

Colting och Jojjes simtips, Dundret 2015-02-15.

(Detta är Roberts anteckningar och minnesbilder från Jonas Coltings och Jojje Borsséns simtips under simlägerhelgen i Gällivare 2015-12-14/15. Med reservation för att något feltolkats av författaren.)

Grundläggande tips:

Det är i vattnet man blir bättre och antalet gånger man är i vattnet är direkt avgörande.

Simträning

Simfenor, paddlar och dolme är bra hjälpmedel för att träna teknik. Platta är också bra men finns oftast att låna i simhallarna. Zoomers kallas den modell av korta fenor som lämpar sig för simträning. När det gäller paddlar ska man köpa Strokemakers som är enkla och okomplicerade i konstruktionen samt ger rätt känsla för att hitta grepp i vattnet. Alla sorters paddlar som är skålade eller har "konstiga former" ska man undvika. Simustrustning köper man exempelvis på www.swimshop.se

Snorkel är helt värdelöst eftersom det inte ger någon som helst träningsfördel för en tritathlet eller långdistanssimmare. Att fokusera på armtagen kan man göra med dolme och det är negativt att träna simning utan andningsrörelse vilket är vad man gör med snorkel. Snorkel kan möjligen vara bra om man siktar på att kunna simma 50 m utan andning.

En stor plastdolme är bra för de flesta men väger man bara kring 60 kg kan det räcka med en frigolitdolme vilken också kan vara enklare att hålla på plats mellan benen.

Att simma med paddlar är bra för att träna greppet i vattnet men nackdelen är att man tappar frekvensen så man ska undvika att simma mycket med paddlar.

När man simmar med platta ska denna hållas i ett stadigt grepp i framkanten på plattan och armarna raka vilandes ovanpå plattan. Axlarna ska roteras framåt så att man får en streamlinead position. Bensparken ska initieras från höften men drivkraften kommer från fötterna som ska röras högfrekvent men i små rörelser. Simma 25 m i taget och gärna så hårt man kan.

Att simma mycket med dolme är bra eftersom man då kan fokusera på överkroppen. Att simma med dolme ger ungefär samma vattenläge som en våtdräkt gör så för triathleter är det inte negativt att använda dolme utan tvärtom leder det till snabbare framsteg. Ett tips är att köra alla hårda serier med dolme eftersom man då orkar simma mer trots att man kanske har problem med vattenläget utan dolme.

För all typ av simning, förutom 50-100 m, så gäller att bensparken ska hållas minimal och enda syftet är att balansera upp rotationen i höften som kommer av att man sträcker på kroppen i armtagen. Bensparken drar väldigt mycket energi i förhållande till den fart den bidrar med.

Centralt är att simma strukturerat och att inte simma planlöst. Det är serier av intervaller som gäller om man ska göra framsteg. Hellre simma ofta än långt. Intervallerna ska typiskt vara 25 eller 50 m långa. Simmar man längre blir man för trött för att hålla god fart och teknik.

Exempel på en serie som även innehåller längre intervaller:

Fart (1=låg, 4=max)	Distans	Detaljer
1	400	arm med paddlar och dolme
2	300	SS (sammansatt)
3	200	4 x 50
4	100	4 x 25

Under simlägret körde vi även 10 x (4 x 25) där 25:orna kördes progressivt 1-2-3-4 (lös-medel-hård-max).

Om Swim-Run

Klipp av benen på våtdräkten ovanför knäet så att man får fri rörelse i knän och slipper skav i knävecket. Klipp av ärmarna ovanför armbågen så att armarna får fri rörelse vid löpning. Vid längre löpsträckor (typ 5 km) så är det läge att öppna dragkedjan och "cabba ner" överdelen för att inte överhettas. Man får hjälpas åt i laget att dra upp/ner dragkedjan inför nästa simning.

För att förhindra skav i nacken rekommenderas "body glide" som ett bättre alternativ än vaselin. Body glide säljs exvis på swimshop.se.

För att förhindra imma i glasögonen rekommenderas att köpa nya simglasögon hyfsat ofta (typ varannan månad). Simglasögon är billiga. Alternativ kan man använda "antifog"-vätska där Kiefer har ett fungerande alternativ.

Simglasögon finns i mängder av varianter och man får prova sig fram. Old-school-varianten är Malmstens swedish goggles som fortfarande används av många seriösa simmare. Mörka glas är nödvändigt utomhus i solsken men inomhus använder man lämpligen blått eller klart glas.