

Teknikkunnighet
för världsklass
och resten av livet!

- Dylan Saleh

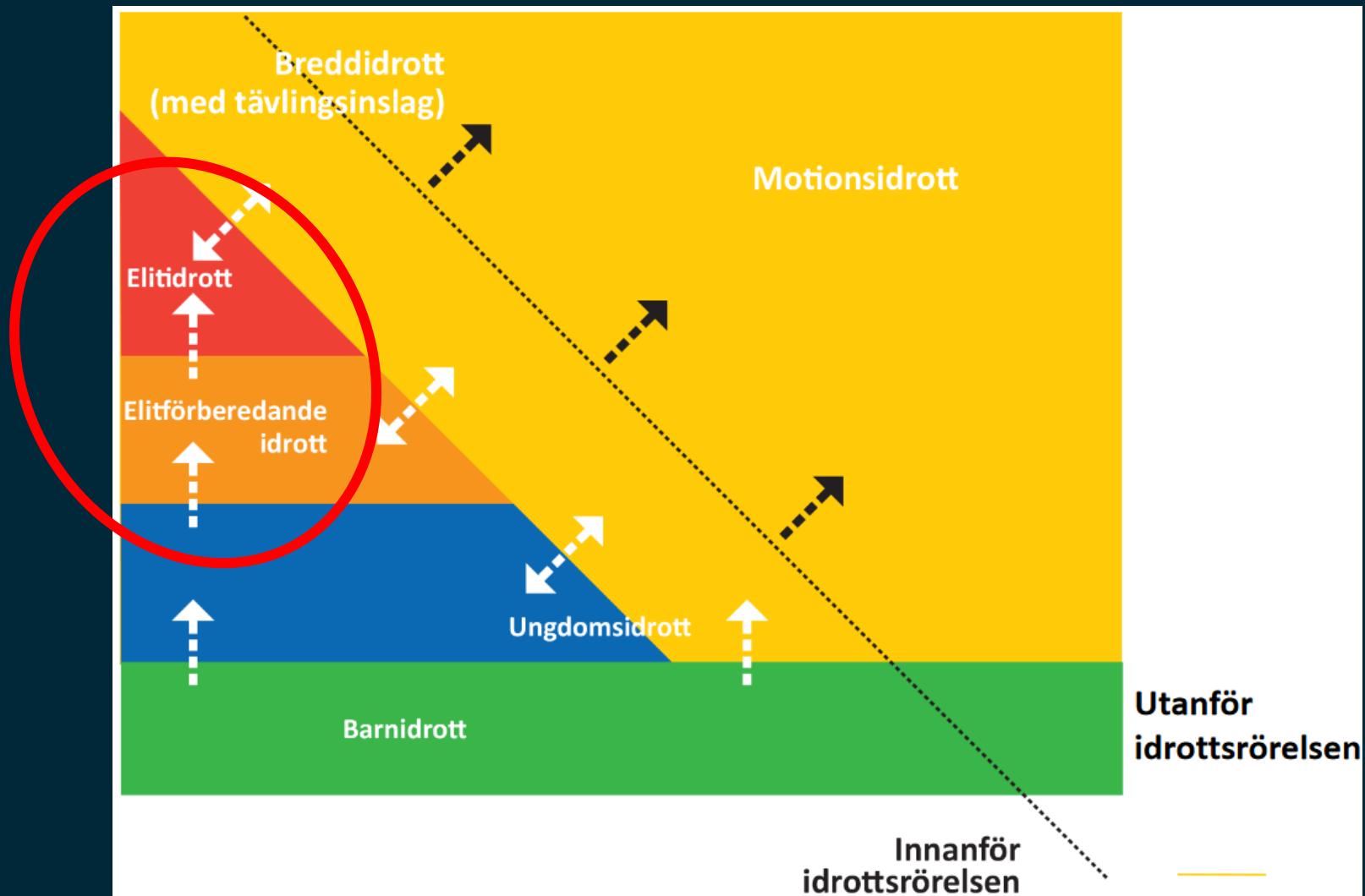
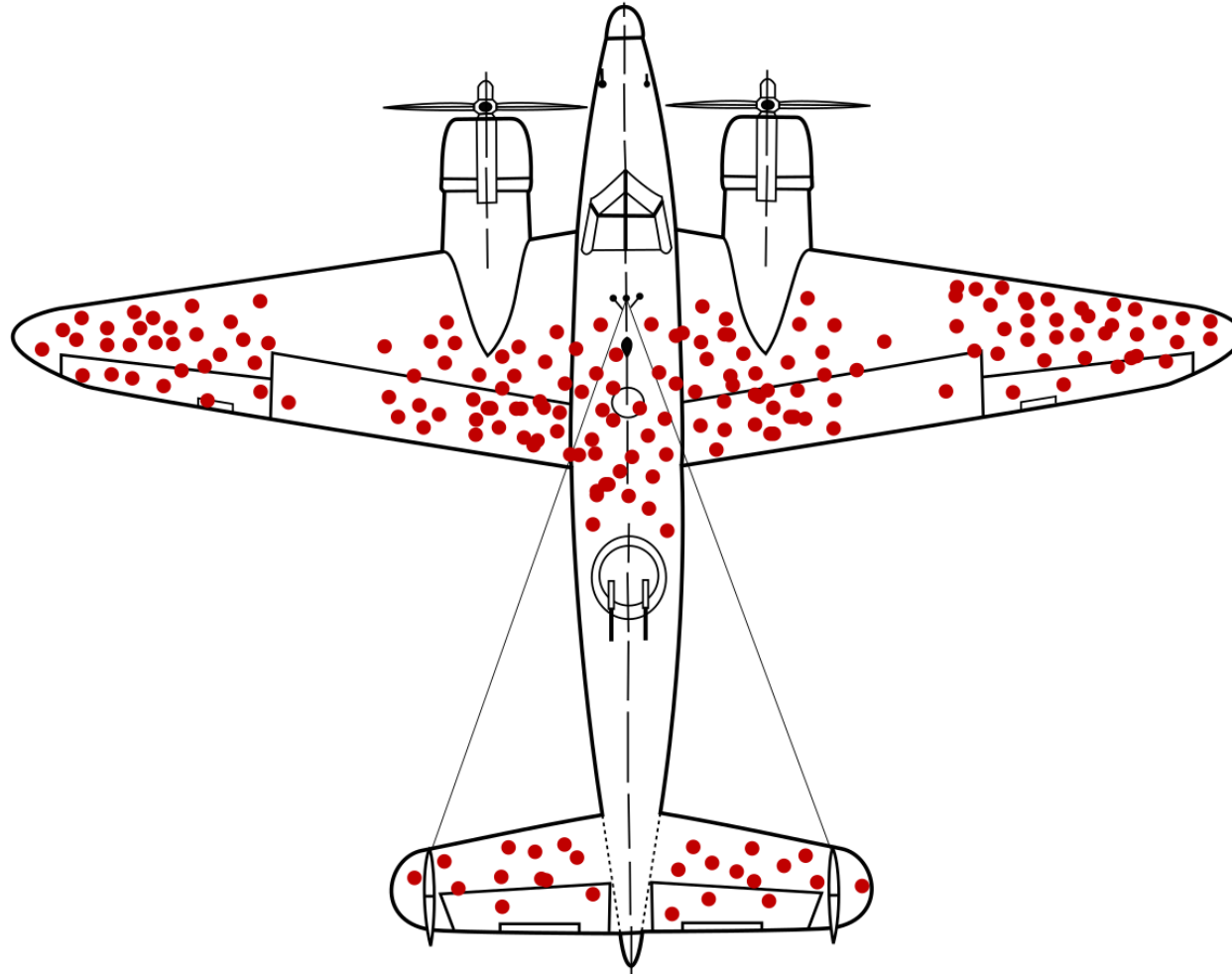


BILD: Riksidrottsförbundet

SURVIVORSHIP BIAS



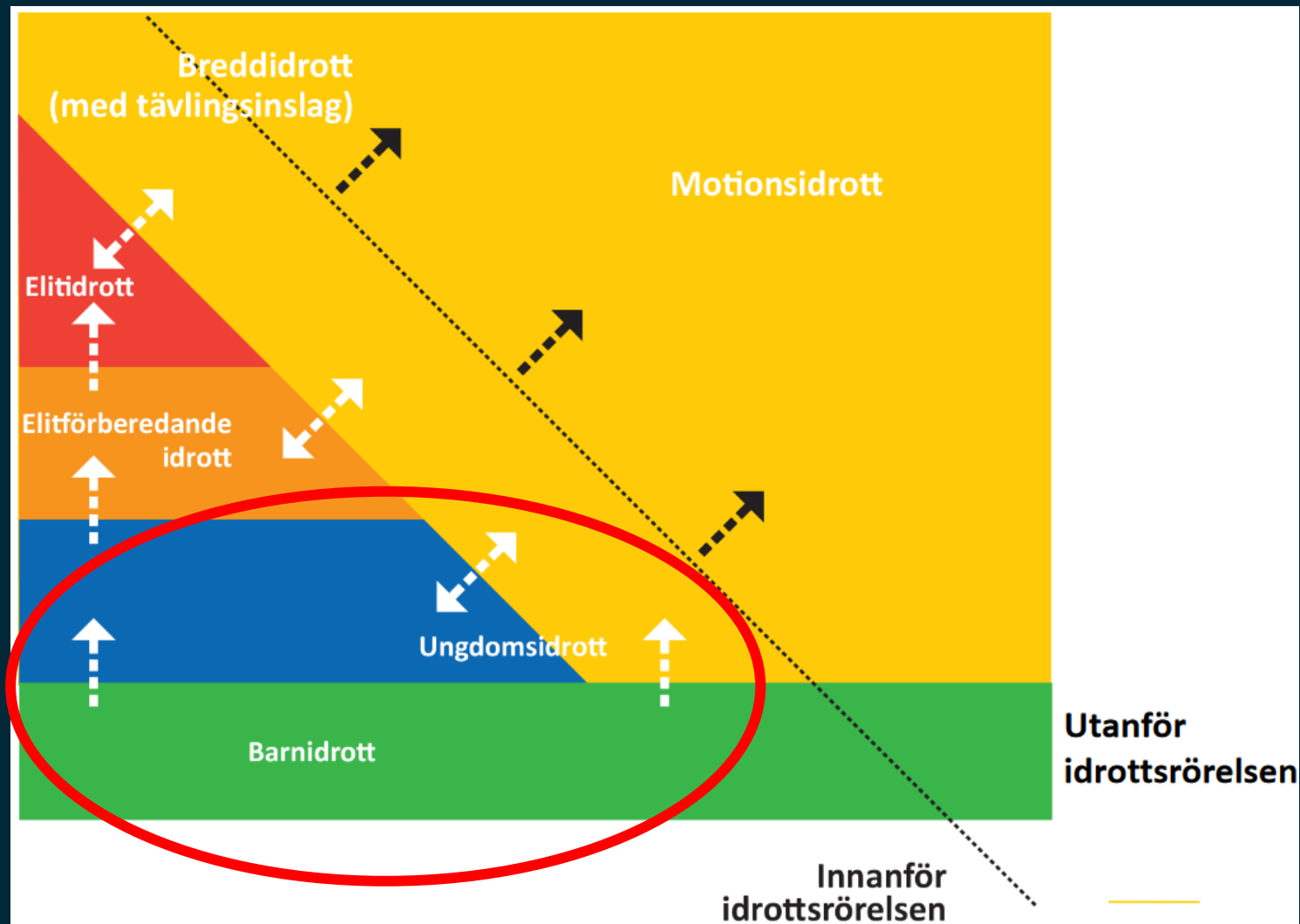


BILD: Riksidrottsförbundet

Oavsett ambitionsnivå lära sig behärska simningen
på bästa möjliga sätt

TRÄNARNAS KOMPETENS

- Betydelsefull faktor i utvecklingsmiljön

VILKA KUNSKAPER HAR EN EFFEKTIV TRÄNARE?

- Professionell kunskap
 - Sportspecifik kunskap och hur vi lär ut
- Interpersonell kunskap
 - Kontakten med människor
- Intrapersonell kunskap
 - Självmedvetenhet och reflektion

(Côté och Gilbert, 2009)

VIKTEN AV BRA TEKNIK

- Simtekniken, den enskilt mest betydelsefulla faktorn för att uppnå maximal hastighet inom simning

(Capelli, 1999)

MOTORISKA GULDÅLDERN

- Ca 6-12 år = Motoriska guldåldern

Se exempelvis (Mancini, 2015);(Squillante, 2018);(Parisi, 2019);(Svenska Simförbundet, 2014)

- Kritisk ålder för inläring av färdigheter

MOTORISKA GULDÅLDERN

		5-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	20+
Maksimal styrke	Jente				+	++	+++	+++	=
	Gutt					+	++	+++	
Eksplisiv styrke	Jente			+	++	++	+++	=	=
	Gutt			+	+	+++	+++		
Utholdende styrke	Jente				+	++	+++	+++	=
	Gutt					+	++	+++	
Aerob utholdhet	Jente	(+)	+	+	++	++	+++	=	=
	Gutt	(+)	+	+	++	++	+++		
Anaerob utholdenhet	Jente			(+)	+	++	+++	+++	=
	Gutt				(+)	+	++	+++	
Reaksjons tid	Jente		+	+	++	++	+++	=	=
	Gutt		+	+	++	++	+++		
Hurtighet	Jente			+	++	++	+++	=	=
	Gutt				+	++	+++		
Koordinasjon Teknikk	Jente	++	++	+++	+++	+++	++	+	+
	Gutt	++	+++	+++	+++	++		+	+
Bevegelighet	Jente	++	++	++	+++	=	=	=	=
	Gutt	++	++	++	+++				

Tabell hentet fra "Science of Winning", Jan Olbrecht.. +=litt trenbart, (+)=litt trenbart under visse forhold, ++= trenbart, +++=veldig trenbart, = samme som forrige

BELGIENS GYLLENE FOTBOLLSGENERATION

- 66e plats (2009)
- 1/2a plats (2018-2022)

(FIFA, 2022)

BELGIENS REKOMMENDATIONER UNDER UNGDOMSÅREN

- Praktiska rekommendationer
 - Grundläggande utforskande fas -> specifika färdigheter, taktiker och samarbete

(Belgiska fotbollsförbundet, 2012)

GRUNDFILOSOFIN TEKNIKUTVECKLING

- Unika individer = Unik inlärning
- Stimulera med så många olika rörelsemönster och inlärningsmetoder som möjligt
- Varierande kontinuitet

Ha ett bra sommarlov!
Dylan! Du har varit
den bästa simmläraren
jag någonsin haft, och
jag ser fram emot
när jag får träna med dig
i D-gruppen! Du gör
alltid lektionerna så
roliga men ändå jobbiga,
och sen när vi ska
sluta känns det bara
som att jag har varit
där i fem minuter.
Ha det bra!
Önskar: Nelliel

ROSENTHALEFFEKTEN

Våra förväntningar påverkar barnens utveckling

(Rosenthal & Jacobson, 1986)

VERKTYGEN

- Rein Haljands kinesthetic memory positioning exercises
(Tryckövningar)
- Speglar
- Kontraster
- Bildspråk
- Video

HALJANDS KINESTHETIC MEMORY POSITIONING EXERCISES

- Rein Haljand
 - Professor inom kinesiologi
 - Teknikanalyser sedan 1980
- Tryckövningar
 - Stimuli för att inpränta rörelsemönster

EXEMPEL TRYCKÖVNING

https://youtu.be/7SNR8Jg_npE

SPEGLAR

- Visuell info till simmaren
- Möjlighet
 - Att se och förstå rörelsen
 - Att själv korrigera eventuella misstag
- Utmärkt att kombinera med andra inlärningsmetoder



KONTRASTER

- Skapar en bredd i rörelsen genom att utforska ytterlägena
- Exempel
 - Stora till små
 - Sticka/sträcka

BILDSPRÅK

- Förenkla språket till mottagaren
- Exempel
 - "Ögat i handen" tittar bakåt

VIDEO

- Visuell info
- Möjlighet
 - Att se och förstå rörelsen
 - Att själv reflektera över eventuella misstag

ÖVNING RY/FR BENSPARK: STICKA-STRÄCK

<https://nsf.brik.no/video/3da9e4a3-932f-44b9-9c8f-1455d2a758ad>

ÖVNING RY/FR BENSPARK: TRYCKÖVNING

<https://nsf.brik.no/video/f8fb31ea-3064-484c-b4c7-7d91ae56aa72>

ÖVNING RY/FR BENSARK: STICKA-STRÄCK I VATTNET

<https://nsf.brik.no/video/b1beab00-1113-48cb-a5f1-649b9fdb2671>

ÖVNING RY/FR BENSPARK: SIDOSPARK

<https://nsf.brik.no/video/9fc42eec-585b-4c9e-9c1b-5ec70a666c58>

ÖVNING RY: GRILLSPETT

<https://nsf.brik.no/video/96a7b201-66dd-4090-868c-70fdbfea885b>

ÖVNING RY: SMYGANDE GRILLSPETT

<https://nsf.brik.no/video/dbfc421e-d024-4b28-a44e-e3a3bf2b63d1>

ÖVNING RY: GRILLSPETT LYFT OCH KASTA

<https://nsf.brik.no/video/ef531917-a253-4989-a352-0fb47e181f2f>

ÖVNING RY: LYFT OCH KASTA

<https://nsf.brik.no/video/48a320e7-338a-4eeb-ba5e-b68a28ed2028>

ÖVNING RY: LYFT OCH FÅNGA

<https://nsf.brik.no/video/f93e3771-ec5d-426d-80fd-d312aab71d7d>

ÖVNING RY: ENARMSRY

<https://nsf.brik.no/video/ff006bb7-2838-4f67-a14e-420508f281fd>

ÖVNING FR: STÅLMANNEN UTBLÅS INNAN ARMFRAMFÖRING

<https://nsf.brik.no/video/38ed4879-27be-4a61-9ec0-9b1b0a5b7538>

ÖVNING FR: STÅLMANNEN UTBLÅS EFTER ARMFRAMFÖRING

<https://nsf.brik.no/video/c9abdc3e-a8f6-4914-8d44-9b1b99977662>

ÖVNING FR: ENARMSFRISIM VÄNSTER ARM ANDAS HÖGER

<https://nsf.brik.no/video/3098c482-12c3-4f37-9127-cfdeb8643b00>

ÖVNING FR: ENARMSFRISIM VÄNSTER ARM ANDAS VÄNSTER

<https://nsf.brik.no/video/66f90819-6e66-45ad-81cc-6375f1c4b56b>

ÖVNING FR: ENARMSFRISIM 3 VÄNSTER – 3 HÖGER

<https://nsf.brik.no/video/6e9690db-005e-47fa-abf9-8689b8b349fa>

RESURSER

- Fokus på hur tillgängliga resurser kan utnyttjas

ÖVNING FJ: MASKEN

<https://nsf.brik.no/video/843fdd20-9cdf-411f-8f7d-91ef76922780>

ÖVNING FJ: KICK I ELVAN

<https://nsf.brik.no/video/7ea749c5-bc3c-449e-be04-4239c600cdbb>

ÖVNING FJ: ROTERANDE UV

<https://nsf.brik.no/video/82a4ab97-f406-4e41-a772-e27be7763c73>

ÖVNING FJ: KICK ALLA SIDOR

<https://nsf.brik.no/video/3d196575-cf6f-4cf1-bffd-4a345a251033>

ÖVNING FJ: LADDA-PANGA-SURFA MED LINAN

<https://nsf.brik.no/video/1b7fbb2b-ad8c-43c4-bee9-317d6a0af0ff>

ÖVNING FJ: LADDA-PANGA-SURFA

<https://nsf.brik.no/video/3a4efcae-4dcb-43e4-a2bf-e380672843f3>

ÖVNING FJ: LADDA-PANGA-FLYG x3

<https://nsf.brik.no/video/202a5f8a-9638-4a83-8cfa-ee446e216d72>

ÖVNING FJ: LADDA-PANGA-FLYG x3-2-1-sammansatt

<https://nsf.brik.no/video/8d3310dc-45b6-402c-9e1b-c4385247ddb3>

ÖVNING FJ: ENARMSFJ x3-2-1

<https://nsf.brik.no/video/b254ab98-9b44-4ca4-a17d-b87729e8159b>

ÖVNING FJ: ENARMSFJ ANDRA ARMEN NER

<https://nsf.brik.no/video/8130f41f-8aec-40e9-acfd-f44c08ad00b0>

ÖVNING BR: BRÖSTSIMSBEN

- Tryckövningar
 - Land
 - Vatten
- Statiskt
 - Spegel
 - Tryckövningar
- Bildspråk
 - Knäna kissnödiga

ÖVNING BR: BRÖSTSIMSBEN PÅ RYGG MED NUDEL

<https://nsf.brik.no/video/f4f099cd-eff6-42a0-9f11-ab6fdcb89760>

ÖVNING BR: BRÖSTSIMSARM MED FR-BENSPARK

<https://nsf.brik.no/video/bc47212f-1621-4cd8-be76-42ef53c17f86>

ÖVNING BR: 2 BENTAG + 1 ARMTAG

<https://nsf.brik.no/video/61801574-062e-4a90-93db-289a6b740ab6>

ÖVNING BR: 3-2-1 BENTAG + 1 ARMTAG

<https://nsf.brik.no/video/3cb6211d-ad32-4a04-9409-bda469a2b929>

ÖVNING BR: VARANNAN KICK/BR-BEN

<https://nsf.brik.no/video/47b409e4-4fcf-48ca-a4ea-2c3f189c7da9>

ÖVNING BR: Y-SKOVEL x321 + ARMTAG

<https://nsf.brik.no/video/2f318822-27d6-46df-90e0-b653fffd606b>

TACK!

Dylan Saleh

dylansaleh98@gmail.com