SIMIDROTTSMÖTET
September 2026

SIMNING





SVENSK SIMIDROTT

AGENDA SEPTEMBER 2026

- SIMNING
- På gång just nu — Martina Aronsson
- Statistik – Möjligheter — Gustav Frödeberg
- Svensk Simning 2026 - > 2028
- SimFysprofilen utvecklas 2026
- ÖVRIGT

AGENDA FEBRUARI 2026

- SIMNING
- På gång just nu
- Mål & Aktiviteter:
  Svensk Simning 2026 - > 2028
- Grundläggande principer
- Studie GIH
- SimFysprofilen utvecklas 2026

- ÖVRIGT

SVENSK SIMIDROTT

Coachforum

Forum - ursprungligen från latinskt

Torg/En plats/ett möte där vi diskuterar Svensk Simning.

Vi ser detta som en mötesplats för Simning/Para/OW där aktuella ämnen tas upp, kan även diskuteras & öppet för frågor



SIMIDROTTSMÖTE

Ideella organisationen alt VC/SC/CT

4 ggr per år

MÄSTERSKAPSCOACH

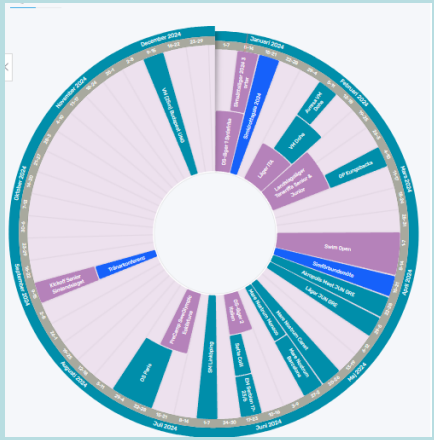
MÄSTERSKAPSSIMMARE
"MÄSTARE PÅ MÄSTERSKAP"

SVENSK SIMIDROTT

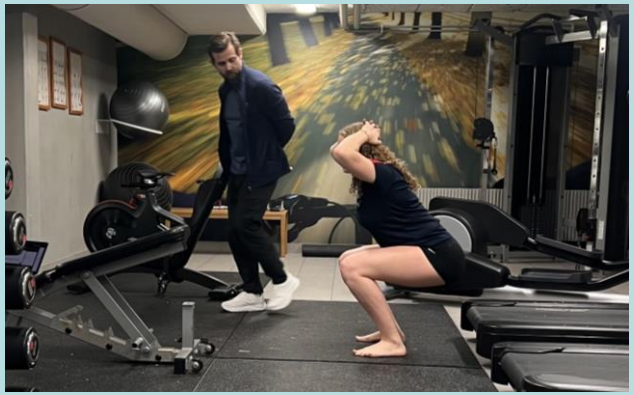
Sedan mötet i våras

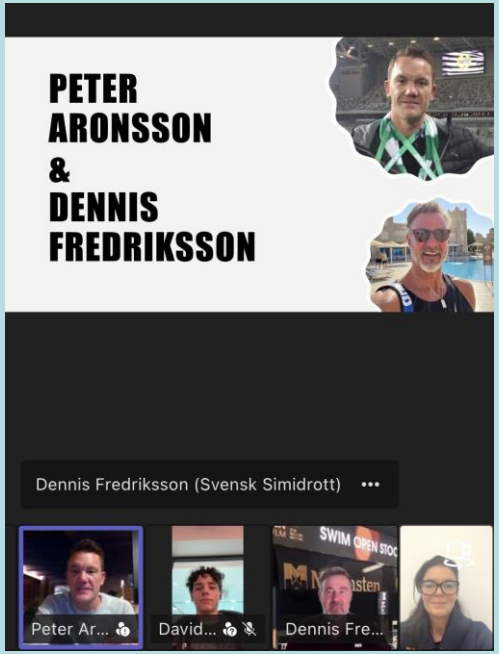
Mästerskapssommaren 2026
Tränarkonferensen
Kickoffen Seniorlandslaget
GIH Studie
SimFysprofilen

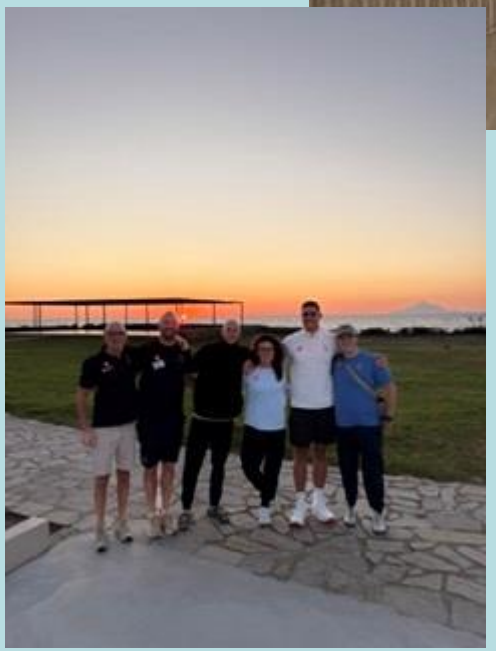
















SVENSK SIMIDROTT

SIMNING 2026

VM
1-6/12
CHN

NM
4-6/12
LITTAUEN

NUM
Juli
NORGE

EJM
7-12/7
TYSKLAND

EM
10-17/8
PARIS

YOG
30/10-13/11
DAKAR









INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP
ANTIDOPING
PARASIMNING +
MASTERS
UTBILDNING +
UTVECKLINGSARBETE

NM (25m), 28-30 november, Island
EM (25m), 2-7 december, Polen

2026

JEM (50m), 7-12 juli, Tyskland
UNM (50m), Norge
Para-EM (50m), 8-12 juli, TBC
EM (50m), 10-16 augusti, Paris, Frankrike
YOG (50m), 30 oktober-13 november, Dakar, Senegal
VM (25m), 1-6 december, Beijing, Kina
NM (25m), 4-6 december (TBC), Litauen

2027

JEM (50m)
UNM (50m), Lettland
EYOF (50m), 24 juli-1augusti, Lignano Sabbiadoro, Italien
Para-VM (50m), juli, TBC
VM (50m), Budapest, Ungern
U23-EM (50m)
JVM (50m)
Universiaden (50m)
NM (25m)
EM (25m)

2028

Para-EM (50m), 31 maj - 6 juni, TBC
EM (50m)
JEM (50m)

SVENSK SIMIDROTT

KICKOFF SENIORLANDSLAGET



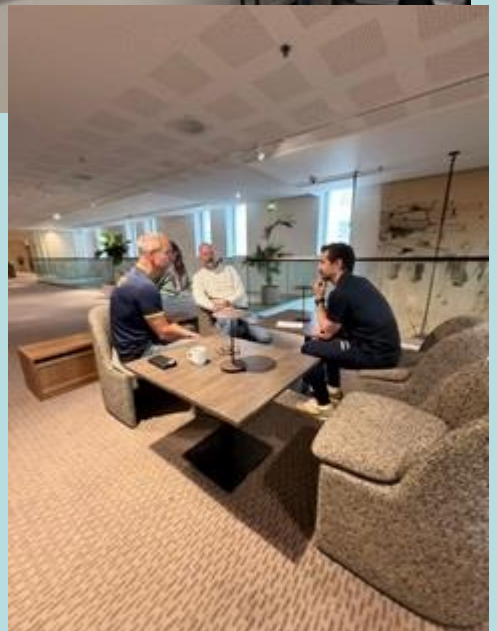










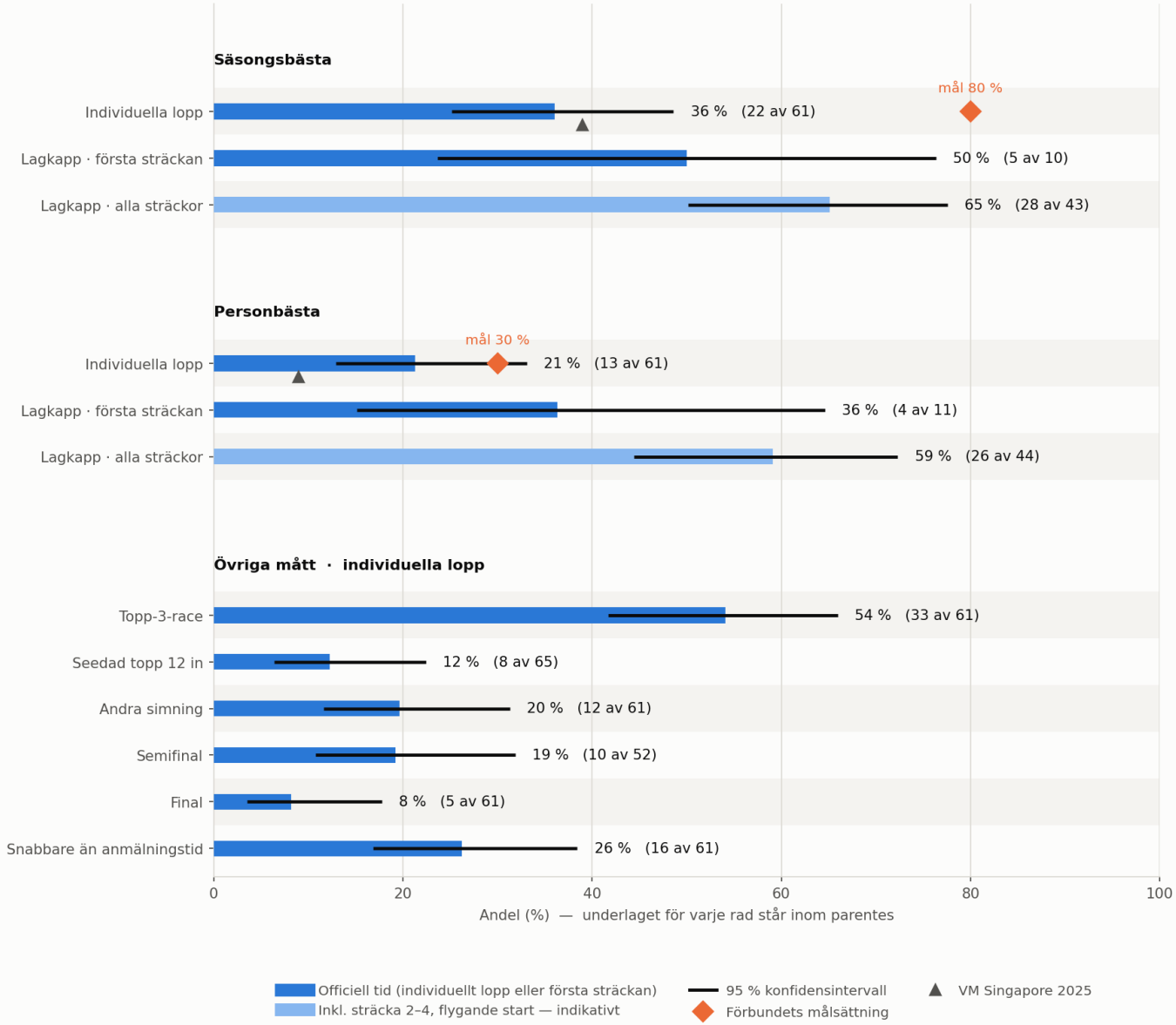


MÄSTERSKAPSANALYS EM

SVENSK SIMIDROTT

EM Paris 2026: utfall mot förbundets mål

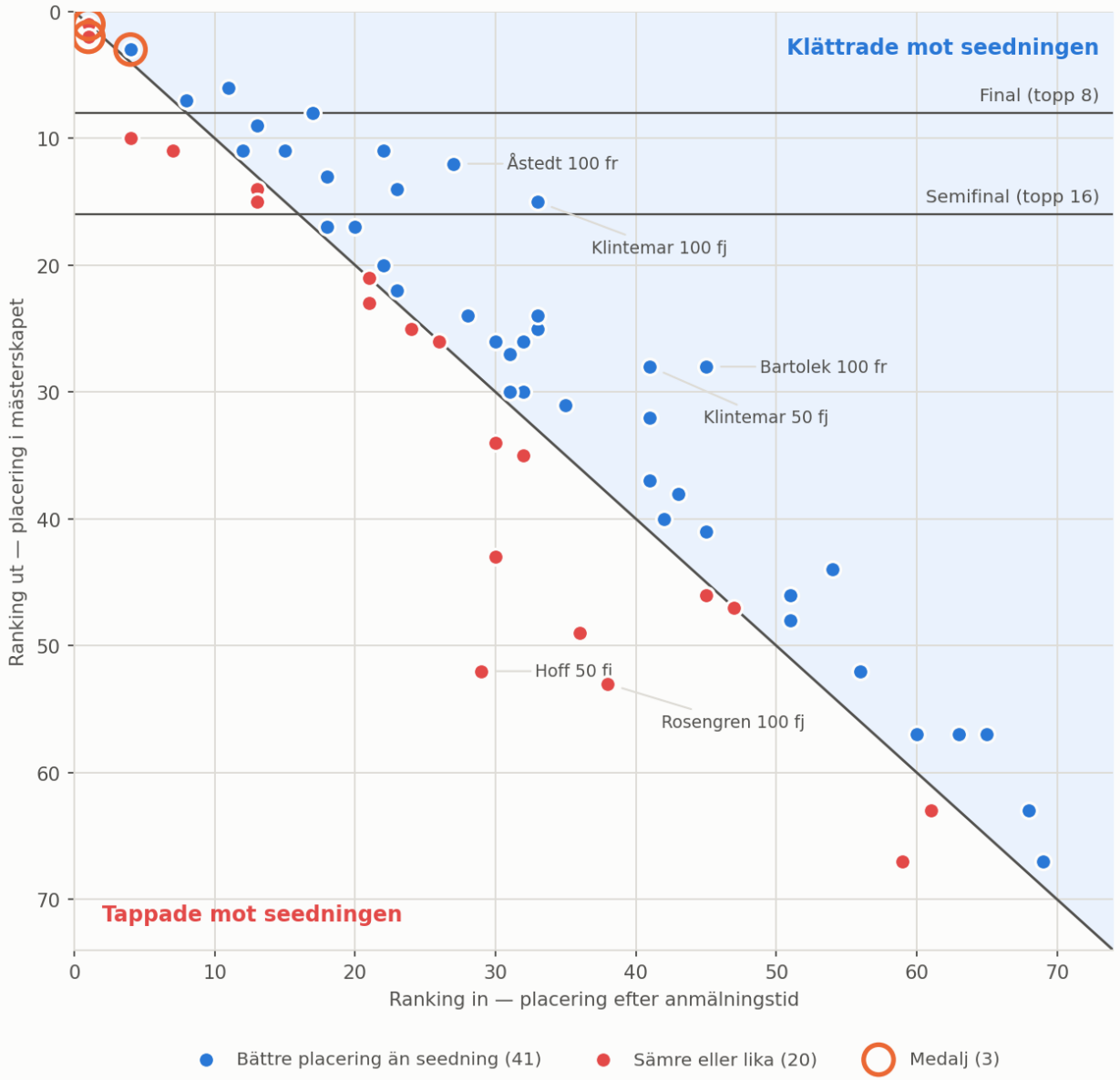
Ett lopp räknas som personbästa om simmaren slog sin gamla tid i någon rond — försök, semifinal eller final. Säsongs- och personbästa mäts sedan på tre olika underlag och ger tre olika svar; målen och jämförelsen med Singapore 2025 gäller de 61 individuella loppen.



En lagkapps första sträcka startar från startpallen och är en officiell tid — samma regel som gör den giltig som underlag för personbästa (se bladet Metod). Sträcka 2–4 startar flygande, vilket är värt ungefär 0,65 s på 100 m. Raden ”Lagkapp · alla sträckor” mäter sträcktiden precis som den simmades. Räknas den flygande starten bort slår i stället 53 % av sträckorna simmarens säsongsbästa. Konfidensintervallet är Wilsons intervall; med tio till elva sträckor blir det mycket brett, så lagkappsraderna beskriver snarare än utvärderar.

Placering in mot placering ut

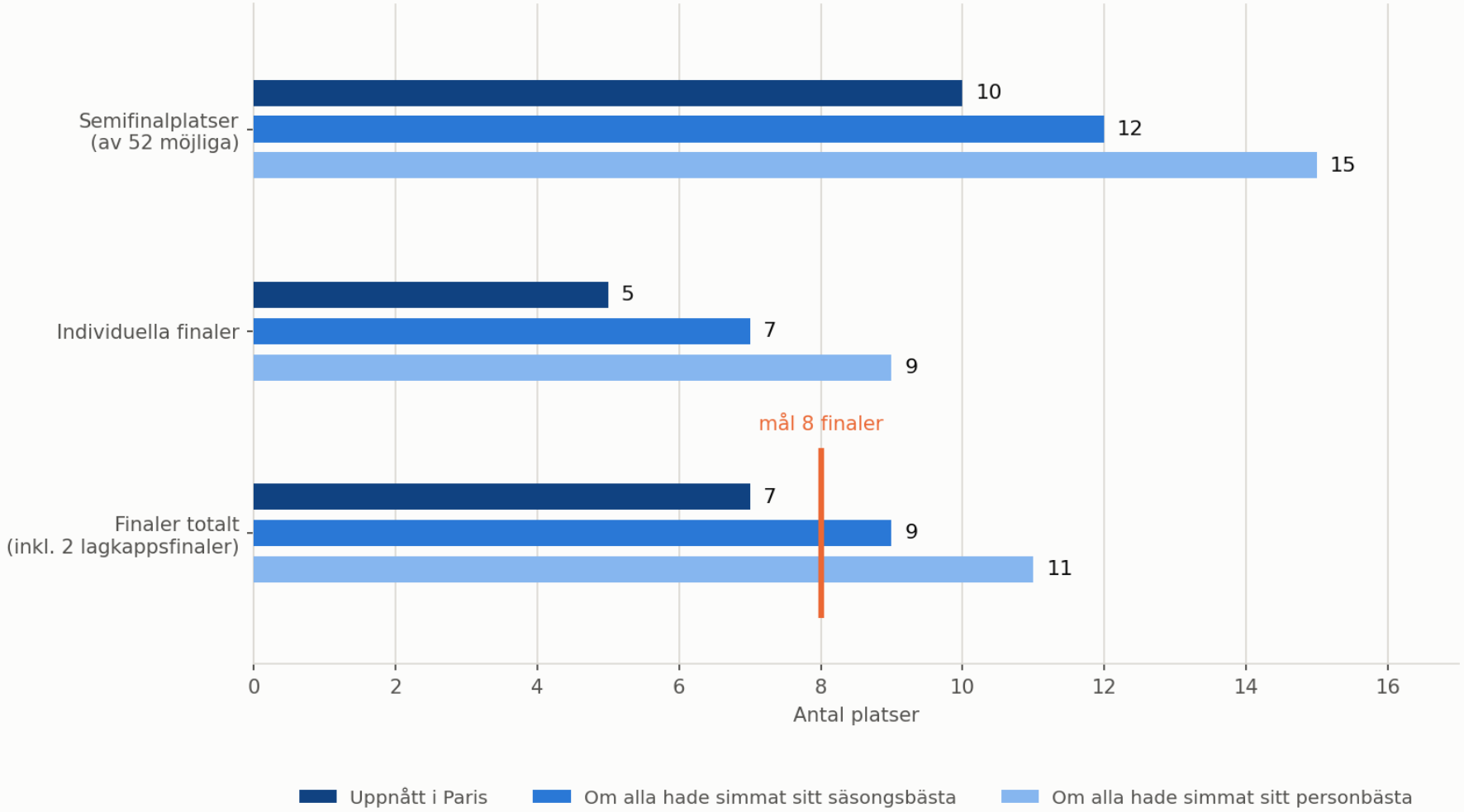
Varje punkt är ett lopp. Den diagonala linjen är samma placering in som ut: i det blå fältet ovanför slutade simningen bättre än sin seedning, under linjen sämre.



Ranking in är placeringen efter anmälningstid bland alla anmälda i grenen; anmälan utan tid rankas sist. Ranking ut är placeringen i den djupaste ronden som simmaren nådde. Att klättra från plats 45 till 28 är lättare än från 5 till 3 — figur 07 väger därför samma resultat mot vad fältets egna simmare presterade från samma seedning. Namnen är de sex största förflyttningarna.

Var det formen eller nivån som avgjorde finalantalet?

Samma mästerskap, tre värderingar: vad truppen faktiskt tog, vad den hade tagit på den form den redan hade visat under 2026, och vad den hade tagit på sina livstidsbästa tider.



Varje simmares tid ersätts av hennes eller hans säsongsbästa respektive personbästa före mästerskapet och jämförs med den gräns mästerskapet faktiskt satte (16:e tiden i försöken för semifinal, 8:e tiden för final). Resten av fältet hålls oförändrat — en snabbare svensk tid hade i verkligheten trängt undan en annan nation och flyttat gränsen. Lagkappsfinalerna läggs till oförändrade i den nedersta raden. Även på livstidsbästa form stannar truppen på elva finaler: taket sätts av nivån, inte av dagsformen.

Nationsjämförelse: placering mot seedning, fart mot anmälningstid

Alla 34 nationer med minst 15 lopp. De grå linjerna är fältets medianer. Det här är det enda externa jämförelsemått som utvärderingen har.



Personbästa går inte att räkna för andra nationer — anmälningstiden är det enda formmått som finns för hela fältet. Jämförelsen är inte helt rättvis: nationernas kvalregler och kvalperioder skiljer sig åt, och 16 av 61 svenska anmälningar gjordes på en tid från en tidigare säsong. Det gör ”snabbare än anmälan” till ett hårdare mått för Sverige, och det gör samtidigt att placeringsmåttet till vänster är försiktigt snarare än smickrande.

FYSPROFILEN
Mårten Gylevik
Gustav Nilsson



Nationell kravprofil och teststruktur för simmare på utvecklingsnivå

- Fysisk kapacitetsbedömning för ungdoms- och juniornivå

Vikten av fysiska tester i utvecklingen av unga simmare

För att kunna identifiera, utveckla och följa upp framtida simmare på landslagsnivå krävs systematik och evidensbaserad metodik. En viktig del i detta arbete är att etablera en strukturerad och kontinuerlig testverksamhet som mäter relevanta fysiska kapaciteter hos unga idrottare. Fysprofilering med hjälp av standardiserade tester möjliggör inte bara en objektiv kartläggning av nuvarande status, utan fungerar även som underlag för träningsplanering, skadeförebyggande insatser och långsiktig talangutveckling.

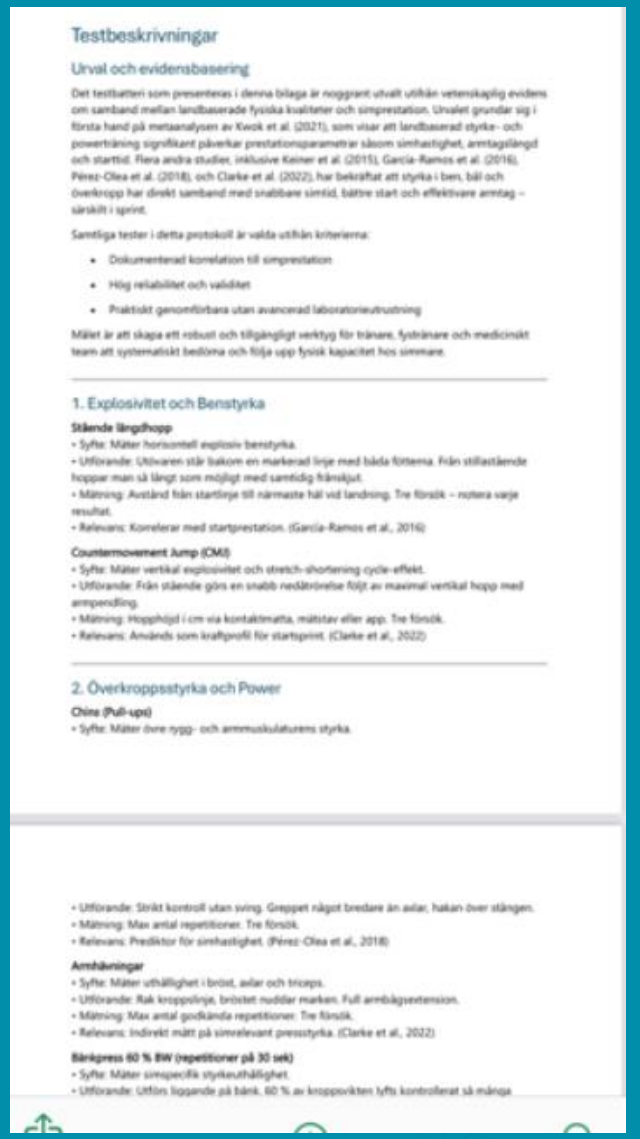
Aktuell forskning visar tydligt att prestation i simning – särskilt i sprintgrq enar – är starkt kopplad till styrka, explosivitet, kroppssammansättning och biomekanisk effektivitet. Studier har visat att värden i t.ex. 1RM knäböj, bänkpress, vertikala hopp, pull-ups och bålstyrka korrelerar med simresultat i 50–100 metersdistanser. Även startprestation, en avgörande komponent i korta lopp, har visat sig ha starkt samband med benstyrka och hoppkapacitet. Dessa tester ger värdefull insikt i simmarens fysiska potential och utvecklingsbehov – faktorer som inte kan identifieras enbart genom tider i bassängen.

Trots denna kunskap saknas i många sammanhang en standardiserad och återkommande teststruktur för yngre simmare på väg **mot** elitnivå. Genom att införa regelbundna fysiska tester i simklubbar, regionsatsningar och landslagsförberedande verksamhet kan tränare och förbund få tillgång till objektiva jämförelsevärden över tid, både på individ- och gruppnivå. Detta möjliggör tidig identifiering av styrkor och svagheter, ger underlag för individualiserade träningsupplägg och skapar dessutom en kultur där fysisk utveckling och professionellt förhållningssätt premieras redan i unga år.

En testbaserad utvecklingsmodell kan därmed fungera som ett kraftfullt verktyg i svensk simnings strävan efter internationell konkurrenskraft. För att detta ska bli verklighet krävs att testningen inte ses som ett engångsinslag, utan som en återkommande och integrerad del av simmarnas utvecklingsprocess. Denna kravprofil är ett steg i riktning mot att etablera en sådan modell, genom att definiera vilka fysiska förmågor som är avgörande, hur de kan testas, och hur resultaten bör tolkas och följas upp.

Syfte

Syftet med denna kravprofil är att definiera de fysiska egenskaper som är avgörande för prestationsutveckling inom tävlingssimning, samt att etablera en systematisk och evidensbaserad struktur för fysisk testning av unga och blivande landslagssimmare. Genom att identifiera relevanta fysiska parametrar och tillhörande testmetodik syftar dokumentet till att stödja tränare, fysioterapeuter och förbund i planering, uppföljning och optimering av simidrottares långsiktiga utveckling.



Testbeskrivningar

Urval och evidensbasering

Det testbatteri som presenteras i denna bilaga är noggrant utvalt utifrån vetenskaplig evidens om samband mellan landbaserade fysiska kvaliteter och simprestation. Urvalet grundar sig i första hand på metaanalysen av Kwok et al. (2021), som visar att landbaserad styrke- och powerträning signifikant påverkar prestationsparametrar såsom simhastighet, armtagslängd och starttid. Flera andra studier, inklusive Keiner et al. (2015), García-Ramos et al. (2016), Pérez-Olea et al. (2018), och Clarke et al. (2022), har bekräftat att styrka i ben, bål och överkropp har direkt samband med snabbare simtid, bättre start och effektivare armtag – särskilt i sprint.

Samtliga tester i detta protokoll är valda utifrån kriterierna:

- Dokumenterad korrelation till simprestation
- Hög reliabilitet och validitet
- Praktiskt genomförbara utan avancerad laboratorieutrustning

Målet är att skapa ett robust och tillgängligt verktyg för tränare, fystränare och medicinskt team att systematiskt bedöma och följa upp fysisk kapacitet hos simmare.

1. Explosivitet och Benstyrka

Stående längdhopp
• Syfte: Mäter horisontell explosiv benstyrka.
• Utförande: Utövaren står bakom en markerad linje med båda fötterna. Från stillastående hoppar man så långt som möjligt med samtidig frånskjut.
• Mätning: Avstånd från startlinje till närmaste hål vid landning. Tre försök – notera varje resultat.
• Relevans: Korrelerar med startprestation. (García-Ramos et al., 2016)

Countermovement Jump (CMJ)
• Syfte: Mäter vertikal explosivitet och stretch-shortening cycle-effekt.
• Utförande: Från stående görs en snabb nedåtrörelse följt av maximal vertikal hopp med armpendling.
• Mätning: Hopphöjd i cm via kontaktmatta, mätstav eller app. Tre försök.
• Relevans: Används som kraftprofil för startsprint. (Clarke et al., 2022)

2. Överkroppsstyrka och Power

Chins (Pull-ups)
• Syfte: Mäter övre rygg- och armmuskulaturens styrka.

• Utförande: Strikt kontroll utan sving. Greppet något bredare än axlar, hakan över stången.
• Mätning: Max antal repetitioner. Tre försök.
• Relevans: Prediktor för simhastighet. (Pérez-Olea et al., 2018)

Armhävningar
• Syfte: Mäter uthållighet i bröst, axlar och triceps.
• Utförande: Rak kroppslinje, bröstet nuddar marken. Full armbågsextension.
• Mätning: Max antal godkända repetitioner. Tre försök.
• Relevans: Indirekt mått på simrelevant presstyrka. (Clarke et al., 2022)

Bänkpress 60 % BW (repetitioner på 30 sek)
• Syfte: Mäter simspecifik styrkeuthållighet.
• Utförande: Utförs liggande på bänk. 60 % av kroppsvikten lyfts kontrollerat så många

Varför tester?

•**Följa utvecklingen** – se hur unga simmare förbättras över tid.

•**Hitta styrkor & svagheter** – så vi kan anpassa träningen individuellt.

•**Förebygga skador** – genom att upptäcka risker tidigt.

•**Stödja talangutveckling** – skapa en röd tråd från klubbnivå till landslag.

•**Bygga professionell kultur** – där fysisk kapacitet ses som lika viktig som simteknik



SVENSK SIMIDROTT

Implementering

Minst 2 ggr/år (vår + höst)

Standardiserade miljöer & testledare

Digital dokumentation för uppföljning

Start vid 13–14 års ålder → följer simmaren hela vägen till landslag



Slutsats

- Fysisk testning = nyckel för prestation & hållbar utveckling
- Gemensamt språk för tränare & simmare
- Skapar röd tråd från klubb → landslag

SVENSK SIMIDROTT

SVENSK SIMIDROTT

SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

Svensk Simidrott i världsklass –

Så länge så möjligt & så många som möjligt – så bra som möjligt!

- **MÅL 2028**
  Svenska medaljer på OS
  Lagkappslag i de olympiska grenarna
  8 Finaler (VM/OS)
  Mästerskapssimmare

- **MÅL 2026-2028-2032**
  EM PARIS 2026
  VM BUDAPEST 2027
  OS LA
  OS BRISBANE

GLOBALA KONKURRENSEN

ALLA VÄRLDSDELAR TAR MEDALJ PÅ VM

210 NATIONER

MEDALJER

FINALER

SEMIFINALER

PB

SB

- RANKING

SVENSK SIMIDROTT

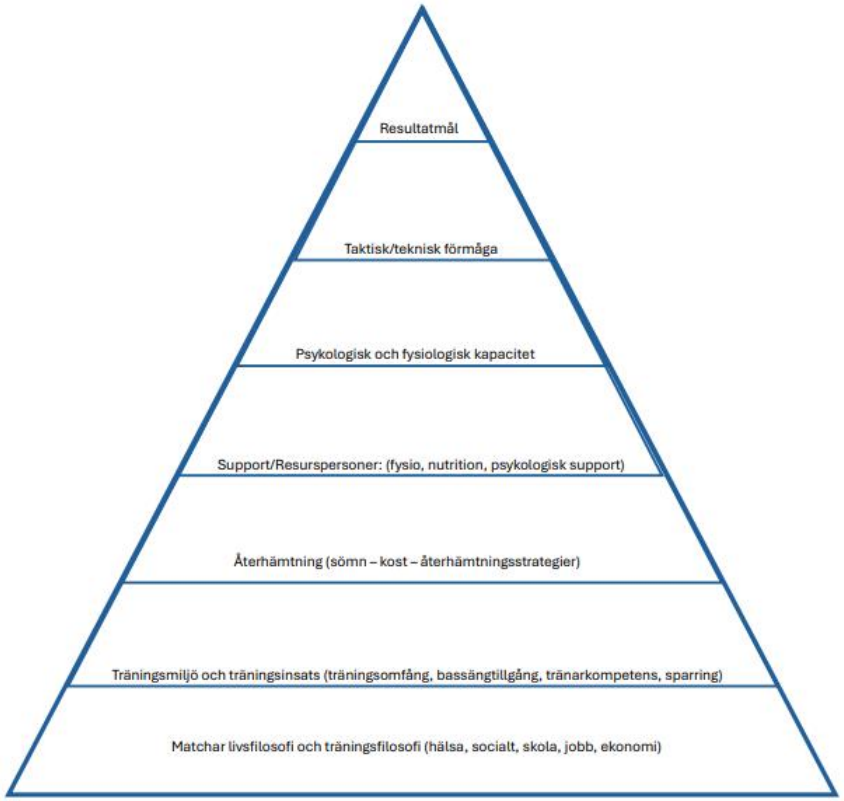
Utvecklingsplan 2026
Grund för utvecklingsdialog

SVENSK SIMIDROTT

Simmare namn:

Vad jag behöver göra/utveckla för nå toppen:

Prioriterade insatser / fokusområden / summering:
1.
2.
3.



Svenska Simförbundet

UTVECKLINGSPLAN

Program:	Topp&Talang/Svenska Simlandslaget	**Specialförbund:**	Svensk Simidrott
Atlet:		**Ansvarig tränare:**	
Säsong	2025	**SOK kontakt:**	

Syftet med utvecklingsplanen är att med hjälp av kapacitetsanalysen få kännedom om vilka kapaciteter som är de mest avgörande för en enskild simmares prestation och därmed kunna utforma ett systematisk träningsplan med olika typer av support, objektiva tester och mätningar av olika fysiologiska och biomekaniska variabler som framkallar topp-prestation

Målsättning och Raceplan

Distans: *ex 100 fr* Tävling: *SM Sundsvall*

	Split	Lap	SR (str/min)	SL (meter)	Start (15m)	Turn (5/10m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Distans: *ex 100 fr* Tävling: *SM Sundsvall*

	Split	Lap	SR (str/min)	SL (meter)	Start (15m)	Turn (5/10m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Beskriv vilka **två** egenskaperområden som är viktigast för att målsättningen skall kunna uppnås
Tekniska/fysiologiska osv

Utvecklingsplan | Säsongsplanering ex | Säsongspla

SVENSK SIMIDROTT







Internationell matchning
Utvecklingsplan
Trainee-programmet 2.0
Samarbete med föreningarna

Medaljer
8 finaler
Internationell sparring
3 Partners
SOK/Simförbundet/Förening

Junior
Ungdom
Aktiviteter

NEXT, COMING UP:

HÖGHÖJDSLÄGER LIVINGO

GRAND PRIX VÄSBY

KARRIÄRSPROGRAMMET

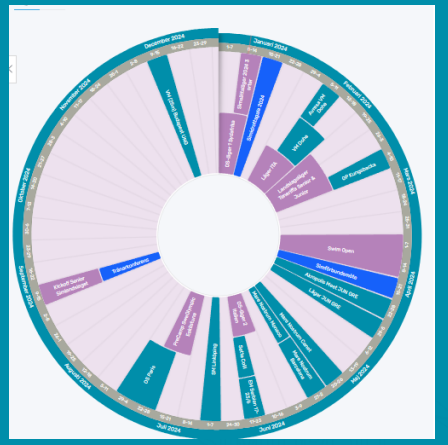
TRAINEE PROGRAMMET

VM KINA

NM ISLAND

SM LINKÖPING

2027 - 2028



COACHES CORNER

Landslag Simning -Tisdag den 22/9 2026

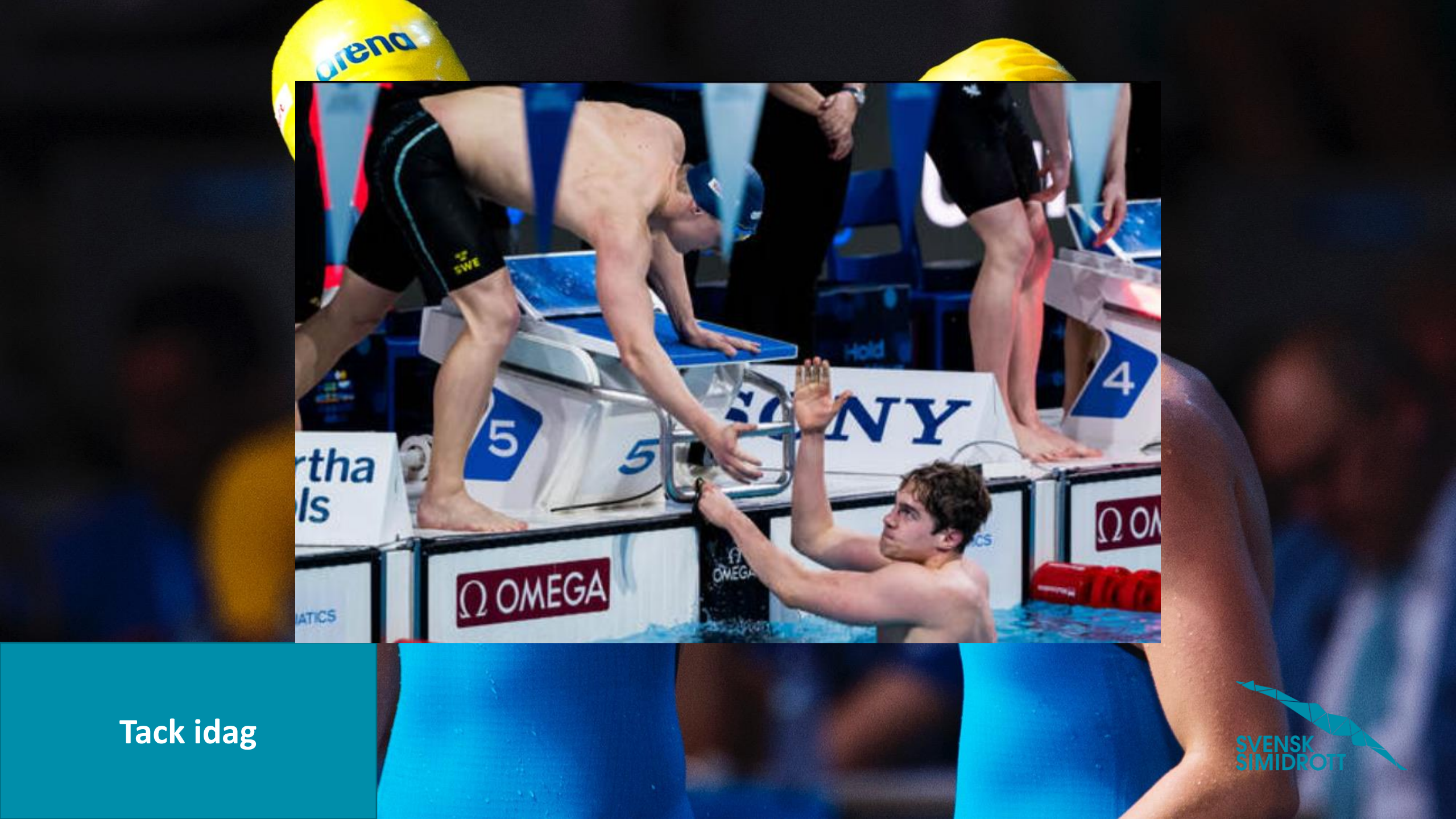
Nästa CC 30/9 kl 13.00

Nästa CC Sportchef 6/10-26 kl 13.00
Nästa CC Landslag Simning 20/10 kl 13.00





SVENSK SIMIDROTT



Tack idag

SVENSK SIMIDROTT