

Minnesanteckningar från gårdagens möte

Hej

Tack för ett bra möte igår.

Skickar med de minnesanteckningar jag hade inför mötet. Så får be om ursäkt för lite meningsbyggnad och stavfel :)

Lägger också med planering och målsättning så att ni ha de digitalt också. Jag tar gärna emot målsättningarna så fort som möjligt, men senast i vecka två.

Ses på kanten!

/Patrick

Punkter inför snack med mästerskapsgruppen

- Det ska bli jättkligt roligt att ta ansvar för gruppen och jag ser fram emot det
- Jag vill att det ska vara ett samarbete mellan oss alla, tränare-simmare och simmare-simmare
- Vi gör detta för att det är roligt och det är viktigt att vi tillsammans jobbar för att det ska vara den stämningen på träning och tävling
- Jag tycker att närvarokravet är en negativ sak men anser också att det behövs i nuläget
- Jag vill få till någon positiv sak runt närvaron, exempelvis att alla lägger ihop till en biobiljett i månaden för högst närvaro. Har flera simmare 100% står jag för den/de extra biljetterna
- Upplägget för träningen kommer att vara indelat i tre block under våren. Men vi kommer jobba ganska brett under alla block men med mer tonvikt på vissa delar i de olika perioderna
- Vi kommer att jobba med kortare periodisering i form av rullande tre-veckors cykler där upplägget för veckorna varierar
- Jag kommer inte att lägga upp stora individuella planeringar. Vi kommer istället ha individuella utvecklingsmål som vi sätter upp tillsammans. (för att jag ska göra helt individuella planeringar så vill jag ha ett annat utgångsläge)
- Jag kommer oftast att ha mer än ett pass på träningarna för att kunna utmana er så mycket det går på individuell basis. Tisdagarna kommer också att vara uppdelade med tre olika möjligheter, distans/medel/sprint. Ni väljer själv vilket pass ni vill göra men jag kommer definitivt ha preferenser på var jag vill att ni ska vara
- Målsättning delar jag ut nu och förväntar mig få in senast i början på januari, ni väjer själva hur mycket ni broderar ut det hela. Jag har valt att göra det hela lite enklare och att det enbart sträcker sig fram till sommaren. Det jag absolut vill att ni fyller i är ett utvecklingsmål, det kan vara allt från uv-sim, starter till att utveckla de rena simsätten. Jag har satt upp ett gruppsmål vad gäller streamline och breakpoint som jag hoppas att ni går med på. Vill ni utveckla målsättningarna så får ni naturligtvis göra det
-
- Nu lite allvarigare. Missköter man exempelvis närvaron i gruppen så är det inte möjligt att gå kvar i gruppen. Det betyder inte att jag hade 78% en månad pga exempelvis sjukdom, då åker man ut. Det är ständig ströfrånvaro och om det aldrig är på rätt sida som det är problem. Exempelvis kan det vara helt ok att vara hemma en måndag pga mycket skolorb, men då fungerar det inte att hoppa fredagen pga bio. Sen hoppas jag på att vi kan vara på alla pass någon vecka.
- Jag vill dock att ambitionen ska vara att vara på plats när vi har träning
- Jag kommer löpande att skicka ut närvarostatistik till er. Efter Järfälla samlar vi ihop oss allihop. Men om det skulle vara så att någon sticker ut innan dess så kommer jag att ta tag i det.
- Kom i tid! Jag vill gärna hinna gå igenom passet innan träningen. Jag ska kolla med Felix så att han kan sätta ihop ett uppvärmnings/rörlighets program på ca 10 min som vi siktar in oss på att göra innan vi hoppar i vattnet. Så på plats 15 minuter innan vi hoppar i vattnet, har vi landträning innan så utgår de 15 minuterna. Landträningen ingår också i träningstiden.
- Meddela om du inte kommer på träningen. Jag vill gärna veta varför men om ni inte vill berätta så tänker jag inte tvinga er.
- Vi kommer att börja simma av mer ordentligt. Det är ett måste om vi ska kunna hålla den intensitet på träningen som jag vill ha. Jag kommer dock att göra en kompromiss och lägga avsimmen på runt 500-600m så att det inte blir övermäktigt

- Stötta varandra under träning och tävling. Vi gör detta tillsammans. Vi kommer i början att ha delar som är tillsammans för att underlätta det hela
- Känner ni att det är delar i detta som ni inte kan gå med på så är det viktigt att ni säger till. Jag tror inte att jag kommer ha möjlighet att vara flexibel på någon av dessa bitar men bättre att säga till. Sprintgruppen med/utan extraträning är ett väldigt bra alternativ om detta känns övermäktigt