



Öppet vatten i bassäng



Öppet vatten i bassäng

Öppet vatten i bassäng är framtaget som ett verktyg för att hjälpa föreningar att starta upp och utveckla verksamheten och öka intresset för simidrotten öppet vatten. Här hittar man förslag på upplägg och tävlingsformer som man enkelt kan anpassa till sin egen förenings förutsättningar och förslag på hur man anpassar det beroende på simmarens ålder och om inriktningen görs mot elitidrott eller motion och hälsa.



Fördelar med att simma öppet vatten i bassäng:

1. Introducera öppet vatten för barn, ungdomar och vuxna som inte har varit i kontakt eller provat idrotten tidigare.
2. Introducera och lära sig träning, taktik och teknik av öppet vattensimning.
3. Utbilda, engagera och utveckla öppet vattensimmare och triathleter under hela året.
4. Variera sin träning på ett effektivt sätt oavsett simidrott

Öppet vatten i bassäng utgör en rad fördelar och utmärkt träning för de som vill förstå och förbättra sin öppet vattensimning:

- Simma utan linor
- Lära sig simma på olika positioner i grupp
- Utföra effektiva vändningar runt bojar ensam och i grupp
- Lära sig att lokalisera bojar och förbättra sin navigeringsförmåga
- Utveckla sina taktiska förmågor och lära sig följa sin plan och lära sig ta snabbt rätt beslut
- Förstå och dra nytta av *drafting* i olika positioner
- Lära sig behärska fysisk kontakt
- Utveckla sin fysiska förmåga
- Bemästra att i grupp förändra farten samt spurta mot målgång

Träningsstips och upplägg av öppet vatten i bassäng

Ett träningspass kan läggas upp efter samma principer som den ordinarie träningen i bassäng med uppvärmning, ben och arm-serie, huvudserie, sprints och med alla simsätten. Öppet vatten träning i bassäng kan genomföras på en rad olika sätt och upplägget av träningspasset bör anpassas till deltagarnas ålder, erfarenhet och kapacitet. Antingen kan man simma i grupp, två och två eller som man gör med linorna i vattnet med 5-10 sekunders avstånd mellan simmarna. Här är några förslag:

Uppvärmning

Huvudserie

Fartserie

Nedvarvning

Uppvärmning:

2 varv medsols

2 varv motsols

2 varv accelererande

1 varv snabbt innan och efter bojarna

1 varv andas framåt var 5:e armtag

Huvudserie:

1 x 5 varv

1 x 4 varv

1 x 3 varv

Progressiv simning där farten och intensiteten ökar när antalet varv minskar

1 x 2 varv

1 x 1 varv

4 x 4 varv

lagtempo. Sista simmaren i klungan simmar upp och lägger sig först.

4 x 4 varv

lagtempo. Simmaren längst fram simmar ett varv så snabbt hon/han kan för att sedan lägga sig sist och hänga med klungan.

4 x 4 varv Medley.

Ett varv fjäril, ryggsim, bröstsim och frisim

8 varv blanda farter mellan bojar.

Fartserie:

4 x 1 varv lagkapp.

6 x 1 varv först i mål.

3 x 2 varv löst/hårt.

Simmarna simmar ett varv var.

Simma två och två eller tre och tre och försök komma först i mål.

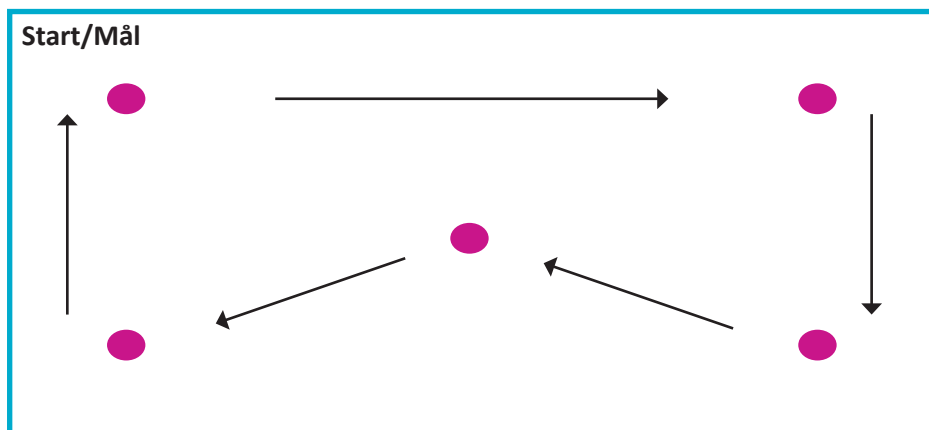
Tre simmare simmar ett lugnt varv och sen ett snabbt varv. Simmarna byter positioner efter varje varv.
Vänster – Mitten – Höger.

Öppet vatten starter och målgångar. Ett antal explosiva starter och målgångar med hög intensitet ensam eller i grupp.

Avslutning och nedvarvning

5 minuter "följa John".

Simmaren längst fram bestämmer vad, var och hur det ska simmas i bassängen och de övriga gör likadant. Variera och simma banan medsols och motsols. Träna på att runda bojarna med högerrespektive vänster axel närmast. Använd redskap som paddlar, dolme, platta och fenor.



Tävlingsgenomförande och tävlingsregler

En öppet vatten tävling i bassäng kan genomföras på en rad olika sätt och upplägget av tävlingen, samt distans, tävlingsform och antal varv, bör anpassas till deltagarnas ålder, erfarenhet och kapacitet.

Utrustning för tävling och träning

- Fem bojar
- Tidtagning
- Numrerade badmössor eller olikfärgade badmössor
- Gula och röda varning och diskvalifikations kort i laminerat A4-format
- Visselpipa

Tävlingsfunktionärer

- Starter och tävlingsdomare
- Vändningskontrollanter
- Varvräknare
- Tävlingsledare
- Måldomare
- Tidtagare
- Tävlingssekreterare

Starten

Starten sker i vattnet bakom en tänkt linje eller rep. Ett annat alternativ är att deltagarna håller i ett rep som är uppspant bakom simmarna. Starten sker genom en tydlig startsignal som kan vara en visselpipa, horn, startpistol eller annan signal. Antal deltagare vid tävling eller i varje heat av en tävling bör maximalt vara 8-10 deltagare i en 50 m bassäng och 6-8 i en 25 m bassäng. Om tävlingsledaren anser att någon fått orättvis fördel vid starten, ska simmarer i fråga antingen ges en varning (gult kort) eller diskvalificeras (rött kort).



Nedräkning

Tävlingsledaren upplyser deltagarna om när det är en minut, 30 sekunder och tio sekunder kvar till start.

Loppet

Simmarna ska vara tydligt identifierade antingen genom numrerade badmössor eller olika färger på dessa. Om tävlingsledaren anser att simmare har otillåten kontakt med andra simmare ges vid första tillfället en varning (gult kort). Vid andra tillfället diskvalificeras simmaren (rött kort) och ska omedelbart lämna vattnet. Osportsligt uppträdande av simmare mot andra deltagare eller funktionärer innebär omedelbar diskvalifikation. Simmaren får inte använda något slag av hjälpmedel eller simdräkt, som kan påverka hastigheten, uthålligheten eller flytförmågan. Simglasögon, två badmössor, näsklämma och öronproppar får användas. Farthållningshjälp av en annan simmare i vattnet är inte tillåtet

Vändningar

Tävlingar kan genomföras både medsols och motsols (högervarv och vänster-varv).

1. Deltagaren måste passera på utsidan av varje vändningsboj.
2. Hela kroppen måste passera runt vändningsbojen. Om detta inte görs så innebär det antingen att simmaren diskvalificeras (rött kort) eller så kan simmaren vända tillbaka och passera korrekt runt vändningsbojen.

Vändningssignal

När första simmaren startar sitt sista varv kan tävlingsledaren eller varvräk-naren med fördel signalera att det är ett varv kvar till målgång med hjälp av visselpipa, klocka eller annan signal.

Målgång

Målgången kan antingen ske i vattnet eller mot bassängkanten. Målet ska vara tydligt markerat. Ordning i mål noteras av tävlingsledaren och/eller av måldomaren. Målgången kan med fördel filmas och spelas in för att underlätta rätt domslut vid täta målgångar och för en korrekt resultatredovisning. Om tävlingsledaren anser att någon fått orättvis fördel vid målgång, ska simmaren i fråga antingen ges en varning (gult kort) eller diskvalificeras (rött kort).

Tävlingsgenomförande

Det finns en rad olika sätt att genomföra en tävling beroende på antal deltagare, olika åldersklasser, mixade klasser mm. Här får tävlingsledaren bestämma hur upplägget ska vara vid det specifika arrangemanget.

- Man kan lotta deltagarna till olika heat där de åtta bästa tiderna går till en avgörande final.
- Segraren och samt bästa tider tar sig till en avgörande final.
- Man simmar individuellt och de bästa tiderna tar sig till en avgörande final.
- Man simmar försök, kvarts-, semifinal där man genom dessa kvalificeras till final.



För frågor och funderingar kring Öppet vatten i bassäng är du välkommen att höra av dig till Hasse Nilsson:

E-mail: hasse.nilsson@svensksimidrott.se

Tele: 010-476 53 27



Svensk Simidrott
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
010 - 476 53 00
info@svensksimidrott.se