|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 | En bild som visar aqua, Grafik, skärmbild, design  Automatiskt genererad beskrivning |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **KAPACITETANALYS OCH UTVECKLINGSPLAN** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Program: |   | Specialförbund: | Svenska Simförbundet (SSF) |
| Konstsimmare: |   | Ansvarig tränare: |   |
| Säsong |   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Syftet** med kapacitetsanalysen är att få kännedom om vilka kapaciteter, färdigheter och utmaningar som är de mest avgörande för en enskild konstsimmares utveckling och kunna utforma en systematisk långsiktig tränings- och utvecklingsplan, där SSF kan bistå med support.  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Flerårsplan** | *Beskriv kortfattat träningsprogressionen för de kommande 4 åren* |  |  |  |
| Kalenderår |   |   |   |   |  |
| Tävlingsmål |  |   |   |   |  |
|  |
| Processmål |   |   |   |   |  |
|  |
| Antal vattenpass/v |  |   |   |   |  |
|  |
| Antal landpass/v |   |   |   |   |  |
|  |
| Utbildning /arbete |  |   |   |   |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Beskriv kortfattat träningsprogressionen för de kommande 4 åren. Viktiga egenskaper/områden kan utvecklas?* |  |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Resultatutfall föregående år.** |  |  |  |  |
| Gren | Tävling |   | Placering | Resultat | Målsättning | Kommentar |   |   |  |
| *ex Tek solo* | *JSM* | *2* | *150* | *170* | *Bra helhet, ej bra i slutet* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Resultatmål och poängplan kommande år.**  |  |  |  |  |  |  |
| Gren | Tävling |   | Resultatmål | DD-mål | Kommentar |
| *ex Fritt par* | *SM* | *130* | *20* |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Beskriv vilka **två** egenskaper/områden som är viktigast för att målsättningen skall kunna uppnås |  |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vilken support och resurser krävs för att målsättningen skall kunna uppnås och utföras? |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Årsplanering** *bifoga gärna en bilaga med träningsplan och tävlingar* |  |  |  |  |
| *Beskriv kortfattat säsongsplanering för det kommande året* |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Planerade aktiviteter**  | Ort |   | Datum | Klubb/Landslag | Kommentar |   |   |  |
|  *ex Klubbläger* | *Ankeborg* | *April/Maj* |  *Klubb* |  |  |
|   |   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tränings- och prestationsmiljö** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | Dålig miljö/support |   |   | Mkt god miljö/support |  |
|   |   | Betyg | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| **Träningsmiljö** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Bassängtillgång |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Sparring / konkurrens |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Tränarkompetens |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| **Support** |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Fysioterapi |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Landträning |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Nutrition |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Teknik/Biomekanik |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Fysiologi |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
| **Livssituation** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Skola/arbete |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Familj/vänner |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Boende/logistik (ex pendlingsavstånd) |   |   |   |   |   |   |  |
| Ekonomi |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Beskriv kortfattat vilka miljö- och supportfaktorer som behöver utvecklas* |  |  |  |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kompletterande infon att delge/planlägga** |  |  |  |  |  |  |
| *Eventuella bilagor*  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Frågor.** Behövs hjälp med kapacitetsanalysen/utvecklingsplanen eller övrigt material, hör gärna av dig till landslagsansvarig Sandra Allerrud på nedanstående kontaktuppgifter. |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sandra Allerrud** |  |  |  |  |
| Landslagsansvarig |  |  |  |  |
| Telefon: 070-791 86 56 |  |  |  |  |
| E-post: sandra.allerrud@svensksimidrott.se |  |  |