

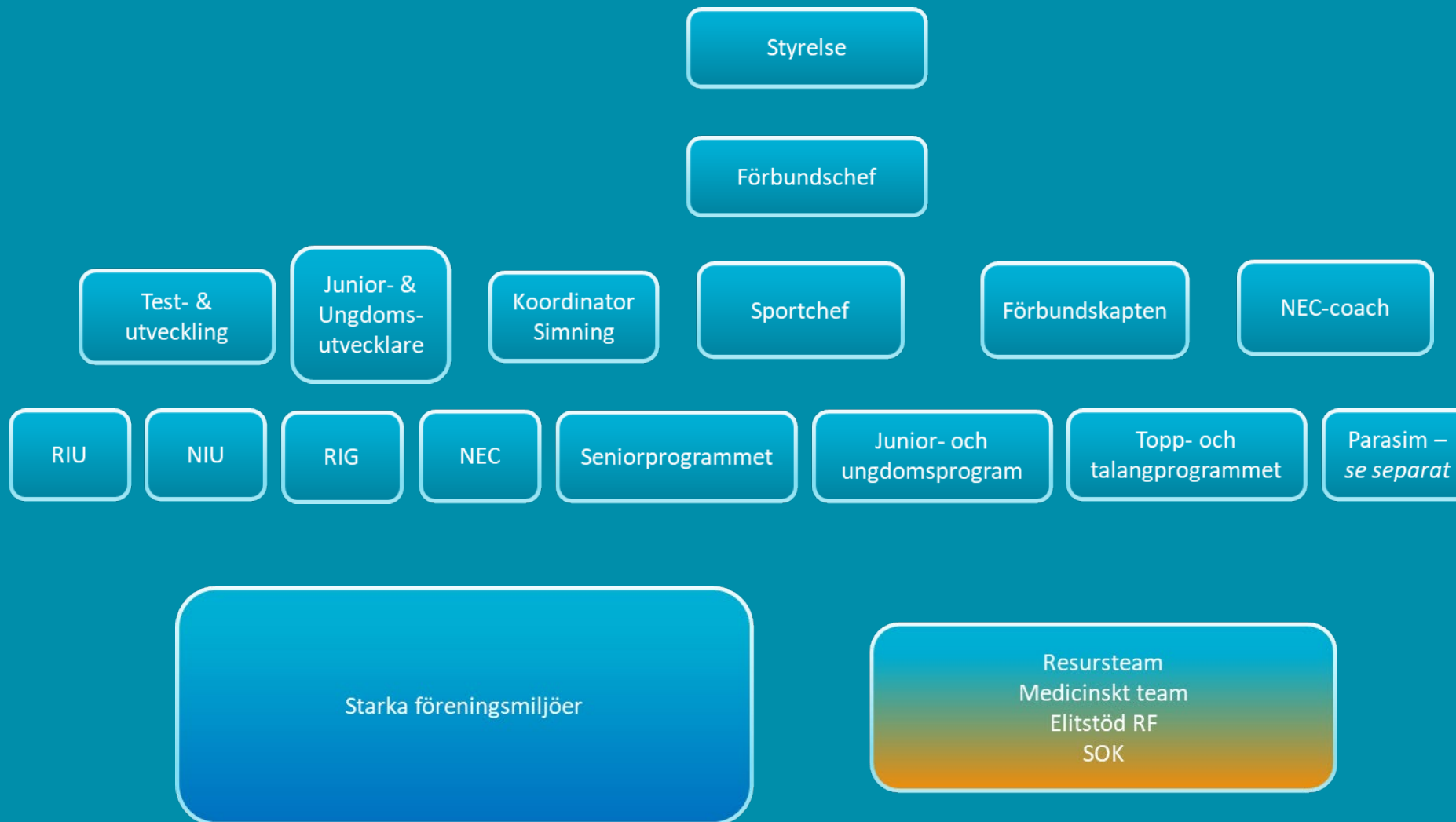


SIMNING









Möjliga synonymer till ledord

- slagord.
- lösenord [data]
- fältrop.

DELAKTIGHET

STÄNDIG
UTVECKLING

KOMMUNIKATI
ON

LÅNGSIKTIGT

=
TILLSÄMM
ANS



SVENSK SIMNING
S LEDORD

- * Workshop på våra samlingar kring ledorden
- * Coachutbildning
- * Fortbildningar, tex ACT, Nutrition
- * Coaches Corner
- * Utvecklingsplan/Ind samtal

SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

World Class Swedish Aquatics

Så länge som möjligt, så många som möjligt

- **Mål**

Svenska medaljer på OS

Lagkapper i varje olympisk gren (Lagkappsläger/Simsättsläger)

+10 simmare i Topp & Talangprogram (SOK)

Internationell mästerskapssimmare

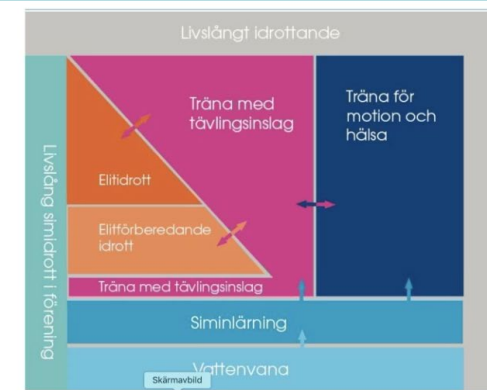


VM, EM, U23 – Junior och ungdomslag

Syfte och målsättning

Vision 2025 Simidrott för alla

Simidrott i världsklass



"Fler börjar och stannar kvar i vår verksamhet där alla utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och kan välja att simidrotta för att det är roligt, för att må bra och för att satsa och nå yttersta eliten."



Svensk Simning i världsklass

- **Utmaningar och utvecklingsområden**

- Alla miljöer är inte världsklass

- Att veta vad som krävs & beredda att göra arbetet, kontinuitet & progression (ständig utveckling)

- Fortsatt coachutbildning och tid till att jobba som coach

- (ex CT, SC mm)

- Kravanalys– presentation och implementation

- Internationell elit och nationell junior och ungdom

Kommunikation



COACHES CORNER 9/11

Högt & Lågt
Oviktigt & Viktigt

Välkomna!

Nästa CC-möte
December 6/12 kl 13.00



KAPACITETANALYS OCH UTVECKLINGSPLAN

Program: _____ Specialförbund: SSF _____
Säsong: _____ Ansvarig tränare: _____

Syftet med kapacitetsanalysen är att få kännedom om vilka kapaciteter, färdigheter och utmaningar som är de mest avgörande för en enskild simmarens utveckling och därmed kunna utforma ett systematisk långsiktig träningsplan där SSF kan bistå med support och expertis. Med bakgrund av analys från tävling, tidigare träningsdata och eventuella testerresultat kan en god utvecklingsplan utformas och SSF kan ge adekvat support.

Flerårsplan Beskriv kortfattat träningsprogressionen för de kommande 4 åren

Kalender år				
Tävlingsmål				
Processmål				
Antal simpass/v				
Landpass veckor				
Utbildning /arbete				

UTVECKLINGSPLANEN

INFOMÖTEN
4 x YEAR
ROUND TABLE SAMTAL 5 x ÅR (INKL
SUPPORTPERSONER
DIGITAL PRECAMP/CHAMPIONS
MÖTEN
KLUBB BESÖK
COACHES EN OCH EN



Simidrotteras gemensamma årshjul



Powered by

Bra vardagsmiljö

Ringar på vattnet

Stockholm → SimmarSverige

USA

”Make Swedish men great again”

Juniorer (ungdomar)

SWEDISH SWIMMING

Fyra vanliga fokus & utvecklingsområden:

- Träningplanering & - dokumentation
- Landuppvärmning/träning
- Teknisk utveckling inkl:
Draglängd & effektivitet
Kickar & uv (fr/bs)
- Racerutiner inkl raceplan

Kommuniceras på:
Varje Coachsamling
Varje Coacher Corner

PÅ PROGRAMMET

- COMMIT VARJE DAG
- ATHLETES MONITORING VARJE SÖNDAG/MÅNDAG
- KOSTREGISTERING EN GÅNG PER HALVÅR/ÅR
- METABOL PROFIL
- RACEANALYS
- TEKNIKANALYS

Säsongs- och tävlingsplanering i simning 2025–2028



"Varje dag i ditt liv är bara en förberedelse för nästa"

- John Maxwell

STP

Arbetsgrupper

Para, OW och simning

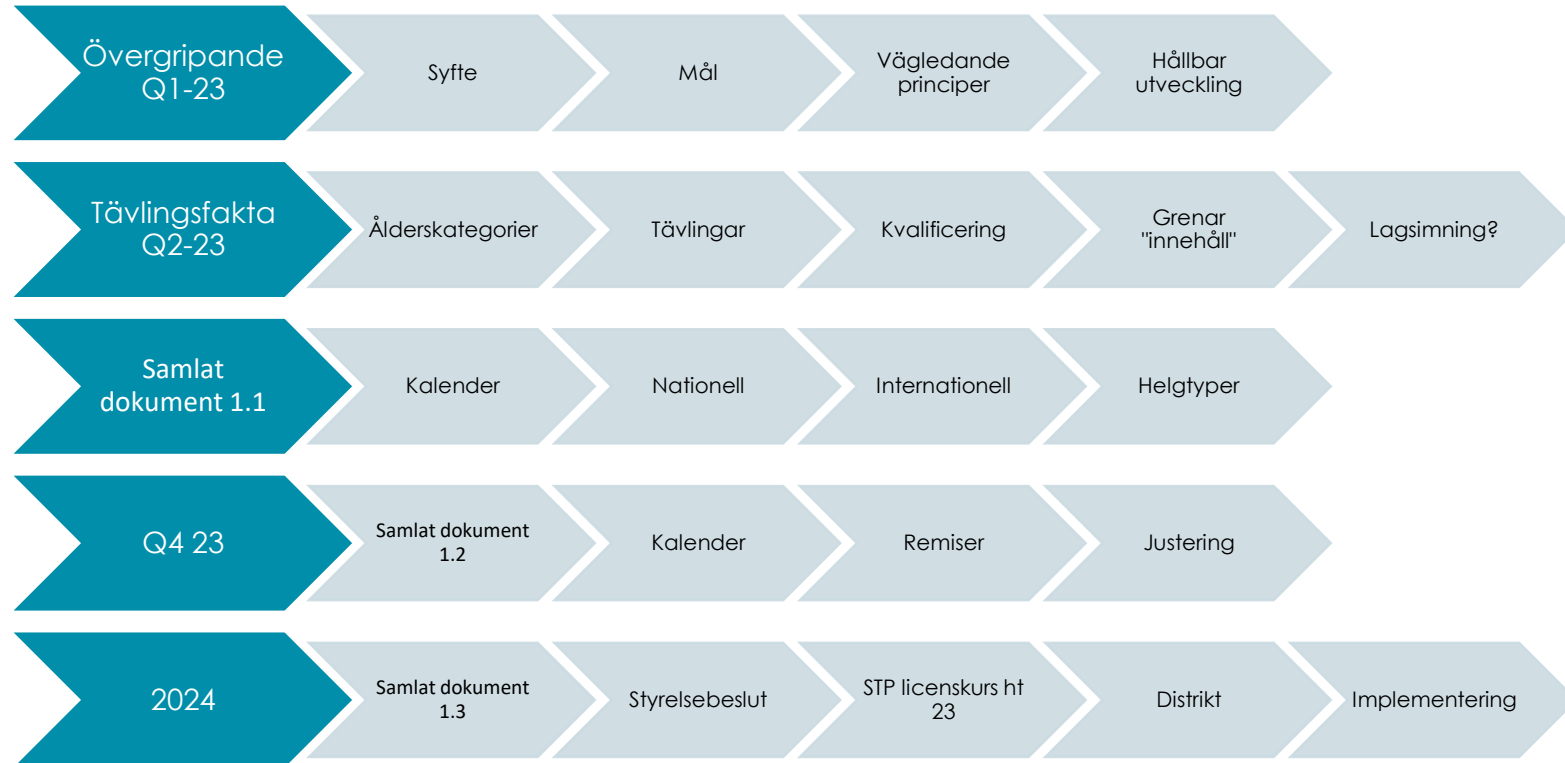
Infomöten, delaktighet

Remiss

12 år och yngre

Masters, Vuxensimning

Steg för steg



Utmaningar/möjligheter?