

Förstärkning av elitmiljön i vardagen för att uppnå framtida OS framgångar, benämnt Hpc

Motto

Vi ska fullt ut möta de professionella krav som den internationella konkurrensen kräver med att skapa en likartad miljö för våra landslagssimmare. Elitträningsmiljön är idag otillräcklig för de allra flesta runt om i landet.

Miljö

- HPC i Eriksdalsbadet, Stockholm
- Träningsmiljön ska innehålla det mesta av träningsutrustning för utveckling
- Arbetet leds och utförs av personer med internationell kompetens och med en internationell referensram
- Arbetssättet bygger på en användning av alla de områden som avgör prestationsförmågan
- Objektiva analysmetoder stödjer processen
- Miljön finns tillgänglig hela tiden för simträning; landträning i Eriksdalsbadet alla dagar
- Testutrustning

Bemanning o struktur

Verksamheten på Hpc ska vara en del av övrig landslagsverksamhet och har utöver en fysiolog också en fast anställd tränare med internationell erfarenhet, benämnd rikstränare. Därutöver tillgänglighet till personer som arbetar med sjukgymnastik och prevention, medicin, färdighetsutveckling och kompletterande träning. Även SOK:s stöd för studievägledning bör ingå. Rikstränaren är tillsammans med fysiologen en del av landslagsteamet.

Målgrupper

Målgrupper för Hpc verksamheten är dels topprankade simmare från vårt senior-bruttolandslag som idag omfattar 31 simmare samt utvalda simmare från våra övriga ungdoms/juniorlandslag inkluderat den pågående Londonsatsningen. En gemensam syn på hur de olika landslagen kan nyttja Hpc tas fram.

Selektion

Selektionen till Hpc görs i första hand av förbundskaptenen men i mycket nära samarbete med rikstränaren på Hpc. Kriterierna är ranking, talangpotential och utvecklingskurva. Vi måste ha möjlighet att snabbt knyta en ”runner up” till Hpc om vi så önskar

Aktivitetsplan

46 veckor per år innefattande träning i Stockholm samt läger 3x3 veckor läger utanför Sverige i bättre konkurrensmiljöer samt ett flertal internationella tävlingar är utbudet. Budget nedan är utifrån hur det historiskt funnits individuellt SOK stöd.

Vilka

Landslagssimmare boende i närområdet har möjlighet att alltid vara en del av Hpc-verksamheten eller bara nyttja den periodvis. För landslagssimmare boende utanför Sthlm ordnas bra övernattningsmöjligheter för periodvis nyttjande av resursen. Målet ska vara att hemmatränaren blir involverad så mycket som möjligt i verksamheten.

Modell 1

Boende i Sthlm och med i Hpc till 100 % = alla dagar

Modell 2

Boende i Sthlm men man nyttjar bara Hpc periodvis utöver lägren

Modell 3

Boende utanför Sthlm men deltar förutom i lägren periodvis, SOK stödjer övernattning via individuellt stöd. Boende utanför Sthlm kan också vara knuten 100 % till Hpc

Modell 3

Deltagande enbart via tester vid anvisade tidpunkter

Modell 4

Juniorvecka, testa o simmarutbildning. Viss del av utrustningen ska kunna användas utan att den permanenta personalen är på plats.

SOK

Dagens individuella stöd från SOK ska till absolut största delen styras och nyttjas mot Hpc, ett större krav än idag ställs på föreningarnas elitinsats avseende träningsmiljö och tävlingsutbud. Hemmatränarnas deltagande i Hpc måste bekostas av respektive förening. Kompletterande internationellt tävlande ska ingå. (Mare Nostrum basutbud för förening medan Universiaden delvis skulle kunna finansieras via SOK för de med individuellt stöd.

Krav

När så påkallas är verksamheten tvingande för alla landslagssimmare medan de som har individuellt SOK-stöd överenskommer om en av modeller ovan via FK/SOK. Föreningarna måste finansiera hemmatränarens medverkan. Simmarnas (de som har individuellt stöd) Hpc finansieras via SOK.

SOK och SSF ställer gemensamt några krav på de föreningar/aktiva som ska nyttja det individuella SOK stödet. Ett sådant är att filmning, laktatmätning samt massage och styrkestöd bekostas och bedrivs i respektive förening. Dessutom att respektive förening har en tydlig satsning på att ha internationella simmare och ambitionen att tävla internationellt.

Större Investeringar

- Videosystem för teknikanalys över och under vatten; simning och landträning
- Presentationsmöjligheter för direkt feedback
- Mätssystem för kvalitativ analys och kroppssammansättning
- Kemisk analysutrustning; ansträngningsmarkörer
- Recovery station och mental träningsstation

Hpc ger varje år 3 öppna clinics

Föreningar som idag inte har seniorlandslagssimmare i bruttotruppen erbjuds viss konsultation från ledningen av Hpc i form av 3 öppna clinics utöver den information som ges på hemsida, vid konferenser och andra mötestillfällen då det presenteras hur arbetet bedrivs. Utöver detta avsätts inom ramen för SK och utbildning, resurser som påverkar elitmiljön i vardagen i landets föreningar.

Tidsplan

- Rekrytering av utländsk kraft genomförs under februari-april
- Uppstart 1 september 2009
- Upphandling av kompletterande utrustning sker under februari-april
- Förhandlingar om bantider genomförs i februari/mars med Stockholms Simförbund
- Slutförhandling om exempelvis lokaler genomförs under februari/mars med Kjell Gyllensten, Eriksdalsbadet
- En ekonomisk handlingsplan upprättas av SSF under januari/februari för finansiering under hela olympiaden 2009-12

2009-02-11

Thomas Jansson
Förbundskapten, simning

P.S. Ovanstående skrift grundar sig på underlag från FoU Magnus Kjellberg. D.S.