

Den Blå Linjen



Utbildningsplan – Tävlingssimning
SK Poseidon

Förord

Ett av målen för SK Poseidon är att kunna erbjuda våra medlemmar en genomarbetad simmarutbildning av högsta klass. För att lyckas med det krävs att föreningen jobbar mot samma mål och att alla inblandade tror på och känner stolthet inför verksamheten. Utbildningsplanen är ett verktyg och stöd som tagits fram för att alla ledare i SK Poseidons tävlings- och träningsverksamhet ska ha en utgångspunkt i sitt arbete och säkerställer att samtliga ledare jobbar utifrån samma grund.

Fördelarna med en utbildningsplan är flera:

- Analyser av simmarna förenklas
- Simmarna är grundutbildade vid 15 års ålder
- Lättare introduktion för nya ledare, vi kopplar utbildningsplan med tränarutbildningar
- Tränarbyte blir lättare
- Bra stöd åt ledare, feedback
- Tydligt med utbildningsplan för föräldrar, kommun, skola, sponsorer m.fl.
- Simmarnas självständighet utvecklas.

Utbildningsplanen är utarbetad så att den ska vara ett stöd för alla ledare i SK Poseidon tävlingssimverksamhet och något alla kan känna stolthet för. Det är väldigt lite detaljstyrning utan snarare ett ramverk för vad som gäller inom SK Poseidon verksamhet. Det är sedan upp till våra kompetenta tränare att utforma den vardagliga verksamheten med utbildningsplanen som utgångspunkt.

Det som i slutändan avgör hur framgångsrik vår verksamhet blir är vilken kvalitet vi har på det arbete som simmare och ledare utför i bassängen vid träning och tävling, varje dag, året runt. Vår yttersta kvalitetssäkring är att ständigt jobba med de bästa tränarna och att ha glädje, vara koncentrerade och ha god kvalitet i allt vi gör. Då blir tränings- och tävlingsmiljön optimal sett till simmarnas utveckling. Det gör också att vi blir attraktiva för simmare och ledare runt om i regionen.

Mål

I simklubben Poseidon ska vi med glädje, engagemang och nytänkande skapa möjligheter för alla att utvecklas!

Simklubben Poseidon skall:

- erbjuda kvalificerad sim- och simhoppsträning för barn, ungdomar och vuxna simidrottare.
- erbjuda simidrottare möjlighet att nå landslagsnivå.
- ha en bred bas genom hela livet från babysim till elitgrupper där möjlighet finns till utveckling för simidrottare, individ och ledare.

SK Poseidon har också ett utbildningsmål och det är att varje simmare och ledare som utbildas i föreningen ska nå så nära sin maximala potential som simmare/ ledare som hen önskar och tränar för.

Syfte

Syftet med SK Poseidons simmarutbildningsplan är att fungera som stöd till alla som är involverade i verksamheten, såväl simmare som ledare. I utbildningsplanen har föreningen slagit fast hur vi vill jobba i olika åldersgrupper och hur vi prioriterar och värderar i olika situationer. Det är av yttersta vikt att alla simmare garanteras samma höga kvalitet på sin simmarutbildning i SK Poseidon oavsett åldersgrupp och grupptillhörighet.

Det är viktigt att ha i minnet att SK Poseidon har en elitverksamhet som är uppbyggd därefter. Glädje, engagemang och nytänkande ska alltid vara i centrum samtidigt som kvalitet och koncentration är hörnstenar i vår verksamhet.

Utbildningsplanen kan ses som en läroplan, precis som skolans. Den är upprättad för att skapa struktur i utbildningen och med dess hjälp kan vi säkerställa att varje simmare gått igenom samtliga steg av den simmarutbildning vi i SK Poseidon erbjuder. Med en tydlig plan över vad simmare ska lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna skapas trygghet för alla parter i vetskapen att individens utveckling alltid prioriteras.

Utbildningsplanen bidrar även med tydlighet i föreningens relation med föräldrar, kommun, skola, sponsorer och andra intressenter.

Ledarnas fortbildning

För att säkerställa att simträningen sker i enlighet med utbildningsplanen krävs att ledare får kontinuerlig fortbildning utifrån dess olika delar samt att alla nya ledare får en grundutbildning i SK Poseidon simmarutbildningsplan.

Utöver vår interna fortbildning ska tränare i SK Poseidon genomgå de utbildningar som erbjuds från Svenska SF.

Följande gäller om du ska vara tränare i SK Poseidon:

Grupp

Medley/ T-grupper
Simiaden 1-3
P1
P2
P3
P4

Minimumkrav på tränarutbildning

Diplomerad Poseidoninstruktör
Certifierad Poseidoninstruktör/Simlinjeinstr. 7-13
Lic. juniortränare
Lic. juniortränare
Lic. seniortränare
Lic. seniortränare

Samtliga assistenter i ovanstående grupper skall ha minst Poseidoninstruktör

Skulle en tränare rekryteras utan tillräcklig utbildningsnivå är detta inget hinder. Dock bör nivån på tränarutbildningen uppnås snarast möjligt.

Utbildningsplanens indelning

Simmarutbildningen i SK Poseidon består av teknik-, taktik-, fys- och mental träning. Den indelningen går igen i all vår verksamhet och genom hela utbildningsplanen. Frågorna VAD, VARFÖR och HUR är centrala i all vår verksamhet och i utbildningsplanen.

VAD, VARFÖR och HUR tränar SK Poseidon

All träning som bedrivs i SK Poseidon ska ha ett tydligt syfte. För att kunna svara på vad syftet är bör alltid tre frågor om träningen kunna besvaras: VAD, VARFÖR och HUR tränar vi på just detta träningspass? Träning är den viktigaste komponenten i en simmares utveckling. Det som styr hur bra effekt träningen får är:

Vad som görs i bassängen • Varför vi tränar på någonting • Hur ofta det görs

VAD tränar vi?

Våra simmares träning består av teknik, taktik, fysisk och mental träning och det finns en tydlig progression i lärandet från det att simmarna börjar i SK Poseidons simiaden grupper och fortsätter vidare genom hela verksamheten. Steg för steg byggs simmarutbildningen på de kunskaper simmarna besitter sedan tidigare. I vilken ordning och ålder de olika momenten ska tränas redogörs i avsnittet riktlinjer vid träning.

VARFÖR tränar vi?

För att utveckla, uppfostra och utbilda våra simmare och hjälpa dem att uppnå sin fulla potential som simmare. Träningarna ska vara glädjefyllda och utformas så att de gynnar individernas långsiktiga utveckling.

HUR tränar vi?

Tre nyckelord för all träning i SK Poseidon.

Glädje, Engagemang och Nytänkande

GLÄDJE: simning ska vara roligt! Glädjen och kärleken till simningen ska stå i centrum för all simverksamhet i SK Poseidon.

ENGAGEMANG: Träningen ska engagera simmarna och få dem att både ifrågasätta, uppleva och testa nya saker.

NYTÄNKANDE: Vi vill att simmarna ständigt utmanar både sina egna, sina kompisar och deras tränares tankebanor och möjligheter. Att utvecklas tillsammans med ett ledord som nytänkande innebär inte att vi överger beprövad kunskap. Vi väljer bara att gå vår väg med forskning som stöd.

Riktlinjer för träning

Generellt för samtliga grupper

SK Poseidon följer Svenska Simförbundets riktlinjer gällande simmares utvecklingsfaser.

https://svensksimidrott.se/download/18.32991d6318ae630a4d8569c3/1696333747906/SL_riktlinjer_ny.pdf

- Simmarna använder SK Poseidon T-shirt på alla våra träningar tills man hoppar i vattnet
- Simmarna har Poseidon badmössa/eller ingen badmössa på alla våra träningar
- Simmarna hör av sig till sin tränare vid frånvaro från träning/tävling
- Simmarna är förberedda och i god tid till varje träning/tävling
- Simmarna ska uppmuntra och lyfta varandra. Negativa kommentarer, mobbing, kränkningar är oacceptabelt för både tränare och simmare.

Simiaden 1 "lära sig simma"

(Träningsgrupp 1 har samma träningsinriktning men färre pass och inget tävlingskrav)

Rekommenderad ålder 8-10 år

Simpass/vecka Möjlighet till 4 simpass/vecka. Tränare i vattnet alla pass. Vi önskar att barnen är närvarande på minst 2 pass

Landpass/vecka 4 landpass/vecka

Tävlar vid (främst) Simiaden, Poseidontävlingar, KM, Regional
inbjudningstävling

Höstlov Träning

Jullov Lediga

Sportlov Lediga (För att uppleva andra idrotter och vinteraktiviteter)

Påsklov Träning

Läger 1-2 övernattningsläger

Syfte

- Att simmaren ska få en förståelse för simningens olika delmoment
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för fortsatt prestationsutveckling, till exempel förbättrad teknik i alla fyra simsätt

Mål

- Simmaren ska visa en god utveckling på 100 meter medley och 100 meter frisisim vilket visar på en god allsidighet och uthållighet
- Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt
- Simmaren bör ha deltagit på Simiaden och lokala samt regionala inbjudningstävlingar

Träningsinriktning land

Inriktning: Lek, motorik/koordination, snabbhet och explosivitet.

- Stor del av landträningen ska genomföras genom lek, inspirerat av gymnastiken

Träningsinriktning simning

- Teknik och snabbhet i form av mycket aktivitet och korta distanser
- Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition och balans
- UV-sim, främst korta distanser
- Regelrätt teknik i samtliga simsätt
- Regelrätta och tekniskt korrekta starter och vändningar i samtliga simsätt
- Testa lagkappsväxlingar i samtliga simsätt (lära sig såväl simma in som att växla)

Test vid träning

I S1 har vi inga specifika tester

Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Gemensamt uppvärmningsprogram
- Gå direkt till tränaren efter varje tävlingslopp
- Tävla brett (i alla simsätt)
- 100 fr, 100 medley samt 50m av varje simsätt (kunna delta på Simiaden utan att bli diskad)
- Lära sig tycka om att tävla

Simiaden 2 "lära sig simträning"

(Träningsgrupp 2 har samma träningsinriktning men färre pass och inget tävlingskrav)

Rekommenderad ålder 9-11 år

Simpass/vecka Möjlighet till 4 simpass/vecka. Tränare i vattnet minst 3 pass.

Vi önskar att barnen är närvarande på minst 3 pass

Landpass/vecka 4 landpass/vecka

Tävlar vid (främst) Simiaden, Poseidontävlingar, KM, Regional

inbjudningstävling

Höstlov Träning

Jullov Lediga

Sportlov Lediga (För att uppleva andra idrotter och vinteraktiviteter)

Påsklov Träning

Läger 1st 1-3 nätter i Skåne

Syfte

- Att simmaren ska få en förståelse för simningens olika delmoment
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för fortsatt prestationsutveckling, till exempel förbättrad teknik i alla fyra simsätt

Mål

- Simmaren ska visa en god utveckling på 100 meter medley och 200 meter frisim vilket visar på en god allsidighet och uthållighet
- Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt
- Simmaren bör ha deltagit på Simiaden och lokala samt regionala inbjudningstävlingar

Träningsinriktning land

Inriktning: Lek, motorik/koordination, snabbhet och explosivitet.

- Stor del av landträningen ska genomföras som lekar, inspirerat av gymnastiken

Träningsinriktning simning

- Teknik och snabbhet i form av mycket aktivitet och korta distanser
- Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition och balans
- UV-sim, främst korta distanser
- Regelrätt teknik i samtliga simsätt
- Regelrätta och tekniskt korrekta starter och vändningar i samtliga simsätt
- Testa olika träningsfarter
- Använda sig av klockan
- Testa lagkappsväxlingar i samtliga simsätt (lära sig såväl simma in som att växla)

Test vid träning

- 15m Glidtest
- 15m från pall Glidtest

Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Gemensamt uppvärmningsprogram
- Gå direkt till tränaren efter varje tävlingslopp
- Tävla brett (i alla simsätt)
- Utveckla 200 fr, 100 medley samt 50m av övriga simsätt

Simiaden 3 "lära sig träna"

(Träningsgrupp 3 har samma träningsinriktning men färre pass och inget tävlingskrav)

Rekommenderad ålder 10-12 år

Simpass/vecka Möjlighet till 5 simpass/vecka. Tränare i vattnet minst 3 pass.

Vi önskar att barnen är närvarande på minst 4 pass

Landpass/vecka 5 landpass/vecka

Tävlar vid (främst) Simiaden, Poseidontävlingar, KM, Regionala
inbjudningstävling

Höstlov Träning

Jullov Lediga

Sportlov Träning

Påsklov Träning

Läger 1st 2-5 nätter i Sverige

Syfte

- Att simmaren ska få en förståelse för simningens olika delmoment
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för fortsatt prestationsutveckling, till exempel förbättrad teknik i alla fyra simsätt

Mål

- Simmaren ska visa en god utveckling på 200 meter medley och 400 meter frisim vilket visar på en god allsidighet och uthållighet
- Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt
- Simmaren bör ha deltagit på Simiaden och lokala samt regionala inbjudningstävlingar

Träningsinriktning land

Inriktning: Motorik/koordination, snabbhet, explosivitet och styrka.

- Landträningen ska fortsatt innehålla inslag av gymnastik

Träningsinriktning simning

- Raceplan introduceras
- Träningsfarter kombineras med taktik (A1, A2, MAX, progressivt, bästa snitt, neg split)
- De aktiva börjar identifiera sig själva som tävlingssimmare
- Teknik och snabbhet
- Vattenvana, andningskontroll, kroppsposition, balans vid vattenytan
- Förbättra starter och vändningar i samtliga simsätt
- Förbättra lagkappsväxlingar i samtliga simsätt
- Simmarna testar att visualisera ett tävlingslopp (på land)
- Mentala färdigheter (målbildsträning) introduceras

Test vid träning

- 5x25 mät frekvens 5-20
- 25m MAX UV
- 15m från pall

- 2x25 MAX vf simsätt
- 4x50 fr bästa snitt

Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Gemensamt uppvärmningsprogram
- Lära sig att ha en målsättning med sina lopp, ej tidsmål
- Tävla brett (i alla simsätt)
- 200 medley samt 100m av varje simsätt, 400 fr

Generellt för samtliga P-grupper

I P-grupperna utbildas simmarna efter samma fysiologiska termer. Teorin bygger på "Olbrechts modell"

- AEC – lågintensiv aerob träning
- AEC2 – lågintensiv aerob träning med anaeroba inslag
- AEC3 – högintensiv aerob träning
- ANC/ANP – anaerob träning med tävlingsinriktning
- AEP – aerob träning med tävlingsinriktning
- Alactacid - sprint

Poseidon 1 "träna och tävla"

(Träningsgrupp 4 har samma träningsinriktning men färre pass och inget tävlingskrav)

Rekommenderad ålder 13-15 år

Simpass/vecka 6 simpass/vecka

Landpass/vecka 5 landpass/vecka

Tävlar vid (främst) KM, USM, Regionala inbjudningstävlingar

Samtliga lov: Träning

Läger: 1st 5-7 nätter i Sverige

Syfte

- Att simmaren ska etablera sig som tävlingssimmare.
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik, vilket kommer att ge en bättre simekonomi

Mål

- Simmaren ska ha tävlat och visat utveckling på 400 meter medley för att säkerställa fokus på aerob utveckling och allsidighet samt på 1 – 2 simsätt som simmaren identifierats ha god fallenhet för.
- Simmaren bör ha tävlat på samtliga tävlingsdistanser.
- Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i sitt eller sina specialsimsätt.
- Simmaren bör ha deltagit på USM och inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå

Träningsinriktning land

Inriktning: Motorik/koordination, snabbhet, explosivitet, aerob fitness och styrka.

- Kravprofil baserat på MAQ
- Landträningen ska fortsatt innehålla inslag av gymnastik
- Introduktion till olympiska lyft

Träningsinriktning simning

- Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktigt bra prestationer
- Träningsfarter kombineras med taktik (Olbrecht)

Test vid träning

- Stroke efficiency: 6x50 1-6, tid 10-40m, SR 10-40m

- Bentest: 50, 100, 200 MAX ben 50, 1.40, 3.20
- Fysiologisk test: 20x100 m @2:10,
- UVtest: Push 15m Push 25m
- Starttest: 15m från pall
- Topphastiget: 2x25 ALL OUT

Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Simmarna är medvetna om sina rutiner innan sitt tävlingslopp (trigger, målbild)
- Simmarna lär sig sin mest optimala individuella uppladdning
- Tävla brett (i alla simsätt)

Poseidon 2 "träna och tävla"

Rekommenderad ålder 13 – 16 år

Simpass/vecka 7-8 simpass/vecka

Landpass/vecka 5 landpass/vecka

Tävlar vid KM, USM, Regionala/Nationella inbjudningsävlingar

Samtliga lov Träning

Läger 1st läger ca 7 dagar i Norra Europa/Sverige

Syfte

- Att simmaren ska etablera sig som tävlingssimmare och få en förståelse för elitnivån
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik, vilket kommer att ge en bättre simekonomi

Mål

- Simmaren ska ha tävlat och visat utveckling på 400 meter medley för att säkerställa fokus på aerob utveckling och allsidighet samt på 1 – 2 simsätt som simmaren identifierats ha god fallenhet för.
- Simmaren bör ha tävlat på samtliga tävlingsdistanser.
- Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i sitt eller sina specialsimsätt.
- Simmaren bör ha presterat på USM och inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå

Träningsinriktning land

- Inriktning: Motorik/koordination, snabbhet, explosivitet, aerob fitness och styrka.
- Kravprofil baserat på MAQ
- Landträningen ska fortsatt innehålla inslag av gymnastik
- Introduktion till olympiska lyft

Träningsinriktning simning

- Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktigt bra prestationer
- Träningsfarter kombineras med taktik (Olbrecht)

Test vid träning

- Stroke efficiency: 6x50 1-6, tid 10-40m, SR 10-40m
- Bentest: 50, 100, 200 MAX ben 50, 1.40, 3.20
- Fysiologisk test: 20x100 m @1:50,
- UVtest: Push15, Push25
- Starttest: 15m från pall
- Topphastighet: 2x25 ALL OUT

Tävlingsinriktning

- Rätt utrustning (simkläder, ombyte, skor), vara i tid till sitt lopp, insim/avsim
- Simmarna är medvetna om sina rutiner innan sitt tävlingslopp (trigger, målbild)
- Simmarna lär sig sin mest optimala individuella uppladdning
- Tävla brett (i alla simsätt)
- Simmarna ska kunna utvärdera och göra en analys av sin egna tävlingsprestation

P3 “Träna för att prestera”

Rekommenderad ålder 15-18 år

Simpass/vecka 8-9 simpass/vecka

Landpass/vecka 5 landpass/vecka

Tävlar vid KM, Svenska Mästerskap, Inbjudningstävlingar,

Samtliga lov Används för att öka träningsdosen

Träningsläger: 1st 7-10 dagar i Europa

Syfte

- Att simmaren ska prestera som tävlingssimmare.
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, men som nu är mer specifika utifrån individuella förutsättningar samt specialsimsätt och specialdistanser.

Mål

- Simmaren ska ha en kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimsätt och specialdistanser. Simmaren bör också visa på god utveckling på medley.
- Simmaren ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen.
- Träningsfokus har ändrats från att bygga färdigheter och kapaciteter till att maximera prestationen

Träningsinriktning land

Inriktning: Motorik/koordination, snabbhet, explosivitet, aerob/anaerob fitness och styrka samt muskeltillväxt

- Introduktion till styrketräningsprogram
- Påbörja individuella landträningsprogram (uppvärmning, skadeförebyggande)

Träningsinriktning simning

- Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till bästa möjliga prestation
- Träningsfarter kombineras med taktik (Olbrecht)
- Individuell träningsplan implementeras vid behov

Test vid träning

- Stroke efficiency: filmningar, tävlingar
- Bentest: 50, 100, 200 MAX ben 45, 1.30, 3.10
- Steptest: 15x100 1-3 @1:40
- Fysiologisk test: AN: 6x50 @2:00, AE: snabbaste möjliga 400 fr, mät tid, puls, Borg-skala
- UVtest: Push15, Push25
- Starttest: 15m från pall
- Topphastiget: 2x25 ALL OUT

Tävlingsinriktning

- Individuellt anpassade tävlingsrutiner
- Simmarna är trygga med sina rutiner innan sitt tävlingslopp (trigger, målbild etc)
- Främst tävla i specialsimsätt och distans
- Utvecklas i samtliga distanser

P4 “Träna för att nå full potential”

Rekommenderad ålder 17+ år

Simpass/vecka Individuellt

Landpass/vecka Individuellt

Tävlar vid KM, Nationella och internationella inbjudningstävlingar och mästerskap

Träningsläger: 2st 10-14 dagar, 1x Världen, 1x Europa

Syfte

- Att simmaren ska optimera förutsättningarna för att nå sin fulla potential.
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen men nu uteslutande utifrån individuella förutsättningar samt specialdistanser

Mål

- Simmaren ska visa på kontinuerlig prestationsförbättring och uppnå full potential på specialdistans/er.
- Simmaren ska träna för att uppnå såväl toppresultat som topprestationer.
- Simmaren ska ha alla de kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som innebär att simmaren har nått sin optimala förmåga.
- Simmarens träningsfokus ska vara mot perfektion vad gäller färdigheter, samt maximering av tävlingsspecifika färdigheter

Test vid träning

- Stroke efficiency: filmningar (målsättning var 6e vecka), tävlingar
- Bentest: 50 under 40, 100 under 1.25, 200 MAX ben under 3 min
- Steptest: 15x200 1-3 @3:00
- UVtest: Push15, Push25
- Starttest: 15m från pall
- Topphastiget: 2x25 ALL OUT
- Metabolprofil: 400 lac2-5, 400 lac5-7, 200 lac 3-5, 200 topplaktat

2. VAD, VARFÖR, HUR tävlar SK Poseidon

VAD: Vilka tävlingar deltar SK Poseidon i?

Simtävlingarna är höjdpunkten i de flesta simmares vardag oavsett nivå och ålder. På tävlingarna får vi använda det vi har tränat på och mäta våra krafter mot andra simmare, både inom egna klubben och mot andra.

Glädje, utmaning och utveckling

Vi ska i vårt tävlande erbjuda våra simmare glädje, utmaningar och möjligheter att lyckas, samma saker vi strävar efter i träningen. Vårt mål är att varje simtävling ska vara en möjlighet och en utmaning för våra simmare att mäta sig mot jämnåriga kamrater. För att säkerställa att vi deltar i rätt typ av tävlingar finns riktlinjer för tävlingsdeltagande för våra olika grupper.

VARFÖR delta i simtävlingar?

Tävlingen = ett inlärningsstillfälle

Under hela simmarutbildningen är tävlandet ett inlärningsstillfälle och en utvärderingsmöjlighet för att se hur våra simmare tar till sig den träning de får i veckorna. Enskilda tävlingsresultat ska inte prägla hur träningarna planeras och genomförs utan träningarna följer en på förhand utarbetad plan för säsongen. Om vi efter varje tävling tittar på vad vi gjorde fel och sen planerar träningen utefter det riskerar vi att missa viktiga moment i simmarens fortsatta utbildning. Vi tittar istället efter prestationer på tävlandet och ser om det simmarena tränat på också fungerar i tävlingssituationen.

Hantera tävlingssituationer

Tävlingen är ett viktigt inlärningsstillfälle för simmarena vad gäller att lära sig hantera tävlingssituationen. Att kunna njuta av och ha kul på tävlingen är en viktig lärdom för simmarena att ta med sig. Vi uppmuntrar positivt beteende och tänker på hur vi behandlar en simmare som är besviken. Det är viktigt att simmarens inte uppmuntras på ett sätt så att fokus läggs vid dåliga prestationer.

HUR: ser det ut när vi tävlar?

Glädje

Glädjen för simningen ska prägla all verksamhet i SK Poseidon, även simtävlingarna. Det är naturligt att anspänningen hos både simmare och ledare är högre när det är tävling men för det får vi inte göra avkall på glädjen i gruppen. Det är varje ledares uppgift att sträva efter att simmarena ska se fram emot utmaningen i simtävlingen och inte oroa sig orimligt mycket över resultatet eller sin egen prestation. Med allt för stort fokus på det kortsiktiga resultatet riskerar mycket av glädjen att gå förlorad.

Prioritera individens utveckling

I samband med simtävling ska vi alltid prioritera individens långsiktiga utveckling. Det är varje ledares uppgift att i första hand se till simmarens tekniska färdigheter och inte enbart på enskilda resultat.

Tävlingskalender

Inför varje nytt år bestäms en tävlingskalender som publiceras på SK Poseidon hemsida.

Ansvarig tränare

- Ska se till att alla anmälningar kommer in i tid
- Ansvarar för strykningar under helgen (kan delegeras)
- Ska hålla koll på eventuella entréband
- Ska skicka ut ett PM för tävlingen, senast måndagen samma vecka som tävlingen är
- Ansvarar för inlämning av laguppställningar
- Sociala medier

Tävlings-PM

- Officiellt Tävlings-PM sätts samman när deltagarlista presenterats. Detta redogör för vilka simmare som ska delta och vad dessa ska simma. I Tävlings-PM står det även hur transporten går till, vad som gäller angående mat och eventuell övernattning samt namn på ansvariga tränare/ledare och deras telefonnummer.
- PM-et ska nå simmarna senaste måndagen samma vecka som tävlingen är

När vi tävlar

- När vi åker gemensamt till och från tävlingar ska man ha SK Poseidon-kläder på. Under själva tävlingen är det enbart SK Poseidon-kläder som gäller.
- På prisutdelningar ska SK Poseidon-klädsel bäras.
- På tävlingar agerar vi som ett lag, stöttar, hejar och syns tillsammans
- Vid utvalda tävlingar ska hela truppen vara på plats under hela tävlingen även om man själv har simmat färdigt

Proportionerna mellan träning och tävling

Även om tävlandet tillhör höjdpunkterna, är det viktigt att hinna med att träna ordentligt. Dels för att inte den mentala och fysiska belastningen på simmarna ska bli för stor men även för att betona vikten av bra träning för att utvecklas. Träning ska vara den dominerande delen av våra träningsveckor.

En positiv bild av SK Poseidon

Genom att ha en positiv och ödmjuk inställning och en god relation med motståndare, publik, funktionärer, våra egna simmare och alla andra som är på plats under tävlingen sprider vi en positiv bild av SK Poseidon.

Talangutveckling / Uppflyttningar

Från crawl- och medleygrupper sker uppflyttningar två gånger per år till Simiaden eller Träningsgrupper.

Efter hösten bedöms barnen av tränarna utifrån alla aspekter (fysisk, mental, känslomässig och social) och placeras i grupper efter deras behov.

Simklubben Poseidon följer RF:s riktlinjer om barns tävlande. Därför kommer vi att ha simmare i tävlingsverksamheten som är 12 år eller yngre i någon Simiadengrupp där de erbjuds tävlingar anpassade till deras ålder. Simmare 13 år och äldre kommer att placeras i P-grupper för att kunna erbjuda dem tävlingar rekommenderade för deras ålder.

Förflyttningar inom Simiaden eller P-grupper sker utifrån de mål och syften som specificeras under de olika grupperna i Blåa Linjen och med simmarens utvecklingskurva.

Enstaka uppflyttningar inom systemet kan göras kontinuerligt utifrån tränarnas bedömning i samråd med chefstränare.

Policydokument

SK Poseidon har policydokument som behandlar hur vi ska uppföra oss i olika situationer, hur vi ska agera mot sexuella trakasserier och en alkohol- och drogpolicy. Det är viktigt att alla simmare, tränare, ledare och föräldrar läser igenom dessa och följer dess intensioner. Du hittar dessa dokument på www.skposeidon.se

Till alla simmarföräldrar

Ditt barn har kommit en bit på den långa, glädjefyllda och, ibland, mödosamma vägen som simmare. SK Poseidons mål är för alla i verksamheten är att de ska få en så gedigen utbildning som möjligt för att kunna utveckla sin simning. Du har all rätt att vara stolt över ditt barn. Men det är egentligen nu ditt arbete är som viktigast.

En mycket lång väg att vandra

Vi vet att de allra flesta inte lyckas ta sig till den internationella eliten. Hur talangfulla de än är, krävs det oerhört mycket för att man ska gå hela vägen. Här har du som förälder en viktig roll. Ditt barn behöver känna ditt stöd, speciellt när det går tungt. Du bör komma ihåg att anledningen till att ditt barn kommit så här långt, är att simningen är bland det roligaste som finns för ditt barn.

Den egna pressen är alltid störst

Ditt barn kommer att ställa allt större krav på sig själv. Här är det viktigt att du inte lägger på ännu mer förväntan. Lyssna och känn in ditt barn. Hjälp det att fortsätta känna glädje över sin simning. Inför dig måste ditt barn alltid kunna misslyckas.

Ett gott ord på vägen

Vi behöver alla känna uppskattning. Som förälder kan du göra stora insatser för simmarens självkänsla genom att vara frikostig med beröm. När någon gör något bra, säg gärna något uppskattande. När något inte går vägen, ge stöd och uppmuntran. Då växer barnen och vågar prova igen. Det är så de kan utvecklas.

Föräldrar - en resurs

Vi ser våra simmarens föräldrar som en ovärderlig resurs. Via er kan vi nå ut till simmare och göra dem medvetna om vad som krävs i form av mat, dryck och vila för att förbereda sig för träning och tävling. Ni föräldrar hjälper också till som funktionärer, med hämtning och lämning till träningar och tävlingar vilket är nödvändigt för att vår verksamhet ska fungera. Som stödfunktionär är ni en viktig del av simmarens simmarutbildning. När det gäller det rent sportsliga är det dock viktigt att ni överlåter ansvaret till våra utbildade och erfarna tränare.

Ömsesidig respekt

Vi är en förening som vill ge alla möjligheten att nå landslagsnivå och har anställt de personer vi tror är bäst lämpade att fostra våra framtida stjärnor. Du kommer inte alltid ha samma syn som oss på hur vi ska utbilda våra simmare. Tveka därför aldrig att berätta vad du känner. Det är i det goda samtalet, där man respekterar varandra, som man kommer vidare. Men tänk på att ledarna sköter laguttagningar m.m för SK Poseidon bästa. Det behöver inte alltid stämma med vad du anser är för ditt barns bästa.

Nu är du en del av SK Poseidon

Det kan kännas som vi kommer med många förmaningar, men det är av tidigare erfarenhet. Ditt engagemang är viktigt för oss, men samtidigt är det viktigt att vi alla uppför oss som det förväntas av SK Poseidon. Som förälder till en simmare i SK Poseidon är du också en del av vår stolta simmarfamilj, och du är därför också en representant för vår klubb.



