



# VÄLKOMMEN TILL C-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.

## LÄRA SIG TRÄNA.

Dessa år är fortfarande guldåren för utveckling av motoriska färdigheter, möjligheterna kommer inte tillbaka. Därför bör möjligheterna till inlärninng och utveckling av motoriska färdigheter (RÖRLIGHET, KOORDINATION dvs. TEKNIK) såväl på land som i vatten maximeras.

Kravet på teknik och att de fortfarande är innan sin pubertet gör att fokus ligger på korta intervaller med högt krav på teknik och fart. Men bör i takt med att simmaren orkar simma tekniskt bra under längre perioder även börja med längre aeroba distanser i denna fas, eftersom simmarna i denna fas börjar bli mottagliga för påverkningar av aeroba processer.

Landträningen är till för att utveckla kroppskontroll, rörlighet och koordination för att höja kvalitén på inlärninngen. I landträningen jobbar vi med egen kropp som belastning till största del, ibland ngt lättare redskap som bollar, hopprep etc. Landträningen är mer inriktad mot sim specifik bålstabilitet och ju närmare slutet på fasen man kommer desto mer skadeförebyggande blir landträningen. 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 bålmuskulaturen. Övningar för knä-axel- och ryggkontroll genomsyrar landträningen för att förebygga skador.

Enkel fysträning som komplement, fortfarande lätta vikter eller fortsatt bara egna kroppen. Tävlingsarna är i första hand lärande i denna fas. Tävlingsarna är först och främst inbjudnings-tävlingar i närområdet. Prioriterade tävlingar är Simiaden, UGP och Seriesimmet.



### ANSVARIG TRÄNARE

TONY LEO

[tony.leo@lansforsakringar.se](mailto:tony.leo@lansforsakringar.se)

076-773 80 48

### Ass. TRÄNARE

SARA MELGAR

[saraelga02@gmail.com](mailto:saraelga02@gmail.com)

073-400 50 35

### FYS

Klubbgymmet, Arenan

## VAD GÄLLER I C-GRUPPEN ?

### Kronologisk ålder

- Inträde enligt kronologisk ålder, ca 9/10 och färdighetsnivå. Utträde enligt biologisk ålder, när tillväxtpurten inleds el redo för nästa. Flickor ca 1-2 år före pojkar. Ca 2-3 år i detta utvecklingsstadium.

### 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 4 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, 2-400 frisim, 100 fjärl & 200 me
- Grundläggande rörlighet på land.
- Hög närvaro (>80%) och träningsflit

### Slutmål

- Simmaren har en social, mental och kognitiv mognad för nästa nivå.
- 100, 200 och 400 frisim för att säkerställa en fokus på aerob utveckling.
- Deltagit på Sum-Sim, UGP och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå.
- Simmaren bör klara av olika typer av träningsserier, starta enligt klocka.

### 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 special-simsättet/-en.

### 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. Syftet med träningen är att stimulera hjärtat så mycket som möjligt simspecifikt men även att träningen skall ge lokala effekter, t.ex. förbättrad anaerob tröskel.
- Stabilitet och rörlighet i skuldror, ryggrad, höft, knä, fotled och armbågsled. Fortsätter med bålstabilitet och styrka.
- Sprint och snabbhet ska utvecklas under hela stadiet.
- Specifik anaerob träning genomförs med jämna mellanrum.



### VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

#### INFORMATION

Du hittar mycket information på vår hemsida. Det är därför viktigt att du läser där regelbundet. [www.ystadsim.com](http://www.ystadsim.com)

#### TRÄNING

När träningen börjar skall du vara ombytt och klar. Är det landträning så får du gärna ha på dig t-shirt och shorts.

PÅ TRÄNINGEN ÄR DET VIKTIGT ATT DU ALLTID FÖRSÖKER GÖRA DITT BÄSTA!

Hjälp dina kompisar så, mycket du bara kan och orkar!

VI ÄR STARKARE TILLSAMMANS!

OM DU INTE KOMMER  
Är du sjuk eller inte kan komma på träningen är det bra om du kan skicka ett SMS eller mail till din tränare.

