

Tävlingsgrupper Hallsberg Kumla Simklubb

RIKTLINJER OCH MÅL

Tobias Strömberg, 2023





Tävlingsgrupper i Hallsberg Kumla Simklubb

Tävlingsverksamheten i klubben bedrivs i syfte att ge simmare möjlighet att träna och tävla inom sporten. Området sträcker sig allt ifrån grundläggande kunskaper inom sporten som idrott och hela vägen upp till mästerskapssatsningar.

Följande dokument är en guide till vad våra grupper avser att fokusera på, både vad gäller träningsintensitet och tävling men även individuell mognad och motivation.

Anledningen till att dela in verksamheten i grupper avser att erbjuda simmarna den träning som dom behöver i sin pågående utveckling samt att dom genom träning tillsammans med simmare på samma nivå ger god grund för att utvecklas och tävla tillsammans.

Vi har valt att dela in verksamheten i 5 grupper där grupp T5 är instegsgruppen och T1 således är den mest avancerade gruppen.



Förklaringar



Simning är precis som de flesta sporter fulla av akronymer och benämningar som avser allt från övningar, förklaringar till hur något skall utföras och slang. Detta är något som simmarna lär sig med tiden och syftet är givetvis att tala ett språk som underlättar kommunikation vid träning och tävling.

I detta dokument förekommer några generella uttryck och dessa förtydligas här.

Pass: En träning, ofta kallad ett simpass benämns oftast pass.

Långdistans: Syftar i tävlingssammanhang ofta till 800 och 1500 meter, men i träningssammanhang anger vi i detta dokument vilken den längsta distansen utan vila simmarna kommer att simma.

Starttid: En viktig kunskap för simmare är att kunna använda klockan i simhallen (den som visar 60 sekunder/varv.) När man anger starttid på en sträcka skall simmaren vid varje intervall påbörja nästa sträcka, alltså blir vilan beroende på vilken fart simmaren väljer att ha. Exempel: Simma 4 stycken 25m bröstsim med start 1 minut. = Simmaren startar då klockan visar "0", simmar en längd bröstsim och vilar tills klockan åter står på "0" innan nästa längd påbörjas.

Fart och jämn fart: Precis som i andra sporter behöver simmarna lära känna sin kropp och kapacitet. Genom att dela in farten i olika siffror, t ex. 1-4 lär sig simmarna att genomföra en övning i den hastighet/ansträngning som tränare avser. Att hålla jämn fart avser att hela distansen simmas i samma hastighet, detta kräver träning för att bemästra då simmaren blir tröttare under aktiviteten och således behöver kunna hålla igen i början av distansen samt fokusera på att behålla tekniken och ta i mer i senare del av distansen.

Regelrätt: Simningen är styrd av regler, till skillnad från många andra sporter är reglerna i simning mycket noggrant detaljerade och vid tävling med fullt regelverk blir en simmare diskvalificerad vid minsta frånsteg. Detta gör att stor vikt behöver läggas på att lära simmarna korrekt teknik samt att det behöver repeteras kontinuerligt för att skapa en trygghet hos simmaren. Reglerna avser allt från starter, simning, vändningar, växling i lagkapp, målgång och sportsligt beteende.



Tävlingsgrupp T5

Träning

Intensitet:

Träningstillfällen 2–3 gånger/vecka. Regelbunden träning med minst 1 ggr/vecka.

Innehåll/mål:

- Simmaren ska klara av pass på 1,5h.
- 1000–2000 meter/pass beroende på passets fokus.
- Långdistans 200 meter.
- Starttider på 25 meters sträckor.
- Jämn fart på distanser upp till 100 meter.
- 100 meter av frisim, ryggsim, bröstsim och medley samt 25 fjärilsim regelrätt.
- Simmaren ska klara grundläggande rörlighetsövningar & uppvärmning på land under ledning av tränare.

Social och mental mognad

Vara redo och mogen för att simma i syfte av att träna och utvecklas. Simmaren ska under denna grupp lära sig, förstå och börja träna utifrån "simnormer", t.ex. uppvärmning innan varje pass, bassängsordningsregler samt att dricka under passen.

Motivation

Uppmuntran till andra aktiviteter ska vara självklar men simmaren ska ha motivation till minst 1 simträning i veckan. Simmaren skall vilja delta på utmanaren samt ytterligare tävling med simmare från andra föreningar, detta för att ge simmaren inspiration till tävling och lagkänsla.

Tävling

Utmanaren: Våran egen tävling, mål att klara pokal 1.

Knatte Cup: Våran egen tävling, mål att kunna delta i samtliga simsätt.

Vår- och Höstsimiaden: Regionstävling där simmaren deltar då den erhållit tävlingsrutin, endast för 12 år och yngre.

Skomakardoppet: Våran egen tävling med möjligheten att prova på längre distanser än 50 meter när simmaren är trygg med detta.



Tävlingsgrupp T4

Träning

Intensitet:

Träningstillfällen 3 gånger/vecka.

Regelbunden träning med minst 2 ggr/vecka.

Innehåll/mål:

- Simmaren ska klara av pass på 1,5h.
- 1500–2000 meter/pass beroende på passets fokus.
- Långdistans 200 meter.
- Starttider på 50 meters sträckor.
- Jämn fart på distanser upp till 200 meter.
- 100 meter frisim, ryggsim, bröstsim, medley och 50 meter fjärlssim regelrätt.
- Simmaren ska klara grundläggande rörlighetsövningar & uppvärmning på land under ledning av tränare.

Social och mental mognad

Vara redo och mogen för att simma i syfte av att träna och utvecklas. Simmaren ska under denna grupp träna med kunskap om "simnormer", uppvärmning innan varje pass, bassängsordningsregler, dricka under passen samt att äta något efter passen. Här ska tävlingsviljan öka.

Simmaren ska kunna förstå hur kost, sömn och träning hänger ihop och hur det på bästa sätt hanteras.

Motivation

Uppmuntran till andra aktiviteter ska vara självklar men simmaren ska ha motivation till att simträna 2 gånger i veckan. Simmaren ska testa på minst en tävling utanför klubbens egen regi för att tävlingsrutin samt inspiration till tävling och lagkänsla skall hållas uppe och växa starkare.

Tävling

Utmanaren: Mål att klara pokal 2.

Knatte Cup: Deltar på samtliga sträckor.

Vår- och Höstsimiaden: För de som är 12 år och yngre.

Skomakardoppet: Mål att prova längre distanser än 50 meter.

Stora COOP simmet: Deltar i utvalda grenar.

WASA Simmet: Deltar i utvalda grenar.

Tävlingssugna simmare kan erbjudas ytterligare tävling tillsammans med de högre tävlingsgrupperna.



Tävlingsgrupp T3

Träning

Intensitet:

Träningstillfällen 3–4 gånger/vecka varav 1 fysträning på land.
Regelbunden träning med minst 3 ggr/vecka.

Innehåll/mål:

- Simmaren ska klara av pass på 1,5–2h.
- 2500–3500 meter/pass beroende på passets fokus.
- Långdistans 400 meter.
- Starttider på 50, 100 meters sträckor.
- Jämn fart på distanser upp till 400 meter.
- God utveckling på 100 meters sträckor av samtliga simsätt samt 200 frisim och medley.
- Goda tekniska färdigheter, snabbhet och ökad uthållighet i samtliga fyra simsätt.
- Simmaren ska klara rörlighetsövningar & uppvärmning på land delvis i egen regi.

Social och mental mognad

Vara redo och mogen för att på bästa sätt ta ansvar för sin träning, kost, sömn, återhämtning och planering för att möjliggöra bästa möjliga utveckling.
Stöd kan behövas till en början av tränare och förälder.

Motivation

Simmaren ska kunna ta eget ansvar för att träna och tävla. Uppmuntran till andra aktiviteter ska vara självklar men simmaren ska ha motivation till att simträna minst 3 gånger i veckan. Simmaren ska vilja åka på majoriteten av de tävlingar som erbjuds. Simmaren kan ibland behöva extra stöd för att bibehålla motivationen, vilket tränare och förälder skall erbjuda.

Tävling

Utmanaren: Mål att klara pokal 3.

UGP: Utmaning att få tid på distanser upp till 400 meter, 100 meter fjäril och 200 meter medley.

Vår- och Höstsimiaden: För de som är 12 år och yngre.

Skomakardoppet: Redo att delta i samtliga distanser.

Wadköpingsdoppet: Delta i individuellt utvalda grenar.

Stora COOP simmet: Deltar i samtliga grenar.

WASA Simmet: Deltar i samtliga grenar.

Långbana: Redo att tävla i 50m bassäng.

Tävlingssugna simmare kan erbjudas ytterligare tävling tillsammans med de högre tävlingsgrupperna.



Tävlingsgrupp T2

Träning

Intensitet:

Träningstillfällen 4–5 gånger/vecka varav 1 fysträning på land.
Regelbunden träning med minst 3–4 ggr/vecka.

Innehåll/mål:

- Simmaren ska klara av pass på 1,5–2h.
- 3000–4000 meter/pass beroende på passets fokus.
- Långdistans 800 meter.
- Starttider på 50 och 100 meters sträckor.
- Jämn fart på distanser upp till 400 meter.
- 200 meter av frisim, ryggsim, bröstsim och medley samt 100 meter fjärilsim regelrätt.
- Goda tekniska färdigheter, snabbhet och ökad uthållighet i samtliga fyra simsätt.
- Simmaren ska klara rörlighetsövningar & uppvärmning på land i egen regi.

Social och mental mognad

Vara redo och mogen för att på bästa sätt ta ansvar för sin träning, kost, sömn och planering för att möjliggöra bästa möjliga utveckling. Stöd kan behövas till en början av tränare och förälder. Vara lyhörd och ha fokus på sin egen träning och den egna inställningen till träning. Ta eget ansvar för att på träning göra sitt bästa för att ta till sig instruktioner, råd tips på ett ödmjukt och moget sätt.

Motivation

Viktigt att simmaren har fattat ett eget beslut om nivån på tävling och träning där den egna motivationen är avgörande för simmarens egen utveckling. Terminsplanering sker i grupp där några tävlingar blir ett gemensamt mål i gruppen där man avser pricka formtopp. Simmaren erbjuds stöd för att bibehålla motivationen vilket skall ges av tränare och förälder, simmaren skall dock själv börja skaffa sig målbilder och kunna motivera sig själv.

Tävling

Utmanaren: Mål att klara pokal 3.

UGP: Utmaning att få tid på distanser upp till 400 meter, 100 meter fjäril och 200 meter medley.

Vår- och Höstsimiaden: För de som är 12 år och yngre.

Skomakardoppet: Redo att delta i samtliga distanser.

Wadköpingsdoppet: Delta i individuellt utvalda grenar.

Stora COOP simmet: Deltar i samtliga grenar.

WASA Simmet: Deltar i samtliga grenar.

Långbana: Tävlrar i 50m bassäng när så erbjuds.

SumSim: Kvaltävling.

Rosenlund Sprint: Delta i utvalda grenar.

Vara redo att tävla i samtliga distanser teknikmässigt.



Tävlingsgrupp T1

Träning

Intensitet:

Träningstillfällen 5–7 gånger/vecka varav minst 1 fysträning på land.

Regelbunden träning med minst 4–5 ggr/vecka.

Innehåll/mål:

- Simmaren ska klara av pass på 2h med varierande träning.
- 2500–5000 meter/pass beroende på passets fokus.
- Långdistans 800–1500 meter.
- Längre intervall med starttider på 50, 100 och 200 meters sträckor.
- Jämn fart på distanser upp till 400 meter (800&1500 för långdistanssimmare)..
- God utveckling på 200 meter medley samt 400 meter frisim som tecken på allsidighet och uthållighet.
- Simmaren ska klara rörlighetsövningar & uppvärmning på land i egen regi.
- Simmaren tar eget ansvar för sin träning och de träningspass som erbjuds.

Social och mental mognad

Vara redo och mogen för att på bästa sätt ta ansvar för sin träning, kost, sömn, återhämtning och planering för att möjliggöra bästa möjliga utveckling.

Under träning följa de pass som erbjuds på ett moget och ansvarsfullt sätt. Vara lyhörd och ha fokus på sin egen träning och den egna inställningen till träning. Ta eget ansvar för att på träning göra sitt bästa för att ta till sig instruktioner, råd tips på ett ödmjukt och moget sätt..

Motivation

Viktigt att simmaren har fattat ett eget beslut om nivån på tävling och träning där egna motivationen är avgörande för simmarens egen utveckling.

Terminsplanering sker på individnivå där tränare och simmare gemensamt planerar för att nå formtopp och mål.

Simmaren erbjuds givetvis stöd för motivation men skall själv vara driven och ta ansvar för sina mål.

Tävling

Utmanaren: Klar med pokal 3, deltar för KM-titel och uppvisning.

UGP: Tävlrar i alla distanser.

Skomakardoppet: Tävlrar i samtliga distanser.

Wadköpingsdoppet: Delta i individuellt utvalda grenar..

SumSim: Kvaltävling.

JDM/DM: Kvaltävling.

Rosenlund Sprint: Delta i utvalda grenar.

Vara redo att tävla i samtliga distanser teknikmässigt samt redo att delta i långlopp upp till 1500 meter.