COACHES CORNER
September 2026

SIMNING PARA OW

COACHES CORNER
SIMNING, PARA, OW





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

AGENDA CC SEPTEMBER 2026

- SIMNING	
- Utbildning	Erik Rudberg
- På gång just nu Para – OW - Simning	Martina, Ulrika, Carolina, Mathilda
- Statistik – Möjligheter	Gustav Frödeberg
- LTAD	Johan Wallberg
- Min Egen Utveckling	Sebastian Marko Varga
- SimFysprofilen utvecklas 2026-2027	
- ÖVRIGT	

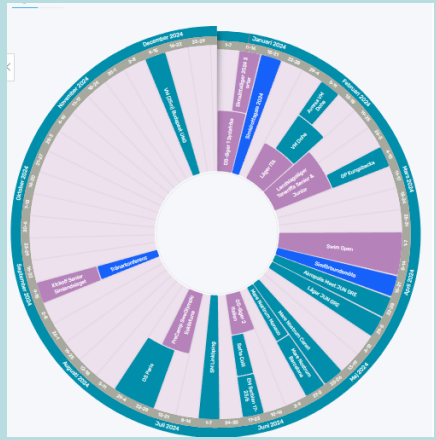


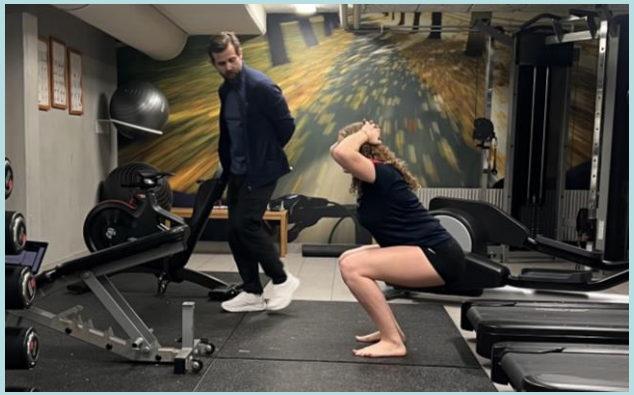
Sedan mötet i VT 2026

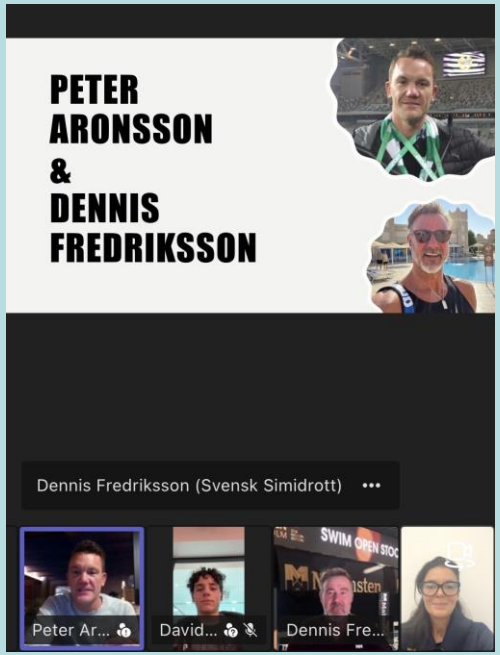
Mästerskapssommaren 2026
Tränarkonferensen
Kickoffen Seniorlandslaget
Karriärsprogrammet
GIH Studie
SimFysprofilen



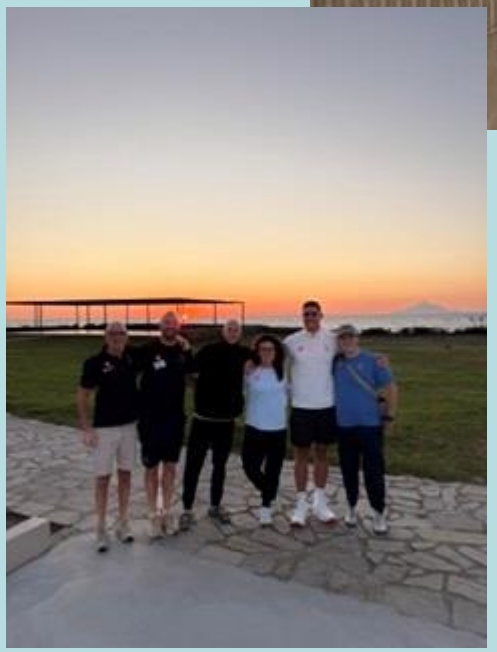














SVENSK SIMIDROTT

Utbildningar öppna för anmälan

In & kika!



Simning

SIMLINJEINSTRUKTÖR 12-17ÅR NOV 2026-JAN 2027

Malmö Triangeln/Stockholm

13 nov 13:00 2026
10 jan 16:00 2027

Läs mer



Simidrott

LICENSKURS: TEMA LEDERSKAP HT 26

Malmö Triangeln

14 nov 09:00
15 nov 16:00 2026

Läs mer



Simning

LICENSKURS: NATIONELL FYSPROFIL FÖR SIMNING VT 2027

Malmö

15 jan 10:00
16 jan 17:00 2027

Läs mer

Kommande ledarutbildningar VT27:

Konstsim; SIL Konstsim, Konstsimstränare Junior/Senior

Simning: Licenskurs: Kravprofil de fyra simsätten, Licenskurs: Att bemöta utmanade beteenden, Utbildningsveckor Para, Minisimledare, Babysimledare, mm.

Vattenpolo: Vattenpolotränare (steg 2)

SVENSK SIMIDROTT

Allmänt

Motioner som det arbetas med

Tränarkonferensen

Utbildningar framåt (Erik)

Antidoping

Simidrottsmötet

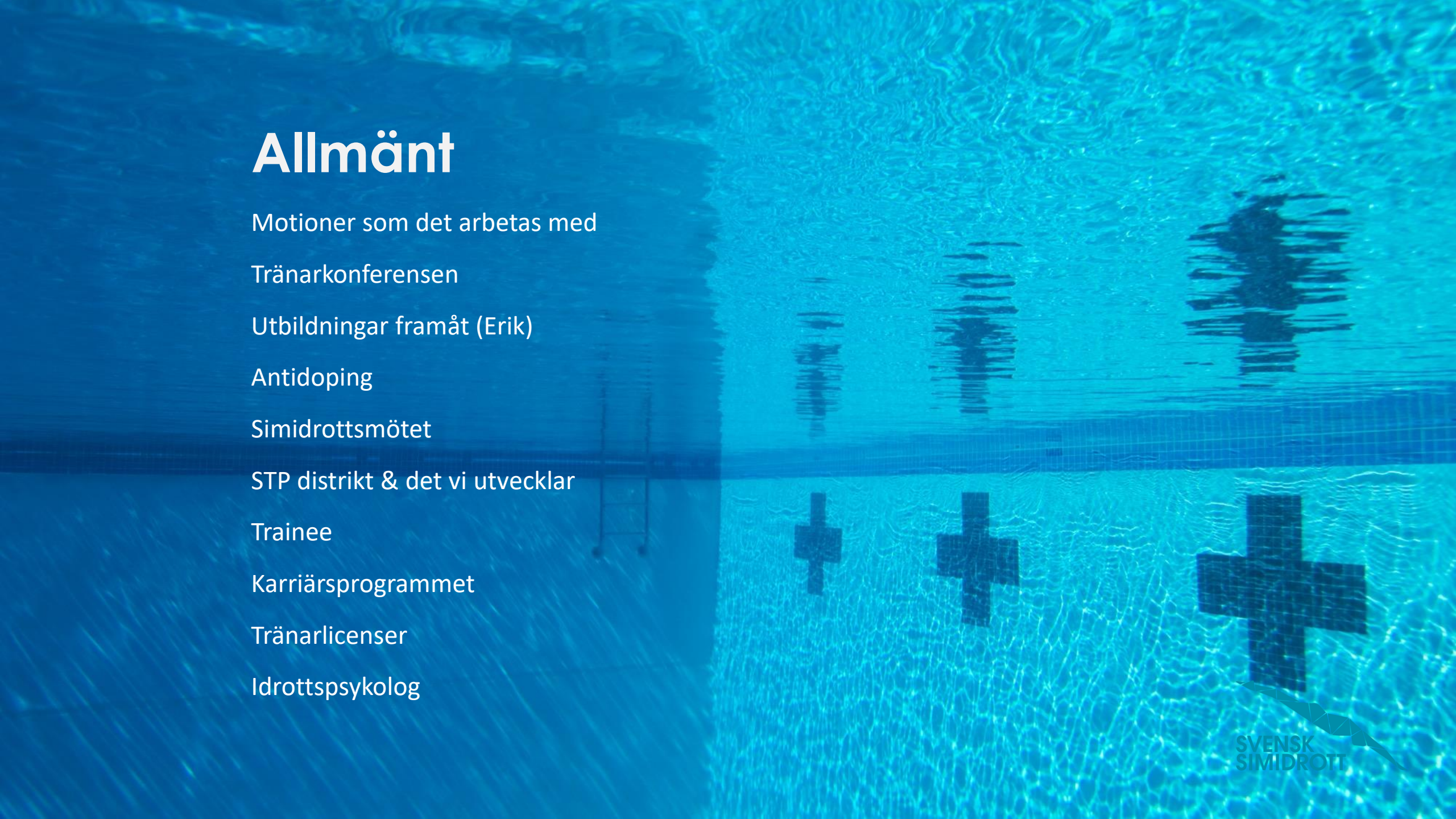
STP distrikt & det vi utvecklar

Trainee

Karriärsprogrammet

Tränarlicenser

Idrottspsykolog



Öppet vatten

EJM i somras

Röd tråd framåt, arbetsgrupp

SM nästa år

OW center i Jönköping



Para

Presentation av Carolina och Matilda

Para-SM långbana (approved+)

EM (resultat och tankar)

Rikssamling Uppsala

Framåt 2026

- Kanada mot LA28
- Fysio paralandslaget
- NM (uttagningskriterier)





SVENSK SIMIDROTT

GUSTAV FRÖDEBERG

STATISTIK 6 PROGNOS

SVENSK SIMIDROTT

JOHAN WALLBERG

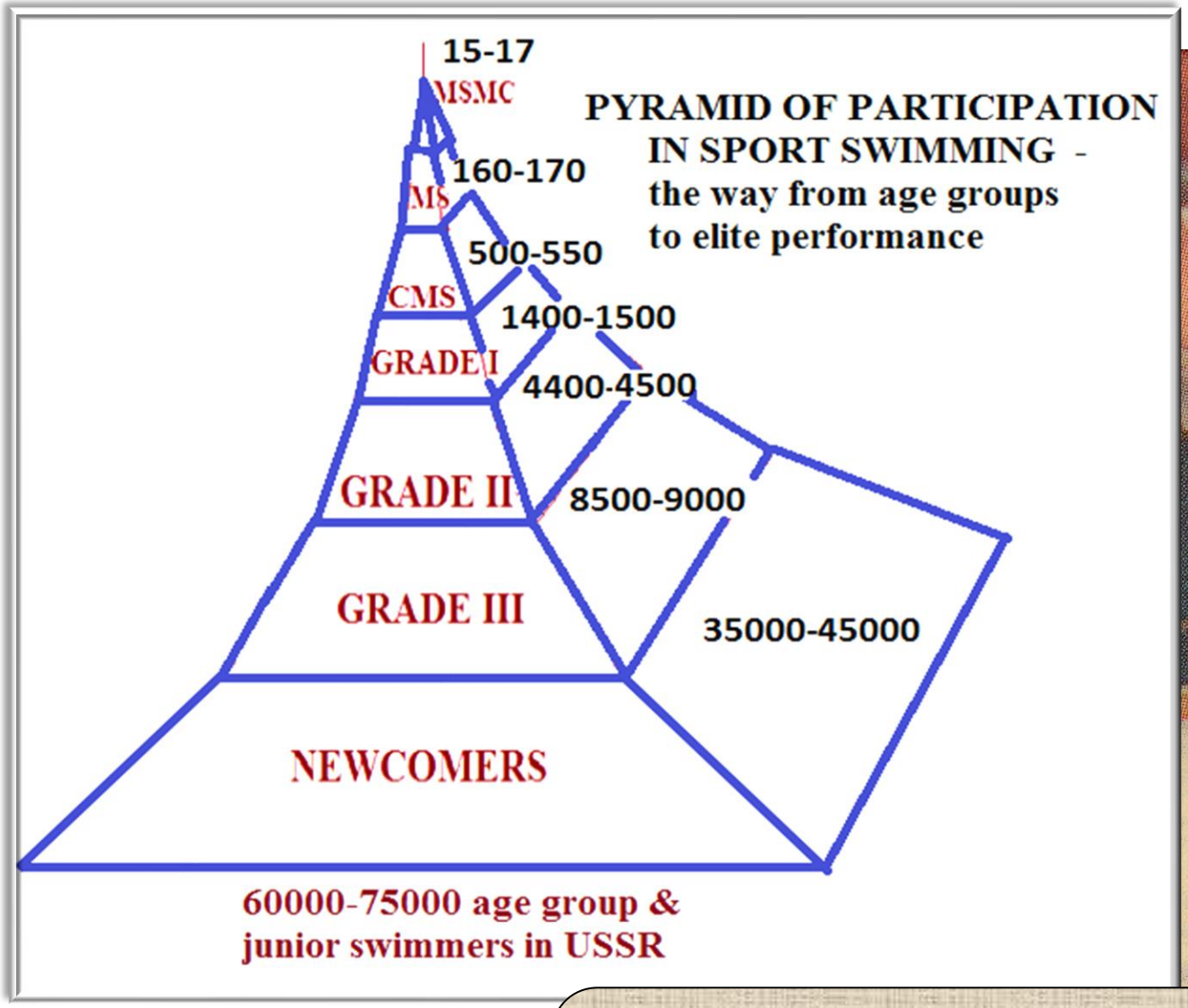
LTAD
LONG-TERM ATHLETIC DEVELOPMENT

Johan Wallberg | PhD-student | Sports Performance & Sports Medicine | The Swedish School of Sport and Health Science
Head of Research and Development | Sweden Aquatics

johan.wallberg@gih.se
johan.wallberg@svensksimidrott.se

Tel:+46 (0)707682055

SVENSK SIMIDROTT





In Russia in 2011 – were registered only 28,000 competitive swimmers in all age-group and performance categories !!!

SVENSK SIMIDROTT

BREAKPOINT VOLUME

Girls between ages 13 and 14 years and boys between ages 15-16 years should perform so called “breakpoint volume” – 2200-2400 km per season (40 weeks x 50-55 km per week = 10 sessions x 5-5.5 km) Girls should repeat that volume at the age between 16 and 17 years

SVENSK SIMIDROTT

Practical Recommendations:

- **Late event specialisation: all age group swimmers should be considered as middle distance and IM swimmers** (except girls breaststroke swimmers)
- **Accent on aerobic training before and during puberty 75-85% of total swimming volume – steady state extensive aerobic training at 70% of VO_2**
- **Skill and stroke efficiency development (SR/SL ratio): first within a range of low aerobic velocities, then at fast aerobic velocities and at race pace**
- **Development of efficient leg kick since early ages - 80% of kick – time controlled**
- **Peak increase of the volume - before onset of puberty Gradual/consistent increase of intensity – during & after puberty**

SVENSK SIMIDROTT

LTAD THEORY

The concept of developing talent and athleticism in youth

WINDOWS OF OPPORTUNITY

- In the LTAD model, it is assumed that these periods of rapid natural development represent a time of increased sensitivity to training, although empirical evidence supporting this suggestion is lacking.
- Furthermore, according to the LTAD model, should a child not engage in the appropriate training during the specific window, then their ceiling potential may never be reached. This concept would appear to be too simplistic and has recently been questioned by researchers.
- Chronologic
- Early specialization

Question: only interest -develop elite young athletes, maximize talent? how about long-term health and well-being?

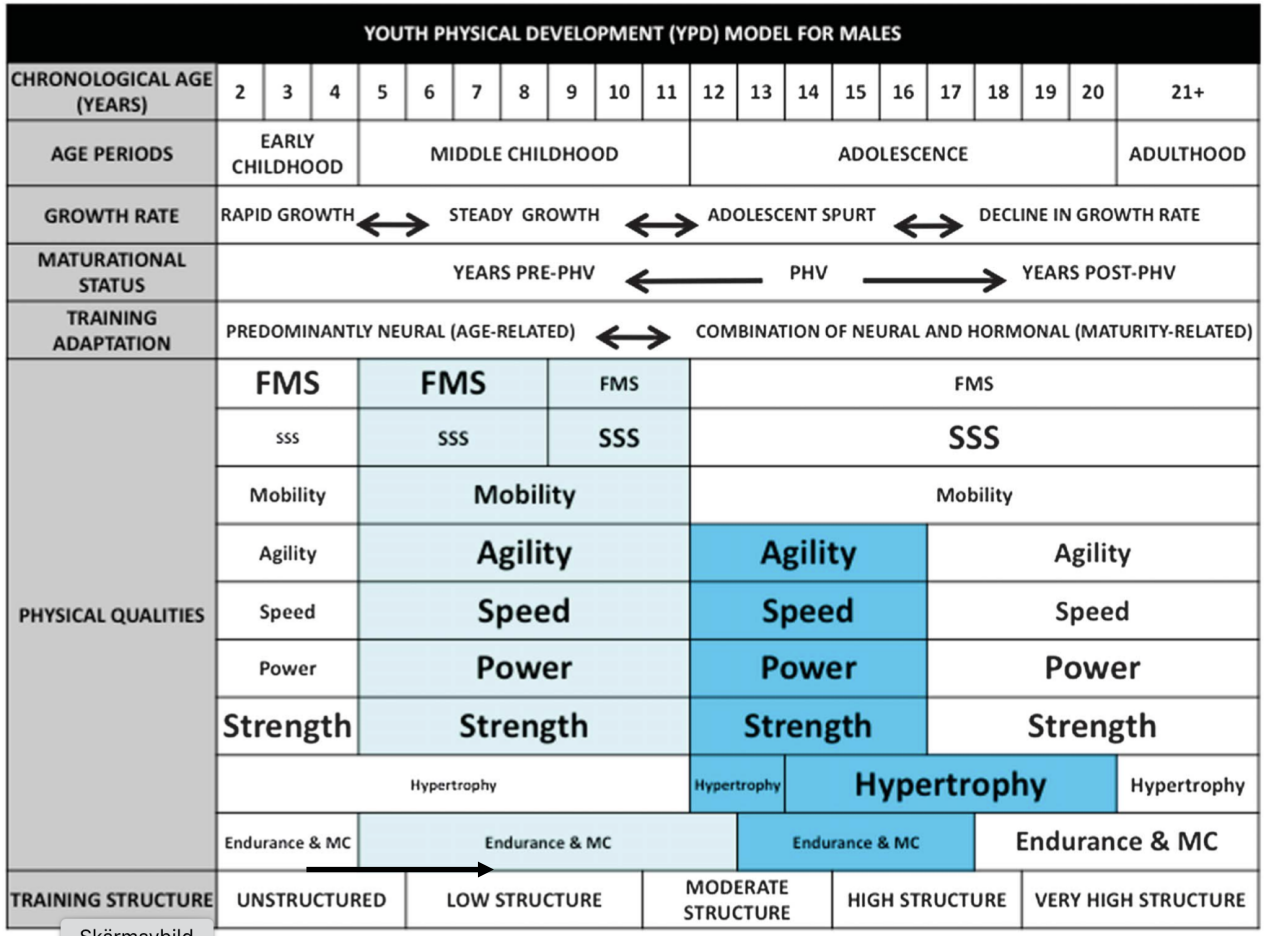
SVENSK SIMIDROTT

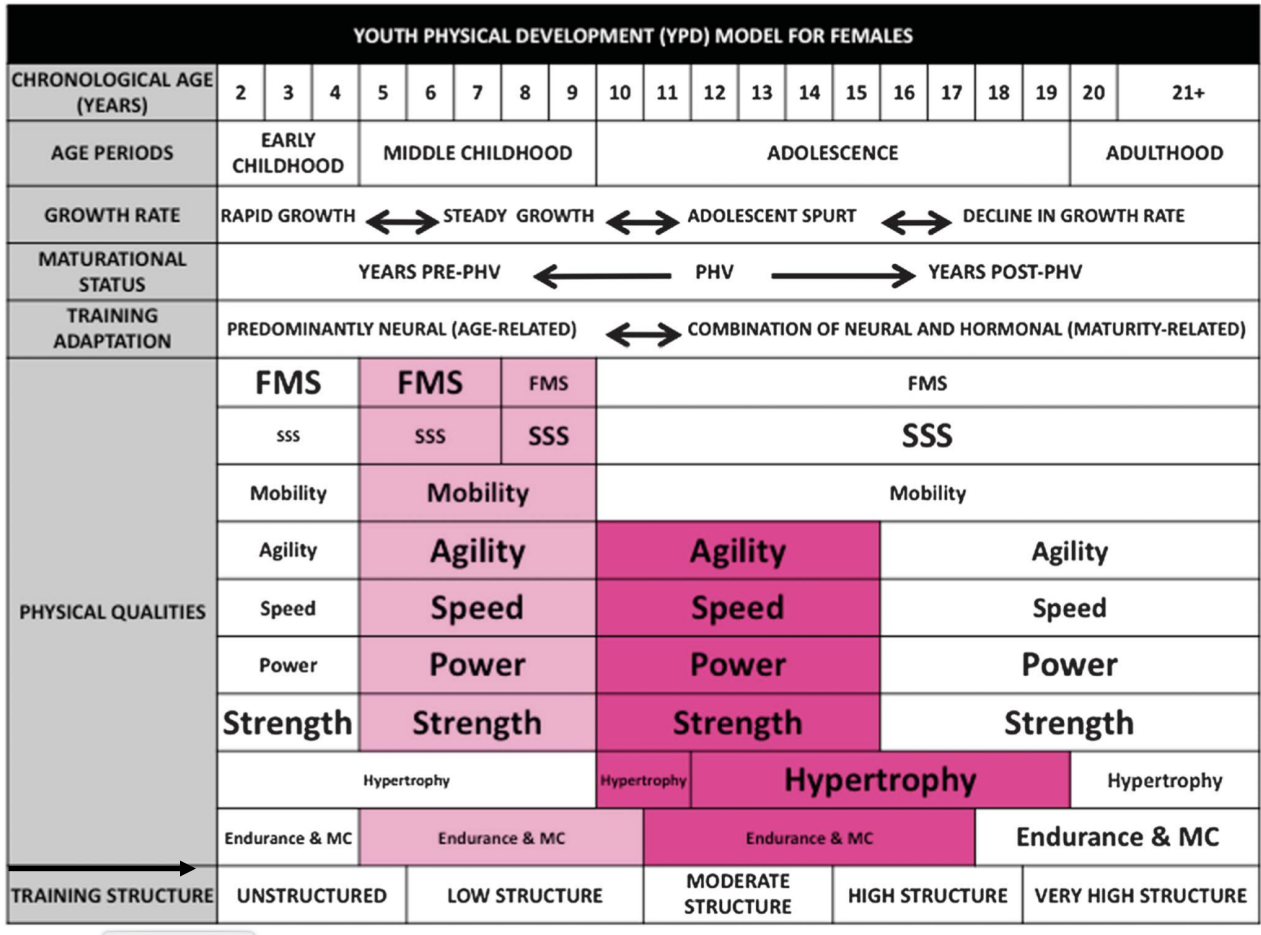
Kondition, metabola anpassningar

Ingen riktig konsensus

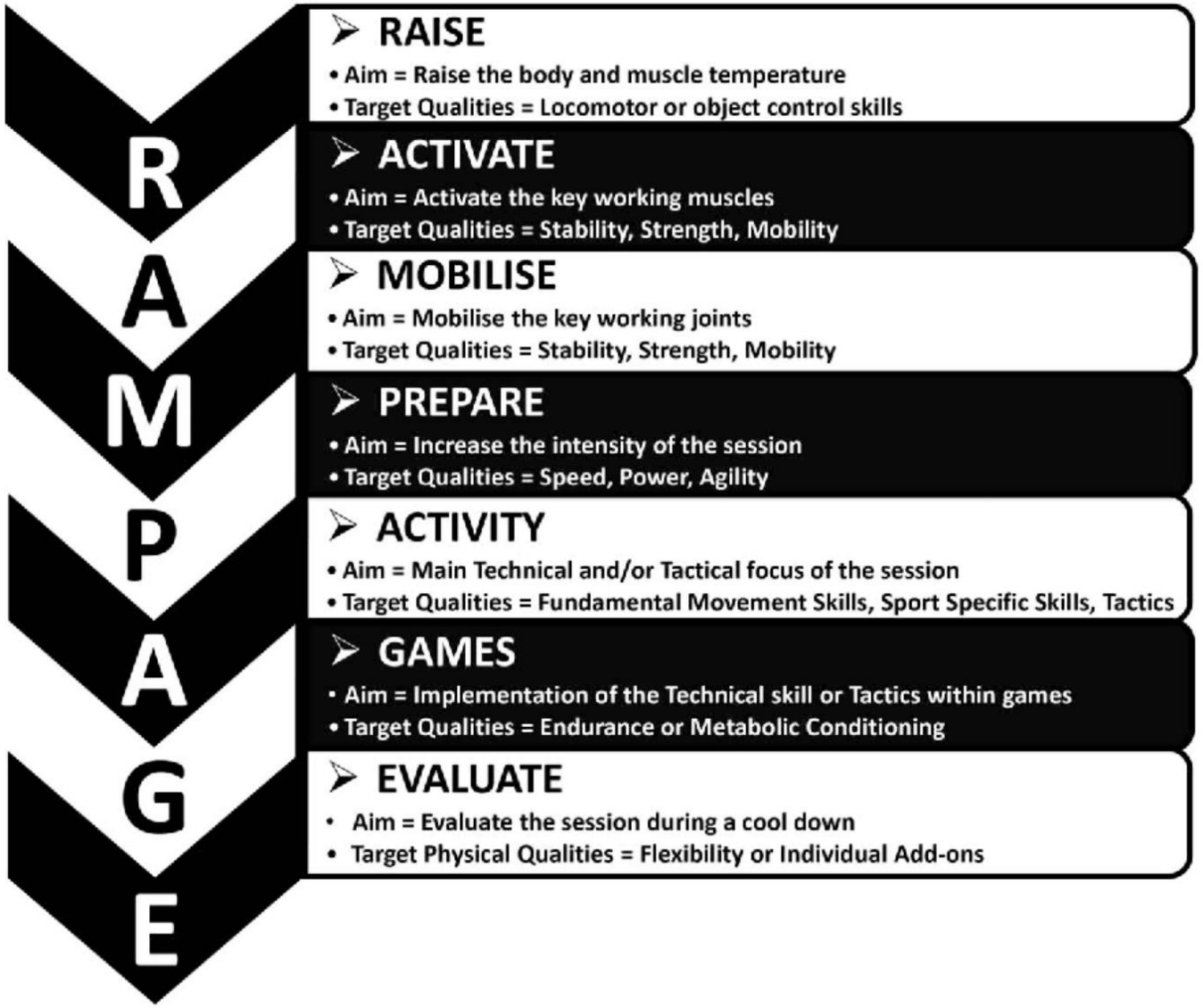
Teknik/sim träning = Konditionsträning

Progression





Praktik - Barnidrott - Ungdom



SVENSK SIMIDROTT

Strength

”by limiting the period of trainability to coincide with maturity- related increases in muscle mass would suggest that children can only become stronger as a consequence of muscle fiber Strength development is multifaceted and results from a combination of muscularneural, and mechanical factors”

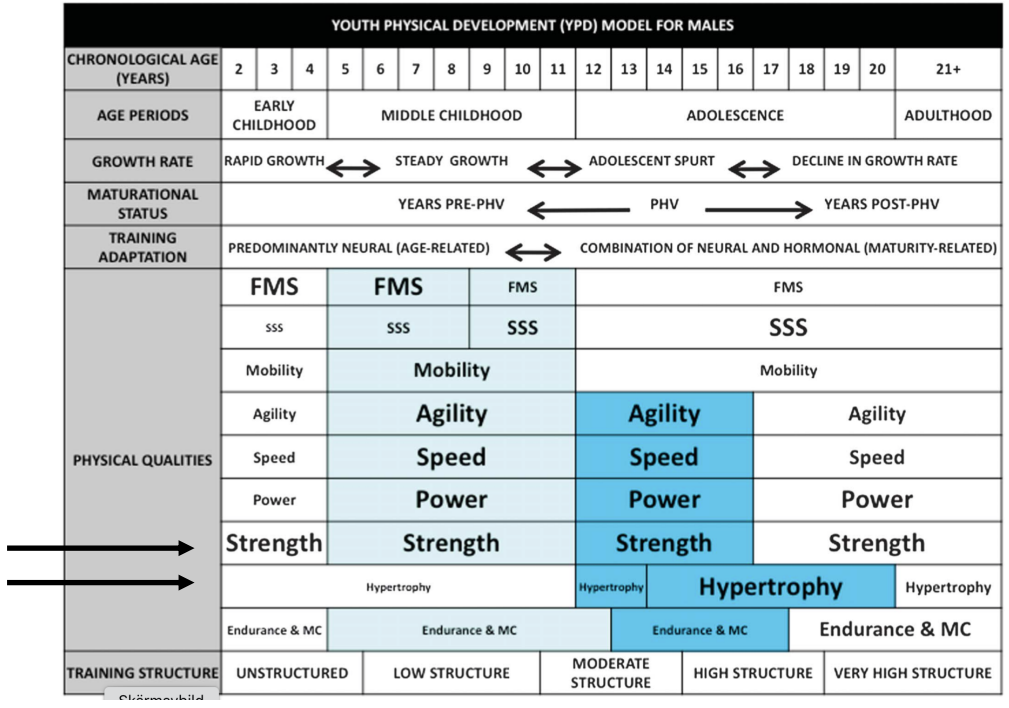
Säker styrketräning för barn

Ökad styrka: Neuronal, motorik, massa, fibertyp

God styrka: viktig i FMS, springa, hoppa, kasta.

Miskar skaderisken

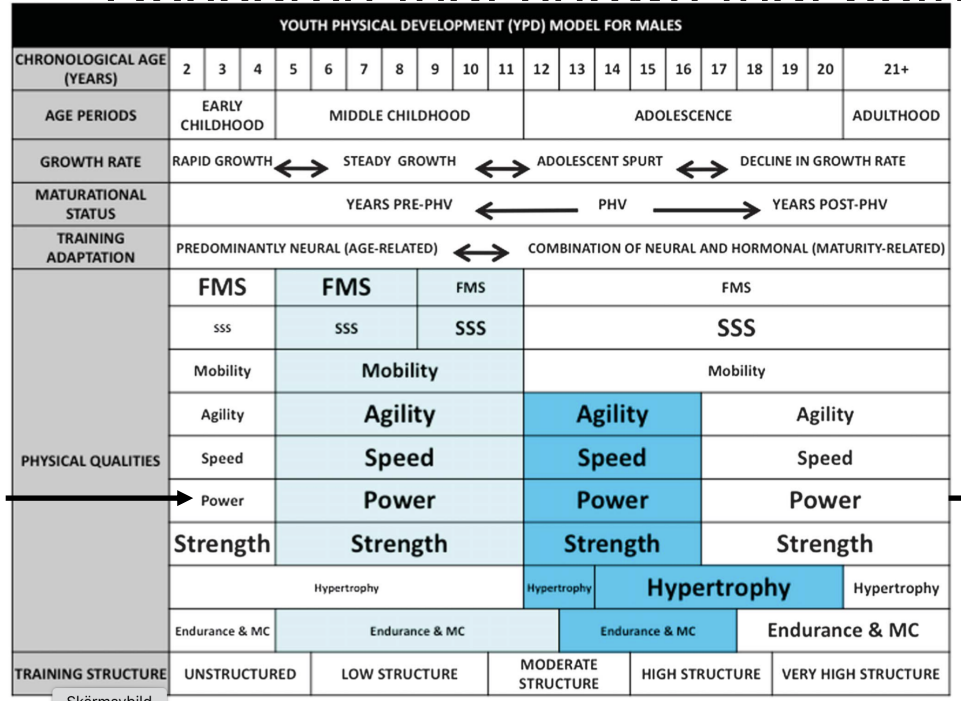
Peak 12-18mån efter PHV, under PWV. Ökat hormonpåslag. **Hypertrofi**

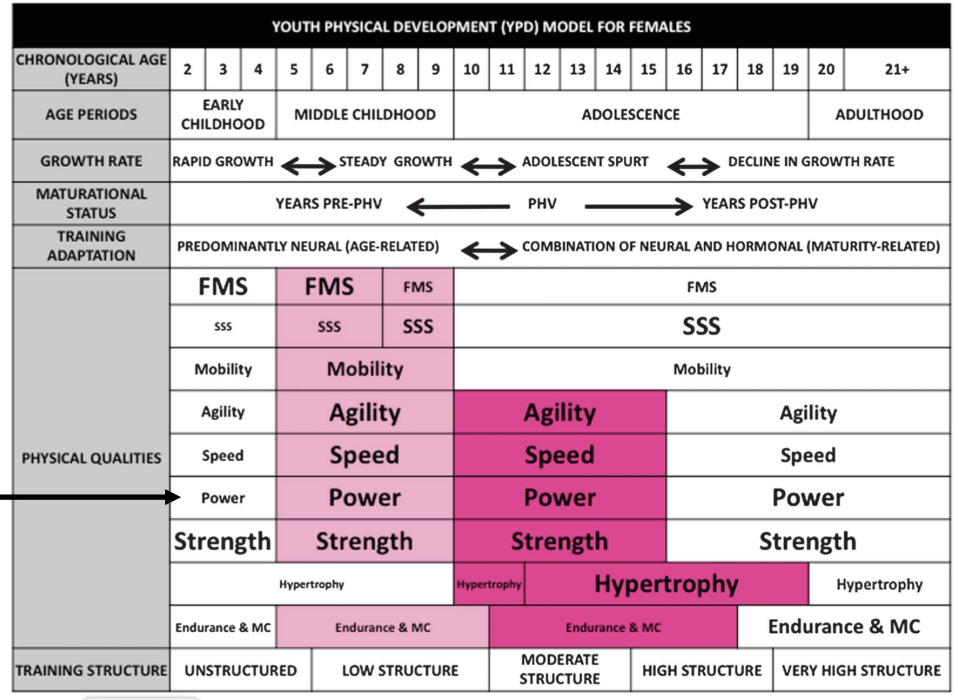


Power

”key period of power development starts at the onset of adolescence and continues throughout adulthood, largely because of rapid improvements in muscle power during adolescence being attributed to maturational influences

”Research that shows that both children and adolescents can

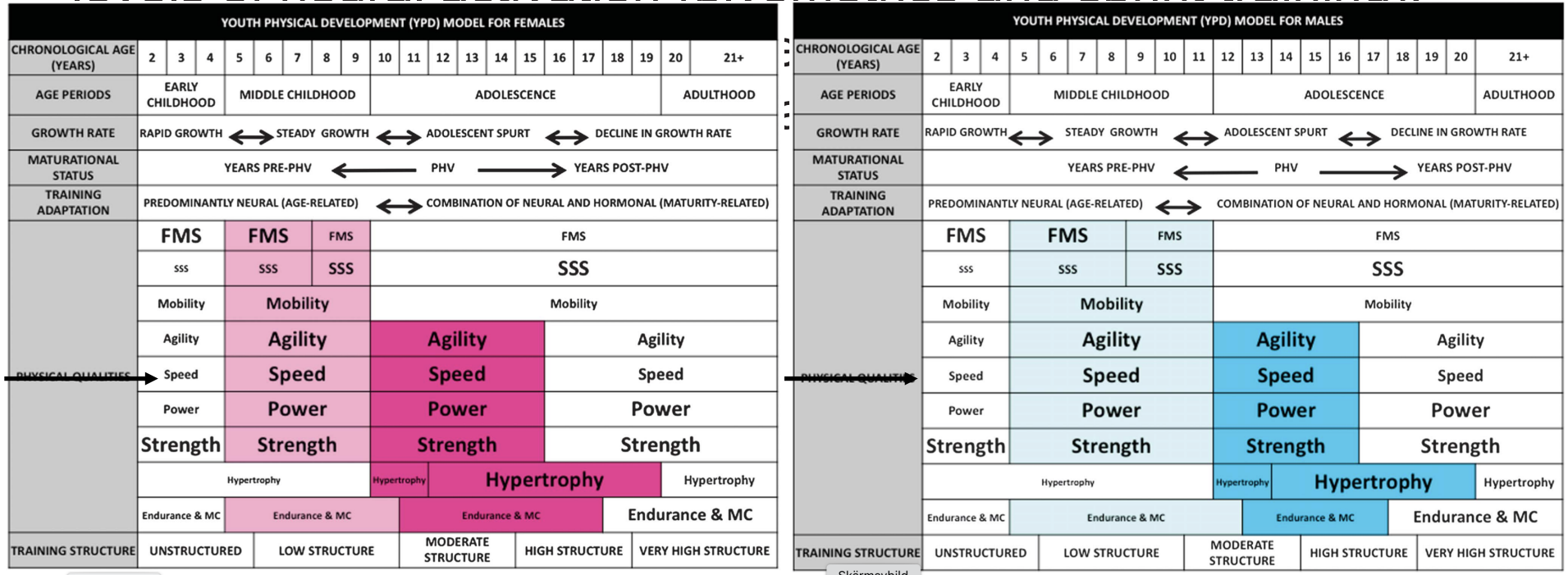




”According to the LTAD-model, any training effects will result from neural adaptations”

Speed

”Prepubescents benefited most from training requiring high levels of neural activation (plyometrics and sprint training).

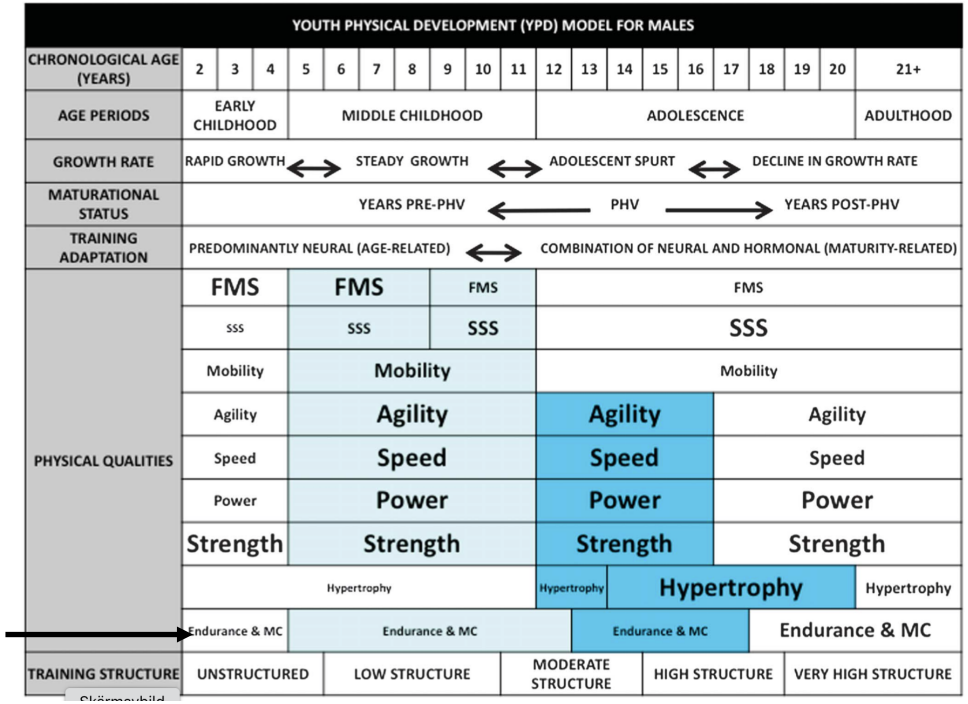


Kondition, metabola anpassningar

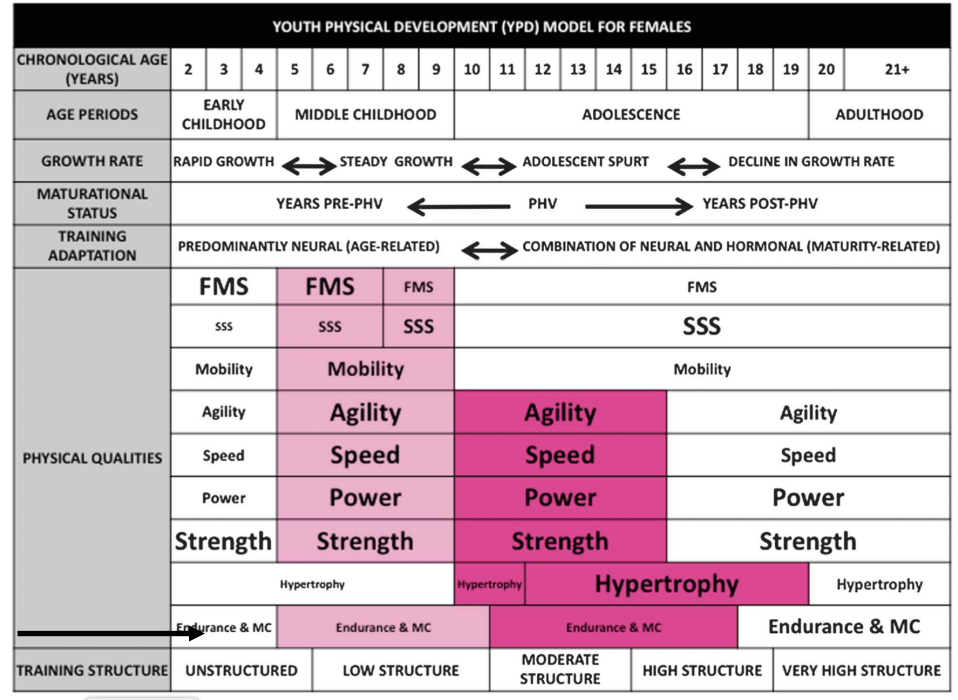
Ingen riktig konsensus

Teknik/skill träning =
Konditionsträning

Progression



YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																			
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE									ADULTHOOD
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔			STEADY GROWTH							↔ ADOLESCENT SPURT						↔ DECLINE IN GROWTH RATE			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										← PHV →						YEARS POST-PHV			
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS							FMS									
	SSS			SSS							SSS									
	Mobility			Mobility							Mobility									
	Agility			Agility							Agility									Agility
	Speed			Speed							Speed									Speed
	Power			Power							Power									Power
	Strength			Strength							Strength									Strength
	Hypertrophy										Hypertrophy									Hypertrophy
	Endurance & MC			Endurance & MC							Endurance & MC									Endurance & MC
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE							MODERATE STRUCTURE					HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE



YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																			
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE									ADULTHOOD
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔			STEADY GROWTH							↔ ADOLESCENT SPURT						↔ DECLINE IN GROWTH RATE			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										← PHV →						YEARS POST-PHV			
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS							FMS									
	SSS			SSS							SSS									
	Mobility			Mobility							Mobility									
	Agility			Agility							Agility									Agility
	Speed			Speed							Speed									Speed
	Power			Power							Power									Power
	Strength			Strength							Strength									Strength
	Hypertrophy										Hypertrophy									Hypertrophy
	Endurance & MC			Endurance & MC							Endurance & MC									Endurance & MC
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE							MODERATE STRUCTURE					HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE

SEBASTIAN MARKO VARGA

T&TT – Topp&Talang Tränare

MIN EGEN UTVECKLINGSRESA



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 24-25/9 2026



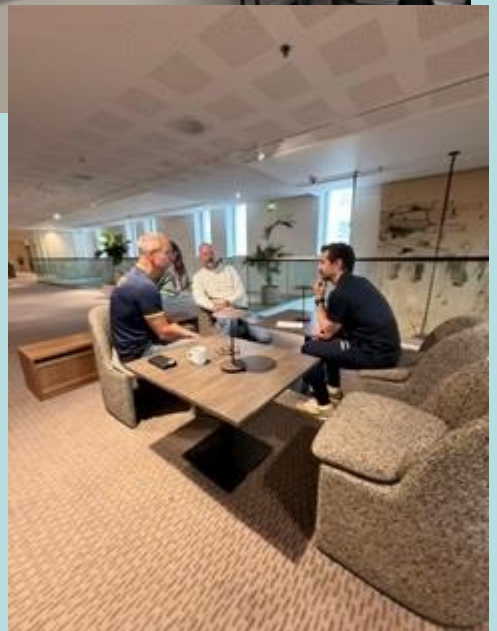












STRÄVAN

Utveckling – >
Vi gör det 1 % bättre

Processen är ett mål

Power of spoken word ->
Jag tror på målet &
uttalar det

Längtan & Nyfikenhet

Vi har tålamod

TILLSAMMANS

Svensk Simning
Tillsammans

Vi gör resan tillsammans
(Ledare/Tränare/
Resurspersoner/Simmare)

Vi ger varandra trygghet

Delad glädje är dubbel
glädje

ANSVAR

Jag är i förarsätet –>
jag äger processen & vet
vad som krävs

Individuellt ansvar såsom
ansvar för gruppen
tillsammans

Jag gör alltid mitt allra
bästa för mig & för
gruppen

Vi snälltolkar & har ett
ansvar för att alla känner
sig sedda

RESILJENS

Jag gillar utmaningar

Jag tar möjligheten

Jag kan släppa
tidigare lopp & gå
vidare, under
mästerskapet

Lärdom av framgång &
motgång

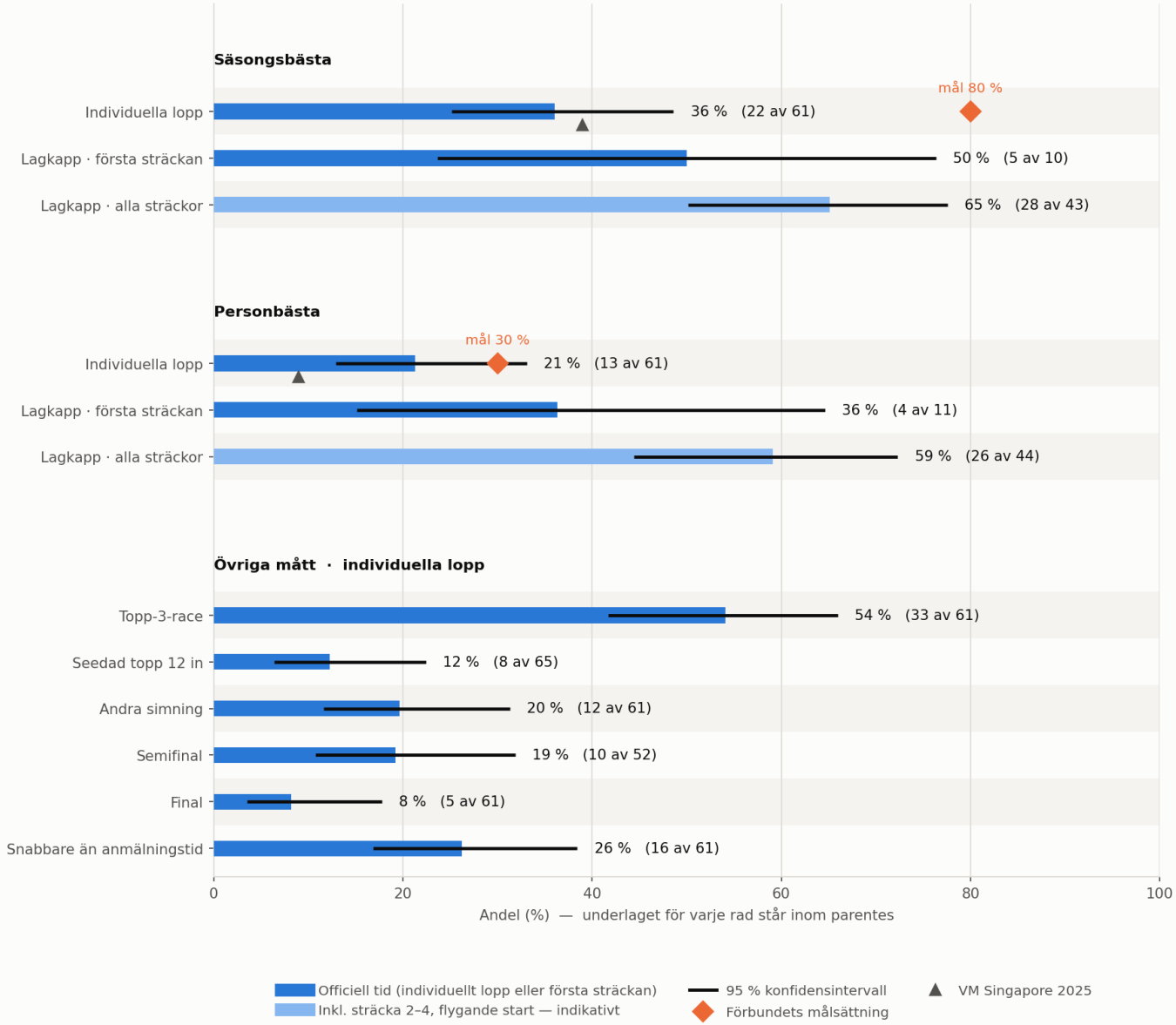
SVENSK
SIMIDROTT

MÄSTERSKAPSANALYS
EM PARIS 2026

SVENSK
SIMIDROTT

EM Paris 2026: utfall mot förbundets mål

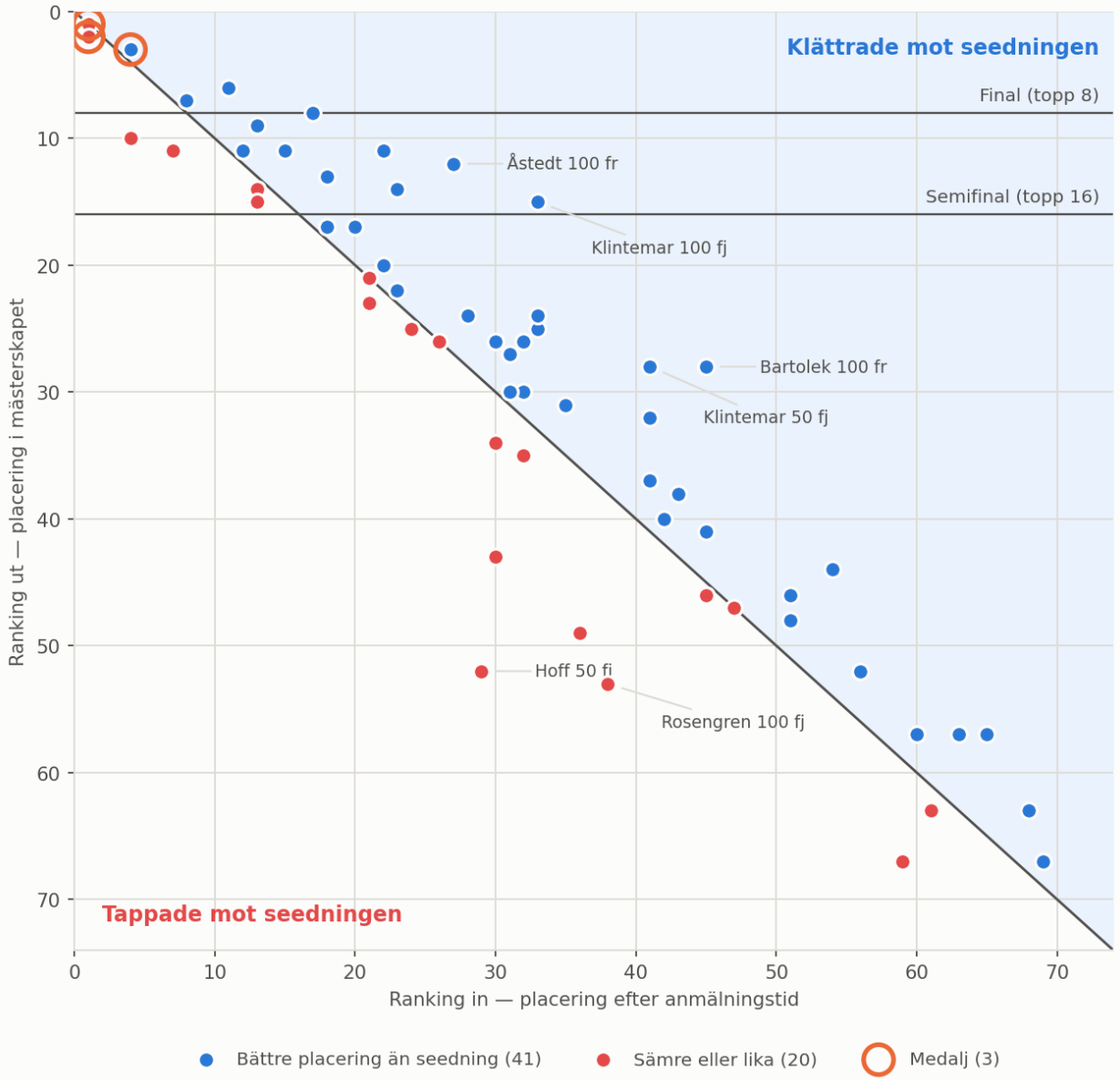
Ett lopp räknas som personbästa om simmaren slog sin gamla tid i någon rond — försök, semifinal eller final. Säsongs- och personbästa mäts sedan på tre olika underlag och ger tre olika svar; målen och jämförelsen med Singapore 2025 gäller de 61 individuella loppen.



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

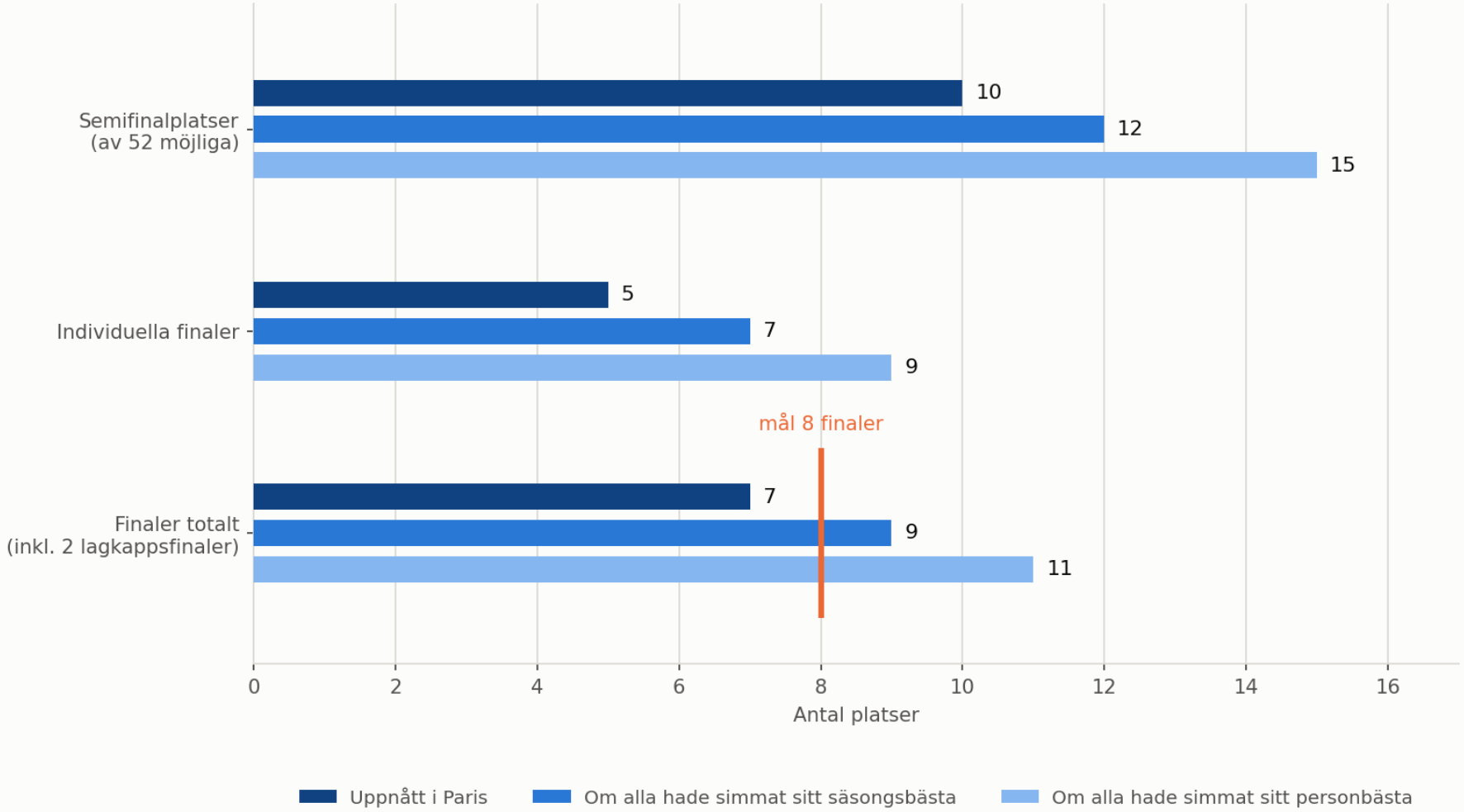
Varje punkt är ett lopp. Den diagonala linjen är samma placering in som ut: i det blå fältet ovanför slutade simningen bättre än sin seedning, under linjen sämre.



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.

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

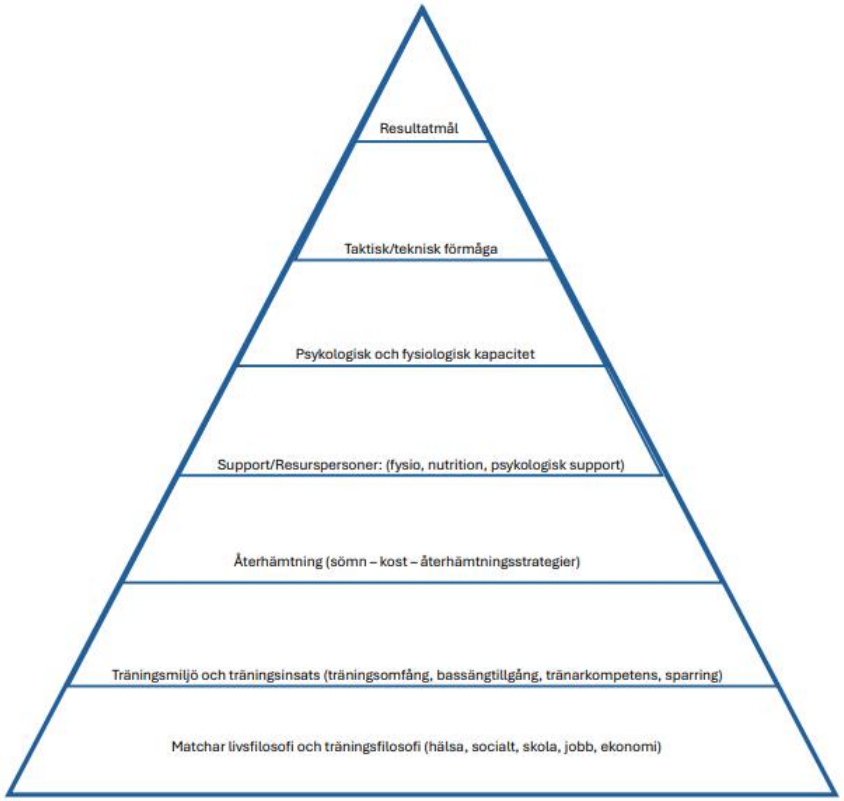
Utvecklingsplan 2026
Grund för utvecklingsdialog

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

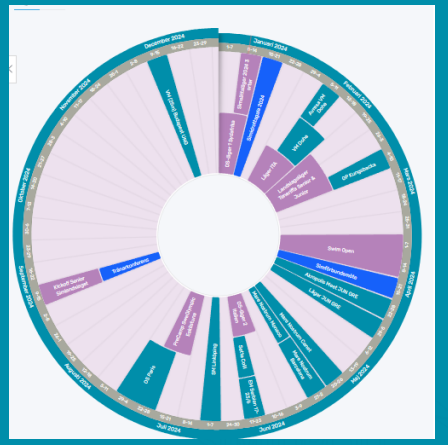
TRAINEE PROGRAMMET

VM KINA – 1-6/12

NM LITAUEN – 4-6/12

SM LINKÖPING – 9-13/12

2027 - 2028



LOVISA ALGOVIK



RF-Stöd Från Tystnad till Trygghet

HT 2026

- RIG

- INDIVIDUELLT STÖD

- SVENSK SIMIDROTTS STRATEGI & UTBILDNINGSMÅL FROM 2027

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.

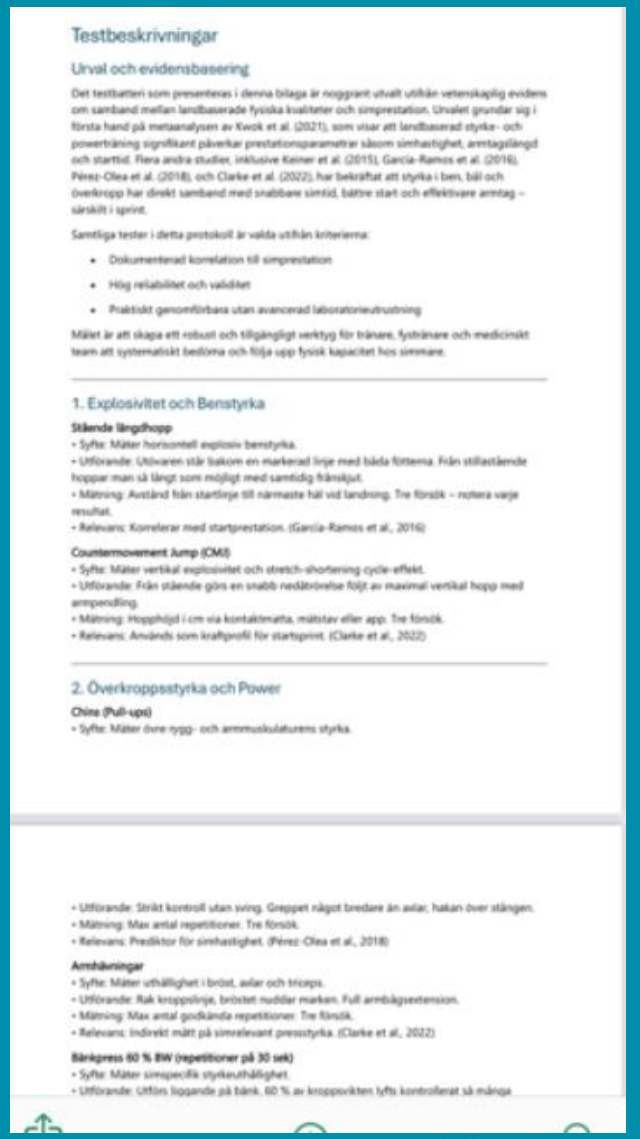
Aktuell forskning visar tydligt att prestation i simning – särskilt i sprintgrq enar – är starkt kopplad till styrka, explosivitet, kroppssammansättning och biomekanisk effektivitet. Studier har visat att värden i t.ex. 1RM knäböj, bänkpress, vertikala hopp, pull-ups och bålstyrka korrelerar med simresultat 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

SLUTSATS

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

ANMÄL ER TILL LICENSKURSEN I JANUARI

SVENSK SIMIDROTT

SVENSK SIMIDROTT

COACHES CORNER
SIMNING, PARA, OW

COACHES CORNER

Landslag Simning var :
Tisdag den 22/9 2026 (Emtränarna)

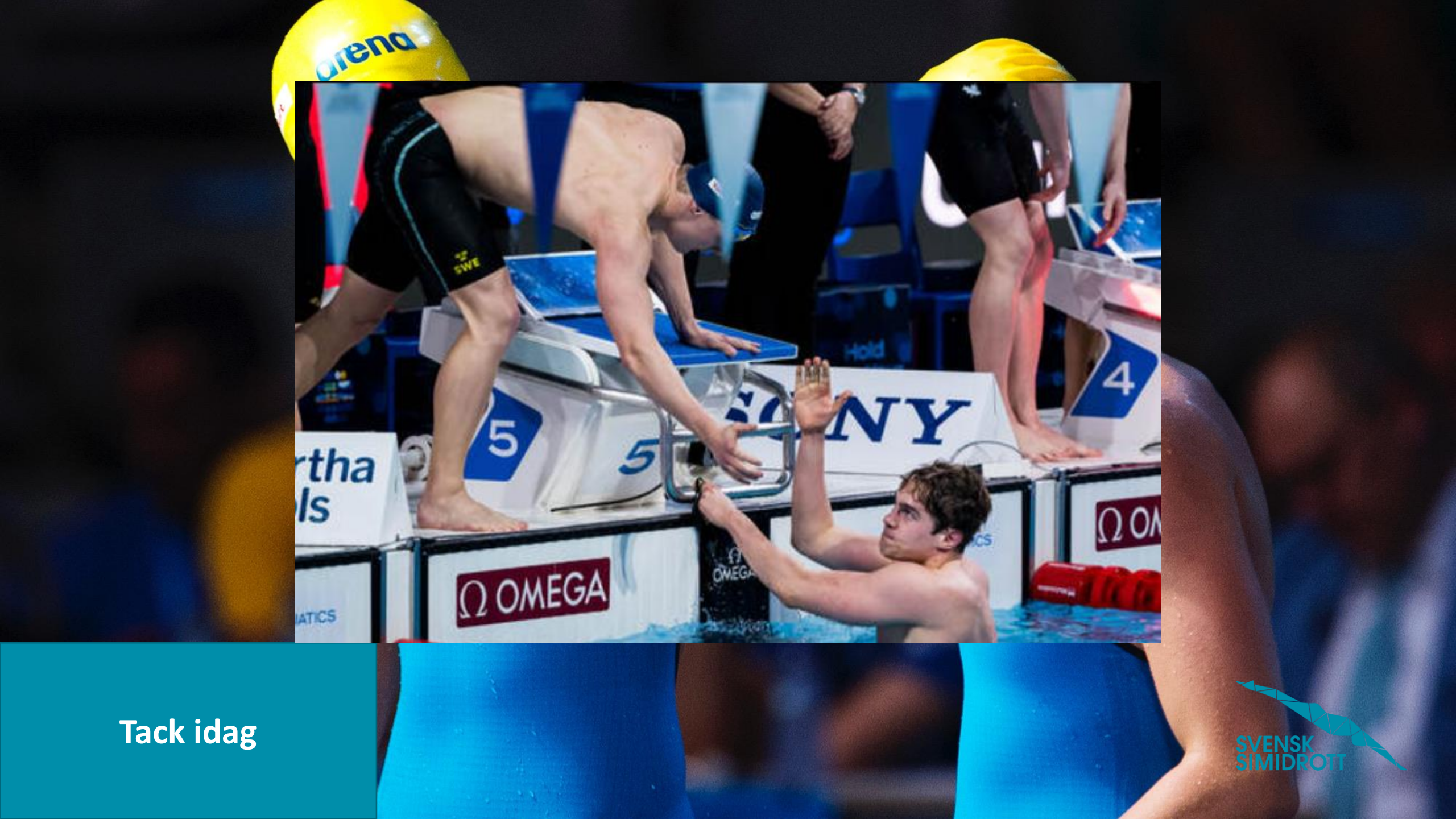
Nästa CC 18/11 kl 13.00

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





SVENSK SIMIDROTT



Tack idag

SVENSK SIMIDROTT