

Tävlingsverksamhet

I Njurunda Simsällskap finns det ca 90 st tävlingssimmare från 9 år och uppåt och vi erbjuder fyra olika nivåer av tävlingsgrupper som alla syftar till tävlingsutveckling. Föreningen har de senaste åren varit framgångsrik i alla åldrar på såväl ungdoms-, junior- och seniorsidan.

Målsättning är att Njurunda Simsällskap med kontinuitet skall tillhöra en av de främsta föreningar i svensk simning.

Varje grupp har individuella mål. Uppflyttningar mellan grupperna beslutas av chefstränare i samråd med ansvarig tränare för gruppen. Finns det behov av förändring av simmarens tränings- och/eller tävlingsupplägg ska det göras i samråd med sin ansvariga tränare.

Simiaden - Tävla

Gruppens inriktning är lära sig simträning samt testa på tävlingar utanför hemmabassängen. Gruppen tränar 3-4 ggr/veckan och landträning som komplement till simningen.

Ålder: 10-13 år Undantag kan förekomma

Fokus: Skapa vidare intresse för simträning, simtävling och teknikinläring i en trygg, inspirerande och motiverande miljö.

Kriterier: Grundläggande teknik i alla simsätt med en ambition att delta på tävlingar

Måltävling: Medleycup (höst och vår)

Ungdomsgruppen - Tävla

Gruppens inriktning är att träna för att tävla. Gruppen tränar 5-6 ggr/veckan och erbjuder gym/landträning som komplement till simningen.

Från och med den dag simmaren fyller 13 år, och i samråd med tränaren, kan simmaren börja delta i gymmet. Först ska simmaren fokusera på 100% simträning, och när grunden är lagd kan styrketräning läggas till som ett komplement till simningen. Innan 13 år erbjuds simmaren landträning

Ålder: 13-19 år Undantag kan förekomma

Fokus: Skapa tränings- och tävlingsglädje i en trygg, inspirerande och motiverande miljö. Träna för att kunna simma samtliga tävlingsgrenar.

Kriterier: Mycket god träningsnärvaro samt delta vid tävlingar och läger som klubben erbjuder.

Måltävling: Ungdoms SM

Junior –/Senior - Tävla

Gruppen har inriktning mot junior-/senior simning. Gruppen tränar simning 8-9 ggr/veckan och gym som komplement till simningen.

Ålder: 16 år o äldre Undantag kan förekomma

Fokus: Tävla och representera Njurunda simsällskap på nationella mästerskap.

Helhetsperspektiv för idrottare syftar till att se och förstå alla aspekter som påverkar en idrottares prestation och utveckling. Detta inkluderar inte bara fysiska faktorer som träning och kost, utan även mentala, emotionella och sociala aspekter.

Det handlar om att integrera träning av kroppen med mental träning, återhämtning, motivation och relationer till tränare, lagkamrater och familj. Genom att arbeta utifrån ett helhetsperspektiv kan idrottare optimera sina prestationer, minska risken för skador och förbättra sin övergripande välbefinnande.

Kriterier: Tydlig tränings- och tävlingsmålsättning samt en mycket god träningsnärvaro. Delta vid tävlingar och läger som anordnas.

Måltävling: SM - U21

Seniorelit - Tävla

Gruppens inriktning är att träna för att nå full potential. Eftergymnasial nivå för simmare som behöver en individuell plan. Simmare och tränare planerar tillsammans upplägget.

Ålder: Inträde i detta stadium sker kronologiskt i augusti det året man fyller 19 samt har uppnått 700 aqua poäng

Fokus: Tävla och representera Njurunda simsällskap på nationella-/internationella mästerskap.

Helhetsperspektiv för idrottare syftar till att se och förstå alla aspekter som påverkar en idrottares prestation och utveckling. Detta inkluderar inte bara fysiska faktorer som träning och kost, utan även mentala, emotionella och sociala aspekter. Det handlar om att integrera träning av kroppen med mental träning, återhämtning, motivation och relationer till tränare, lagkamrater och familj. Genom att arbeta utifrån ett helhetsperspektiv kan idrottare optimera sina prestationer, minska risken för skador och förbättra sin övergripande välbefinnande.

Kriterier: Tydlig tränings- och tävlingsmålsättning samt mycket god träningsnärvaro. Satsa för framtida landslagsuppdrag.

Måltävling: Kvaltävlingar till internationella Mästerskap

Träningsverksamhet

Träningsverksamheten är del av Njurunda Simsällskaps satsning på simidrott för alla. Det är ett alternativ för dig som fortfarande vill träna delvis med din grupp men färre tillfällen per vecka. Samt för dig som gillar simning som träningsform och vill simma för att motionera.

Träningsverksamheten riktar sig till simmare från Ungdomsgruppen och uppåt. Träningsupplägget diskuteras med sin tränare samt om man vill börja simma mer igen så ska det göras i samråd med sin ansvariga tränare.

Simiaden - Träna

Gruppens inriktning är att lära sig simträning samt testa på tävlingar och vill träna färre tillfällen i veckan. Gruppen tränar 1-2 ggr/veckan tillsammans med Simiaden

Ålder: 10-13 år undantag kan förekomma

Fokus: Skapa vidare intresse för simträning, simtävling och teknikinläring.

Kriterier: Grundläggande teknik i alla simsätt.

Ungdomsgruppen - Träna

Gruppen är riktad mot de simmare som vill fortsätta med simning på halvfart men vill träna med kompisarn. Gruppen kommer erbjudas tävlingar i närområdet, dessa är inte obligatoriska. Gruppen tränar 2-3 ggr/vecka.

Ålder: 13-19 år undantag kan förkomma

Fokus: Simma framförallt för att motionera, förbättra sin teknik och kondition.

Förkunskap: Bra teknik i samtliga simsätt och vändningar. Klara av att simma längre serier, behärska ett pass på 3000-4000 meter.

Junior-/Senior – Träna

Gruppen är riktad mot de simmare som vill fortsätta med simning på halvfart. Gruppen kommer erbjudas tävlingar i närområdet, dessa är inte obligatoriska. Gruppen tränar 2-3 ggr/vecka.

Ålder: 16 år o äldre undantag kan förkomma

Fokus: Simma framförallt för att motionera, förbättra sin teknik och kondition.

Förkunskap: Bra teknik i samtliga simsätt och vändningar. Klara av att simma längre serier, behärska ett pass på 4000-5000 meter.