



## **ELIT- klubbens främsta ansikte utåt**

Elitgruppen har 9-11 simpass i veckan och består av simmare som är aktuella för stora mästerskap och som gör elitsatsning på sin simning. Elitgruppen bedriver en specialinriktad träning där målsättningen är JSM, SM och internationella tävlingar. Fokusering på den fortsatta utvecklingsmöjligheten är viktig. Individuell träning- och tävlingsupplägg som fullföljs av den enskilde simmaren. Personligt utformad träning med detaljerad uppföljning och skarp analys. Presentation av en flerårig individuell plan som visar fokus på skola/jobb och simkarriär för att finna optimala lösningar tillsammans med tränare och föräldrar.

### **Kvalifikationskrav:**

Att ha intresse samt rätt inställning och arbetsvana för att satsa helhjärtat på simning för att kunna kvalificera sig till nationella mästerskaps- och större inbjudningstävlingar.

### **Förväntningar på dig som elitsimmare**

Du är ett föredöme för andra, vilket innebär att du förväntas uppmuntra simmare från andra grupper.

Du förväntas ha din utrustning framme och vara beredd på utsatt tid.

Du förväntas följa tränarens instruktioner och alltid uppträda väl.

Du förväntas fullfölja de träningsserier som ingår i passen samt återställa utrustningen.

Du förväntas ställa upp för klubben på för klubben viktiga tävlingar.

Du förväntas kommunicera dina mål med tränaren samt ha en kontinuerlig dialog med din tränare om förhållanden som påverkar simningen.

### **Målsättningar att klara av:**

Kunna planlägga träningar och finjustera dessa med hjälp av tränare.

Bemästra tävlingssimulationsserier.

”Träna för att prestera” – att kunna göra årets bästa lopp i den viktigaste tävlingen.

Utveckla stegvist den specifika styrkan samt anpassa rörlighetsträning till den ökade mängden styrketräning.

Sätta upp en kostplan för tränings- och tävlingssituationer med stor belastning.

Planlägga taktiskt samt genomföra och analysera med tränaren alla viktiga tävlingar.

Hitta den mest effektiva vägen till sin toppning genom att prova ut olika metoder tillsammans med tränaren.

Värdera möjligheterna man har på en tävling genom att se tillbaka på sin träningsperiod och den utveckling konkurrenterna gjort de senaste åren.

Jämföra och evaluera den egna prestationen med utövare på internationell nivå.

Kunna prestera på tävlingar utan att den egna tränaren är på plats.

Sätta upp realistiska tränings- och tävlingsmål för kommande säsong.