

Uddevallasims Gruppstruktur

Gruppstruktur

tävlingsverksamheten



Medley-grupper

D-gruppen
från 10 år

C-gruppen
från 13 år

B-gruppen
från 14 år

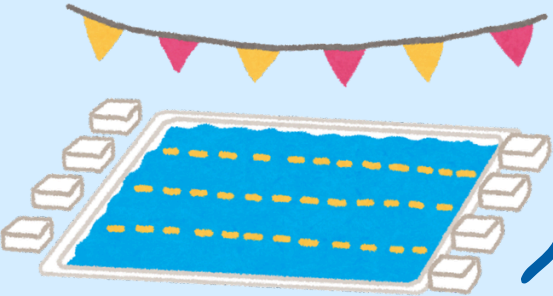
A-gruppen
från 16 år

SM-gruppen
från 17 år

USIM-gruppen
från 13 år

SPRINT-gruppen
från 15 år

MASTERS
från 18 år



D-gruppen



I D-gruppen är simmarna 10-12 år när de börjar.

Gruppen fokuserar på tekniken i alla 4 simsätten, inklusive alla starter och vändningar och medley introduceras.

Vi tränar både kondition(aerobt) och jobbar med hög fart i korta distanser(anaerobt).

Vi introducerar starttider och vila under träningsserier. Vi pratar också om simningens regelverk.

Var 6–8 vecka genomförs tester på träningen för att följa simmarnas utveckling samt planera kommande perioder både som grupp och individuellt.

Exempel på test är bentest (200+150+100+50 på tid) och BIP-test (50: or frisim med fallande starttid).

Vi introducerar landträning för att simmarna ska få bättre förståelse för uppvärmning och hur det påverkar träningen i vattnet.

Vi uppmuntrar simmarna att medverka på tävlingar i närområdet men tvingar ingen.





D-gruppen

För att ta steget upp till nästa nivå (C-gruppen) kollar vi på följande kriterier:

- Ålder (man går tidigast upp hösten det året man fyllt/fyller 12 år).
- Simmaren ska klara av majoriteten av följande distanser med korrekta vändningar och bra teknik:
 - 200 frisim
 - 200 ryggsim
 - 200 bröstsim
 - 100 fjärilsim (med fenor)
 - 100 medley
- Simmaren ska ha förståelse för hur vi använder starttider under träningen.
- Simmaren ska kunna göra korrekta tävlingsstarter i samtliga simsätt.
- Simmaren ska vara mogen både fysiskt, mentalt och socialt för nästa nivå

Uppflyttningar görs av tränarna och vi gör individuella bedömningar varje gång.





C-gruppen



I C-gruppen är simmarna 12–13 år när de börjar (uppflyttningar kan göras hösten det året som simmaren fyllt/fyller 12 år).

Vi jobbar vidare med tekniken i alla 4 simsätten och mycket av träningen är medleyinspirerad för att simmarna inte ska specialisera sig för tidigt.

Simmarna lär sig också att använda starttider mer.

Vi lägger stort fokus på ben och uv-kickar på träningarna.

Vi introducerar nya begrepp under träningen (negativ split, progressivt, race pace, fartzoner och HR) för att simmarna ska få en bättre förståelse för hur träningen ska genomföras.

Vi ökar även volymen på träningarna successivt och vi fortsätter jobba mer aerobt för att utveckla den kapaciteten hos simmarna.

Simmarna blir utbildade i lättare målsättning (kort sikt) och vi utökar landträningen från föregående nivå samt pratar om skadeförebyggande träning där vi jobbar med kroppsvikten.

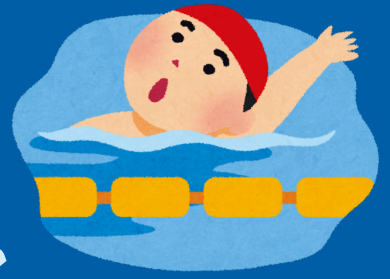
Var 6–8 vecka genomförs tester på träningen för att följa simmarnas utveckling.

Exempel på test är

- bentest (300+200+100 på tid),
- BIP-test (50: or frisim med fallande starttid)
- UV-test.

På den här nivån förväntas simmaren planera sin tid för att få tid för läxor, träning och kompisar.

C-gruppen



För att ta steget upp till nästa nivå (B-gruppen) kollar vi på följande kriterier:

- Ålder (simmaren ska vara minst 14 år för att ta klivet upp)
- Simmaren ska i snitt delta på minst 5 träningar i veckan
- Simmaren ska klara av majoriteten av följande serier:
 - 10x100 frisim @1:45
 - 10x100 medley @2:15
 - 10x50 frisimsben @1:10
- Simmaren ska genomföra 200 medley och 400 frisim på tävling på ett bra sätt.
- Simmaren ska vara mogen både fysiskt, mentalt och socialt för nästa nivå

Simmare som närmar sig uppflyttning kan erbjudas att träna enstaka pass med nästa nivå under en period.

Uppflyttningar görs av tränarna och vi gör individuella bedömningar varje gång.



B-gruppen



I B-gruppen är simmarna minst 14 år när de börjar.

Träningen består fortsatt av mycket medley och aerobt frisim.

Vi fortsätter att prata om olika träningszoner och lär simmarna att ligga på rätt nivå med hjälp av pulsen.

Vi börjar även utveckla anaerob kapacitet och introducerar SR/SC.

Simmarna lär sig att tävla på de lite längre distanserna (200+400) med ett bra upplägg och de lär sig att sätta lite mer detaljerade målsättningar.

Landträningen fortsätter vara baserad på kroppsvikt och skadeförebyggande men blir lite mer avancerad än tidigare nivå.

Var 6–8 vecka genomförs tester på träningen för att följa simmarnas utveckling.

Exempel på test är

- 10x100 BA vila 10,
- 10x50 ben BA vila 10
- UV-test.

På den här nivån förväntas simmaren planera sin tid för att få tid för läxor, kompisar och simningen är huvudidrotten.



B-gruppen

För att ta steget upp till nästa nivå (A-gruppen) kollar vi på följande kriterier:

- Ålder (simmaren ska vara minst 16 år för att ta klivet upp)
- Simmaren ska i snitt delta på minst 6 träningar i veckan
- Simmaren ska ha hög arbetsmoral, en positiv attityd och ha höga mål för sin simning.
- Simmaren ska vara mogen både fysiskt, mentalt och socialt för nästa nivå
- Simmaren bör ha/närma sig kval till nationella mästerskap (USM)

Simmare som närmar sig uppflyttning kan erbjudas att träna enstaka pass med nästa nivå under en period.

Uppflyttningar görs av tränarna och vi gör individuella bedömningar varje gång.





A-gruppen



I A-gruppen är simmarna minst 16 år när de börjar.

På den här nivån introducerar vi vikter på landträningen och simmarna får en bättre förståelse kring återhämtning och dess betydelse för den fortsatta utvecklingen.

Vi fortsätter att jobba med SC/SR och de olika träningszonerna.

Träningen börjar bli mer individuellt anpassad utefter simmarnas styrkor och förmågor.

Var 6–8 vecka genomförs tester på träningen för att följa simmarnas utveckling.

Exempel på test är

- 10x100 BA vila 10,
- 10x50 ben BA vila 10
- UV-test

På den här nivån förväntas simmaren planera sin tid för att få tid för läxor, kompisar och simningen är huvudidrotten.



A-gruppen

För att ta steget upp till nästa nivå (SM-gruppen) kollar vi på följande kriterier:

- Ålder (simmaren ska vara minst 17 år för att ta klivet upp)
- Simmaren ska i snitt delta på minst 8 träningar i veckan
- Simmaren ska ha hög arbetsmoral, en positiv attityd och ha höga mål för sin simning
- Simmaren ska ha uppnått goda mentala, tekniska och fysiologiska grundfärdigheter och ha en förståelse för de variabler som kan påverka deras idrottande.
- Simmaren ska vara mogen både fysiskt, mentalt och socialt för nästa nivå
- Simmaren ska ha/närma sig kval till nationella mästerskap (SM)

Simmare som närmar sig uppflyttning kan erbjudas att träna enstaka pass med nästa nivå under en period.

Uppflyttningar görs av tränarna och vi gör individuella bedömningar varje gång.





SM-gruppen

I SM-gruppen är simmarna minst 17 år när de börjar.

Detta är tävlings- och elitinriktad grupp för juniorer och seniorer där träningen syftar till att förbereda simmarna mot regionala, nationella, och internationella mästerskap.

På den här nivån är simmarna införstådda med vad satsningen på idrotten kräver och har 100 % engagemang till simningen. De har även tydliga individuella mål med sin simning.

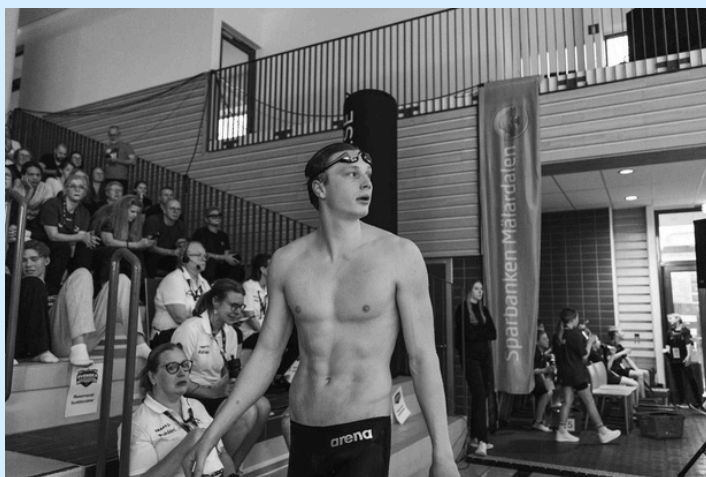
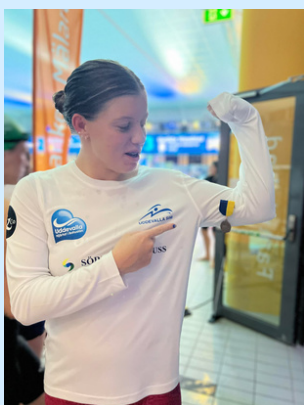
Mängden landträning ökar och stort ansvar läggs på simmaren att genomföra dessa.

Simmarna förväntas delta på klubb "events" (tex simsättsdagar).

Var 6–8 vecka genomförs tester på träningen för att följa simmarnas utveckling.

Exempel på test är

- 10x100 BA vila 10,
- 10x50 ben BA vila 10
- UV-test.



SPRINT-gruppen



I SPRINT-gruppen är simmarna minst 15 år när de börjar och man har tidigare simmat i C-gruppen eller högre.

I den här gruppen är träningen lite mer inriktad på sprintdistanser.

Gruppen tränar 4 gånger i veckan.

Var 6–8 vecka genomförs tester på träningen för att följa simmarnas utveckling.

Exempel på tester är

- 6x50 SWOLF @3:00
- 75 m maxben (måltid är PB på 100 ss).

Om simmaren vill byta till någon av de andra grupperna (C, B, A eller SM) så behöver de genomföra testserierna som dessa grupper gör och om resultaten där och deras ålder matchar den aktuella gruppen så kan ett byte genomföras.





I USIM-gruppen är simmarna minst 13 år när de börjar.

Gruppen fokuserar på tekniken i alla 4 simsätten, inklusive alla starter och vändningar och medley introduceras.

Vi tränar både kondition(aerobt) och jobbar med hög fart på kortare distanser(anaerobt).

Vi introducerar starttider och vila under träningsserier. Vi pratar också om simningens regelverk.

Vi introducerar landträning för att simmarna ska få bättre förståelse för uppvärmning och hur det påverkar träningen i vattnet.

Vi uppmuntrar simmarna att medverka på tävlingar i närområdet men tvingar ingen.

