|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | |  | | | 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](mailto:sandra.allerrud@svensksimidrott.se) | | | |  |  |