



VÄLKOMMEN TILL A1o A2-GRUPPERNA

YSTADS SIMSÄLLSKAP SIMLINJE.

Ystads Simsällskap har idag sex olika träningsgrupper, A-F, som alla syftar till INDIVIDUELL LÅNGSIKTIG UTVECKLING.

Varje träningsgrupp har olika mål och krav för deltagande i respektive grupps verksamhet. Intentionen är att varje grupp ska vara så homogen som möjligt avseende ålder, social mognad och tränings/tävlingsförmåga för att möjliggöra optimal utveckling för såväl gruppen som dess individer.

Målsättningen är att Ystads Simsällskap skall erbjuda en progression i utvecklingen från F-A. Inom varje grupp förekommer det också nivåskillnader, detta för att så mycket som möjligt anpassa träning efter simmarens utvecklingsnivå. På individnivå och på längre sikt vill vi skapa förutsättningar att kunna gå så långt som simmaren själv önskar.

Ystads Simsällskap arbetar utefter Svenska Simförbundets utvecklingsmodell "En Svensk Simlinje". Men vi har naturligtvis anpassat den efter de förhållande vi har i Ystad.

TRÄNA FÖR ATT TÄVLA.

A-grupperna drivs mot inriktning på idrottsliga resultat och att träna för att tävla. Glädjen och lusten är en stor del i den dagliga verksamheten. Den personliga utveckling som **ansvarstagande**, **insikt** och **kunskap** om träning och tävling, att lära av varandra ses som mycket viktig. Mentalträning och idrottskunskap är en utvecklingsform som används som ett verktyg för att ta nästa steg. Gruppens tävlingsinriktning är DM, SUM-Sim, JSM, SM och internationella mästerskap.

Träningen är till huvuddelen riktad mot uthållighet (aerob och anaerob) och med långsiktighet och inriktning mot **kvalitet**. Utveckling av taktiska upplägg på träning och tävling har stor betydelse för den personliga förbättringen. Grundläggande i all träning, land och vatten, är en korrekt individuell teknik.

Landträning sker med "egna kroppen" för att bygga upp leder och muskulatursamt i skadeförebyggande syfte. Styrketräning med högre belastning påbörjas så fort den aktive är i utvecklingsfas för detta. Att föra träningsdagbok rekommenderas för att lära sig att utvärdera sin tränings- och tävlingsinsats.

Det viktigaste i A-grupperna är **RÄTT ATTITYD**, **RÄTT VILJA** och **RÄTT ENGAGEMANG** att vilja utvecklas optimalt.



ANSVARIG TRÄNARE

MALIN STRÖMBERG

0709-296860

malin.stromberg@ystadsim.se

Ass. TRÄNARE

HAMPUS OLSSON

hampus.gustav.olsson@gmail.com

070-293 39 94

RENÉ MELGAR

renesapito6686@gmail.com

073-800 03 66

FYS

I klubbgymmet, Arenan

Huvudansvarig för fysträningen är
Hampus Olsson

VAD GÄLLER I A1 OCH 2-GRUPPEN ?

Kronologisk ålder

- Inträde i detta stadium när mognad, rätt nivå och ambition uppnåtts. Kronologisk ålder, runt 15-16 (flickor) -16 (pojkar) år, +/- 1-2 år. Den biologiska åldern går före den kronologiska.

Förkunskaper

- Simmare är redo och mottaglig för tuffare träning
- Simmare har uppnått en social, mental och kognitiv mognad
- Rätt attityd, vilja och engagemang är avgörande
- Hög träningsnärvaro (>90%)

Slutmål

- Kontinuerlig prestationsförbättring och uppnå full potential på specialdistans/-er.
- Träning för att uppnå såväl toppresultat – som prestationer.
- Den aktives alla kapaciteter – fysiska, tekniska, taktiska, mentala, personliga och livsstil – är fullt engagerade och etablerade.
- Träningsfokus vad gäller färdigheter samt maximering av tävlings specifika färdigheter.

Syfte

- Fortsätta utveckla både fysiska och mentala förutsättningar som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen
- Fortsätta utveckla mentala färdigheter och egenskaper som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen.
- Fortsatt utveckling och optimering av simteknik på specialsim, undervatten simning samt starter och vändningar.

Fysisk inriktning

- Genom individanpassning skapa förutsättningar för specialisering mot "rätt" tävlingsdistanser.
- Träningen är helt fokuserad mot utveckling av specifika tävlingsdistanser och mot simmarens individuella utvecklingsnivå. Det innebär en ökad omfattning av aerob träning för flertalet simmare i A-grupperna.
- Uthållighetsträningen (aerob, anaerob) utgör det viktigaste inslaget i träningen. Benträningen utgör en så stor del som 20-25% då den dels tränar motorn men också skonar axlarna. Under denna period gäller det att utveckla sin MaxVO₂, (maximal syreupptagningsförmåga), en god återhämtningsförmåga och för att klara av stora mängder intensiv träning över tid. Träningen är i stort puls baserad, d.v.s. styrd av "varvtalet" på motorn (hjärta, lungor etc.).
- Landträning tillämpas utifrån simmarens behov, förutsättningar och krav. S.P.Å.R (skadeförebyggande prestationshöjande återhämtande rörelsemönster och styrketräning ska, i varierande omfattning utifrån individuella behov, ingå som en naturlig del av träningen. Fokus på funktionell styrka, stabilitet och rörlighet i skuldror, axlar, rygg, höft, knä, fotled och armbågsled är ett viktigt mål med landträningen. Fys sker 2ggr/vecka.



VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

CODE OF CONDUCT

- ÄG DIN EGEN SIMNING
[TAR EGET ANSVAR]
- RÄTT ATTITYD
[POSITIV, RESPEKTFULL]
- RÄTT VILJA
[VILL UTMÄNNA, GÖRA RÄTT]
- RÄTT ENGAGEMANG
[TOPPPRESTERER]
- SPRID GLÄDJE
[GÖR ALLT LITE LÄTTARE]
- TEAMWORK
[LAGET FÖRE JAGET]
- TRÄNINGSDISCIPLIN**
- HÖG TRÄNINGSNÄRVARO
[>90% SIMNING & LAND]
- TRÄNINGSDAGBOK
[SKRIVER LÖPANDE]
- UPPVÄRMNING, LAND
[EGET ANSVAR, FOKUS]

