

# SK LAXEN

översikt och riktlinjer  
för tävlingsverksamhet

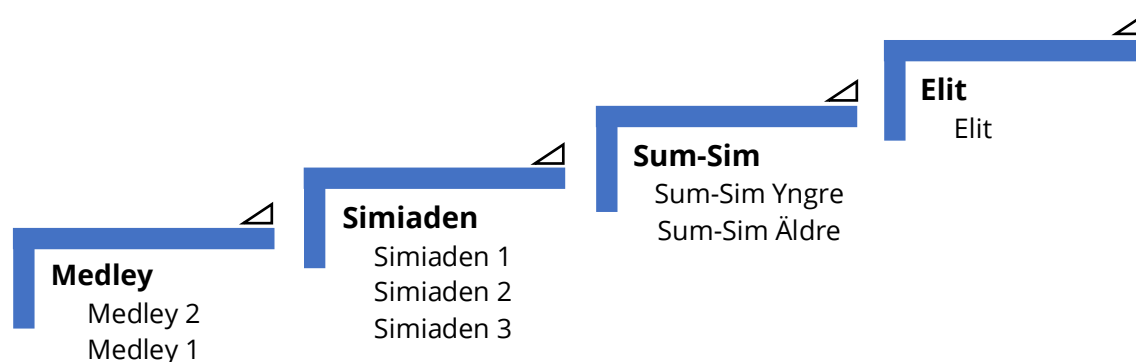




# Översikt Laxens tävlingsverksamhet

## Översikt och riktlinjer av utvecklingsnivåer för Simklubben Laxen.

Tävlingsverksamheten är uppdelade i fyra olika utvecklingsnivåer: Medley, Simiaden, Sum-Sim och Elit. Flera nivåer har olika träningsgrupper för att kunna erbjuda en mjuk progression och en långsiktig utveckling. Nivåerna med de olika träningsgrupperna ser ut så här:



Den första utvecklingsnivå är Medley och riktar sig mot barn före puberteten. Barnen lär sig genom målrelaterade lekar och övningar utveckla grunderna i det fyra simsätten utifrån individens egna förutsättningar. I denna utvecklingsnivå inleds guldåldern för att utveckla motoriska färdigheter. Det är därför viktigt att så många som möjligt nu inte bara lär sig simfärdigheter, utan också att de får så stor variation av aktiviteter som möjligt.

Nästa utvecklingsnivå är Simiaden och riktar sig mot barn i förpuberteten och upp tills puberteten inleds. Dessa år är guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. Inläring och utveckling av dessa motoriska färdigheter sker såväl på land så som i vatten via lekfulla övningar och varierande träning. En mångfald av fysiska aktiviteter åren före puberteten är gynnsamt för barnens utveckling inom alla områden. Under detta stadium finns en tydlig progression i träning och simtävlingar.



Nästa utvecklingsnivå är Sum-Sim. Där riktar sig verksamheten till ungdomar i början av, under och precis efter puberteten. Under dessa år sker stora förändringar fysiskt, simmarna växer både i längd och i vikt. De blir också mer mottagliga för ren fysisk träning som konditions- styrketräning. Detta är framför allt viktiga år för att utveckla motorn, d.v.s. hjärta-lunga och andra egenskaper som har med kondition och uthållighet att göra. Simmarna är också betydligt mer mottagliga än tidigare för att bygga muskler. Det är därför viktigt att simmarna uppnått goda koordinat, motoriska och tekniska färdigheter i tidigare utvecklingsfaser. Då kommer deras förutsättningar för en långsiktig utveckling vara betydligt större.

Den sista utvecklingsnivån är Elit. Den riktar sig mot simmare som gått igenom puberteten, har rätt mognadsnivå och är beredda att lägga ner mycket tid och fokus på simningen. Träningen är inriktad mot att utveckla färdigheter för att kunna prestera och man tränar för att tävla. Träningen syftar till att förbereda simmarna mot regionala, nationella och internationella mästerskap.

En simmare kan gå igenom en nivå väldigt fort medan en annan behöver längre tid. Träningar och tävlingar kan ske tillsammans med andra nivåer och grupper.

Vi strävar alltid att hitta den miljö som bäst motsvarar individens färdighet och ambition. Den aktive ska ha fysiska förutsättningar och motivation samt klara av tränings- och tävlingsmålen i nuvarande grupp innan förflyttning sker. Förflyttningar sker som regel mellan vår- och hösttermin, men kan också ske mellan höst- och vårtermin och i undantagsfall under säsong. Övergången mellan barn och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt. Övergången mellan olika träningsgrupper sker i samråd mellan nivåansvarig och grupptränarna. Vid en förflyttning pratar den grupptränaren tränaren först med den aktive. Därefter kommuniceras detta till föräldrarna och information angående den aktuella gruppen bifogas. Eventuella frågor angående förflyttningen tas med gruppansvarig.

Laxens verksamhet bygger på Idrottsrörelsens verksamhetsidé, "Idrotten vill" som är Idrottsrörelsens verksamhetsidé med vision och värdegrund.



### SK Laxens tävlingsgrupper:

Utvecklingsnivå	Grupp	Ålder	Pass/vecka	Tim/vecka
<b>Medley</b>	Medley	7-9	2	2-3
<b>Simiaden</b>	Simiaden 3	9-10	3	3-4
	Simiaden 2	10-11	4	4-5
	Simiaden 1	11-12	4	5-6
<b>Sum-Sim</b>	Sum-Sim Yngre	12-14	5	8-9
	Sum-Sim Äldre	14-16	6	9-10
<b>Elit</b>	Elit	15 o äldre	> 7	11-14

Vi räknar ålder på simmarna med simmaråret som är augusti-juli.

Gruppstrukturen och utvecklingsmodellen ska inte heller bromsa utvecklingen för en individ, därför är det betydelsefullt att ha ett snabbspår för individer som faller utanför ramarna.

Vi ser ett stort värde i att samköra träningar och tävlingar mellan grupper, som t.ex. liknande resultatnivå, att bli utmanad i ny gruppering samt att kunna umgås med jämnåriga, yngre och äldre aktiva simmare. För att utveckla verksamheten är vi positivt inställda till att ungdomar, och vuxna, som utövar andra idrotter deltar i verksamheten. Dessa aktiva behöver dock klara av de träningskrav som finns för respektive grupp.

Nedan finns en kortare beskrivning av varje nivå. Efter årsskiftet 2018-2019 kommer en mer noggrann beskrivning av respektive utvecklingsnivå och träningsgrupp.

I **Medley** är simmarna 7-9 år och i **Simiaden** är simmarna 9-12 år. Denna nivå kallas barnidrott och i barnidrotten får barnen leka och pröva på olika idrotter och därigenom utveckla fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som mål att barnet har roligt och lär sig idrotten. Betydelsen av tävlingsresultat i barnidrotten bör avdramatiseras och barn ska ges lika möjligheter att delta. I början av denna nivå får simmarna delta i vår medaljakt där barnen tävlar mot sig själva på ett lekfullt sätt. Från våra Simiadengrupper erbjuds tävlingar utanför Halmstad med och utan övernattning. Simmarna har också träningsläger på hemmaplan och därefter i vårt närområde med övernattning.



Många barn provar andra idrotter och det tycker vi är bra för barnens utveckling. Det händer att aktiviteter krockar med varandra och då är det viktigt att ha en dialog med barnets tränare. I slutet av denna nivå kommer träningsnärvaro ha viss betydelse för att klara av de fysiska och psykiska simkunskaper som krävas för att ta steget till nästa nivå.

På denna nivå blir föräldrarna ofta mer engagerade i sina barns idrottsutövande och i Laxens verksamhet. Föräldrars agerande har stor roll för barnens utveckling, det är viktigt att de stödjer sina barn och inte bidrar till hets och prestationskrav. Som förälder i Simklubben Laxens förväntas du:

- Medley Hjälpa till som tidtagare under Medleytävlingar.
- Simiaden Utbilda Dig sig till tävlingsfunktionär och hjälpa till på våra hemmatävlingar. Delta på Laxens föräldrautbildning.

***Simklubben Laxen vill stimulera till att simmarna blir intresserade och positivt inställda till att utöva tävlingssimning som idrott.***

I nivån **Sum-Sim** är simmarna 12–16 år och här finns två olika ambitionsnivåer:

- **Breddidrott för ungdom**
- **Elitinriktad idrott för ungdom**

I denna nivå sker en successivt naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer. De allra flesta får överge sina barndomsdrömmar om proffskarriärer och VM-medaljer medan andra har både talangen och ambitionen att satsa helhjärtat på sin idrott. Det är viktigt att vara medveten om att gränsen mellan breddidrotten och den elitinriktade idrotten är flytande. Under ungdomsåren finns drömmarna och ambitionerna kvar hos många och fungerar som drivkraft i idrottsutövandet. Långt ifrån alla kommer att nå verklig elitnivå.

### **Breddidrott för ungdom**

Våra breddgrupper för ungdomar är till för simmare som vill ha simidrott som motionsform och umgås socialt. Vi erbjuder både tävlingar och läger för de som vill delta. Här får alla delta och vi ser gärna att simmarna har flera idrotter.



### Elitinriktad idrott för ungdom

Under denna utvecklingsnivå bör simning vara den primära idrotten fullt ut även om det inledningsvis kan kombineras med en kompletterande idrott. Det går bra att även träna annan idrott under något pass/vecka med en bra dialog med sin tränare. I denna nivå blir simmarna mer självständiga och då är det viktigt med bra kommunikation mellan tränare och den aktiva. Eftersom simning är huvudidrotten så förväntas att simmarna planerar sin tid och prioriterar simningen. Läxor i skolan är vanligt och för att kunna kombinera detta med sin idrott behövs planering. Vid något enstaka tillfälle per termin går det bra att vara borta för läxor eller familjeaktiviteter. Ha en bra dialog vid frånvaro. I övrigt förväntas simmarna komma till övriga träningar. Simmarnas förväntas delta i tävlingar och läger som erbjuds gruppen.

### **Träningsnärvaro kommer ha stor betydelse för att klara av de fysiska och psykiska simkunskaper som krävs för att ta steget till nästa nivå.**

I denna nivå bygger simmarna upp färdigheter och kapaciteter för framtida prestationer. Den egna insatsen ökar i syfte till att förbereda den aktive för en hög träningsmängd med tävling på nationell ungdomsnivå. **Det är med andra ord individens ambition som ytterst avgör om han eller hon vill lägga ner sin tid och kraft på den träning som är nödvändig för att kunna utveckla sina kapaciteter och färdigheter.**

För att kunna tillgodogöra sig träningen och hänga med under passen i våra Sum-Sim grupper behöver följande förkunskaper uppvisas i förväg:

- Personligt rekord – Vi har en rikttid som simmarna skall nå för respektive grupp.
- Träningsserie – Det finns en träningsserie som skall klaras av för att nå respektive grupp.
- Mognad - Fysisk mogen - Mentalt mogen - Socialt mogen (subjektiv bedömning)

Vår sista nivå är **Elit** där simmarna är 15 år och äldre.

Elit riktar sig mot simmare som gått igenom puberteten och har valt att satsa på simning i en stor utsträckning, minst 12–15 timmar per vecka. Detta är tävlings- och elitinriktad verksamhet för juniorer och seniorer där verksamheten syftar till att förbereda simmarna mot regionala, nationella, och internationella mästerskap. Verksamheten bygger på ett individuellt ansvarstagande och där träningen till allt större del anpassas efter individuella förutsättningar och mål.



Det är viktigt att simmaren uppnått goda mentala, tekniska och fysiologiska (i första hand aeroba och styrkemässiga) grundfärdigheter och har en grundförståelse över vilka variabler som kan påverka sitt idrottande, när de träder in i elitnivån för att klara av och tillgodogöra sig den kommande träningen.

För att kunna tillgodogöra sig träningen och hänga med under passen i vår Elitgrupp behöver följande förkunskaper uppvisas i förväg:

- Fina poäng – Vi har en Fina Poäng som simmarna skall nå för att vara aktuell för gruppen.
- Träningsserie – Det finns en träningsserie som skall klaras av för att nå gruppen.
- Mognad - Fysisk mogen - Mentalt mogen - Socialt mogen (subjektiv bedömning)

I Sum-Sim och Elitnivån blir simmarna mer självständiga men föräldrarna har här en stor roll att:

Peppa och uppmuntra sitt barn. Aktivt ta del av information som ges ut och prata om det med sina barn. Kom och besök träningen minst vid 2 tillfällen per termin. Hör av sig vid frågor.

Som förälder i Sum-Sim och Elitnivån förväntas du:

- Hjälpa till som funktionär på våra hemma tävlingar.
- Bli gruppförälder för att hålla i social aktivitet för simmarna.
- Delta på Laxens föräldrautbildning.
- Vara lägerförälder på tävlingar och läger.

### **Fina Poäng**

*Med FINA-poäng kan man jämföra resultat mellan simningens olika grenar. Varje grens bastid (B), som ger 1000 poäng, fastställs årligen till det då gällande världsrekordet. För kortbana fastställs bastiden den 31 augusti och för långbana den 31 december. För aktuella listor se Finas hemsida:*

<http://www.fina.org/content/fina-points>

*Fina-poängen för en gjord tid (T) räknas ut enligt formeln  $(B/T)^3 \cdot 1000$ . Poängen avrundas alltid neråt till närmaste heltal.*

***De rikttider som är uppsatta för varje nivå, skall ses som riktlinjer för diskussion av flytt till nästa nivå, uppnådd tid är ej självklart för gruppflytt. Varje simmare bedöms individuellt utifrån biologisk ålder, simutveckling och hur länge hen bedrivit simträning***

# Riktlinjer Laxens tävlingsgrupper

Barnidrott

Grupp	Ålder	Träningsinriktning	Längd
<b>Nivå: Medley "Teknikinläring"</b>			
Medley	7-9 år	I Medley fortsätter vi att vidareutveckla de fyra simsätten: fjärilsim, ryggsim, bröstsim och crawl. Vi övar vändningar i alla simsätt samt dyk.	2 år
<b>Nivå: Simiaden "Lära sig att simträna"</b>			
Simiaden 3	9-10 år	Vi fokuserar träningen mot koordination, teknik och rörelsehastighet, såväl på land som i vatten. Att räkna längder och meter – förstå enkla serier. Att lära sig träningsklockan (sekundklockan); starta på markering, starta med mellanrum, och att träna med starttider eller vila.	1 år
Simiaden 2	10-11 år	Vidareutveckla de tränings- och tävlingsfärdigheter från Simiaden 3. Fortsatt utveckling av motoriska färdigheter och fler finmotoriska rörelser lärs in. På land såväl som i vattnet ökar övningar av funktionell träning, styrketräning, spänst och balans. Att ta tid på sig själv under träningsserier och träningslopp samt att kunna hitta och hålla olika simhastigheter och återge snitt-tid. Att öva på att räkna sina armtag under träningen och lära sig varför det är viktigt. Att genomföra fler tränings-serier med förändring i starttid, distanser och intensiteter.	1 år
Simiaden 1 *	11-12 år	Tränings- och tävlingsrutiner från Simiaden 2 vidareutvecklas och förstärks. Simmarna har de nödvändiga färdigheterna för att kunna gå vidare till Sum-Sim nivån där fokus ligger mer på att utveckla kapacitetsträning, framför allt aerobt. Träning av aerob kapacitet samt pulskontroll förklaras. Betydelsen av undervattenssimning – UV-kick. Skapa en målsättning kring träning och tävling. Att koppla ihop tränings och tävlingsutveckling med närvaro, kost och vila. Att lära sig olika tävlingsstrategier samt ha en god kommunikation med tränarna mellan lopp. Goda uppvärmningsrutiner och återhämtningsstrategier.	1 år

## Elitidrott

## Breddidrott

### Nivå: Sum-Sim "Träna för att tävla"

Grupp	Ålder	Riktider för att börja i gruppen	Närvaro
Sum-Sim Yngre *	12-14 år	♀♂ 16 x 50m frisim @ 0:55 <u>100m fritt 1:15</u>	85%
Sum-Sim Äldre *	14-16 år	♀♂ 12 x 100m frisim @ 1:35 ♂♀ <u>100m fritt 1:10</u> <u>100m fritt 1:07</u>	85%
<b>Nivå: Elit "Träna för att prestera"</b>			
Elit	15 år >	♀ <u>550 Fina poäng</u> ♂ <u>500 Fina poäng</u> Planerad satsning under flera år.	<u>Fina poäng</u> 85%

12-17 år	Ungdom 1
----------	----------

Ungdomsidrott

\* = Träningsnärvaro kommer ha stor betydelse för att klara av de fysiska och psykiska simkunskaper som krävas för att ta steget till nästa nivå.