



Umeå Simhall

Teknikträning Stöcke triathlon 2011

Sammanställning av kurs, teknikövningar och tips

Daniel Holmgren
2011-12-29

Innehåll

v.40 kursintro, övergripande arm+benteknik	3
Catch up.....	3
Spetsig armbåge	3
Ben med eller utan platta.....	3
v.41 balansträning	4
Skovel	4
Paddlar.....	4
Bensim på sidan.....	4
Catch up och luftbana på armtaget.....	4
v.42 bassängträning: voltvändningar, streamline andning	4
Voltvändning	5
Streamline	5
Andning	5
v.43 vattenfys	6
Kondition	6
Syra.....	6
Styrka.....	6
Egen träning	6
v.45 varierat träningsupplägg: intervall, sprint, distans - konditionsträning	7
v.46 bröstsim+ryggsim - för en varierad träning i vatten - skadeförebyggande	7
v.47 "frisim i öppet vatten"	7
v.48 Repetition	8
v.49 Repetition	8
v.50 Repetition	8

v.40 kursintro, övergripande arm+benteknik

-*"catch up"*

-*spetsig armbåge, handuppgång vid höften, stor rotation i axeln, lång isättning av handen*

-*ben med platta på mage och rygg, små, snabba rörelser, jobba under ytan*

Catch up

Syfte: hitta balans, sträcka ut kroppen och hinna fokusera på ett armtag åt gången.

Mål: att sträcka ut den vilande armen och tillhörande axel för att underlätta rotationen i den arbetande axeln

Ligg stilla med den ena armen i sträckt läge framför kroppen, arbeta med andra armen, rotera och avsluta armtaget genom att klappa på den vilande handen för att byta arm som arbetar.

Observera att catch up är ett bra sätt att träna teknik men när det ska simmas lite längre sträckor eller lite högre hastighet så tjänar man inte på att ha armen utsträckt och vila, då ska båda armarna arbeta "motsatt" varandra.

Spetsig armbåge

Syfte: underlätta roteringen i axeln, minska slitskador på axeln, skapa bättre balans i sin simning

Mål: att kunna arbeta med armen i ett högt läge nära kroppen vid framförande ovanför vattnet.

För att få ett stabilt armtag utan att det blir svajigt i kroppen så är det klokt att jobba högt med armbågen för att kunna få en handisättning långt framför kroppen. Bra övningar för spetsig armbåge är "dragkedjan" då man drar sin tumme längs med kroppens sida vid framförande av handen. "tummen i armhålan" för att få en hög rotation och en armföring nära kroppen.

Tänkt också på att plocka upp handen från vattnet i höjd med höften, sträcker man ut armen fullt ut blir det svårare att föra den fram i böjt läge och det är lätt att armen förs fram långt utanför kroppen vilket ofta resulterar i att nästkommande armtag under vattnet kommer bli snett och där är starten till en S-form på kroppen i sin simning.

Ben med eller utan platta

Syfte: benträning både kondition, styrka och teknik

Mål: minska rörligheten i knäleden och få med hela benet uppifrån höften

Benträning kan göras på många sätt, alla har sina fördelar. Att jobba utan platta ger bra träning för vattenläget, med platta kan man jobba mycket benfys, lätt att andas och jobba hårt. Simma ben på sidan med ena armen framåt och andra längs sidan av kroppen, lätt att andas och all benkraft kommer fokuseras under ytan. På rygg kan man med fördel hålla en platta ovanför knäna för att känna om man har mycket knärörelser eller ej. Sträva efter att vara strax under ytan, bensparken ger liten verkan om man är ovanför eller i ytskiktet. Tänk på att jobba med lårets övre delar för att pressa hela benen ner. Hitta en takt som passar Din simning men framförallt hitta en takt som gör det lätt att hålla balansen och spänna åt bålen.

v.41 balansträning

- skovel: I/Y, under mage, avslut: jobba med underarmen från magen-höften-ut
- hitta greppet med paddel på handen, långsamma armtag med mycket "dragkraft"
- bensim på sidan
- "catch-up"+luftbana på armtaget

Skovel

Syfte: hitta draget i vattnet

Mål: med små rörelser kunna ta sig fram på ett bra sätt

Skovel finns i en hel uppsjö olika varianter men de vanligaste är I/Y där vi jobbar framför kroppen, hitta draget i vattnet och pressa händerna åt sidorna med stort motstånd och för ihop dem igen med litet motstånd. Under magen där man kan jobba i flera olika former, inte att förakta hundsimmet som barn ofta använder, ett mycket effektivt sätt att hitta draget och hålla huvudet ovan ytan. Avslut nedanför magen, håll överarmarna stilla under magen och arbeta från armbågsleden och snett utåt, stort motstånd bakåt och litet tillbaka. Komplettera med lite ben för att hålla balans och ev få lite extra fart men fokus ska ligga på det lilla handarbetet. Vad gäller skovel är det bara fantasin som sätter stopp för övningar. Ligg på rygg och flyt och "dra" sig fram i vattnet har nog alla gjort, använd det som träningsform för att hitta draget och känslan för handformen i vattnet. Bra träning för handleder och axlar (om man kör I/Y)

Paddlar

Syfte: öka belastningen och hitta drag

Mål: att göra rätt för att inte skada sig

Med paddlar ökar motståndet dramatiskt och det är viktigt att jobba rätt, därför avråder jag er från att simma fort med paddlar, tekniken i armföringen kan lätt bli sidosatt och slitningar på axlarna ökar fort. Skovla med paddlar är perfekt då känner man direkt när draget kommer.

Bensim på sidan

Se tidigare bentsim.

Catch up och luftbana på armtaget

Se tidigare rubrik på catch up och tänk på spetsig armbåge och underarmen nära kroppen i framföringen.

v.42 bassängträning: voltvändningar, streamline andning

- voltvändning med frånskjut på mage/rygg
- streamline i frånskjut - hitta "minsta motstånd"
- andning 3-,5- och 7-takt, andas när och hur
- utnyttja rotationen i andningen
- andningsbalans

Voltvändning

Syfte: öka farten och följsamheten i bassängträning

Mål: hitta ett läge där ni känner er trygga att vända mot väggen

Voltens tanke är att öka flytet i simningen men man kan också se det som andra moment i träningen. Andningskontroll och bearbetning i samband med volten gör att man kan träna armar i längre utsträckning då de får vila under 5-10 meter. Voltvändning är svårt att lära ut och svårt att lära sig eftersom alla har sin egen känsla för när det passar bäst att volta intill väggen, men träna träna träna så kommer den sitta. Tänk på att gå in rakt mot väggen, gärna med lite fart för att kunna volta snabbare, när ni kommit halvvägs runt i volten och ligger på rygg skjuter ifrån kanten och vrid runt till mage först efter ni lämnat väggen, men observera att ni inte får komma upp till ytan på rygg. Hitta ett bra streamlineläge och glid ut från väggen, lägg på bensparken och flyt sakta upp till ytan. Påbörja inte första armtaget förens ni är uppe i ytan, annars bromsar det upp och det blir svårt att genomföra armtaget.

Streamline

Syfte: att hitta minsta motstånd

Mål: att kunna glida och få en bra form på kroppen i vattnet

Streamline skall alltid eftersträvas eftersom all motståndsökning vi kan få är till godo. I catchupsim är det lätt att hitta streamline då man sträcker sig och har axeln i höjd med huvudet, men streamline täcker upp hela kroppen, en avslappnad bål som ger upphov till en S-formad simning ökar motståndet i vattnet markant och mycket kraft måste läggas på att återfå balans och en rät linje i sin simning. Likaså gäller detta för benen, att ha benen hängande efter sig i viloläge ökar motståndet, likaså sporadiska ben som saknar kontroll. Hitta ett läge där benen antingen är i en jämn takt och spända eller helt raka MEN spända för att inte börja orma fram. All avvikelse från den tänkta raka linjen i simningen gör att vi måste kompensera med armarna vilket ger upphov till taskig teknik och kraftförluster. Så minnesregler för streamline som ALLTID bör finnas med i huvudet är en stabil bål.

Andning

Syfte: hitta flyt och balans, mjölkisyrasträning

Mål: kunna andas åt båda hållen med lika bra resultat

Det är lätt att fastna i en 2-taktsandning eftersom det är skönt att få mycket syre och försöka minska andfåddheten. Men träna på 3-,5- och 7-takt för att pressa sig själv lite. Mycket handlar om att inte stressa kroppen för att kunna hålla nere andningen. Om man andas på samma sida hela tiden så tenderar man till att få en obalans i simningen och det är lätt att "sned" i kroppen, speciellt vid 2-taktsandning, då rotationen oftast blir sämre åt det håll man inte andas.

Andningen bör göras snett bakåt med huvudet i den "våggrop" som uppstår vid lite högre farter. Viktigt är att inte gå upp för långt på sidan, det går att ha munnen kvar i vattenytan och andas samtidigt. Träna upp andningen genom att simma längder under vattnet utan att andas, gärna benträning med fenor.

Rotationen vid andning blir ofta hög och bra men se upp med att andas för länge då armen kommer ha svårt att hamna framför kroppen på grund av att huvudet är uppböjt för länge. Försök samtidigt

att inte föra den motsatta armen för mycket under kroppen, då det lätt blir obalans med en liten riktningsförändring som följd.

”Andningsbalans” kommer ni själva känna när andningen går lika bra åt båda sidor, då har ni kommit långt! När det känns naturligt att andas åt båda sidor och en eventuell 2-takt i slutet av ett hårt pass kan läggas åt båda hållen. Det är en svår uppgift, men absolut inte omöjlig. Lycka till!

v.43 vattenfys

-kondition

-syra

-styrka

-öka motstånd med hjälp av paddlar, fenor, plattor, varandra... "bara fantasin sätter gränserna"

-utnyttja bassängtiden maximalt

Kondition

Konditionspass behöver inte vara att bara nöta meter i bassängen. Kombinera med intervallserier, stegar med fartökning/sänkning, sträckökning/sänkning

Syra

Syraträning uppnås i regel enklast med fenor och hårdpressad benträning men fungerar självklart i sammansatt form. Kombinera med få andningar och korta starttider för att få lite vila. Låt fantasin flöda, tänk hur ni gör i skogen eller på landsvägen och överför till vattnet.

Styrka

Ett fantastiskt bra redskap för styrketräningen är just vattnet. Använd föremål som ger motstånd, plattan i lodrät vinkel under vattnet, dra en kompis, fallskärm, låna vattengympahantlar eller pressa ner dolmar med händerna framför er, svarta ringar runt benen eller vattenfyllda dolmar. Ställer er i djupa bassängen och jobba med vattentramp med eller utan armar. Bra att kombinera styrka på land inför vattenpass är bålträning, statisk träning som plankan, plankan på sidan, gummiband för roteringar i axeln.

v.44 egen träning

-mycket teknik

-repetera övningar vi gjort

-dras inte med i andras sim - lätt att falla tillbaka till "gammal" teknik - då blir det svårt att lära sig den nya OM man vill ändra på sin teknik vill säga..

-ha roligt!

Egen träning

Det är viktigt att hålla tempo där man själv känner att tekniken hela tiden sitter. Självklart är träning i grupp med lite press och pepp kanonbra, men tekniken kommer i första hand för att inte falla in i gamla vanor och minska riskerna för slitskador. Bara Du vet om dina begränsningar och känner när kroppen säger ifrån.

v.45 varierat träningsupplägg: intervall, sprint, distans - konditionsträning

-sprint - syrapass

-intervall - kondition och andningskontroll

-distans - fart(f)1:vila, slutfas på avsim, f2:kondition över lång distans >1000m, f3:träningfart med förhöjd puls, träna distanser 100-300m om rep. 5-15gångar med samma tid. f4:maxfart på träning, (strax under tävlingsmax för en tävlingssimmare i bassäng) används vid sprint och delvis intervaller, sällan längre än 50 alt 75m pga tappad fart.

Tänk på hur ni tränar intervall och sprint när ni är ute i spåret. Sprint bör läggas upp med några få riktigt maxade sträckor följt av aktiv vila, lugnt sim. Intervaller kan med fördel läggas in i distanssträning. Ex 300m frisim f2 var 4:e 25:a f4. Intervallen kan också läggas vid vändningstillfället dvs öka upp farten 10m innan vändningen och håll upp farten 10m efter. Variera utifrån fantasin. I samband med fartökningen kan också en minskad andning läggas in, återgå sedan till normal andning efter intervallen.

Passupplägget bör fördelas så insim och avsim tillsammans motsvarar 1/3 av passet. Insimmets syfte är att värma upp kroppen och undvik därför att använda utrustning under denna del för att inte öka på belastningen för tidigt. Likaså bör inte utrustning användas vid avsim då detta syftar till att varva ner kroppen innan uppgång. Beroende på passets upplägg kan insim och avsim varieras. Om passet är ett rent f2-pass kan avsim och insim kortas.

v.46 bröstsim+ryggsim - för en varierad träning i vatten - skadeförebyggande

-bröstsimsteknik: grundläggande för en behaglig konditionsträning, insim, aktiv vila samt avsim

-ryggsimsteknik: grundläggande teknik för en bra axel och bålträning som komplement till frisim, speciellt om andningen blir ansträngd på frisim och på så vis försämrar träningen. Skön simning vid aktiv vila samt avsim

-bra att variera simsätt för att undvika förslitningsskador alt överbelastning i axlar vid konstant träning av frisim, beroende på vilken muskelgrupp och vad syftet är med träningen kan dessa simsätt hjälpa till att bredda träningen

v.47 "frisim i öppet vatten"

-2 banor utan mittlina. Halva gruppen kör ben med fenor och platta för att skapa mer rörelse i vattnet

-balansträning

-andning

-armföring

Detta var ett försök till öppet vatten lik träning men det fungerade inte fullt ut på grund av att vi var för få i vattnet. När ni simmar med klubben så kan ni med fördel simma på två banor utan mittlina för

att få upp mer "sjö" i bassängen. Teorin var bättre än praktiken. Dock kan jag ge tipset att andas i vågornas medriktning, då behöver ni inte lyfta huvudet så högt för att komma över ytan. Armföringen är viktig att ha hög armbåge för att få armarna över vågorna, så fort armen slår i en våg så blir det onödigt motstånd och balansen kan ruckas.

v.48 Repetition

v.49 Repetition

v.50 Repetition