

– träna för att prestera (15 år - äldre)

Verksamhet för ungdomar/vuxna i åldern 15 år och äldre. I detta stadium har simmaren valt att satsa på simning fullt ut. Simmarna har som regel slutat växa på längden, däremot kan muskulär tillväxt och psykosociala förändringar ge simmaren en fortsatt god utveckling. Individuellt träningsupplägg, utifrån individuella förutsättningar, blir helt avgörande för prestationsutvecklingen. Simmaren har uppnått goda mentala, tekniska och fysiologiska grundfärdigheter. Inledningsvis i detta stadium exponeras simmaren för alla typer av träning, gärna 200 medley, för att säkerhetsställa den fortsatta inriktningen på träningen samt välja specialsimsätt och – distanser.

Förkunskaper:

Simmaren har tävlat på samtliga tävlingsdistanser. Kvalificerat sig individuellt på Sum-sim riks eller JSM. Simmaren klarar av träningsserier i föregående slutstadium och haft en träningsmängd på minst 700-800 träningstimmar/år. Simmaren har en grundläggande och bibehållen rörlighet.

Träning:

Här tränar simmaren individuellt ca 15½ - 19 tim/veckan. Bibehållen rörlighet, landträning och individuell styrketräning med vikter. Kostens betydelse för prestation, mentala målbilder och målsättningar, återhämtning och personlig utvecklingsplan är en naturlig del av träningsprocessen. Simmaren tar eget ansvar och visar stor entusiasm. Träningsfokus har ändrats från att bygga färdigheter och kapaciteter till att maximera prestationen. Krav- och kapacitetsanalyser samt långsiktiga utvecklingsplaner ingår i den fortsatta simmarutbildningen. Delmål: Genomföra aerob och anaerob (med motstånd och assistans) träning utifrån individuella förutsättningar och krav. Utveckla kunskap om grundläggande biomekaniska principer för träningen. Föra simdagbok där motivation, återhämtning, pulstester och lactattester redovisas för optimal förberedelse för toppning och prestation. Slutmål: Att genomföra specifika färdighetstester och kapacitetstester från experter på SSF, regionala elitcentrum och nationellt elitcentrum. Minst 900 träningstimmar/år.

Läger:

Närvara på de träningshelger/läger som erbjuds.

Tävling:

Simmaren utövar tävlingssimning som huvudidrott och tävlar enligt klubbens tävlingskalender.

Delmål: Medaljör Sumsim/JSM Visa på god förståelse för tävlingsanalyser, innehåll och användningsområden. Kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimsätt och distanser samt 200 medley.

Slutmål: Minst kvalificerad för SM

Utrustning:

Föreningsbadmössa, simglasögon, simfenor, platta, dolme, teknikpaddlar, handpaddlar (strokemaker), snorkel, simdräkter, dragsters, slangar (resistens-assistens) och vattenflaska.