

Simidrottutbildning – Del 2, Simidrottsspecifik Simning

Välkommen till Svensk Simidrotts Simidrottutbildning. Utbildningen riktar sig mot aktiva simidrottare i åldrarna ca 15-19 år och består av en idrotts generell och en simidrottsspecifik del. Utbildningens främsta syfte är att simidrottaren ska vilja och kunna bli mer självständig i sin roll som idrottare och mer delaktig kring sin tränings- och tävlingsplanering. Ett annat viktigt syfte med utbildningen är att skapa delaktighet och möjlighet till medbestämmande genom att simidrottaren får större insikt kring bakomliggande faktorer för sitt idrottande.

Den Simidrottsspecifika delen för Simning utgår från Simlinjen (Svenska Simförbundets utvecklingstrappa). Utbildningen består av denna handledning samt en [PowerPoint presentation](#). PowerPoint presentationen är ett stöd i arbetet med att lägga upp utbildningen, men ni kan självklart anpassa utbildningen och presentationen efter era önskemål.

Kursledare behöver inte vara den ansvariga tränaren, utan kan även vara till exempel en äldre simidrottare, förälder, klubbansvarig eller assisterande tränare. Ni kan självklart även vara flera kursledare som håller i utbildningen. Ni väljer utifrån era förutsättningar om ni vill hålla utbildningen i en teorisal med projektor eller vid bassängkanten med exempelvis surfplatta. Ett tips är att låta simidrottarna ta ansvar för vissa delar av utbildningens genomförande, exempelvis genom att de själva får gå igenom ett eller flera avsnitt vid bassängkanten på surfplatta, för att därefter ha gemensamma diskussioner i grupp.

PowerPoint presentationen består till stor del av olika frågeställningar som simidrottarna behöver fundera på eller diskutera. Ni avgör när detta ska göras samt om det ska göras enskilt, två och två eller i grupp.

Allmän information

Simidrottutbildning	
Omfattning, simidrottsspecifik del	Totalt ca 10 studietimmar á 45 minuter.
Mål med simidrottutbildningen	Simidrottaren ska kunna bli mer självständig i sin roll som idrottare och mer delaktig kring sin tränings- och tävlingsplanering. Detta leder till att vi kan behålla fler aktiva inom simidrotten längre.
Mål med simidrottsspecifika delen	Ge simidrottaren simidrottsspecifik kunskap utifrån ovanstående mål.
Målgrupp	Aktiva Simidrottare i åldern ca 15-19 år.
Kursledare	Exempelvis tränare, förälder, klubbansvarig eller äldre simidrottare.
Kursledaren bör ha	Ca 10 års erfarenhet som aktiv eller ledare inom idrottsrörelsen.
Referenslitteratur	Simlinjen (Svenska Simförbundet).
Fördjupning	Presentationen ger en del tips till fördjupning men sök gärna själv efter ytterligare material och anpassa utbildningen efter er förenings behov.
Registrering, Idrottonline	Glöm inte registrera att ni kört utbildningen i Idrottonline i samband med eller efter genomförandet. Hör av er om hjälp eller problem till – utbildning@svensksimidrott.se

Ämnen och tidsåtgång

PowerPoint presentationen ger förslag på ett utbildningsupplägg. Nedan finns samtliga avsnitt, innehåll och tidsåtgång, vilka givetvis kan anpassas efter era önskemål.

Inför varje utbildningstillfälle ska kursledaren läsa in sig på innehållet i respektive avsnitt.

Avsnitt	Innehåll	Tidsåtgång
Svensk Simidrott	Simidrottens organisation Stödorganisationer Svensk Simidrotts Vision, Kärnvärden och Utvecklingsmodell Hur är vi som simidrottare i vår förening?	Ca 45 min
Att simidrotta i vatten	Vatten skiljer sig mot luft Mekanik i simidrotten Säkerhet!	Ca 45 min
Simteknik	Simningens ABC Exempel på bra simteknik i de olika simsätten Hur ska jag bygga upp mitt simsätt? (Fördjupningsuppgift)	Ca 45 min +Fördjupningsuppgift
Landträning	Landträning för simidrottare Övningsbank landträning (Fördjupningsuppgift)	Ca 45 min +Fördjupningsuppgift
Planering och periodisering	Träningsplanering Flerårig planering Ettårig planering Periodiseringsmodeller Vad ingår i din planering? Tävlingsplanering	Ca 45 min
Intensitetszoner	Aerob och anaerob Svensk Simidrotts intensitetszoner	Ca 45 min
Regelkunskap	Olika regler i respektive simidrott Exempel på simregler (Fördjupningsuppgift)	Ca 45 min +Fördjupningsuppgift
Tävlingsanalys i simning	Vad innebär tävlingsanalys i simning? Hur kan jag öka min simhastighet? Hur kan jag dra nytta av tävlingsanalys? (Fördjupningsuppgift)	Ca 45 min teori och Ca 45 min praktik +Fördjupnings-uppgift
Karriärplan och karriärövergångar	Karriärplan för simidrottare Lyckade karriärövergångar	Ca 45 min

Ytterligare fördjupning med hjälp av Svensk Simidrotts konsulenter

Om ni vill fördjupa er inom något simidrottsspecifikt område kan ni som förening ta hjälp av Svensk Simidrotts utvecklingskonsulenter. Dessa finns i våra samtliga distrikt, för att stödja föreningarna i utvecklingsfrågor. [Här hittar du mer information om utvecklingskonsulenterna.](#)