

# Träning Kanada

---

Under mina två veckor i Kanada så har jag fått se hur Kanadas bästa simhoppare tränar, både på höga och svikt. Det har varit jätte roligt och väldigt lärorikt.

När jag kom till mitt första träningspass så blev jag ombedd att värma upp som jag brukar så de fick se hur jag värmer upp. Gjorde min vanliga uppvärmning som jag har tagit med mig en del bitar ifrån mina träningar i England. I vattnet fick jag göra mina förövningar och mina 3 första hopp på 10m bara för att hoppa in mig lite i miljön.

Nästa pass så blev jag förvånad över hur kanadensarna värmer upp, de spelar fotboll i 20-45min och sen gör de lite situps och volter samt en kort stretching innan de hoppar i vattnet. De brukade värma upp ungefär som jag gör men de tyckte att de blev för trötta så de började spela fotboll istället och har gjort det i några år nu.

De har en väldigt bra stämning i gruppen och är 5-6 hoppare på 2 tränare. De håller dock på att bygga upp ett elitcentrum i OS poolen så det är två klubbar där som samarbetar men de börjar oftast träna 1h efter varandra. Detta för att det inte ska vara för många som tränar samtidigt och träningen går snabbare. Det som är bra med en sådan liten grupp är att tränarna alltid är med och ser allt.

De har rätt bra samanhållning utanför träningen också, de firar födelsedagar tillsammans eller äter middag hemma hos någon ibland vilket jag tror är väldigt bra för att gruppen ska fungera bra tillsammans.

När det gäller simhoppningen så gör de otroligt mycket mer hopp på 10m än vad jag var van vid. Första veckan var rätt lugn eftersom att de precis kommit hem från World series. Men andra veckan så tränade de på som de brukar göra, 3 gånger i veckan så kör de hela 10m serien 4 av varje på båda passen, det är 48 hopp på 10m på en dag samt att de ofta startar med nått fall från 10m eller 103 från 7,5m, 5m eller 3m fast istället för fall framåt.

De förövar rätt mycket och gör ofta alla dubblar innan 2,5 rotationer och går sedan upp på 10m. Dubblarna gör de på fast 3m eller 5243b på 7m innan hoppet. De tycker det är viktigt att jobba hela vägen så att det inte blir ett så stort steg från volterna på land till 2,5 på 5m sen hoppet på 10m.

De jobbar liknande när de tränar svikt, kör alla förövningar på 1m med dubblar och 2,5 rotationer och sedan hoppet på 3m. Oftast så börjar de passet på svikt med studsar med raka armar och bara en armsving på sista hoppet när de lämnar svikten eller obligä med sats och extra studs.

En normal vecka med träning för höga hopparna ser ut såhär:

1. 2 pass måndag
2. styrka och ett pass tisdag
3. 2 pass onsdag
4. styrka och ett pass torsdag
5. 2 pass fredag
6. styrka lördag
7. ledig söndag

Dagarna med dubbelpass så kör de 10m serien, 4 av varje på båda passen och på dagarna med ett pass så kör de lite svikt eller förövar nya hopp och eller jobbar med grunder.

Så de kör bara 8 simhopps pass i veckan!

Fick aldrig vara med och se hur deras styrka är då de har en privat styrkecoach på ett gym som inte är på badet. Så de har 3 styrkepass i veckan. Frågade lite om vad de gjorde för styrka och det visade sig att det nästan är som den uppvärmningen jag gör och "prehab", inte så mycket med skivstång och vikter mest gummiband.

Något som jag tyckte var lite märkligt är att de bara har 1h paus mellan passen, första passet var oftast 10:00-12:30 och sen andra passet 13:30-16:00 om de inte avslutade första passet tidigare då började andra passet tidigare.

Frågade dem varför de bara har 1h paus och det var för att de skulle få mer fritid då ingen av de aktiva jobbar och bara några går i skolan några timmar i veckan. Var rätt jobbigt de första dagarna med så kort paus men blev rätt van med det. Samt så är det för att tränarna inte ska behöva vara på badet hela dagen.

Mitt mål med resan var att förbättra mina bakåt och mollis rotationer för att göra de hoppen mer stabila och jobba bättre med svikten.

Fick göra mycket volter på land där vi jobbade med huvudets position samt att svinga igenom tätt med armarna och inte släppa fram höften eller bröstet. En väldigt bra övning som jag kommer ta med mig är volt bakåt i öppen pik för då måste jag jobba mycket med magen och att hålla still huvudet samt svinga igenom tätt med armarna, annars kommer man inte runt.

För att jobba bättre med svikten så fick jag göra mycket satser på torrsvikten och göra satser med extra studs ute i vattnet på obliga och fothopp. Tränarna ville att jag skulle dra ner tempot lite och följa med svikten samt spänna mig i luften i upphoppsteget. En sak till som vi jobbade mycket med på svikt var att jag ska se svikten i upphoppsteget. När jag gjorde det hade jag lättare att spänna mig i luften och inte slappna av för att jag var osäker på när svikten skulle komma.

Sen tyckte de att min bakåt skruv var för nära på 10m så vi jobbade med att lyfta ut den. Vi jobbade också med armarnas position på både bakåt och framåt sträckningar för att kunna kontrollera sträckningarna bättre. Sen tycker de att jag borde byta ut min 205b till 207c på 3m då jag är för snabb och stark för det hoppet enligt dem.

Kollade lite på hur de yngre tränar och de gör rätt mycket fall från 10m samt obliga på 7,5m och 10m.

Så de kör färre pass i veckan än vad jag gör men de gör mer hopp på 10m under en dag, vilket jag tyckte var rätt intressant. Nedan är lite saker jag tyckte var viktiga att lyfta fram om hur de tränar.

### Uppvärmning:

- Egen uppvärmning i 15-45min (oftast fotboll)
- Volter (från mark till tjockmatta, från plint, snabba i tjockmatta)
- Volt bakåt i öppen pik (för att jobba med huvud- och arm position)
- Sviktövningar
- Blir lonsade på både svikt och studs matta någon gång varje vecka
- Har en gigantisk studs matta för att bli lonsade på
- 8st torrsvikt (blir aldrig kö)
- fullt fristående golv
- 2 vanliga studsmattor

### Vatten:

#### Höga:

- Börjar med fall eller 103 på olika höjder
- Raka fall från 7m
- Mycket olika förövningar
- 4 av varje hela serien 2 gånger om dagen

#### Svikt:

- studs med raka armar
- sats med extra studs
- mycket förövningar på 1m
- 1,5 2,5 och 3,5 åt alla håll på studs

Rapport av: Jesper Tolvers