



VÄLKOMMEN TILL B-GRUPPEN

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 tränings/tävlingsförmåga, social mognad och till liten del ålder 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.

Full fokus på den tekniska kvalitén, i alla 4 simsätten, en betydande och viktig del av träningen. Medley är det prioriterade simsättet i träningen och upp till 20-25% är ben i olika simsätt och under vatten.

Träningen ändrar karaktär i takt med att simmaren orkar simma tekniskt bra under längre perioder och kan då även börja med den aeroba träningen i denna fas. Före puberteten har aerob träning ingen påverkan på hjärta-lungor men däremot i början av sin pubertet och under är simmaren mycket mottaglig för påverkningar av aeroba processer. Man lägger grunden för "motorn". Det innebär en tydlig uppdelning i träningen, pre pubertet och pubertet.

Landträningen är inriktad mot simrelaterad bålstabilitet, uppbyggande och ju närmare slutet på fasen man kommer desto mer skadeförebyggande samt styrke-/uthållighetsinriktad. Tävlingarna är i första hand lärande i denna fas. I B börjar man tävla mer och mer och tävlingarna är först och främst inbjudningstävlingar i närområdet. Prioriterade tävlingar är Simiaden, Seriesim, DM och SUMSIM på denna nivå.

Landträningen är till för att utveckla kropps kontroll, rörlighet och koordination för att höja kvalitén på inlärningen. I landträningen jobbar vi med egen kropp som belastning till största del, ibland ngt lättare redskap som bollar, hopprep etc. Funktionell träning bör vara inriktad på dynamiska övningar med fullständigt rörelseomfång. Alltså inte tex statiska plankan, sittande stolen utan övningar med rörelse och kraft. Att kunna röra sig och balansera i en dynamisk situation innebär hög och varierande belastning på bål muskulaturen. Övningar för knä-axel- och ryggkontroll genomsyrar landträningen för att förebygga skador.

Enkel fysträning som komplement, fortfarande lätta vikter eller fortsatt bara egna kroppen.



ANSVARIG TRÄNARE

VERONIKA LEO

verasvensson@hotmail.com

076-533 70 38

Ass. TRÄNARE

MATILDA ÅKESSON

akessonmatilda99@gmail.com

076-141 09 34

FYS

Klubbgymmet, Arenan

VAD GÄLLER I B-GRUPPEN ?

Kronologisk ålder

- Inträde enligt biologisk ålder, när tillväxtpurten inleds och simmaren är psykosocialt mogen. För de flesta simmare i åldern 12-14 år. Flickor går oftast in i fasen 1-2 år före pojkar. Utträde enligt biologisk/kronologisk ålder, runt 14-16 år, ca 3-4 år i detta utvecklingsstadium beroende av ingång och utvecklings-takt.

Förkunskaper

- Tillväxtpurten har påbörjats och simmaren har uppnått en social, mental och kognitiv mognad för denna nivå.
- Goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt.
- Tävlats och uppnått utvecklig i alla fyra simsätt.
- Deltagit på Simiaden och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå. Provat att tävla på 200 rygg, bröst, 400 frsim, 100 fjärl och 200 medley
- Grundläggande rörlighet på land.

Slutmål

- Simmaren har en social, mental och kognitiv mognad för nästa nivå.
- Klara 400 medley på träning eller tävling för att säkerställa en fokus på aerob utveckling samt 1-2 simsätt som simmaren identifierats ha god fallenhet för.
- Deltagit på Sum-Sim, UGP och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå.

Syfte

- Bygga fysiska förutsättningar som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen.
- Utveckla mentala färdigheter och egenskaper som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen.
- Bibehålla tekniken i samtliga fyra simsätt samt förfina tekniken i specialsim-sättet/-en.
- Fortsatt simmarutbildning.

Fysisk inriktning

- Primärt fokus är teknik, varje pass, varje serie. På land och i vattnet.
- Prioritering av aerob träning så fort tillväxtpurten påbörjas, inledningsvis betoning aerob kapacitet (träning i intensitetszon 2 och 3) och runt den maximala tillväxten bör träning i intensitetszon 3 och 4 successivt utgöra ett större inslag i träningen. Pre-pubertet är totalt fokus på teknik och kortare sträckor. Syftet med träningen är att stimulera hjärtat så mycket som möjligt sim specifikt men även att träningen skall ge lokala effekter, t.ex. förbättrad anaerob tröskel. Därför bör simmaren klara att träna med relativt hög puls längre perioder.
- Stabilitet och rörlighet i skuldror, ryggrad, höft, knä, fotled och armbågsled. Fortsätter med bålstabilitet och bålstyrka. Funktionell träning är en del av landträningen.
- Sprint och snabbhet ska utvecklas under hela stadiet.
- Specifik anaerob träning genomförs oftare



VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

CODE OF CONDUCT

- RÄTT ATTITYD
[POSITIV, RESPEKTFULL]
- RÄTT VILJA
[VILL UTMANA, GÖRA RÄTT]
- RÄTT ENGAGEMANG
[TOPPPRESTERA]
- SPRID GLÄDJE
[GÖR ALLT LITE LÄTTARE]
- TEAMWORK
[LAGET FÖRE JAGET]

TRÄNINGSDISCIPLIN

- HÖG TRÄNINGSNÄRVARO
[>80% SIMNING & LAND]
- UPPVÄRMNING, LAND
[EGET ANSVAR, FOKUS]

