



LUDVIKA  
SIMSÄLLSKAP

# ARBETSPLAN I- & E-val





## Frågeställning 1

(Utifrån individanpassad planering)

- ✓ *Kvalitet vs Kvantitet?*
- ✓ *Volym vs Intensitet?*



### ***Informationsmaterial***

*Simstudie 1 – Oliver Faude 2008*

*Simstudie 2 – Billy Sperlich 2008*

*Block Periodisering – Vladimir B. Issurin 2008*





## Frågeställning 2

- ✓ *Behöver det ena egentligen slå ut det andra eller borde istället träningen anpassas för att uppnå båda?*
- ✓ *Hur skapar man rätt förutsättningar för att genomföra detta i föreningar idag då näst intill alla står med samma problem?*





## Saker att förbättra och att jobba hårdare med:

1. Träningstider – kampen mot kommuner och tillgänglighet i badhus.  
En simmare som tränar kl 20.00 – 22.00 kan t ex inte ta åt sig av teknikövningar, konditionsjobb eller laktat då en trött simmares kropp inte svarar på samma sätt som en kropp med energi.
2. Utbildningar för tränare.  
Vi behöver kunniga tränare som inte skadar utan istället bygger upp våra simmare.
3. Utbildning för simmare.  
Med kunskap om varför vi tränar som vi gör kan det i förlängningen ge "ett nytt tänkande" om simning och även skapa framtida tränare som i sin tur kan skapa bättre förutsättningar för kommande generationer.





## Kreativt tänkande

Som tränare har man många gånger en bild klar för sig hur man vill jobba med och träna sina simmare. Tyvärr är det också lika klart att många fastnar i detta tänkande och helt enkelt slutar att utvecklas på grund av ovilja att lära sig nya saker.

Att låta simmarna vara med och påverka sin träning under ordnade former genom kreativt tänkande kan vara mycket lärorikt - såväl för simmare som för tränaren – och är absolut inte att förringa.

Många av simmarna har många bra tankar kring träning och utformningen kring denna. De kan dock behöva viss vägledning för att uppnå rätt mål med övningen och för att uppnå en större insikt i hur man kan tillämpa den.





## Elevernas arbetsuppgifter

- Målsättning med din träning? Kort och långsiktigt.
- Vilken sorts simmare är du och vilken sorts träning behöver du utifrån din egen självbild?
- Fundera ut och beskriv ett träningspass för dig – enligt hur du tycker att ett pass borde se ut. Riktlinjerna är att passet:
  - A. Ska ha dina egna inslag. (Kreativt tänkande!)
  - B. Ska ha insim, teknikjobb, pulsjobb, mainset och avbad.
  - C. Ska vara fokus på F3 på huvudserien och totalt ca 4.000 – 4.500 meter.

