SVENSK SIMIDROTT



Svensk konstsimnings utvecklingstrappa

Projektledning:
Paula Sinkkonen och Sofia Kuylser

Arbetsgrupp:
Clara Goksör, Anna Högdal, Sofia Kuylser,
Maria Olofsson, Paula Sinkkonen och Eva Svensson



Innehåll

Introduktion 4

Syftet med
svensk konstsimnings utvecklingstrappa 4

Målgrupp 4

Hur du använder dig av
svensk konstsimnings utvecklingstrappa 5

Käll- och litteraturförteckning 6

Utvecklingsstadium 1
Vattenvana och aktiv start 7

Utvecklingsstadium 2
Lekfull konstsimsinlärning och rörelseglädje ... 8

Utvecklingsstadium 3
Teknikinlärning och fysisk aktivitet 11

Utvecklingsstadium 4
Lära sig träna konstsim 14

Utvecklingsstadium 5
Träna och tävla 17

Utvecklingsstadium 6
Träna för att prestera 20

Utvecklingsstadium 7
Träna för att nå full potential/vinna 23

Utvecklingsstadium 8
Konstsim hela livet 26

Bilaga 1
Förklaring av ord och begrepp 29

Bilaga 2
Rörlighet för konstsimmare 31

Introduktion

Svensk konstsimnings utvecklingstrappa är framtagen på uppdrag av Svenska Simförbundet och ska utgöra en röd tråd i Sveriges konstsimsverksamhet för barn, ungdom, junior, senior och masters. Utvecklingstrappan visar på vilka färdigheter konstsimmaren bör sträva efter att träna och bemästra i olika utvecklingsstadier och på vilket sätt detta bör ske.

Svensk konstsimnings utvecklingstrappa utgår från Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014), svensk simnings utvecklingstrappa, och Long Term Athelete Development (LTAD; Bayli 2010) vilken är en modell som visar hur en optimal och långsiktig utveckling bör ske utifrån erfarenhet och forskning. Svensk konstsimnings utvecklingstrappa består av åtta utvecklingsstadier, vilka förklaras närmre under rubriken "Hur du använder dig av svensk konstsimnings utvecklingstrappa". I dessa åtta utvecklingsstadier finns fyra utvecklingsfaser - före pubertet, tidig pubertet, sen pubertet och efter pubertet. Beroende på vilken utvecklingsfas barn och ungdomar befinner sig i är de olika mottagliga för olika sorters träning. Ingången i puberteten sker vid olika åldrar vilket gör att träningens fokus ser olika ut beroende på var i puberteten konstsimmaren befinner sig. Mer fördjupad information om utvecklingsåldrar och träningsbarhet relaterat till olika utvecklingsfaser kan läsas i Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014), sid. 31-41. En tydligare bild av hur de olika utvecklingsstadierna i svensk konstsimnings utvecklingstrappa förhåller sig till de pubertala utvecklingsfaserna hittar du i Figur 1 - Utvecklingsstadierna i förhållande till de pubertala utvecklingsfaserna baserat på ramverk från Simlinjen (Svenska Simförbundet 2014) samt Long Term Athlete Development (LTAD; Bayli 2010).

Inom idrotten är uttrycket "10 000 timmar" vanligt förekommande. Med det menas att det tar cirka 10 år eller 10 000 timmars träning för att nå excellens inom ett specifikt fält. Uttrycket diskuteras närmre i kapitlet "10 000 timmar - kvalitet och kvantitet" i Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) men ger en förståelse för att det krävs tid, medveten planering och strukturering av träningen innan en konstsimmare kan uppvisa excellens inom sitt område.

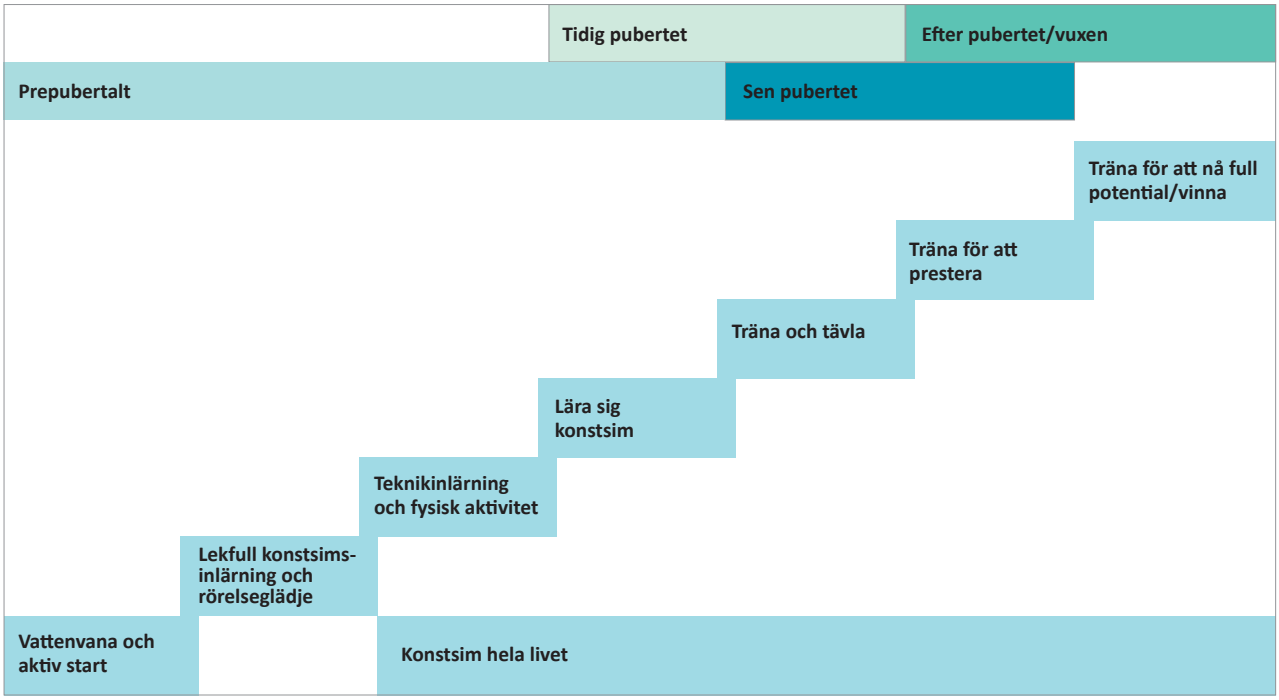
Syftet med svensk konstsimnings utvecklingstrappa

Inom svensk konstsimning ska det finnas plats för alla som vill vara med och träna, oavsett ålder, kön och ambitionsnivå. Konstsimmaren behöver, genom tydliga riktlinjer och struktur, ges förutsättningar att utvecklas på den nivå han/hon befinner sig, oavsett om de är nybörjare, elitutövare eller motionärer. Utvecklingstrappan förmedlar ett holistiskt perspektiv vilket innebär att den utgår från en helhetssyn och tar hänsyn till individens fysiska och psykosociala förutsättningar.

Svensk konstsimnings utvecklingstrappa ska fungera som en nationell riktlinje och ett stöd för verksamhets- och träningsplanering på klubbnivå. På så sätt kan utvecklingstrappan bidra till en samsyn kring hur konstsimsverksamheten ska bedrivas i Sverige.

Målgrupp

Svensk konstsimnings utvecklingstrappa riktar sig till alla föreningar i Sverige som bedriver konstsimsverksamhet. Innehållet kan användas både av styrelsen och den enskilda tränaren för att lägga upp en plan för verksamheten. Utvecklingstrappan vänder sig till dig som har viss insyn i, och kunskap om, idrotten då den innehåller facktermer och inte på detaljnivå beskriver hur träningen ska bedrivas.



Figur 1 - Utvecklingsstadierna i förhållande till de pubertala utvecklingsfaserna baserat på ramverk från Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) samt Long Term Athlete Development (LTAD; Bayli 2010).

Hur du använder dig av svensk konstsimnings utvecklingstrappa

Svensk konstsimnings utvecklingstrappa ska ses som ett pedagogiskt hjälpmedel att, steg för steg, bygga konstsimsträningen på i syfte att skapa progression i konstsimmarens utveckling. Det är viktigt att inte se varje stadium isolerat utan som delar i en helhetsutveckling där varje stadium är förberedande för nästa. Utvecklingstrappan går att läsa och följa i sin helhet men det går även att göra djupdykningar i utvecklingsstadier som är aktuella för just din förening. Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) ska användas som ett komplement för fördjupning inom de olika områden som rör träning och utveckling. Böckerna Träna Konstsim (Eriksson Rissve & Högdal, 2011) och Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom (Tonkonogi & Bellardini, 2012) kan också med fördel användas för fördjupning. FINA handbook med beskrivning av regler, moment och figurer i konstsim ska användas som utgångspunkt i all konstsimsverksamhet.

I kommande avsnitt görs en närmare beskrivning av utvecklingstrappans åtta utvecklingsstadier. En översikt över de olika stadierna och deras innehåll hittar du i Figur 2 - Innehåll och inriktning för respektive utvecklingsstadium. Varje stadium innehåller olika mål som bygger på vad konstsimmaren klarat av i föregående stadium, det blir därför viktigt att målen uppnås innan konstsimmaren går vidare till nästa utvecklingsstadium. För varje stadium framgår vad som är slutmål och syfte samt vilken inriktning och vilket innehåll som rekommenderas för att uppnå de olika målen. Slutmålen för varje stadium är både generella och specifika.

Varje utvecklingsstadium innehåller två tabeller. I den första tabellen beskrivs utvecklingsstadiets olika faser och den mängd träningstid som rekommenderas för respektive fas. Eftersom konstsimmarens utveckling inom ett stadium också sker stegvis i faser är det viktigt att komma ihåg att en individuell anpassning av hur lång tid konstsimmaren spenderar i varje fas måste ske. Den angivna träningstiden ska ses som en fingervisning och bör innehålla träning både i vattnet och på land.

I den andra tabellen presenteras träningsinriktning, innehåll och de specifika målen för landträning, framdrivning, konstsimsteknik och musikprogram som konstsimmaren ska klara av i slutet av stadiet. Den successiva progressionen i träningen som leder fram till slutmålen är upp till tränaren själv att planera för. Mer information om träningsupplägg går att läsa i boken Träna Konstsim (Eriksson Rissve & Högdal, 2011). Tabellerna ger endast ett förslag på upplägg och eftersom det kan se olika ut i olika verksamheter bör upplägget därför anpassas efter gällande förutsättningar.

Till sist är det viktigt att komma ihåg att individer sällan utvecklas enligt fasta scheman eller modeller och att det därför är viktigt att en individanpassning sker i så stor utsträckning som möjligt. En konstsimmare kan gå igenom ett stadium väldigt fort medan en annan behöver betydligt längre tid och i nästa stadium kan förhållandet vara det omvända. Hur konstsimmaren når målen i respektive utvecklingsstadium kan ske på olika sätt och genom varierande träningsmetoder, både för land- och vattenträning.

Till sist - några ord i utvecklingstrappan kan vara klurigare än andra att förstå, dessa finns samlade i en ordlista i Bilaga 1 - Förklaring av ord och begrepp och är blåmarkerade första gången de används.

Utvecklingsfas				**Tidig pubertet**		**Efter puberteten/vuxen**		
	Prepubertal				**Sen pubertet**			
Utvecklingsstadium	**Stadium 1**	**Stadium 2**	**Stadium 3**	**Stadium 4**	**Stadium 5**	**Stadium 6**	**Stadium 7**	**Stadium 8**
Inträde (ungefärlig ålder)	**0 till 4**	**4 till 8**	**7 - 11/12**	**9/10-12/14**	**12/14-15/17**	**15/17-17/19**	**17/19-**	**Efter utv. stadium 2**
Fokus	Fysisk aktivitet	Rörlighet	Koordination	Kondition	Styrka	Prestation	Upprätthållande	Fysisk aktivitet
	Motorik	Rörelsebank	Teknik	Färdigheter	Träning för tävling	Specialisering	Finslipande	Motorik
Syfte	Vattenvana	Lekfull inlärning	Rörelseteknik	Motoriska & tekniska färdigheter	Fysisk förmåga	Fortsatt utveckling färdigheter	Konstsims- färdigheter	Stimulera till fysisk aktivitet
	Fysisk aktivitet	Intresse för konstsim	Variation av aktiviteter	Förståelse för konstsim	Tävlingserfarenhet	Prestation	Nå toppen av karriären	Hälsosam livsstil
	Motorik	Grundteknik	Kroppskontroll	Fysisk förmåga	Individuell utvecklingsplan	Mental träning	Långsiktig utvecklingsplan	Idrottsglädje

Figur 2 – Innehåll och inriktning för respektive utvecklingsstadium. Observera att åldersintervallet för stadierna enbart är en fingervisning utifrån den pubertala utvecklingen. Utvecklingsstadium åtta ligger parallellt med övriga utvecklingsstadier och är till för att fånga upp de som önskar ha konstsimningen som motions- och rekreationsform snarare än att göra en tävlingssatsning. Konstsimmaren kan träda in i utvecklingsstadium åtta när som helst från det att konstsimmaren genomgått utvecklingsstadium två.

Käll- och litteraturförteckning

Andersson Stenquist, L. (2015). Minisim. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Canadian Sport Centres (2010). Long-Term Athlete Development. Vancouver: Canadian Sport Centres.

Rissve, C., Högdal, K. (2011). Träna Konstsim. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Svenska Simförbundet (2014). Simlinjen. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Tonkonogi, M., Bellardini, H. (2012). Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom. För hälsa, prestation och utveckling. Stockholm: SISU Idrottsböcker.





Utvecklingsstadium 1

VATTENVANA OCH AKTIV START

Utvecklingsstadium 1 riktar sig till barn 0 - 4 år och är första stadiet i såväl Simlinjen som i svensk konstsimnings utvecklingstrappa. I detta utvecklingsstadium bedrivs ingen specifik konstsimträning. Syftet är att barnet blir vattenvant och grundlägger ett intresse för simidrott som fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är nödvändigt för en hälsosam utveckling av barn och påverkar bland annat kognitiv förmåga, koordination, generella motoriska färdigheter, känslor, fantasi, självkänsla, självförtroende och sociala färdigheter.

För fördjupning i Utvecklingsstadium 1, Vattenvana och aktiv start, se Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014), sid. 69-71 samt Minisim (Andersson Stenquist, 2015).



Utvecklingsstadium 2

LEKFULL KONSTSIMSINLÄRNING OCH RÖRELSEGLÄDJE

Utvecklingsstadium 2 riktar sig till nybörjare som vill börja lära sig konstsim. Stadiet vänder sig till utövare från 4 till 8 år. Eftersom ingångsåldern kan skilja sig åt beroende på när individen kommer i kontakt med idrotten är det dock viktigt att poängtera att alla som vill börja med konstsim ska passera utvecklingsstadium 2 då det behandlar den grundteknik som behövs i senare stadier. Utvecklingsstadiet bör gå parallellt med annan simundervisning då ett av slutmålen är att konstsimmaren ska vara simkunnig enligt simkunnighetsdefinitionen, det vill säga kunna falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kunna simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.

Under detta utvecklingsstadium ligger fokus på grundläggande konstsimsfärdigheter samtidigt som konstsimmaren genom målrelaterade lekar utifrån sina förutsättningar blir simkunnig. Verksamheten innehåller roliga, utmanande och progressiva övningar, både i vatten och på land.

Kroppskännedom och kroppskontroll är viktiga moment i träningen och fokus bör därför ligga på att konstsimmaren ska hitta kroppslinjen med sträcka i fötter, knän och genom hela kroppen. Musik spelar en viktig roll i inlärningen och konstsimmaren ska bli bekväm med att improvisera rörelser och räkna takter till olika sorters musik. Rörlighets- och styrkeövningar med den egna kroppen kan med fördel introduceras i detta stadium. Konstsimmaren ska uppmuntras att träna olika idrotter.

Ålder

- 4-8 år (men även verksamhet för äldre nybörjare, 8 år och uppåt).

Förkunskaper

Eftersom ingångsåldern skiljer sig åt kommer förkunskaperna hos individerna att se olika ut. Dock bör alla som börjar med konstsim kunna följande:

- Baddaren (grön, blå och gul) samt Sköldpaddan enligt Svensk Simidrotts simmärkesbestämmelser. För riktlinjer i utförande, se Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) sid 74.

Syfte

- Att grundlägga ett intresse för konstsim som idrott och fysisk aktivitet i allmänhet.
- Att utveckla grundläggande rörelsefärdigheter genom kroppskännedom och kroppskontroll.
- Att utveckla generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Slutmål

- Konstsimmaren ska kunna visa sträckt rygg- och bröstläge.
- Konstsimmaren ska ha introducerats till grunderna i skovlingsteknik.
- Konstsimmaren ska vara simkunnig enligt simkunnighets-definitionen, det vill säga kunna falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kunna simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 2.

Fysisk inriktning

- Övergripande fysisk utveckling och rörlighet både i och utanför bassängen.
- Kroppens ABC.

Teknisk inriktning

- Simningens ABC.
- Grundläggande simteknik.
- Grundläggande skovlingsteknik.

Taktisk inriktning

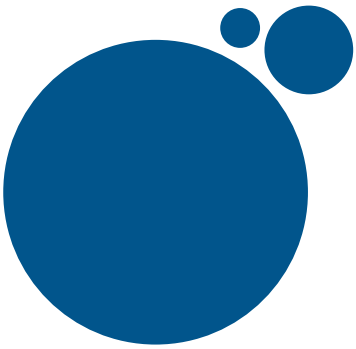
- Konstsimmaren kan introduceras för tävling i form av diplom- och märkestagning som är upplagd som en figurtävling om intresse finns och mognad uppnåtts.

Idrottspsykologisk inriktning

- Tränaren bör vara insatt i och använda sig av metoder för att främja mental träning i form av målbilder, inre dialog och självförtroende hos konstsimmaren som en integrerad del av den fysiska träningen.

Social inriktning

- Förespråka en mångfald av fysiska aktiviteter, många idrotter och daglig fysisk träning.
- Konstsimmaren, föräldrar och övrig familj ska bli så intresserade av konstsim som möjligt.
- Introducera föreningens verksamhetsidé.



Träningstid

Tabell 1, nedan, är en riktlinje på total träningstid/vecka samt hur många träningspass/vecka tiden bör fördelas på. Samtliga träningspass bör innehålla träning både i vattnet och på land.

Tabell 1 – Träningstid utvecklingsstadium 2.

Fas	Ca antal terminer	Antal träningspass/ vecka	Total träningstid/vecka
1	2-4	1	Totalt 45 min -1 h
2	1-4	2	Totalt 2 - 3 h

Träningsinriktning

Tabell 2 – Träningsinriktning utvecklingsstadium 2.

	Land	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Kroppskontroll. Rörlighet. Sträcka.	Grundläggande teknik i simning och framdrivning.	Grundpositioner horisontellt i vattnet samt skovlingsteknik.	Introducera övningar för att träna musikkänsla.
Innehåll:	Grundpositioner horisontellt på land. Skovlingsteknik för grundpositioner horisontellt i vattnet. Övningar för kroppskontroll, rörlighet och sträcka.	Varierande längder med simning och konstsim med fokus på teknik.	Övningar för skovling och grundpositioner horisontellt i vattnet. Flytövningar.	Improvisera till musik. Räkna takter.
Vad bör konstsimmaren klara av i slutet av stadiet?	Planka 10 s. Split och spagat med 25-30 cm kvar till golvet. Sittande pik. Stå i brygga i 5 s.	Simma 200 m varav 50 m på rygg. 10 m standardskovling med huvudet före. Eggtramp på stället.	*Figuren 310*: Grupperad baklängesvolt. Visa sträckt mag- och ryggläge i 10 s. Stjärna (gruppövning).	Kunna räkna i takt till två musikstycken. Visa upp ett kort lagprogram exempelvis i samband med uppvisning. Dyka med huvudet före på djupt vatten.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).



Utvecklingsstadium 3

TEKNIKINLÄRNING OCH FYSISK AKTIVITET

Utvecklingsstadium 3 riktar sig till barn i 7 till 11-12 års ålder. I detta utvecklingsstadium inleds de så kallade "guldåren" för att utveckla motoriska färdigheter. Det är därför viktigt att så många barn som möjligt nu inte bara lär sig olika färdigheter, utan också en stor variation av fysisk aktivitet. Fokus under den här perioden ligger på koordination och teknik, både grundmotoriskt och specifikt för konstsim och simning. Grunderna i de fyra simsätten vidareutvecklas utifrån varje individs egna förutsättningar och grunderna i konstsim introduceras med fokus på grundpositioner och skovlingsteknik. Träningen innehåller övningar för kroppskontroll och sträcka med varierade övningar både på land och i vattnet. Det krävs här en stor mängd träning på land för att klara vertikala grundpositioner i vattnet.

Rörligheten är generellt som störst i åldrarna 7-10 år och börjar sedan minska, liksom träningsbarheten, med stigande ålder. Därför bör rörlighetsträning ske kontinuerligt och inkluderas i flera träningspass/vecka. Konstsim ställer stora krav på rörlighet och det är därför viktigt att ta hänsyn till de risker och konsvenser som finns med överdriven rörlighet, såsom bristande stabilitet i specifika leder. Rörlighetsträningen bör alltid utgå från konstsimmarens behov och förutsättningar.

Ålder

- 7-11/12 år. Konstsimmaren befinner sig cirka 2-3 år i detta utvecklingsstadium. Eftersom flickor utvecklas tidigare än pojkar kommer de generellt att vara 1-2 år före i utvecklingen under detta stadium.

Förkunskaper

- Konstsimmaren ska kunna visa sträckt rygg- och bröstläge.
- Konstsimmaren ska ha introducerats till grunderna i skovlingsteknik.
- Konstsimmaren ska vara simkunnig enligt simkunnighetsdefinitionen, det vill säga kunna falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kunna simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 2 i föregående utvecklingsstadium.

Syfte

- Att stimulera till att konstsimmaren blir intresserad av, och positivt inställd till att utöva konstsim som idrott.
- Att utveckla grunderna i konstsim genom kroppskännedom och kroppskontroll.
- Att utveckla såväl generella som specifika motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Slutmål

- Konstsimmaren ska ha en grundläggande teknik i de fyra simsätten och skovling i sträckt rygg- och bröstläge.
- Konstsimmaren ska ha nått tillfredsställande kroppskontroll och sträcka.
- Konstsimmaren ska ha lärt sig grundläggande positioner både på land och i vattnet.
- Konstsimmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar enligt Simlinjen (se Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) bilaga 3 sid. 126-127) samt specifika rörlighetsövningar för konstsim (se bilaga 2 - Rörlighet för konstsimmare).
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 4.

Fysisk inriktning

- Träningen ska vara funktionell, allsidig och främja övergripande fysisk utveckling både i och utanför bassängen.
- Fysisk ABC.
- Rörlighet- och stabilitetsträning.
- Utveckling av reaktionsförmåga genom visuella, taktila och auditiva signaler samt snabbhetsträning.

Teknisk inriktning

- Kroppens ABC.
- Idrottens ABC.
- Lekfull och varierad träning med en mångfald av övningar både på land och i vattnet.
- Konstsimmaren ska utveckla simtekniken i alla de fyra simsätten.
- Konstsimmaren ska utveckla grundläggande konstsimsteknik innehållande skovling och positioner.
- Konstsimmaren ska lära sig att räkna antalet skoveltag i alla övningar.
- Konstsimmaren ska introduceras för och lära sig de tekniska grunderna för styrketräning.
- Konstsimmaren ska utveckla musikkänsla genom att lära sig att drilla på land och utföra en sekvens i vattnet till räkning och musik.

Taktisk inriktning

- Introducera idrottens enklare regler och etik.
- Introducera och skapa förståelse för tävlingsmomentet samt konstsimningens bedömningsgrunder genom exempelvis poängsättning i samband med träning.
- Introducera tävling i form av aktuella diplom-och märkestagningar som är upplagda som en figurtävling.

Idrottspsykologisk inriktning

- Tränaren bör vara insatt i och fortsatt använda sig av metoder för att främja mental träning i form av målbilder, inre dialog och självförtroende hos konstsimmaren som en integrerad del av den fysiska träningen.
- Tränaren kan, som en integrerad del av den fysiska träningen, introducera koncentrationsträning och målsättningsstrategier.

Social inriktning

- Konstsimsgruppen bör göras till en viktig del av den aktives sociala liv och träningen bör innehålla moment för att stärka gruppsammanhållningen.
- Förespråka en mångfald av dagliga fysiska aktiviteter och idrotter.
- Den aktiva och dennes föräldrar ska få en förståelse för hur konstsimsföreningen fungerar.
- Om det inte skett tidigare, skapa förutsättningar för att föräldrarna ska kunna engagera sig i föreningen.



Träningstid

Tabell 3, nedan, är en riktlinje på total träningstid/vecka samt hur många träningspass/vecka tiden bör fördelas på. Samtliga träningspass bör innehålla träning både i vattnet och på land.

Tabell 3 – Träningstid utvecklingsstadium 3.

Fas	Ca antal terminer	Antal träningspass/vecka	Total träningstid/vecka
1	2 - 3	2 - 3	Totalt 3 - 4 h
2	2 - 3	3	Totalt 5 - 6 h

Träningsinriktning

Tabell 4 – Träningsinriktning utvecklingsstadium 3.

	Landträning	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Kroppskontroll. Sträcka. Rörlighet.	Teknikutveckling i alla simsätt samt skovling och eggtramp för framdrivning.	Skovlingsteknik, horisontella och vertikala grundpositioner, enkla övergångar.	Utveckling av musik- och taktkänsla.
Innehåll:	Vertikala grundpositioner i hand- och huvudstående. Skovlingar för horisontella och vertikala grundpositioner i vattnet med korrekt utförande på land, övas med gummiband. Rörlighetsträning och övningar för sträcka.	Varierade simpass med betoning på teknikinlärning och kondition eller konstsim i längder.	Grundläggande teknikövningar med god sträcka och korrekt position. Träning med dunkar som flythjälpmedel.	Övningar för musik- och taktkänsla genom att exempelvis lyssna på- och räkna takter till olika sorters musik.
Vad bör konstsimmaren klara av i slutet av stadiet?	Sidosplit och spagat med 10-15 cm kvar till golvet. Planka 30 s. Att stå på huvudet utan stöd mot vägg i 10 s och visa vertikala grundpositioner: lod, böjt ben och trana. Att stå i brygga 5 s.	500 m simning. 100 m medley. 25 m frisim med två andetag. 10 m Eggtramp i sidled med en arm upp och 5 m eggtramp i sidled med två armar upp. 25 m kick swish. 25 m vardera med standard-, delfin-, och torpedskovling.	10 tag understödjande skovling i lod mitt på vaden och böjt ben, t- och fiskstjärtsposition precis ovan knät. *Figur 101*: Enkelt balettben. Rakt upptramp med armar ned. Sträckt ryggläge till ytbågeposition med korrekt skovling. Tumlarlyft med dunkar.	Räkna takter, drilla och utföra en svens till musik. Ingång och däck på land. Dyk med sträckta ben och fötter. Snabb piknedgång.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).



Utvecklingsstadium 4

LÄRA SIG TRÄNA KONSTSIM

Utvecklingsstadium 4 riktar sig till barn från 9-10 år upp till 12-14 års ålder. Under den här perioden fortsätter guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. Därför bör möjligheterna till inlärning och utveckling av motoriska färdigheter såväl på land som i vatten fortsatt vara prioriterade. Detta sker bäst genom lekfulla övningar och varierande träning.

När tillväxtspurten har påbörjats, vilket oftast sker i åldern 12-14 år, men där flickor kan gå in i fasen 1-2 år före pojkar, introduceras en viktig utvecklingsfas för att bygga den inre "motorn", det vill säga hjärta och lungor. Träningen bör då till en större del handla om att utveckla konstsimmarens syreupptagningsförmåga (VO_2 max). Simning fortsätter därför vara en viktig del av konditionsträningen liksom rörlighet och grundläggande teknik för styrketräning med kroppsvikt, lätta vikter, gummiband, pilates- och medicinbollar. I slutet av perioden introduceras mer intensiv konditionsträning och tyngre styrketräning, mer om detta i nästa utvecklingsstadium. För mer information läs kapitlet "Träningsbarhet" i Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) sid. 35-41.

I början av detta utvecklingsstadium läggs de sista grunderna inför tävlandet. Det handlar exempelvis om att träna på koreografi till musik, övergångar och grundpositioner som är återkommande i figurer och musikprogram samt specifika figurer i C- och B-klass. Övningar för rapphet där moment utförs snabbt med sträcka, timing och synkronisering är viktiga inslag i träningen. I slutet av utvecklingsstadiet ska tävling ha introducerats och blivit ett naturligt och frekvent inslag i verksamheten. Konstsimmaren bör ha deltagit i klubb- och inbjudningstävlingar. För konstsimmare som har uppnått mognad och tillräckliga färdigheter kan deltagande på USM vara ett tydligt mål.

Träningen bör i den senare delen av utvecklingsstadiet successivt trappas upp, både vad gäller antalet träningstillfällen och längden på träningspassen för att individen ska vara väl förberedd för nästa utvecklingsstadium.

Ålder

- 9/10-12/14 år. Konstsimmaren stannar cirka 2-3 år i detta utvecklingsstadium. Observera att flickor generellt ligger ca 1-2 år före pojkar i utvecklingen.

Förkunskaper

- Konstsimmaren ska ha en grundläggande teknik i de fyra simsätten och skovling i sträckt rygg- och bröstläge.
- Konstsimmaren ska ha nått tillfredsställande kroppskontroll och sträcka.
- Konstsimmaren ska ha lärt sig grundläggande positioner både på land och i vattnet.
- Konstsimmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar enligt Simlinjen (se Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) bilaga 3 sid. 126-127) samt övningar anpassat till konstsim (se bilaga 2 - Rörlighet för konstsimmare).
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 4 i föregående utvecklingsstadium.

Syfte

- Att konstsimmaren ska få en grundläggande förståelse för konstsimsträningens olika delmoment.
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer att ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad teknik och rapphet.
- Att stimulera till utveckling av fysisk förmåga i form av förbättrad kondition och styrka.

Slutmål

- Konstsimmaren ska ha goda tekniska färdigheter och ska klara av grundläggande positioner och övergångar med god sträcka och rapphet.
- Konstsimmaren ska ha lärt sig en koreografi till musik enligt beskrivning i tabell 6.
- Konstsimmaren ska ha visat fortsatt utveckling av rörlighetsövningar enligt Bilaga 2 - Rörlighet för konstsimmare.
- Konstsimmaren ska klara av och visa utveckling på 200 meter medley och 400 meter frisim gällande teknik och tid.
- Konstsimmaren ska ha visat en god utveckling i utförandet av figurer i C/B-klass.
- Konstsimmaren bör ha tävlat på klubb- och inbjudningstävlingar.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 6.

Fysisk inriktning

- Träningen skall vara allsidig, både i vattnet och på land.
- Fysisk ABC.
- Kroppens och Idrottens ABC.
- Utveckling av aerob och anaerob förmåga. Vid början av tillväxtspurten ska en upptrappning av volymen aerob träning ske.
- Bålstabilitet och bålstyrka genom både dynamisk och statisk stabilitetsträning samt balans.
- Funktionell och dynamisk styrketräning med fokus på teknikinlärning, kroppen som belastning och lättare redskap såsom gummiband, lätta vikter och bollar.
- Rörlighetsträning regelbundet både hemma och på träningen.

Teknisk inriktning

- Konstsimmaren ska vara medveten om vikten av god teknik genom en kombination av kroppskontroll, skovling och sträcka.
- Konstsimmaren ska visa god utveckling av höjd, tempo och kroppskontroll både gällande långsamma och snabba moment.
- Fortsatt inlärning och vidareutveckling av så många övningar och rörelsemönster som möjligt, både på land och i vatten samt generellt och konstsimsspecifikt.
- Förbättrad rapphet och precision genom övningar synkroniserat i grupp.
- Fortsatt vidareutveckling av simteknik i alla fyra simsätt.
- Fortsatt inlärning av tekniska grunder för styrketräning.
- Fortsatt utveckling av musikkänsla och uttryck till musiken.

Taktisk inriktning

- Konstsimmaren ska introduceras för kunskap om hur en konstsimstävling går till gällande förberedelser under själva tävlingsdagen såsom; insimning, uppvärmning, håruppsättning, presentation och genomförande av tävlingsmomentet.
- Träningen skall innehålla utbildning i tävlingsbeteende, till exempel sportsligt uppträdande och mentala och fysiska förberedelser.
- Konstsimmaren ska utveckla grundläggande kunskap om bedömning relaterat till musikprogram och figurer.

Idrottspsykologisk inriktning

- Tränaren bör vara insatt i och fortsatt använda sig av metoder för att främja och vidareutveckla mental träning i form av målbilder, inre dialog, självförtroende och målsättning hos konstsimmaren som en integrerad del av den fysiska träningen.
- Tränaren kan, som en integrerad del av den fysiska träningen, introducera metoder för spänningsreglering samt fortsatt arbeta med koncentrationsträning.

Social inriktning

- Konstsimgruppen utgör en viktig del av konstsimmarens sociala liv och aktiviteter för att stärka gruppen bör ingå i verksamheten.
- Konstsimmaren kan med fördel fortfarande vara aktiv i fler idrotter än konstsim men börjar nu rikta in sig på konstsim som huvudidrott.
- Konstsimmaren identifierar sig som tävlingskonstsimmare.
- Fortsätt att involvera föräldrar i föreningen.

Konstsimmarutbildning

- Konstsimmaren bör senast i detta stadium lära sig betydelsen av att värma upp, simma in och simma av efter intensivt arbete.
- Konstsimmaren lär sig sambandet mellan ansträngning och utfall/resultat.
- Konstsimmaren har bra koll på tränings- och tävlingsutrustning.
- Konstsimmaren introduceras i kostens betydelse för prestation. Detta innefattar bland annat vikten av återhämtningsmål efter ett träningspass.

Träningstid

Tabell 5, nedan, är en riktlinje på total träningstid/vecka samt hur många träningspass/vecka tiden bör fördelas på. Samtliga träningspass bör innehålla träning både i vattnet och på land.

Tabell 5 – Träningstid utvecklingsstadium 4.

Fas	Ca antal terminer	Antal träningspass/vecka	Total träningstid/vecka
1	2 - 3	3	Totalt 7 - 8 h
2	2 - 3	4	Totalt 9 - 10 h

Träningsinriktning

Tabell 6 – Träningsinriktning utvecklingsstadium 4.

	Landträning	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Kroppskontroll. Sträcka. Rörlighet.	Simning som en viktig del av konditionsträningen. Fortsatt utveckling av de fyra simsätten. Utveckling av undervattenssimning.	Figurer och övergångar. Skovlingar och positioner.	Fortsatt utveckling av musikkänsla.
Innehåll	Regelbunden rörlighetsträning med eget ansvar och spontanträning. Övningar för rapphet och synkronisering. Gymnastik- och balettövningar.	Fortsatt varierad konditionsträning. Efter tillväxtspurt fokus på aerob träning.	C- och B-figurer samt de positioner och övergångar som ingår i figurgrupper och musikprogram. Skovlingar med rätt teknik och tempo för att utveckla kontroll, fart och höjd.	Inlärning av många rörelser men med större krav på höjd, rapphet och kontroll. Övningar för musikkänsla på land och i vatten samt inlärning av musikprogram.
Vad bör konstsimmaren klara av i slutet av stadiet?	Splitt och spagat med 5-10 cm kvar till golvet. 5 st fällknivar med explosivt utförande. 5 s brygga med ett rakt ben upp 45 grader från lodrät position. Gå från stående till brygga till stående. 10 armhävningar. 5 piklyft i ribbstol (tumlarlyft).	800 m frisim. 400 m frisim*. 200 m medley*. 10 m undervattenssimning med ett uppskjut i slutet. 10 m undervattenssimning med två upptramp i slutet med raka armar. 10 m balettben med standardskovling med huvudet före*.	*Figuren 301*: Barracuda. *Figuren 360*: Överslag framåt. Fiskstjärtjoin till lod. Kiplyft. Lod precis under knät 10 skoveltag 10 skoveltag Fiskstjärt och 10 skoveltag Knekt vid halva låret 180 grader skruv med böjt ben. 360 grader spinn. Spagat och split i vattnet med 20 cm kvar till ytan.	Visat utveckling gällande höjd, rapphet och kontroll vid långsamma och snabba moment. Klara av att räkna och drilla effektivt och rappt. Kunna utföra ett musikprogram med ett enkelt men tydligt uttryck till musiken där följande saker ingår: upptramp, armrörelser i eggtramp, balettbensserie, svåleyväxlingar och barracuda.

*Simtiderna på dessa distanser ska successivt förbättras under stadiet.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).



Utvecklingsstadium 5

TRÄNA OCH TÄVLA

Utvecklingsstadium 5 riktar sig till ungdomar i 12-14 till 15-17 års ålder, som befinner sig under tidig pubertet, sen pubertet eller precis efter puberteten. Konstsimmare som inträtt i sin tillväxtspurt ska fortsatt fokusera på att utveckla sin aeroba förmåga. Den anaeroba träningen bör öka och vara regelbunden vid den maximala tillväxtspurten. Anaeroba intervaller kan genomföras i form av exempelvis figurer/figurdelar på längd eller på plats, svenser i musikprogram samt simning. Mot slutet av tillväxtspurten, cirka 12 månader efter den maximala tillväxtspurten för flickor och cirka 12-18 månader efter den maximala tillväxtspurten för pojkar, är konstsimmarna mer mottagliga för att bygga muskler. Det är viktigt att de har uppnått goda koordinativa, motoriska och tekniska färdigheter i tidigare utvecklingsfaser eftersom deras förutsättningar för en långsiktig utveckling då är betydligt större. Dessa färdigheter ska i detta utvecklingsstadium automatiseras. Läs mer i Simlinjens (Svenska Simförbundet, 2014) kapitel "Utvecklingsåldrar" (sid.31-33) och "Träningsbarhet" (sid.35-41).

Träningen börjar nu mer anta vuxna idrottares former och relateras till tävlingsmomentet. USM och JSM är viktiga mål för träningen och några konstsimmare kan även introduceras för internationella tävlingar på åldersgruppsnivå samt eventuella nationella uttagningar till utvecklings- och landslag. Tävlingserfarenheten som konstsimmaren får ska vara positiv och individuella svårigheter i tävlingssammanhang ska identifieras och bearbetas genom samtal och mental träning. Under den här perioden sker det, förutom fysiska förändringar, stora förändringar psykosocialt, emotionellt och kognitivt som är viktiga att ta hänsyn till och som kommer spela stor roll för konstsimmarens fortsatta utveckling.

Att så många konstsimmare som möjligt uppnår målen i tidigare stadium och motiveras att fortsätta i detta stadium är oerhört viktigt för svensk konstsimnings utveckling och framgång.

Ålder

- 12/14-15/17. Konstsimmaren stannar ca 3-4 år i detta stadium beroende på när personen träder in i stadiet och vilken utvecklingstakt konstsimmaren har. Flickor träder oftast in i utvecklingsstadiet 1-2 år före pojkar.

Förkunskaper

- Konstsimmaren ska ha goda tekniska färdigheter och klara grundläggande positioner och övergångar med god sträcka och rapphet.
- Konstsimmaren ska ha lärt sig en koreografi till musik enligt beskrivning i tabell 6 i föregående utvecklingsstadium.
- Konstsimmaren ska ha visat fortsatt utveckling av rörlighetsövningar enligt bilaga 2 - Rörlighet för konstsimmare.
- Konstsimmaren ska klara av och visa utveckling på 200 meter medley och 400 meter frisim gällande teknik och tid.
- Konstsimmaren ska ha visat en god utveckling i utförandet av figurer i C/B-klass.
- Konstsimmaren bör ha tävlat på klubb- och inbjudningstävlingar.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 6 i föregående utvecklingsstadium.

Syfte

- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer att ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad kondition, styrka och konstsimsspecifik teknik.
- Att konstsimmaren ska etablera sig som tävlingskonstsimmare.
- Att stimulera till fortsatt utveckling efter en individuell utvecklingsplan som utgår från konstsimmarens fysiska och psykosociala förutsättningar och färdigheter.

Slutmål

- Konstsimmaren ska ha visat fortsatt utveckling av färdigheter inom konstsim med successivt ökad svårighet och krav på utförande avseende precision och höjd.
- Konstsimmaren ska ha goda tekniska färdigheter och ska ha visat god utveckling i figurer i sin åldersklass.
- Konstsimmaren ska visat god utveckling i simteknik inom de fyra simsätten samt ha förbättrat snabbhet och uthållighet inom frisim och benspark på rygg.
- Konstsimmaren ska ha deltagit på JSM.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 8.

Fysisk inriktning

- Fortsatt prioritering av aerob träning där intensiteten ökas successivt kring den maximala tillväxtspurten.
- Efter den maximala tillväxtsspurten bör anaerob träning genomföras regelbundet genom exempelvis intervallträning inriktad på både sim-, och konstsimslängder.
- Träningen bör relateras till konstsimmarens puls, mjölksyra och upplevda ansträngning vid olika intensitet. På så sätt kan träningen bli mer effektiv och individualiserad.
- Styrketräning med vikter. För flickor bör tyngre styrketräning med vikter inledas i samband med den maximala tillväxtsspurten och den första menstruationen, för pojkar 1-2 år efter den maximala tillväxtsspurten.
- Explosiv styrka och plyometrisk träning för hela kroppen är viktigt, till exempel genom hoppövningar och träning med medicinboll. Observera att konstsimmaren bör ha en god teknik och grundstyrka innan träning av explosiv styrka inleds.
- Rörlighetsträningen är viktig och kraven på rörlighet ökar. Konstsimmaren ska ta eget ansvar för att upprätthålla eller utveckla sin rörlighet.
- Fortsatt träning av bålstabilitet och bålstyrka, både dynamiskt och statiskt. Vikten av stabilitetsträning ökar i samband med de ökade kraven på rörlighet.

Teknisk inriktning

- Fortsatt utveckling av konstsimspecifika färdigheter.
- Konstsimmaren ska få förståelse för grundläggande biomekaniska principers betydelse för konstsimsträning.
- Konstsimmaren ska behålla och utveckla precisionen i rörelsemönster under teknikövningar.
- Utveckling av starter, vändningar och undervattenssimning för förbättrad teknik i framdrivning under musikprogram och resultat vid simtester på tid.
- I slutet av stadiet när tillväxten är mer eller mindre avslutad ska de konstsimstekniska färdigheterna som uppnåtts i tidigare stadier vara automatiserade.
- Utveckling och förbättring av styrketräningsteknik.
- Utveckling av utstrålning, driv och timing i musikprogram.

Taktisk inriktning

- Konstsimmaren ska individanpassa förberedelser inför, och genomförande av tävlingsdagen för bästa möjliga prestation.
- Konstsimmaren ska ha utvecklat sin förståelse för tävlingsplaneringens betydelse för slutprestationen.
- Konstsimmaren ska bekanta sig med och utveckla kunskap om utvärdering och analys efter genomförd tävling.
- Idrottspsykologisk inriktning
- Mental träning inom färdigheterna målbilder, inre dialog, självförtroende, målsättning och koncentration bör vara en naturligt integrerad del av träningen.
- Tränaren bör fortsatt arbeta med spänningsreglering som en integrerad del av träningen.
- Konstsimmarens mentala styrkor och svagheter ska identifieras.

Social inriktning

- Konstsim är huvudidrott men kan inledningsvis kombineras med annan idrott.
- En utvecklingsplan för hela stadiet ska utformas i syfte

att öka konstsimmarens förståelse för planering och periodisering. För att kunna kombinera konstsim med annan idrott, skola och ett socialt liv ska träningsdagbok introduceras.

- Vilo- och återhämtningsstrategier skapas.
- Aktiviteter för att stärka gruppen ska ingå i verksamheten då konstsimsgruppen utgör en viktig del av konstsimmarens sociala liv.
- Konstsimmaren ska lära sig om självdisciplin och personligt ansvar.

Konstsimmarutbildning

Följande bör ingå som en naturlig del av konstsimsträningen:

- Konstsimmaren får en ökad förståelse för, och kunskap om, sambandet mellan ansträngning och utfall, och återhämtningens betydelse.
- Konstsimmaren har bra koll på tränings- och tävlingsutrustning.
- Konstsimmaren ska ha god insikt i tävlingsregler och bedömning.
- Konstsimmaren passar tider till träningar och tävlingar.
- Konstsimmaren utvecklar sina kunskaper om biomekanik och skovlingsteknik relaterat till exempelvis omfång, tempo, kraft, kroppslinje och kroppsvikt ovan vattenytan.
- Konstsimmaren ska utveckla medvetenheten om självreflektion över träningen.
- Konstsimmaren får kunskap om kostens betydelse för prestationen.
- Konstsimmaren ska utveckla förståelsen för den maximala tillväxtspurten och träningsbarhet.

Träningstid

Tabell 7, nedan, är en riktlinje på total träningstid/vecka samt hur många träningspass/vecka tiden bör fördelas på. Samtliga träningspass bör innehålla träning både i vattnet och på land.

Tabell 7 – Träningstid utvecklingsstadium 5.

Fas	Ca antal terminer	Antal träningspass/vecka	Total träningstid/vecka
1	2 - 4	4 - 5	Totalt 12 - 13 h
2	2 - 4	5 - 6	Totalt 14 - 15 h

Träningsinriktning

Tabell 8 – Träningsinriktning utvecklingsstadium 5.

	Land	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Styrka. Bålstabitliet. Rörlighet.	Snabbhet och uthållighet med bibehållen simteknik.	Figurer. Förbättring av precision och höjd.	Förbättring av precision och höjd såväl som uttryck till musiken.
Innehåll	Regelbunden rörlighetsträning med eget ansvar och spontanträning. Styrketräning: - Teknik. - Med vikter. - Explosiva övningar.	Fortsatt aerob träning, i slutet av tillväxtspurten utökas anaerob träning. Simtester med tidtagning. Optimering av starter och vändningar.	Figurer och figurdelar efter åldersklass.	Övning av svenser till knack för att utveckla rapphet och precision. Positionsbyten, lyft och övergångar. Öva uttryck till musiken.
Vad bör konstsimmaren klara av i slutet av stadiet?	Överspagat och platt position i split på land. Rygglyft med 60 graders vinkel som hålls i 10 s. Visa stående balettben i 90 grader. Stående Catalinarotation med stöd för ena benet. Plankkombination; 30 s vanlig + 15 s höger ben + 15 s vänster ben.	200 m medley*. 400 m frisim*. 50 m frisim*. 50 m ryggbenspark*. 5 m eggtramp i sidled + 5 m eggtramp med två armar upp +180 grader virvel +5 m eggtramp i sidled. 25 m balettben (12,5 m med varje ben). 5 m dubbelt balettben.	Lodövningar i olika höjd och riktning. 360 graders skruv. 720 graders fortsatt spinn. 360 graders kombinerad spinn. Virvel 180 grader. *Figuren 301e*: Barracuda 360 grader spinn 10 skoveltag fiskstjärtjoin. Catalinarotation. Tumlarlyft vid knähöjd. Platt spagat och split i vattnet.	Tävlat med ett musikprogram och visat förbättring av poäng. Förbättrat utstrålning och driv samt timing till musiken. Konstsimmaren tar eget ansvar för att drilla och kan drilla programmet både på egen hand och i laget/paret. Rappa svåley och fiskstjärtväxlingar, segelbåt och balettbensväxlingar samt armsvens med en och två armar upp.

*Simtider på dessa distanser ska förbättras successivt under stadiet.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).



Utvecklingsstadium 6

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA

Utvecklingsstadium 6 riktar sig till konstsimmare som är i slutet av eller som har gått igenom puberteten i åldern 15-17 till 17-19. Detta stadie innebär en uttalad individuell satsning på konstsim som tävlingsidrott med en stor träningsmängd som ökas successivt under stadiet för att konstsimmaren ska få en fortsatt progression i utvecklingen. Träningen i detta utvecklingsstadium är likartad med den för vuxna konstsimmare även om den totala träningsmängden inte är lika stor. De flesta konstsimmare har i detta utvecklingsstadium slutat växa på längden. Däremot kan en naturlig muskulär tillväxt ske och det är därför viktigt att styrketräningen fortsätter. Det är också viktigt att konstsimmaren har uppnått goda mentala, tekniska och fysiologiska (i första hand aeroba och styrkemässiga) grundfärdigheter för att klara av och tillgodogöra sig den kommande träningen. Under utvecklingsstadiet sker stora psykosociala förändringar som kommer att ha stor betydelse för konstsimmarens fortsatta utveckling.

Konstsimmaren bör bli involverad i träningsplanering och tillsammans med tränaren sätta upp en individuell långsiktig utvecklingsplan. Målen är mer prestationsinriktade än tidigare och därför är också mental träning ett viktigt inslag. I detta stadium tävlar konstsimmaren vid JSM eller däröver. För att nå vidare utveckling bör konstsimmaren utföra generella och idrottsspecifika tester regelbundet, dels för att monitorera och utvärdera träningen och dels för att klara av kriterier för att bli uttagen till eventuella utvecklings- och landslag.

Att så många konstsimmare som möjligt uppnår målen för utvecklingsstadium 5 med en hög såväl prestations- som färdighetsnivå och motiveras att fortsätta in i detta stadium är oerhört viktigt för svensk konstsims utveckling och framgång. De konstsimmare som inte vill göra den tävlingssatsning som stadie 6 och 7 innebär kan istället välja att övergå till utvecklingsstadium 8: Konstsim hela livet.

Ålder

- 15/17 - 17/19 år. Inträde i detta stadium sker när mognad, rätt nivå och ambition uppnåtts. Detta sker tidigast runt 15 års ålder för flickor och 17 års ålder för pojkar.

Förkunskaper

- Konstsimmaren ska ha visat fortsatt utveckling av färdigheter inom konstsim med successivt ökad svårighet och krav på utförande avseende precision och höjd.
- Konstsimmaren ska ha goda tekniska färdigheter och ska ha visat god utveckling i figurer i sin åldersklass.

- Konstsimmaren ska visat god utveckling i simteknik inom de fyra simsätten samt ha förbättrat snabbhet och uthållighet inom frisim och benspark på rygg.
- Konstsimmaren ska visa god rörlighet framförallt gällande spagat/split.
- Konstsimmaren ska ha deltagit på JSM.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 8 i föregående stadium.

Syfte
- Att fortsatt utvecklas utifrån individuella förutsättningar inom teknik, uthållighet och konstsimsspecifika färdigheter.
- Att utveckla konstsimmarens förmåga att prestera både på träning och tävling.
- Att individualisera idrottspsykologiska färdigheter genom mental träning för att förbättra individens möjligheter för prestation.

Slutmål
- Konstsimmaren ska ha visat utveckling efter individuellt uppsatta mål.
- Konstsimmaren ska ha förbättrat konstsimsspecifika färdigheter efter individens förutsättningar både relaterat till styrkor och svagheter.
- Konstsimmaren ska ha visat god utveckling på figurresultat samt klara av tekniska moment för tekniskt program i lag/par eller solo.
- Konstsimmaren ska ha deltagit på SM och med fördel även internationella tävlingar.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 10.

Fysisk inriktning
- Styrketräning är ett fortsatt viktigt moment i träningen och ska planeras och periodiseras utifrån syfte, individuella förutsättningar och konstsimsspecifika krav.
- Rörlighetsträning är en viktig del med tanke på att det krävs mer för att upprätthålla och fortsätta utveckla rörligheten.
- Fortsatt träning av bålstabilitet och bålstyrka, både dynamiskt och statiskt. Vikten av stabilitetsträning ökar i samband med de ökade kraven på rörlighet.
- Landträning ska planeras och periodiseras utifrån syfte, individuella förutsättningar och konstsimsspecifika krav som exempelvis kroppskontroll, rörlighet och explosivitet.
- Både aerob och anaerob träning och ska planeras och periodiseras utifrån syfte, individuella förutsättningar och konstsimsspecifika krav. Den aeroba träningen är grundläggande för att konstsimmaren ska klara av en ökad intensitet i träningen och få en förbättrad återhämtning.
- Träningen bör relateras till konstsimmarens puls, mjölksyra och upplevda ansträngning.
- Träningsdosen ökas och får högre intensitet.
- Den grenspecifika träningen ökar under perioden samtidigt som den allsidiga träningen sjunker något eller hålls konstant.
- Optimering av förberedelser för toppning och prestation.

Teknisk inriktning
- Fortsatt utveckling av konstimsspecifika färdigheter utifrån individuella mål och inriktning av musikprogram.
- Optimering av utförandet av figurer samt introducering och utveckling av tekniken i tekniska moment.
- Konstsimmaren ska förstå och använda sig av biomekaniska principer i teknikträningen vad gäller exempelvis skovling och kroppspositioner.
- Fortsatt förbättring av precision i både snabba och långsamma moment.
- Optimering av framdrivning i program både vid ytan och under vattnet.
- Tekniken vad gäller styrketräning ska bibehållas och förfinas.
- Utveckling av presentation och utstrålning i musikprogram.

Taktisk inriktning
- Konstsimmaren ska få fördjupad förståelse för tävlingsplaneringens betydelse på slutprestationen.
- Konstsimmaren ska effektivisera förberedelser inför och under genomförandet av tävlingsdagen för bästa möjliga prestation.
- Konstsimmaren ska ha god förståelse för utvärdering och analys efter genomförd tävling.

Idrottspsykologisk inriktning
- Mental träning är en naturlig del av träningsprocessen för konstsimmaren och dennes styrkor och svagheter bör fortsatt identifieras.
- Vidareutveckla och individualisera mental träning inom färdigheter som målbilder, inre dialog, självförtroende, målsättning, koncentration och spänningsreglering som en integrerad del av träningen.
- Introducera mental träning inom färdigheterna motivation och coping som en integrerad del av den fysiska träningen.
- Konstsimmaren bör förberedas mentalt på att stagnation under vissa perioder kan förekomma trots kontinuerlig träning. Förändring av kapaciteter och färdigheter kan efter puberteten ta längre tid då ingen direkt fysiologisk tillväxt längre sker.
- Om möjligt kan en idrottspsykologisk rådgivare introduceras som en resurs för utveckling av idrottspsykologiska färdigheter.

Social inriktning
- Konstsim ska vara huvudidrott och en utvecklingsplan för hela stadiet, vägen mot utvecklingsstadium 7 och en långsiktig karriärsplan, ska upprättas.
- Konstsimmaren har god förståelse för planering och periodisering och det övriga livets påverkan på tränings- och tävlingsprestation.

- Konstsimmaren har kunskap om kostens betydelse för hälsan/prestationen. Goda kostvanor bör vara en del av livsstilen.
- Främja god förenings- och gruppsammanhållning genom aktiviteter för att stärka gruppen. Konstsimsgruppen utgör en viktig del av konstsimmarens sociala liv.
- Konstsimmaren är bra på planering för att sköta skola och det sociala livet parallellt med träningen med stöd av tränare och föräldrar.
- Disciplin, personligt ansvar och positiv kommunikation ska främjas.
- De flesta konstsimmare lämnar gymnasiet under detta stadium. Föreningen bör då göra en eftergymnasial plan tillsammans med den aktive där studier, arbete och konstsim på heltid ingår.

Konstsimmarutbildning

- Konstsimmaren bör utvecklas inom samtliga områden som ingått i tidigare utvecklingsstadiers konstsimmarutbildning.
- Konstsimmaren bör lära sig att självständigt ta ansvar för vissa delar i sin träning och sin konstsimskarriär under denna fas, till exempel vid landträning, styrketräning och återhämtningspass.
- Konstsimmaren ska kontinuerligt skriva träningsdagbok och reflektera över sin träning.
- Konstsimmaren har god kännedom om vilo- och återhämtningsstrategier.

Träningstid

Tabell 9, nedan, är en riktlinje på total träningstid/vecka samt hur många träningspass/vecka tiden bör fördelas på. Samtliga träningspass bör innehålla träning både i vattnet och på land.

Tabell 9 – Träningstid utvecklingsstadium 6.

Fas	Ca antal terminer	Antal träningspass/vecka	Total träningstid/vecka
1	2 - 4	6	Totalt 16 - 17 h
2	2 - 4	8	Totalt 18 - 19 h

Träningsinriktning

Tabell 10 – Träningsinriktning utvecklingsstadium 6.

	Land	Framdrivning	Figurteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Styrka. Bålstabilitet. Kroppskontroll. Rörlighet.	Snabbhet och uthållighet. Simteknik.	Figurer och tekniska moment. Optimering av kontroll, rapphet, precision och höjd.	Optimering av kontroll, rapphet, precision och höjd. Förbättring av presentation.
Innehåll:	Regelbunden rörlighetsträning med eget ansvar och spontanträning. Styrketräning: - Teknik. - Med vikter. - Explosiva övningar. Övningar som anpassas efter konstsimsspecifika moment och krav.	Fortsatt aerob träning, i slutet av tillväxtspurten utökas anaerob träning innehållande både simning och konstsimslängder. Simtester med tidtagning. Optimering av starter och vändningar.	Figurer och figurdelar efter åldersklass. Introducering av tekniska moment.	Svenser till knack övas. Positionsbyten, lyft och övergångar.
Vad bör konstsimmaren klara av i slutet av stadiet?	Rygglyft 75 grader hålls i 10 s. Från stående till brygga till handstående till stående. 10 s brygga med ett ben upp 90 grader (rakt upp). Visa stående balettben 110 grader. Plankkombination; 30 s vanlig + 15 s höger ben + 15 s vänster ben + 15 s höger arm fram + 15 s vänster arm fram.	400 m frisim*. 50 m frisim*. 200 m medley*. 50 m ryggbenspark*. 25 m balettben*. Tramp 30 s på plats med båda armar upp. 10 m undervattenssimning, upptramp och därefter 5 m eggtramp i sidled med två armar upp + virvel 180 grader +10 m eggtramp i sidled med vänster arm upp i 45 grader.	Visat utveckling av figurpoäng vid tävlingar. Lod, böjt ben, fiskstjärt, T-position 20-30 tag per position**. *Figuren 308*: Barracuda med rocketsplit. Fortsatt spinn 1020 grader. Kombinerad spinn 1080 grader.	Tävlat regelbundet. Förbättrat presentation och säkerhet i utförandet med känsla och timing till musiken. Förbättrat höjd, extension och utstrålning i momenten. 6 rappa växlingar i fiskstjärtposition.

* Simtiderna på dessa distanser ska förbättras successivt under stadiet. ** Höjden i dessa positioner ska förbättras successivt under stadiet.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).



Utvecklingsstadium 7

TRÄNA FÖR ATT NÅ FULL POTENTIAL/VINNA

Utvecklingsstadium 7 riktar sig till vuxna konstsimmare som valt att satsa fullt ut på konstsim för att utveckla sin fulla potential. I detta stadie finslipas konstsimmarens skicklighet, snabbhet, smidighet, uthållighet och styrka för att nå maximal kapacitet. Formtoppning som metod för att nå goda resultat och prestationer vid specifika tävlingar bör introduceras i detta stadium. Det handlar inte enbart om att förbättra sina topprestationer utan också om att upprepa dem över tid. Ett mått på utveckling kan exempelvis vara ett ökat toppresultat och topprestationer på årsbasis.
Precis som i tidigare stadium är det träningen som är av helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen. Träningen planeras individuellt och den aktiva bör i detta stadium nå maximal träningsvolym och belastning under sin idrottskarriär. Konstsimmaren behöver fortsätta träna styrka, uthållighet, kroppskontroll och rörlighet. Underhållsarbetet tar många träningstimmar och konstsimmaren kommer med rätt träning att fortsätta utvecklas, dock inte i samma takt som tidigare.

Det ställs stora krav på återhämtningen och andvändningen av olika återhämtningsstrategier är av yttersta vikt. Konstsimmaren ska kontinuerligt skriva träningsdagbok och reflektera över sin träning. En individuell utvecklingsplan med korta och långsiktiga mål är viktigare än någonsin och ska kontinuerligt följas upp och utvärderas. I detta stadium tävlar konstsimmaren på minst SM-nivå och har motivation och fokus mot att nå en internationell konstsimskarriär. Även om det inte sker några direkta fysiska förändringar genom tillväxt under detta stadium så kan det fortfarande ske en del psykosociala förändringar i konstsimmarens liv som kan ha betydelse för fortsatt utveckling.

Ålder

- Inträde i detta stadium sker när mognad, ambition och rätt nivå uppnåtts. Detta sker dock tidigast runt 17 års ålder för flickor och 19 års ålder för pojkar.

Förkunskaper

- Konstsimmaren ska ha visat utveckling efter individuellt uppsatta mål.
- Konstsimmaren ska ha förbättrat konstsimsspecifika färdigheter efter individens förutsättningar relaterat till både styrkor och svagheter.
- Konstsimmaren ska ha visat god utveckling på figurresultat samt klarat tekniska moment för tekniskt program i lag/par eller solo.
- Konstsimmaren ska ha deltagit på SM och med fördel även internationella tävlingar.

- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 10 i föregående stadium.

Syfte
- Att fortsatt utvecklas efter en individuell och långsiktig utvecklingsplan.
- Att optimera konstsimsspecifika färdigheter efter individuella förutsättningar.
- Att utveckla förutsättningar för att toppa sin prestation på tävling och ska under perioden nå toppen av sin idrottskarriär.

Slutmål
- Konstsimmaren ska nå individuellt uppsatta mål efter konstsimmarens egna förutsättningar.
- Konstsimmaren ska ha tävlat regelbundet på minst SM-nivå.
- Konstsimmaren ska ha alla de kapaciteter och fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala färdigheter som innebär att konstsimmaren har nått sin optimala förmåga.
- Konstsimmaren ska klara av de specifika slutmål som finns i tabell 12.

Fysisk inriktning
- Anaerob träning är viktig utifrån individuella förutsättningar och krav. Den aeroba träningen utgör fortfarande ett viktigt inslag i träningen, både för det tävlingsspecifika och för att bibehålla en god återhämtningsförmåga.
- Träningsintensiteten är avgörande för optimal utveckling i detta utvecklingsstadium.
- Träningen bör relateras till konstsimmarens puls, mjölksyra och upplevda ansträngning.
- Landträning ska fortsatt planeras och periodiseras utifrån syfte, individuella förutsättningar och konstsimsspecifika krav som exempelvis kroppskontroll, rörlighet och explosivitet. Rörlighets- och styrketräning ska ingå som en naturlig del av träningen.
- Styrketräning ska periodiseras och planeras utifrån dess syfte och konstsimmarens förutsättningar. Bålstyrka och stabilitetsträning ska underhållas och utvecklas.
- Optimering av förberedelserna för toppning och prestation.

Teknisk inriktning
- Maximering och finjustering av färdigheter som har betydelse för konstsimmarens tävlingsprogram och tekniska utförande.
- Konstsimmaren ska använda sig av kunskap om biomekaniska principers betydelse för utförandet relaterat till exempelvis skovlingsteknik och kroppspositioner.
- Konstsimmaren ska bibehålla och förfina sin teknik vid styrketräning.
- Fortsatt utveckling av konstsimsspecifik framdrivning i form av exempelvis benspark, tramp och skovling.
- Fortsatt utveckling och optimering av starter, vändningar och undervattenssim för förbättrad teknik i framdrivning i musikprogram och resultat vid simtester på tid.
- Maximering av utförande och presentation med personlig utveckling utifrån individens styrkor och svagheter.

Taktisk inriktning
- Tävlingar är en viktig del av träningsprocessen och specifika tävlingsperioder är en del av periodiseringen.
- Konstsimmaren ska ha kunskap om samt ha fått ökad förståelse för tävlingsplaneringens betydelse för slutprestationen.
- Konstsimmaren ska individanpassa förberedelser inför och under genomförandet av tävlingsdagen för bästa möjliga prestation.
- Konstsimmaren utvecklar en god förmåga att anpassa sig till olika tävlingssituationer såväl nationellt som internationellt. Specifika tävlingsförberedelser ska vara en del av träningen, exempelvis tid på dygnet och väntan i callroom.
- Konstsimmaren ska ha god förståelse för utvärdering och analys efter genomförd tävling.

Idrottspsykologisk inriktning
- Den mentala träningen är en naturlig del av träningsprocessen och bör vidareutvecklas och individualiseras inom färdigheterna målbilder, inre dialog, självförtroende, målsättning, koncentration, spänningsreglering, motivation och coping.
- Konstsimmaren bör förberedas mentalt på att stagnation under vissa perioder kan förekomma trots kontinuerlig träning. Förändring av kapaciteter och färdigheter kan efter puberteten ta längre tid då ingen direkt fysiologisk tillväxt längre sker.
- Använd gärna en idrottspsykologisk rådgivare som en resurs för utveckling av idrottspsykologiska färdigheter.

Social inriktning
- Konstsim är huvudidrott och utgör en stor del av livsstilen.
- Föreningen gör tillsammans med konstsimmaren en långsiktig utvecklingsplan där studier och/eller arbete samt konstsim på heltid ingår. Denna ska kontinuerligt uppdateras. Konstsimmaren ska skriva träningsdagbok och reflektera över sin träning.
- Konstsimmaren har god förståelse för planering, periodisering och det övriga livets påverkan på tränings- och tävlingsprestationen.
- Konstsimmaren har bra vilo- och återhämtningsstrategier och goda kostvanor.
- Någon form av sidoaktivitet bör stimuleras så att den aktive utvecklar en identitet som inte enbart bygger på konstsim.
- Disciplin, personligt ansvar och positiv kommunikation främjas. Konstsimmaren blir mer självständig för att kunna ta ytterligare ansvar för sin träning under detta stadium.
- En god klubb- och gruppsammanhållning finns runt konstsimmaren.

Träningstid

Tabell 11, nedan, är en riktlinje på total träningstid/vecka samt hur många träningspass/vecka tiden bör fördelas på. Samtliga träningspass bör innehålla träning både i vattnet och på land.

Tabell 11 – Träningstid utvecklingsstadium 7.

Fas	Ca antal terminer	Antal träningspass/vecka	Total träningstid/vecka
1	6 - 12	8 - 10	Totalt 19 - 21 h
2	Varierande	6 - 10	Totalt max 21 h

Antalet pass per vecka varierar beroende på träningsplaneringen som bygger på vilka träningsfaser och träningsperioder konstsimmaren befinner sig i. Träningsplaneringen styrs nu helt och hållet av de individuella behoven och träningen är till stor del idrottsspecifik. Under fas 1, ovan, ökar den totala träningsmängden successivt för att sedan plana ut och successivt avta under fas 2.

Träningsinriktning

Tabell 12 – Träningsinriktning utvecklingsstadium 7.

	Land	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Styrka. Kroppskontroll. Bålstabilitet. Rörlighet.	Snabbhet och uthållighet. Simteknik. Konstsimsspecifik framdrivning för att öka rörelse och utförande i musikprogrammen.	Tekniska moment. Maximering av kontroll, rapphet, precision och höjd.	Förbättring av utförande, svårighetsgrad och tolkning av musiken.
Innehåll:	Konstsimsspecifika övningar på land. Gymnastik/balett/yoga. Regelbunden rörlighetsträning med eget ansvar och spontanträning. Styrketräning: - Teknik. - Med vikter. - Explosiva övningar.	Fortsatt aerob och anaerob träning. Sim och konstsimstester med tidtagning. Konstsimsspecifika övningar för framdrivning med inslag av programmoment, såsom benspark, delfinkick, tramp och skovling på längd.	Grundläggande teknikövningar varje träningspass. Tekniska moment.	Öva program i delar och i sin helhet med fokus på att optimera utförande och presentation.
Vad bör konstsimmaren klara av i slutet av stadiet?	30 armhävningar. 15 benlyft i ribbstol där benen är över 90 grader. 10 s rygglyft med närmare 90 graders vinkel. Plankkombination; 30 s vanlig+ 15 s höger ben + 15 s vänster ben + 15 s höger arm fram + 15 s vänster arm fram + 15 s diagonal höger arm och vänster ben + 15 s diagonal vänster arm och höger ben.	400 m frisim*. 200 m medley*. 50 m frisim*. 50 m ryggbenspark*. 6 x 25 m max frisim plus tekniska moment i slutet på varje längd. 50 m eggtramp med armsvens från musikprogrammen. 25 m undervattenssimning med 3 upptramp och 3 uppskjut på vägen.	Förbättring av utförandet av tekniska moment, både som separata moment och som en del av det tekniska programmet. Uppnå mål enligt individuell plan.	Tävlat regelbundet i perioder med förbättrade resultat. Uppnått mål efter individuell plan. Personlig utveckling med program anpassat efter styrkor och svagheter. Kunna utvärdera och analysera både efter träning och tävling.

*Simtider på dessa distanser ska förbättras successivt under stadiet



Utvecklingsstadium 8

KONSTSIM HELA LIVET

Inträde i utvecklingsstadium 8 kan ske när som helst efter att konstsimmaren har gått igenom utvecklingsstadium 2. Konstsimmaren kan träda in redan i unga år eller senare i livet, som nybörjare eller efter att ha genomgått något/några av de andra stadierna upp till utvecklingsstadium 7. Utvecklingsstadium 8 är brett och riktar sig till konstsimmare som inte vill göra den elitsatsning som främst utvecklingsstadierna 6 och 7 innebär. Konstsim kan i detta stadium vara huvudidrott på motions-, rekreations- eller hälsonivå samt på tävlingsnivå i form av masterstävlingar. Konstsim kan också utgöra ett komplement till en annan huvudidrott. Träningen blir därför individuellt anpassad efter konstsimmarens egna mål och förutsättningar.

Ålder

- Inträde kan ske under hela livet med förutsättningen att konstsimmaren genomgått utvecklingsstadium 2 och uppfyller förkunskapskravet nedan.

Förkunskaper

- Konstsimmaren ska vara simkunnig enligt simkunnighetsdefinitionen, det vill säga kunna falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kunna simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.

Syfte

- Att stimulera till livslångt deltagande inom simidrott för en aktiv och hälsosam livsstil.

Slutmål

- Konstsimmaren ska få förbättrade fysiska egenskaper som kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.
- Konstsimmaren ska få förbättrade konstsimsspecifika färdigheter.
- Konstsimmaren ska nå individuellt uppsatta mål.

Fysisk inriktning

- Verksamheten ska främja funktionell och allsidig träning både i och utanför bassängen.
- Uthållighets- och styrketräning.
- Behålla och utveckla rörligheten genom kontinuerlig rörlighetsträning.
- Bålstabilitet och stabilisering av kroppens leder ska underhållas och utvecklas.

Teknisk inriktning

- Inlärda färdigheter bibehålls och stärks medan nya färdigheter utvecklas.

- Förbättring av teknik i framdrivning, både för simning och musikprogram
- Övergångar finslipas och utvecklas.
- Förbättring av presentation och utstrålning i musikprogram
- Fortsatt utveckling av grundteknik och inlärda figurer samt träna in nya figurer och rörelser

Taktisk inriktning

- Konstsim för motion, rekreation och hälsa.
- Deltagande på tävlingar och/eller uppvisningar.

Idrottspsykologisk inriktning

- Rekreation och avslappning.
- Utveckling och underhåll av de idrottspsykologiska färdigheter som är av betydelse för en aktiv och hälsosam livsstil eller tävling på vald nivå.
- Arbete med personliga mål - både inom konstsim och livet i stort.

Social inriktning

- Konstsimsgruppen är en viktig motiverande faktor för deltagande men konstsimmaren kan även ha ett individuellt träningsfokus.
- Ett fortsatt engagemang inom simidrotten som exempelvis aktiv konstsimmare, funktionär, domare, tränare eller ledare.



Träningsinriktning

Tabell 13 – Nivå 1: Nybörjare.

	Land	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Kroppskontroll. Bålstabilitet. Rörlighet. Sträcka.	Simteknik. Skovlingsteknik.	Skovlingsteknik. Enkla figurer.	Utveckling av taktkänsla.
Innehåll:	Skovlingsteknik. Styrke- och rörlighetsövningar.	Varierande simpass med betoning på teknik eller konstsim i längder.	Grundläggande teknikövningar med god precision, sträcka och korrekt position.	Övning av musik- och taktkänsla genom att lyssna på- och räkna takter till olika sorters musik.
Vad bör konstsimmaren lära sig:	20 s plankan. Spagat och split. Rygglyft 45 grader. Sittande pik.	200 m bröstsim. 100 m crawl. 100 m ryggsim. 10 m standardskovling + 10 meter i sträckt position med huvudet före. Eggtramp på plats med god teknik och axlarna torra.	*Figur 310:* grupperad baklängesvolt på godkänd nivå. Segelbåt. Ostron. Hitta stabil lodposition utan skovling. Kunna demonstrera understödjande skovling stående i axeldjupt vatten.	Kunna räkna i takt till två musikstycken som håller olika tempon. Musikprogram med enkla figurer, formationer och positionsbyten.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).

Tabell 14 – Nivå 2: Fortsättning/ tävling.

	Land	Framdrivning	Konstsimsteknik	Musikprogram
Träningsinriktning:	Styrka. Bålstabilitet. Rörlighet. Sträcka.	Fortsatt utveckling av sim- och skovlingsteknik. Eggtramp. Kondition. Undervattenssimning.	Skovlingsteknik. Figurer och övergångar.	Musikkänsla och uttryck. Rapphet och synkronisering.
Innehåll:	Balettövningar. Rörlighetsövningar efter Bilaga 2 – Rörlighet för konstsimmare. Övningar för rapphet och synkronisering.	Varierande simpass med betoning på teknik, kondition eller konstsim i längder.	Grundläggande teknikövningar med god sträcka och position. Träning med dunkar som flythjälpmedel.	Positionsbyten och övergångar. Öva sekvenser till knack.
Vad bör konstsimmaren lära sig:	Balettben höger och vänster ben samt dubbelt balettben i korrekt position 10 sunder vardera. 15 s brygga. Ostron- nå till fötterna vid framåtböjning från pikposition. 10 armhävningar.	200 meter medley. Eggtramp 10 m framåt + virvel 180 grader + eggtramp 10 m åt sidan med båda armar upp och en höjd där vattenytan är vid nyckelbenet. 10 m undervattenssimning följt av ett upptramp med armar upp.	Figurer och tekniska moment enligt ”Masters Synchronised Swimming Rules” (MSS).	Musikprogram med svårare moment och större innehåll: *Figur 301*: Barracuda, *Figur 101*: Balettben, trampsekvens, upptramp. Förbättring av presentation med uttryck, sträcka och höjd.

Figurerna finns presenterade i FINA Handbook (2015-2017).

Bilaga 1

FÖRKLARING AV ORD OCH BEGREPP

Aerob träning - Träning som syftar till att utveckla det aeroba energisystemet, det vill säga det energissystem som arbetar med tillgång till syre. Det kan vara allt från minimal till maximal intensitet. Det som avgör det aeroba träningseffekterna är arbetstid, såväl totalt som längden på intervall, intensiteten och vilan mellan arbetsperioderna.

Anaerob träning - Träning som syftar till att utveckla det anaeroba energisystemet, det vill säga det energisystem som arbetar utan tillgång syre. Det som avgör det anaeroba träningseffekterna är arbetstid, såväl totalt som längden på intervall, intensiteten och vilan mellan arbetsperioderna. Tränas med intensitet som är hög eller maximal, exempelvis genom högintensiva intervaller med lång vila.

Auditiv - En inlärningsstil där personen tar in information via hörseln. Dessa personer stimuleras ofta av tydliga muntliga instruktioner och av musik vid inlärning.

Biomekaniska principer - Biomekanik handlar om hur kroppen påverkas av krafter för att skapa rörelse. I konstsim handlar det om att förstå hur kroppens position, linje och kroppsvikt ovanför vattenytan påverkar tyngdpunkten i vattnet samt om hur omfång, tempo och kraft i skovlingen påverkar fart, höjd och kontroll i momenten.
Tips - *Läs kapitlet om simmekanik i Träna Konstsim (Eriksson Rissve & Högdal, 2011) sid. 21-23.*

Call room - Område som de tävlande måste befinna sig innan de startar i en tävling.

Drilla - Att till musik och takt utföra momenten i ett program på land. Momenten visas med armarna. Gynnar inlärning av takter, riktningar och positionsbyten så väl som uttryck och presentation.

Dynamisk träning - Träning där muskeln aktiveras och utvecklar kraft under rörelse. Motsats till "statisk träning".

Flythjälpmedel - Luftfyllda dunkar, plattor, korvar eller dolmar som används för att underlätta kroppens läge i vattnet nära ytan. Flythjälpmedel underlättar mycket vid träning av olika positioner i vattnet.

Fysisk ABC - Snabbhet, styrka, uthållighet, rörlighet och teknik/koordination. Mer information finns i Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) sid. 23-25.

Generella tester - Exempel på generella tester kan vara ett VO_2 max test eller ett submaximalt konditionstest.

Idrottens ABC - Springa, hoppa, kasta, gripa, rotera, sparka och andra generella idrottsfärdigheter. Mer information finns i Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) sid. 23-25.

Idrottsspecifika tester - Exempel på konstsimsspecifika tester kan vara att utföra grundpositioner över en specifik höjd eller utföra en given musiksekvens som filmas.

Kognitiv - Intellektuell eller kunskapsmässig utveckling.

Knack - Innebär att ett verktyg används för att slå takten så att konstsimmaren hör takten under vattnet. Genom att knacka takten i ett program eller ett moment kan konstsimmaren lära sig takterna.

Kroppens ABC - Allmän rörlighet/smidighet, balans och koordination. Behöver inte vara idrottsspecifik. *Tips - Mer information finns i* Simlinjen *(Svenska Simförbundet, 2014) sid. 23-25.*

Mjölksyra - Uppstår när muskeln under arbete får för lite syre.

Motorik - Rörelseförmåga och rörelsemönster.

Plyometrisk träning - Snabb rörelse där muskeln arbetar under förlängning och därefter under förkortning. Exempelvis nedhopp från en pallplint med efterföljande upphopp.

Processmål - Ett mål som är inriktat på genomförandet och inte på själva slutresultatet.

Psykosocial – Psykologiska och sociala faktorer kopplade till personlig utveckling.

Puls - Hjärtfrekvens.

Rapphet - När ett moment utförs snabbt med samtidig sträcka och timing.

Rörlighet - Förmågan att genomföra rörelser i en eller flera leder med stort rörelseuttag. *Tips - läs mer om rörlighetsträning i "Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom" (Tonkonogi & Bellardini, 2012) sid.109 samt i bilaga 2 - Rörlighet för konstsimmare.*

Simningens ABC - Åtta centrala moment för vattenvana: Andas, balansera, doppa, flyta, förflytta, glida, hoppa och rotera. Mer information finns i Simlinjen (Svenska Simförbundet, 2014) sid. 8.

Simtester - Simtester kan innebära att ta tid på olika sträckor i simning, tramp och skovling för mäta förbättringen hos den enskilde konstsimmaren. Det kan även innebära tester för eventuella uttagningar till utvecklings- och landslag.

Spontanträning - Träning på eget initiativ utanför ordinarie träningstid som inryms i träningsplaneringen.

Stabilitetsträning - Innebär styrketräning som är inriktad på muskulatur som stabiliserar kroppslinjen och kroppens leder såsom nacke, axlar, rygg, knän och fötter. I konstsim är det viktigt med den här typen av styrketräning för att kompensera för ökad rörlighet.

Statisk träning - Träning där muskeln aktiveras och utvecklar kraft utan rörelse. Motsatt till dynamisk träning.

Sträcka - Innebär en position där leden är sträckt, exempelvis i fötter, knän, armar, axlar och nacke samt att hitta kroppslinjen i olika positioner.

Taktil - En inlärningsstil där personen tar in information via känseln. Dessa personer stimuleras ofta av att ledaren handgripligen visar konstsimmaren till rätt position.

Tillväxtspurt - Tidpunkten då individens kroppslängd ökar som snabbast (bortsett från de första åren i livet då barnet växer väldigt mycket per år). *Tips - Läs mer om utvecklingsåldrar i* Simlinjen *(Svenska Simförbundet, 2014) sid. 31.*

Visuell - En inlärningsstil där personen tar in information via synen. Dessa personer stimuleras ofta av att se hur saker och ting fungerar, exempelvis genom att positioner/övningar visas.

Övergångar - Ihopkopplande rörelse som möjliggör byte från en position till en annan, exempelvis mellan grundpositioner i figurer eller mellan figurer och armar i musikprogram.

Bilaga 2

RÖRLIGHET FÖR KONSTSIMMARE

Följande rörlighetsövningar på land bör introduceras från utvecklingsstadium 3 och sedan underhållas och utvecklas genom hela konstsimskarriären. Observera att övningarna ska utföras med en progression och alltså inte kan förväntas se ut som på bilden från första början. Konstsim ställer stora krav på rörlighet och det är därför viktigt att ta hänsyn till de risker och konsvenser som finns med överdriven rörlighet, såsom bristande stabilitet i specifika leder. Rörlighetsträningen bör alltid utgå från konstsimmarens behov och förutsättningar.



1. Spagat
Spagat utförs med parallella höfter, sträckta knän och fötter samt med kroppen i lodposition.



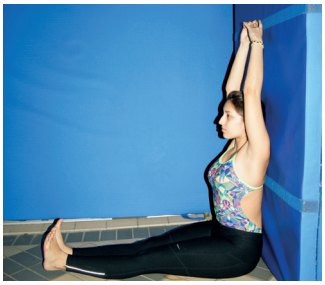
2. Splitt
Splitt utförs med sträckta knän och fötter där knäskålarna och ovansidan av fötterna pekar uppåt.

3. Axlar
Axelrörligheten utförs genom att en pinne förs framför kroppen upp över huvudet och ned bakom kroppen.

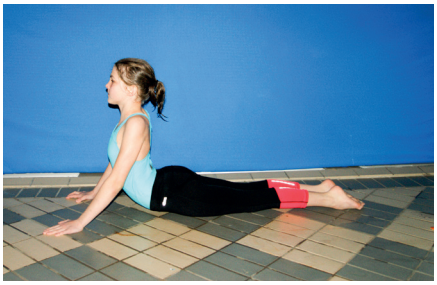








4. Sittande pikposition
Sittande pikposition utförs med 90° vinkel i höftleden, rak rygg och armarna sträckta ovanför huvudet med sträckta och spända ben. Övningen kan utföras med sträckta eller flexade fötter där konstsimmaren ska sträva efter att hälarna lättar från golvet.



5. Kobran
Kobran utförs med maximal bakåtböjning av ryggen där höfterna ska ha kontakt med golvet.



6. Brygga
Brygga utförs med sträckta armar och ben där benen är samlade.



Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm