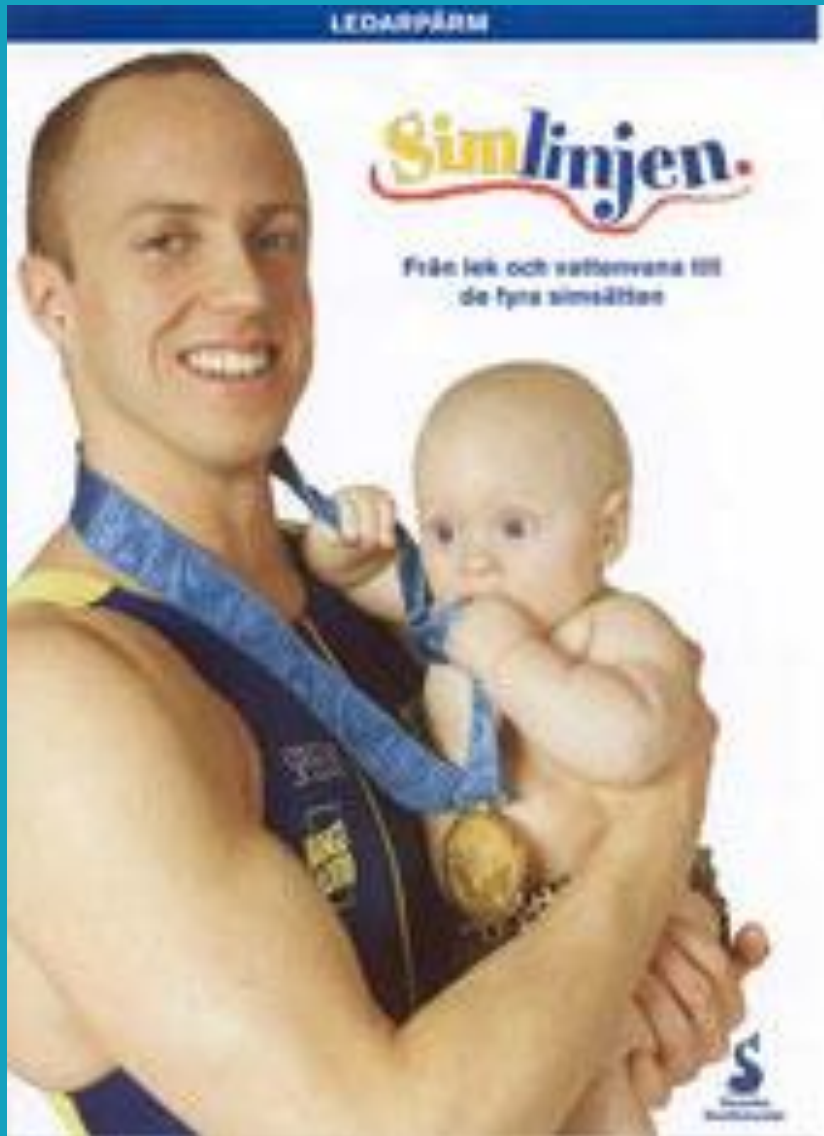




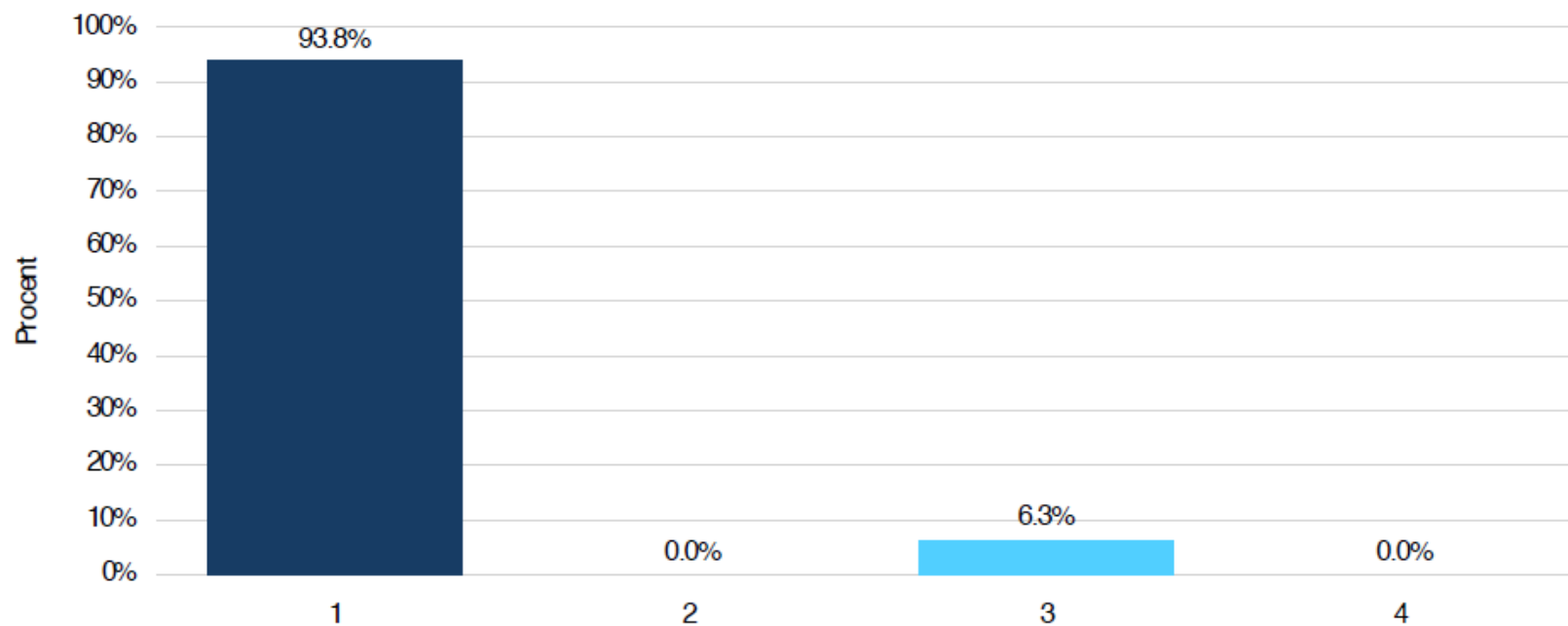
# Simlinjen

Helsingborg, 2015-11-07



Simlinjen 1993...

## 6. Känner föreningen till Simlinjen?



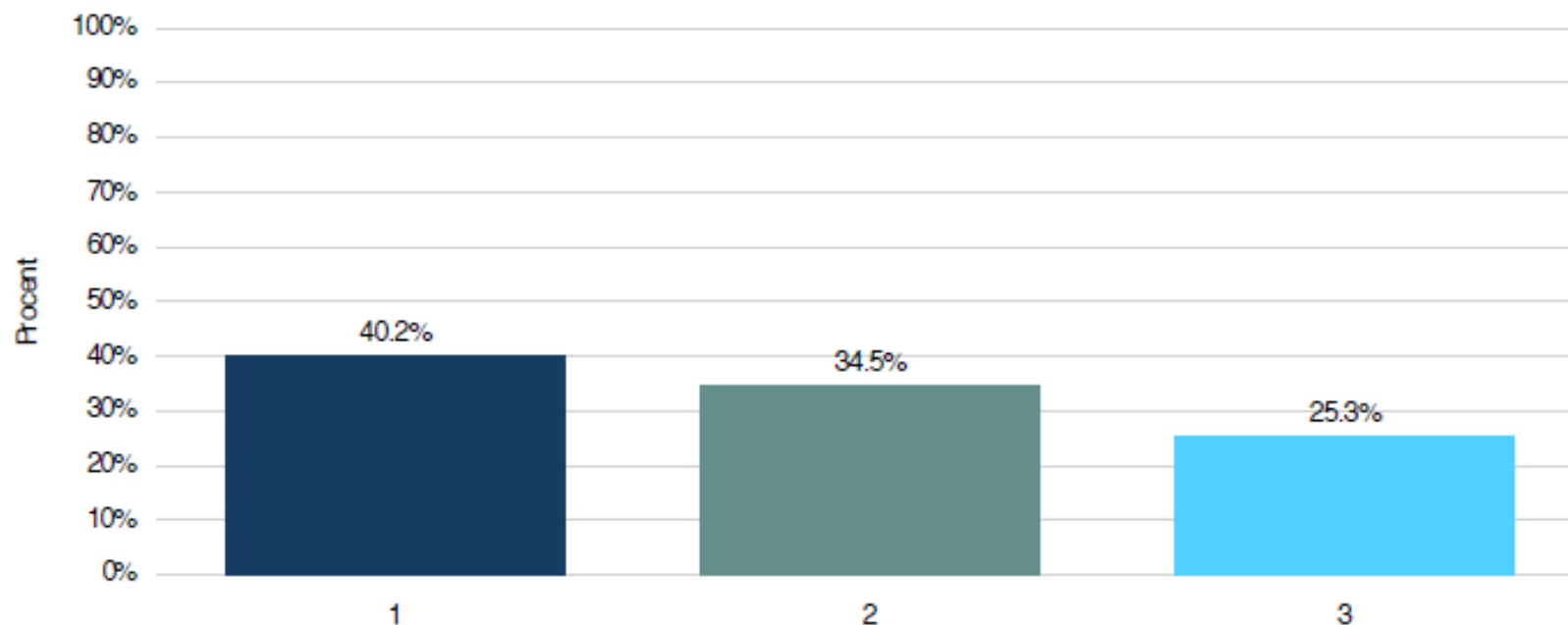
### Namn

- 1 Ja
- 2 Nej
- 3 Delvis

### Kommentar

Av de som svarat enkäten kände 93,8% av föreningarna till Simlinjen och 6,3% kände delvis till Simlinjen.

## 17. Har föreningen implementerat Simlinjen från 1993 i verksamheten?



### Namn

- 1 Ja
- 2 Nej
- 3 Vet ej

### Kommentar

Av de som svarat på enkäten har 40,2 % implementerat simlinjen från 1993, 34,5 % har inte implementerat simlinjen från 1993 och 25,3 % vet ej.



# Simlinjen

Svenska Simförbundets  
utvecklingstrappa



SISU IDROTTSBÖCKER

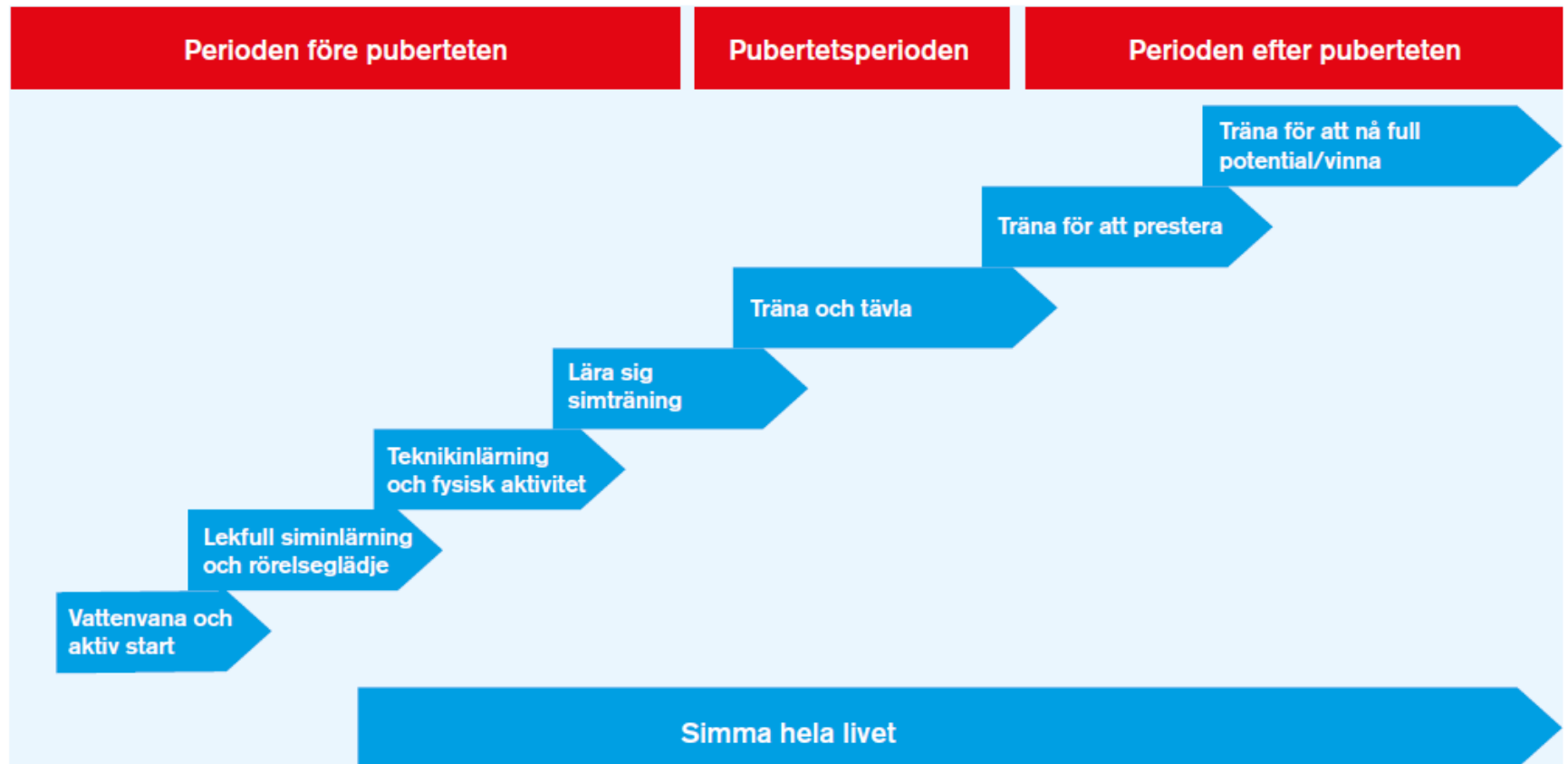


# Simlinjens 8 utvecklingsstadier

1. Vattenvana och aktiv start. 0-4 år
2. Lekfull siminlärning och rörelseglädje. 4-8 år.
3. Teknikinlärning och fysisk aktivitet. 7/8 -11/12 år
4. Lära sig simträning. 9/10 -13 år
5. Träna och tävla. 12/13-16/17 år.
6. Träna för att prestera 15/17 år →
7. Träna för att nå full potential/vinna 17/19 år →
8. Simma hela livet 8/12 år →

# Simlinjen – utvecklingstrappa

Figur 2. Utvecklingsstadierna i förhållande till puberteten



# Nyckelfaktorer för långsiktig utveckling

1. Organisationens inriktning och integrering
2. 10 000 timmar – kvalitet och kvantitet
3. Fysisk grund och rörelseglädje
4. Specialisering
5. Utvecklingsåldrar
6. Träningsbarhet
7. Planering, periodisering och uppföljning
8. Karriärplan
9. Tävlingsplanering
10. Idrottspsykologiska färdigheter



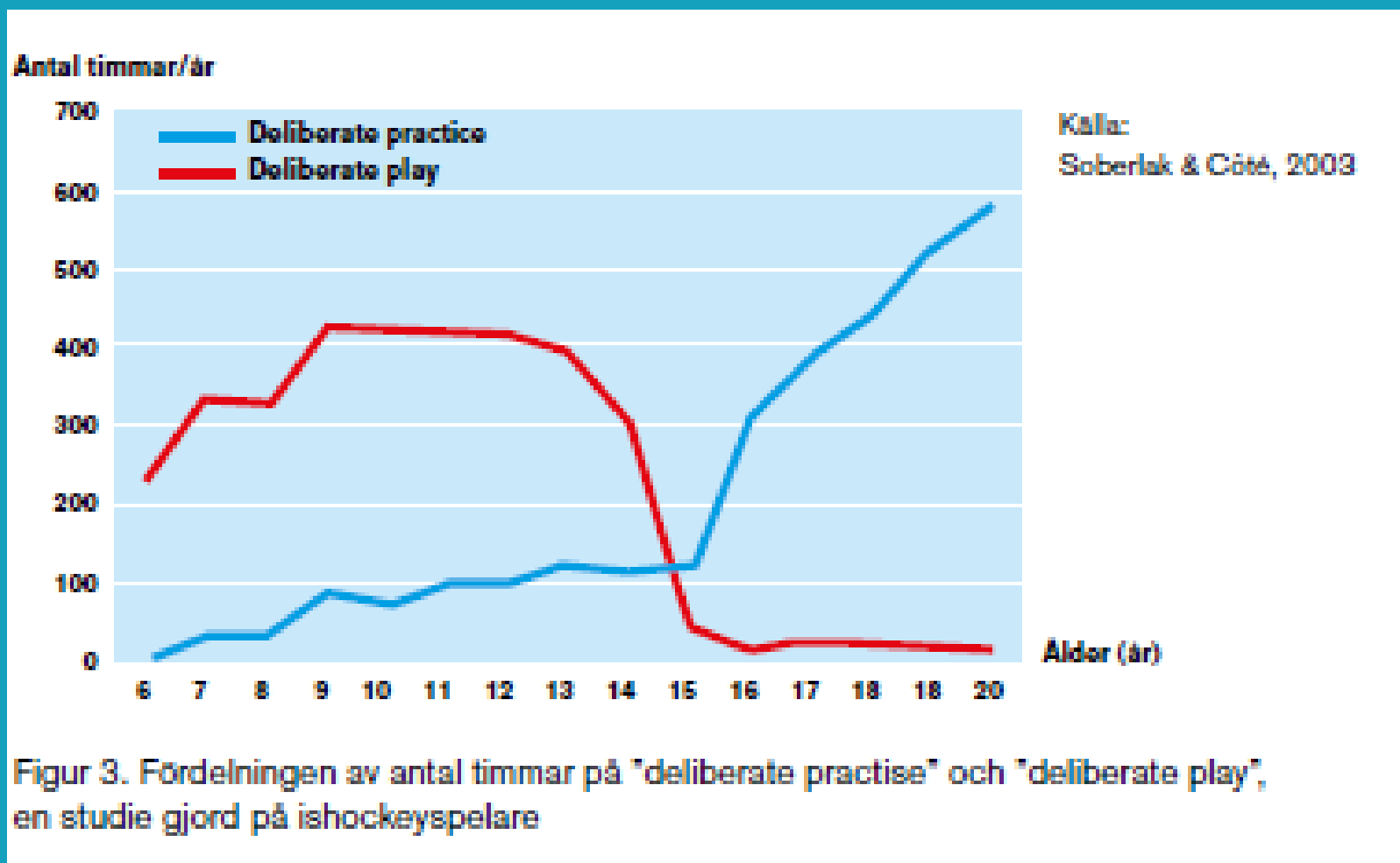
# Organisation och integrering

- Icke tävlingsföreningar (breddföreningar) - bedriver verksamhet t.o.m. utvecklingsstadium 2 eller 3 samt inom utvecklingsstadium 8.
- Tävlingsföreningar – bedriver verksamhet t.o.m. utvecklingsstadium 4 samt inom utvecklingsstadium 8.
- Ungdoms- och juniorföreningar – bedriver verksamheter t.o.m. utvecklingsstadium 5 samt inom utvecklingsstadium 8.
- Junior- och seniorföreningar – bedriver verksamheter t.o.m. utvecklingsstadium 6 samt inom utvecklingsstadium 8. Detta kan vara föreningar som tillsammans med ett lokalt gymnasium ansvarar för en Nationell Idrottsutbildning (NIU).
- Toppelitföreningar – bedriver verksamheter t.o.m. utvecklingsstadium 8. Dessa föreningar bör ha ett program för simmare som satsar mot en internationell karriär. Detta skulle kunna vara föreningar som tillsammans med SSF bedriver regionala träningscentra.

# Nationell eller internationell satsning/nivå?

Simmaren – tränaren - klubben

# 10 000 timmar – kvalitet och kvantitet



# Progression i träningstid

	Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3	Stadium 4	Stadium 5	Stadium 6	Stadium 7
Prestations- utveckling	100-150	150-200	250-300	300-500	600-800	700-1000	800-1400
Motions- och hälsoutveckling (stadium 8)			250-300	300-	300-	300-	300-

Antal träningstimmar/år

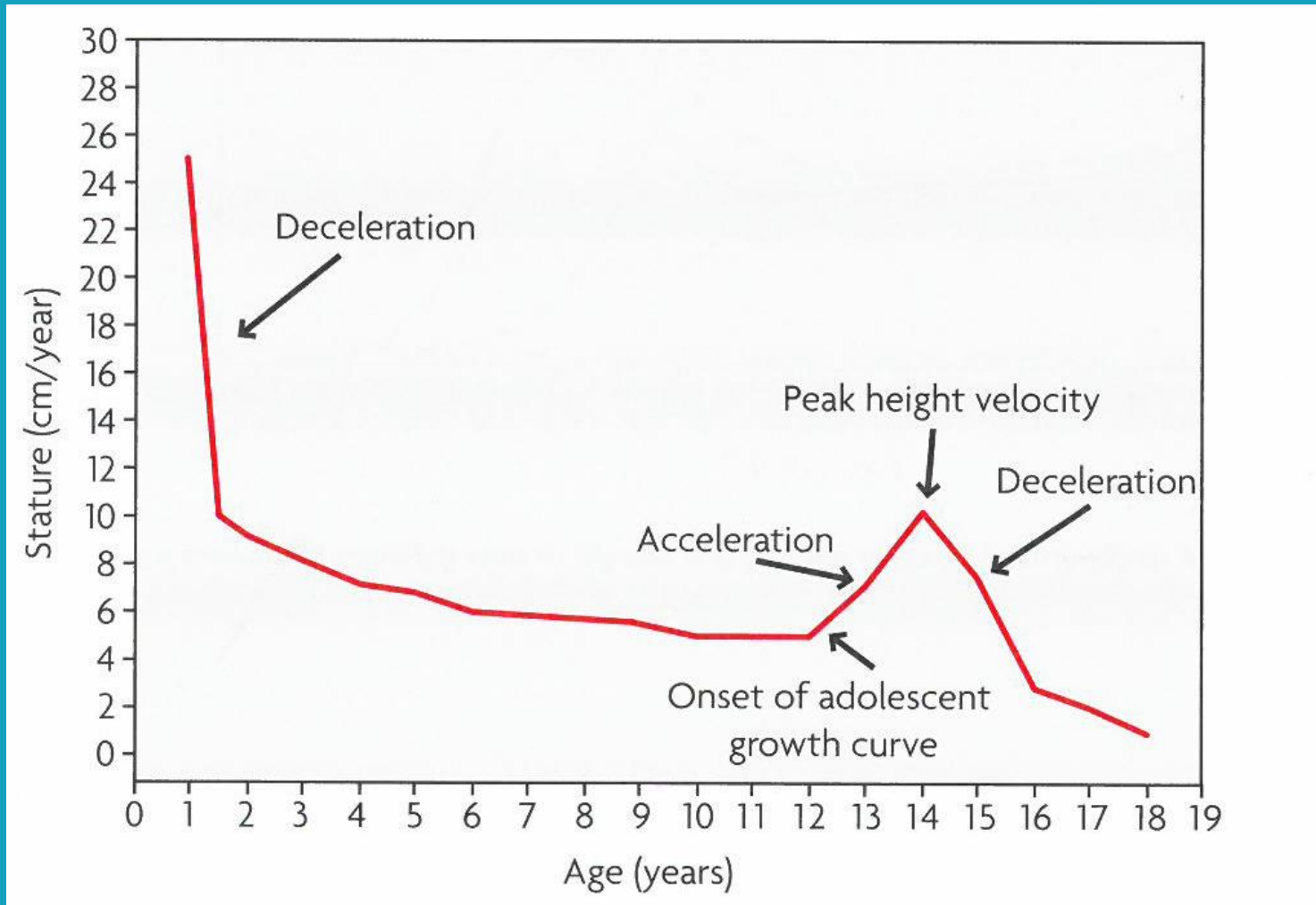
Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3	Stadium 4	Stadium 5	Stadium 6	Stadium 7	Stadium 8
60 min	60 min	60 min	60-75 min	75-90 min	90 min	90 min	60-90 min

Minimum fysisk aktivitet/rörelse per dag

# Modell för specialiseringsgrad

Stadium	Siminriktning	Andra idrotter
1	Vattenvana och "Simningen ABC"	Ja, mångfald
2	Vattenvana, "Simningens ABC" och siminläring av de fyra simsätten	Ja, mångfald
3	"Simningens ABC", utveckling av de fyra simsätten, starter och vändningar	Ja, mångfald
4	Utveckla färdigheter och kapaciteter (uthållighet och snabbhet) i alla 4 simsätt. Träna 20 % av träningstiden per simsätt.	Simning huvudidrott, 1-2 extra idrotter
5	400 medley + 1-2 specialsimsätt. Träna jämnt fördelat mot 400 medley och specialsimsätt.	Simning huvudidrott, 0-1 extra idrotter
6	Specialsimsätt och distanser + 200/400 medley	Simning huvudidrott
7	Specialdistanser	Simning huvudidrott
8	Mångfald	Mångfald

# Utvecklingsåldrar



(Balyi, Williams, 2009)

# Tävlingsplanering

Tävlingstyper	Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3	Stadium 4	Stadium 5	Stadium 6	Stadium 7	Stadium 8
A					2	2-3	0-4	
B				4	4-6	4-6	3-8	0-2
C		0-2	6-8	8-12	8-12	6-10	6-10	0-8
25/50 m-bassäng		25 m	25 m	Båda	Ca 40-50 % 50 m	Ca 50 % 50 m	Ca 60-70 % 50 m	
Prioriterad tävlingslängd		Halvdags	Halvdags	Halvdags-heldags	Halvdags-helger	Halvdags-flerdagar	Halvdags-flerdagar	Efter behov

•A-tävlingar: Tävlingar som utgör huvudfokus och slutmål för säsongen. Introduceras först i utvecklingsstadium 5 då simmaren nått en mognad att klara av att handskas med dessa situationer.

•B-tävlingar: Tävlingar som leder till huvudtävlingarna. T.ex. JDM, DM, GP, Sum-Sim Region, Simiaden och för internationella simmare även våra nationella mästerskap, SM och JSM.

•C-tävlingar: Tävlingar under säsong där syftet i första hand är att träna på att tävla. Tävlingarna utgör en viktig del av själva träningscykeln i form av fartträning.



# Talang, talangidentifiering och talangutveckling

En föreningsmiljö och – kultur som gör det möjligt för alla simmare att utvecklas i sin takt och utifrån sina förutsättningar. Denna kultur tillåter dem med förutsättningar att utvecklas så långt som föreningen har möjlighet att ta dem.

Vikten av bra ledare och tränare i unga år för att simmarna överhuvudtaget skall stanna kvar i föreningen och inom simningen.

Rolig och stimulerande verksamhet inom alla utvecklingsstadier. Simmaren skall erbjudas mycket och rätt stimulans genom hela sin utveckling. Detta både avseende träning som matchning och coaching. Rätt stimuli för varje enskild individ.

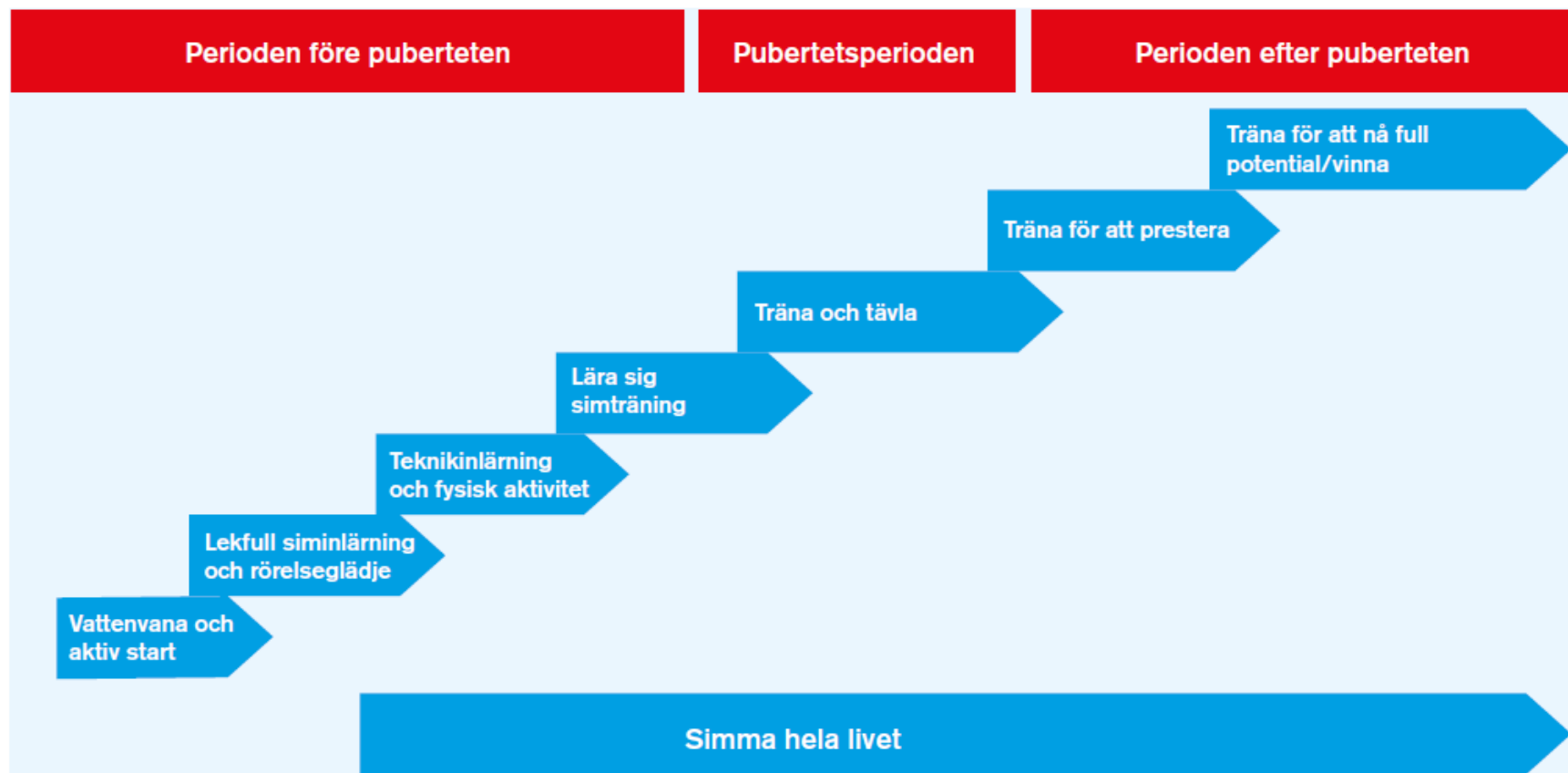
Simmare skall få tillåtas vara annorlunda. Alla simmare passar inte in i fasta mallar. Föreningen och tränaren skall ge möjlighet för även dessa att utvecklas.

Föreningen bör låta en tränare följa en och samma grupp simmare under en längre period.



# Simlinjen – utvecklingstrappa

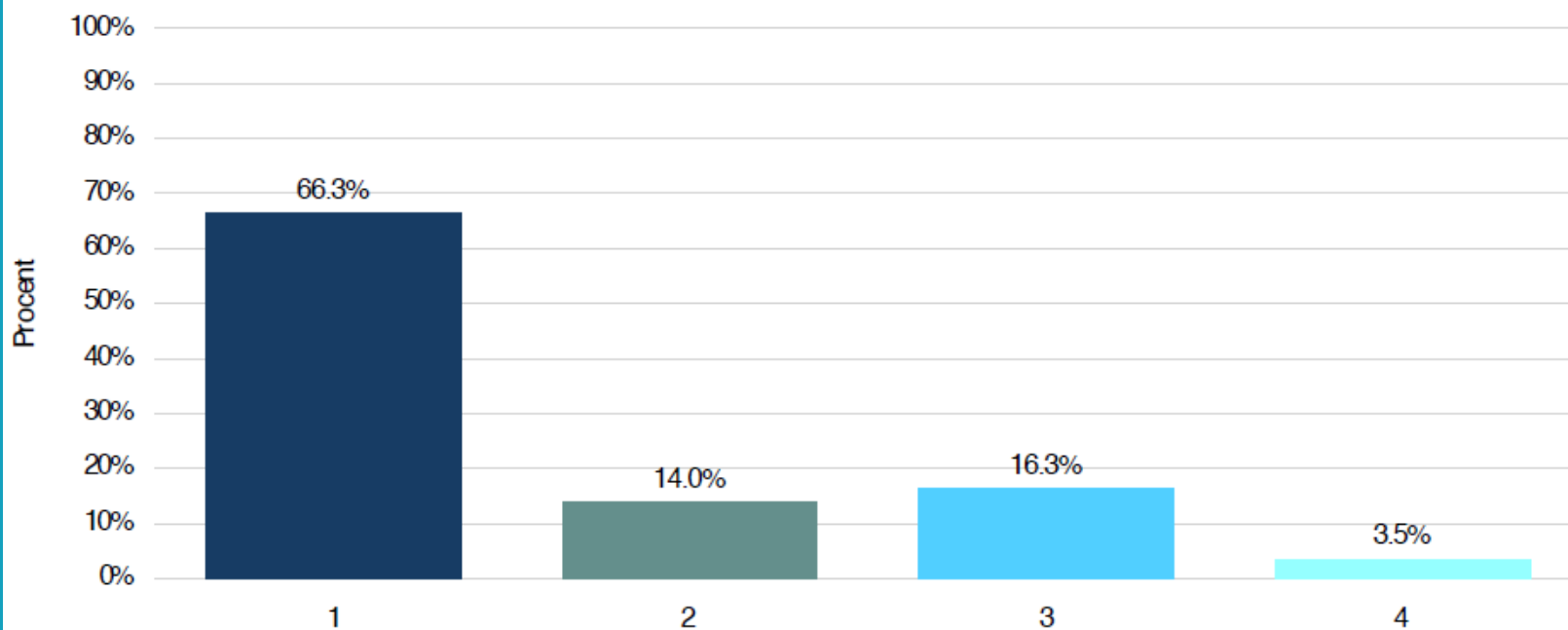
Figur 2. Utvecklingsstadierna i förhållande till puberteten



# Inom varje utvecklingsstadium...

- Kronologisk/biologisk ålder
- Förkunskaper
- Slutmål
- Syfte
- Inriktning och innehåll inom fysiskt, tekniskt, taktiskt, mentalt och livsstil
- Simmarutbildning
- Simgrupper
- Träningstid
- Simträning – detaljerad träningsinriktning
- Förslag på tester och uppföljning

## 7. Känner föreningen till att Simlinjen har uppdaterats från och med 2014?



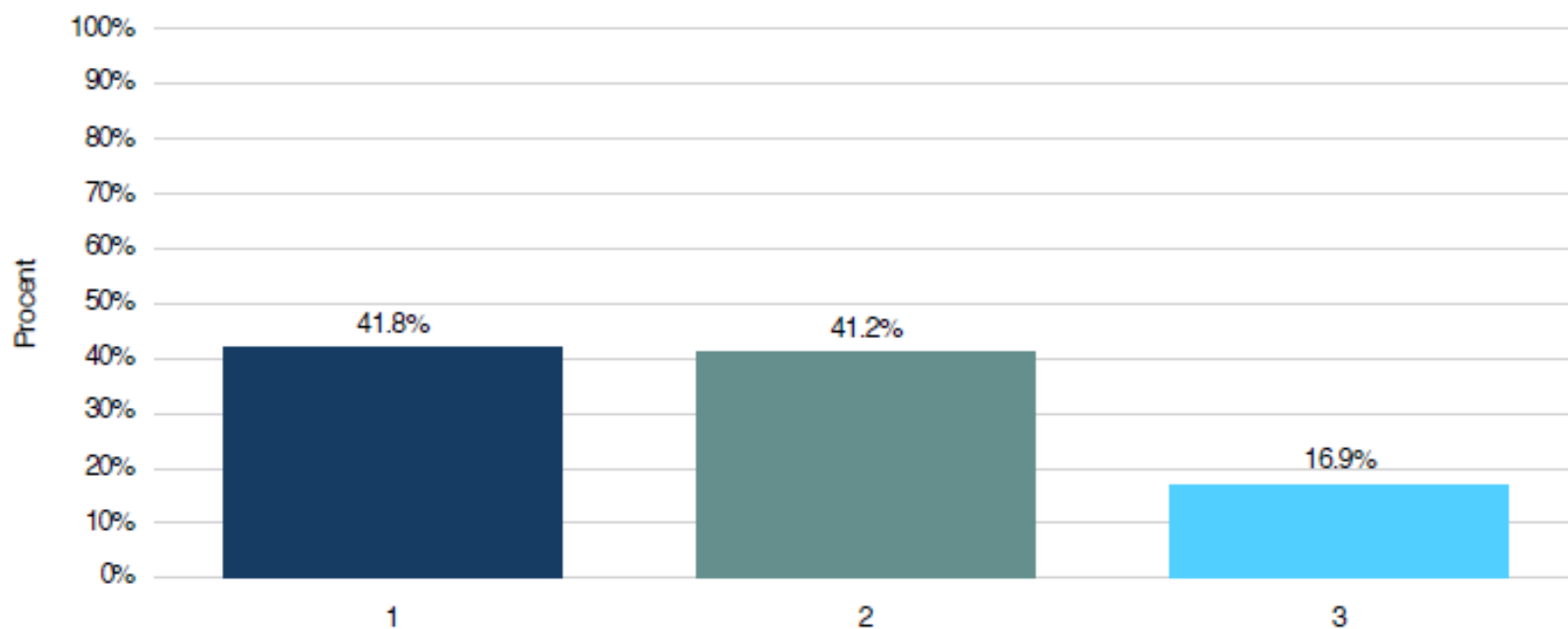
### Namn

- 1 Ja
- 2 Nej
- 3 Delvis
- 4 Vet ej

### Kommentar

Av de som har svarat på enkäten känner 86,3% av föreningarna till att Simlinjen har uppdaterats, 16,3% delvis, 14% nej och 3,5% vet ej.

## 20. Har föreningen implementerat den uppdaterade Simlinjen från 2014 i verksamheten?



### Namn

- 1 Ja
- 2 Nej
- 3 Vet ej

### Kommentar

Av de som svarat på enkäten har 41,8 % implementerat den uppdaterade simlinjen, 41,2 % har inte implementerat den uppdaterade simlinjen och 16,9 % vet ej.

# Idrottslyftspaket för implementering av Simlinjen



- Lärgruppsplan för implementering av Simlinjen
- Simlinjen – boken
- Simlinjen – riktlinjer och kvalitetskriterier
- Simlinjen – informationsfilm
  
- Distriktsträff
- Föreningsprocess
- Material
- Ekonomi/bidrag

# Framgång och gemenskap genom hela livet

