokumentet de grenar hen vill ställa upp i.

- Grupptränare ger simmaren rekommendationer på vad hen ska tävla i alternativt simmaren får välja helt fritt.
- Det är viktigt att simmaren anmäler sig i tid till tävlingen, en för sen anmälan kan innebära att simmaren inte har rätt att delta i tävlingen.

### **Tävlings-PM = Klart-för-Start.**

- Ett PM (Klart-för-start) publiceras så snart deltagarlistan presenteras från arrangörsklubben. Detta brukar ske 7-10 dagar innan tävlingsstart.
- På Klart-för-start står det även hur transporten går till, vilken utrustning simmaren ska ta med, vad som gäller angående mat och eventuell övernattnings samt namn på ansvariga tränare/ledare och deras telefonnummer.

### **När vi tävlar**

- Vi åker dit som ett lag och vi åker hem som ett lag, dock med följande undantag:
  - Vid de tävlingar där simmarens föräldrar svarar för transporten ska simmarna stanna kvar hela det tävlingspass den deltar i.
  - Vid flerdagstävlingar, exempelvis, SM/JSM och Sum-Sim, bestämmer ansvarig tränare tillsammans med berörd simmare hur detta ska hanteras.

### **Klädkod**

- På tävlingen är det enbart SK Lödde-kläder som gäller likaså SK Lödde badmössa.
- På prisutdelningar ska SK Lödde-klädsel **alltid** bäras.

### **Proportionerna mellan träning och tävling**

Även om tävlandet tillhör höjdpunkterna, är det viktigt att hinna med att träna ordentligt. Dels för att inte den mentala och fysiska belastningen på simmarna ska bli för stor men även för att betona vikten av bra träning för att utvecklas. Träning ska vara den dominerande delen av våra träningsveckor.

### **En positiv bild av SK Lödde**

Genom att ha en positiv och ödmjuk inställning och en god relation med motståndare, publik, funktionärer, våra egna simmare och alla andra som är på plats under tävlingen sprider vi en positiv bild av SK Lödde.

# Uppflyttningar

Enstaka uppflyttningar inom systemet görs kontinuerligt men den "stora" omflyttningen görs inför varje höstterminstart. Förutom uppnådda mål vid träning utifrån SK Löddes "riktlinjer för träning" tas det vid uppflyttningar även hänsyn till intellektuella, känslomässiga och sociala aspekter.

## Policydokument

SK Lödde har policydokument som behandlar hur vi ska uppföra oss i olika situationer, hur vi ska agera mot sexuella trakasserier och en alkohol- och drogpolicy. Det är viktigt att alla simmare, tränare, ledare och föräldrar läser igenom dessa och följer dess intensioner. Du hittar dessa dokument på vår hemsida

## Till alla simmarföräldrar

Ditt barn har kommit en bit på den långa, glädjefyllda och, ibland, mödosamma vägen som simmare. SK Lödde är en klubb "bredd mot Elit" och vårt mål för alla i verksamheten är att de ska få en så gedigen utbildning som möjligt för att kunna utveckla sin simning. Du har all rätt att vara stolt över ditt barn. Men det är egentligen nu ditt arbete är som viktigast.

### En mycket lång väg att vandra

Vi vet att de allra flesta inte lyckas bli elitsimmare. Hur talangfulla de än är, krävs det oerhört mycket för att man ska gå hela vägen. Här har du som förälder en viktig roll. Ditt barn behöver känna ditt stöd, speciellt när det går tungt. Du bör komma ihåg att anledningen till att ditt barn kommit så här långt, är att simningen är bland det roligaste som finns för ditt barn. Den dagen glädjen dör, försvinner alla chanser att utvecklas.

### Den egna pressen är alltid störst

Ditt barn kommer att ställa allt större krav på sig själv. Här är det viktigt att du inte lägger på ännu mer förväntan. Lyssna och känn in ditt barn. Hjälプ det att fortsätta känna glädje över sin simning. Inför dig måste ditt barn alltid kunna misslyckas.

### Ett gott ord på vägen

Vi behöver alla känna uppskattning. Som förälder kan du göra stora insatser för simmarens självkänsla genom att vara frikostig med beröm. När någon gör något bra, säg gärna något uppskattande. När något inte går vägen, ge stöd och uppmuntran. Då växer simmaren och vågar prova igen. Det är så de kan utvecklas.

### Föräldrar - en resurs

Vi ser våra simmarens föräldrar som en ovärderlig resurs. Via er kan vi nå ut till simmare och göra dem medvetna om vad som krävs i form av mat, dryck och vila för att förbereda sig för träning och tävling. Ni föräldrar hjälper också till som funktionärer, med hämtning och lämning till träningar och tävlingar vilket är nödvändigt för att vår verksamhet ska fungera. Som stödfunktion är ni en viktig del av simmarens simmarutbildning. När det gäller det rent sportsliga är det dock viktigt att ni överlåter ansvaret till våra utbildade och erfarna tränare.

### Ömsesidig respekt

Vi är en idrottsförening och har anställt de personer vi tror är bäst lämpade att fostra våra framtida stjärnor. Genom åren har vi sett simmare ta steget fullt ut som elitsimmare. Trots det, kommer du inte alltid ha samma syn som oss på hur vi ska utbilda våra simmare. Tveka därför aldrig att berätta vad du känner. Det är i det goda samtalet, där man respekterar

varandra, som man kommer vidare. Men tänk på att ledarna sköter laguttagningar m.m. för SK Löddes bästa. Det behöver inte alltid stämma med vad du anser är för ditt barns bästa.

### **Nu är du en del av SK Lödde**

Det kan kännas som vi kommer med många förmaningar, men det är av tidigare erfarenhet. Ditt engagemang är viktigt för oss, men samtidigt är det viktigt att vi alla uppför oss som det förväntas av SK Lödde. Som förälder till en simmare i SK Lödde är du också en del av vår stolta simmarfamilj, och du är därför också en representant för vår klubb.

**Varmt välkomna till en spännande simverksamhet i SK Lödde!**