

Rikssimmare 2018-2019

Uttagningskriterier

Uttagning till rikssimmare 2018-2019 och nedanstående aktiviteter har gjorts på resultat uppnådda 1 mars – 31 juli 2018 i 50 m bassäng. Simmare som uppnått något av nedanstående kriterier har blivit uttagen.

Alternativ 1: Deltagit på sommarens EJM (2018) eller uttagen i i SSF:s Utmanarprogram.

Alternativ 2: Uppnått nedanstående FINA-poäng på en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley: Pojkar 18-19 år/flickor 17-18 år = 750 Finapoäng. Pojkar 17 år/flickor 16 år = 725 Finapoäng. Pojkar 16 år/flickor 15 år = 700 Finapoäng.

Uttagna simmare

Albin Lövgren	1999	JÖNKÖPING
Annie Hegmegi	2003	JÖNKÖPING
Björn Seeliger	2000	SÖDERTÄLJE
Daniel Räisänen	1999	TÄBY SIM
Edith Jernstedt	2002	VÄSTERÅS
Elias Persson	2002	MKK
Emelie Fast	2004	SÖDERTÖRN
Emil Hassling	2000	LANDSKRONA
Erik Brandt	1999	SÖDERTÄLJE
Gustav Persson	2000	HS
Hanna Bergman	2001	POSEIDON
Hanna Rosvall	2000	ÄNGELHOLM
Hannah Brunzell	2001	VÄSTERÅS
Hilja Schimmel	2003	SKÖVDE SS
Johan Rydahl	2001	HS
Julia Månsson	2002	ÖSA
Karl Frylmark	1999	VÄSBY SS
Linnea Gipperth	2003	JÄRFÄLLA S
Linus Kahl	2001	LANDSKRONA
Olle Sköld	1999	TYRESÖ SS
Robin Hanson	2001	JÄRFÄLLA S
Sara Junevik	2000	FALUN
Tone Sandsjö	2003	JÄRFÄLLA S
Tor Leander	1999	MASS
Trine Forss	2003	SKÖVDE SS
Marcus Holmquist	2000	JÖNKÖPING
Vera Karlsson	2003	LASS
Wiggo Frohde	2000	SK NEPTUN

Aktiviteter

Träning på NEC, Stockholm

Rikssimmare bör planera in minst ett besök á ca 3-5 dagar på NEC i Stockholm för träning och testning vårterminen 2019. Boka med carl.jenner@svensksimidrott.se.

Teknikutvecklingsprojekt

Vid två tillfällen under våren erbjuds rikssimmare teknikfilmning med analys och genomgång av professor Rein Haljand från Estland (www.swim.ee). Teknikfilmningen sker i februari i Stockholm och i maj i Helsingborg med efterföljande analys och feedback (dagarna efter). Så fort vårens datum är spikade så går det att anmäla till ulrika.sandmark@svensksimidrott.se. Föreningskostnad för första teknikfilmningen utöver resa och logi är 1500 kr/simmare. För andra tillfället 1000 kr/simmare. I samband med feedbacken ska simmarens hemmatränare delta.

Träningsläger

Rikssimmare erbjuds att åka på träningsläger till Egypten 27 dec 2018 - 3 jan 2019. Rikssimmare som blir inbjudna till seniorlandslagslägret i januari är inte aktuella för lägret i Egypten. Föreningskostnad: 2500 kr/simmare.

Landträningsprojekt

Samtliga rikssimmare kommer under våren 2019 att erbjudas rörelsescreening av fysio Anna Lundeberg. Utifrån screeningen kommer Anna att ge ett rekommenderat träningsprogram. För bästa effekt bör simmarens hemmatränare vara delaktig i projektet. Testtillfällen kommer ske under lägret i Egypten samt i samband med teknikfilmningarna med Rein Haljand. I samband med teknikfilmningarna i Stockholm och Helsingborg skall simmarens hemmatränare närvara.

Idrottspsykologi

Samtliga rikssimmare erbjuds inledande samtal med idrottspsykolog Andreas Claesson. Boka möte med andreas.claeson@me.com. Möte behöver bokas i god tid och bör förslagsvis genomföras i samband med besök och träning på NEC. Finns behov kan idrottspsykologisk rådgivning erbjudas.

Utvecklingsplan

Rikssimmare rekommenderas, tillsammans med sin hemmatränare, börja arbeta med Svenska Simförbundets utvecklingsplan.

Stockholm, 2018-10-04

Jenny Gustavsson

Vik. Talangutvecklare, simning

073-968 77 80 jenny.gustavsson@svensksimidrott.se

Ulrika Sandmark

Förbundskapten, simning

072-2424117 ulrika.sandmark@svensksimidrott.se