

SVEMO, april 2009

Nya gruppindelningen ett framsteg

Från januari till mars har tre träffar genomförts med den nya gruppindelningen, (Bron-, Silver- och Guld), ett koncept som fallit väl ut med positiv respons från förarna. För att kvalitetssäkra förarnas träning på hemmaplan, har de tilldelats pulsklockor (Polar RS800), litteratur i träningslära och efter genomförda rörelseanalyser, fått övningar från sjukgymnasterna på EIC Bosön. Förare i Guldgruppen har dessutom tecknat Folksams förmånliga vårdkostnadsförsäkring.

För att ta pulsen på de inblandade har vi intervjuat Carl Lindström, Supermotoförare och Marie Landh, Fyskoordinator för Topp & Talang.

- Den nya gruppindelningen är en väldigt smart ide, nu när jag är med i bronsgruppen känner jag att vi alla är på ungefär samma nivå. Jag blir mer taggad och tränar hårdare för att avancera till silvergruppen i höst.

- Jag har lärt mig hur man tränar med kvalitet, att det inte är träningsmängden som är det viktiga, om jag ändå inte gör rätt till 100 procent. Att man äter rätt och sover rätt, är en viktig faktor för att verkligen utvecklas fysiskt.

- Topp & Talang har gett mig drivkraft och gjort mig till en idrottsman som lever min sport och det har fått mig att känna mig professionell. Därmed kan jag fortsätta min fysiska utveckling.

Intervju Carl Lindström, Supermotoförare

- Jag ser bara fördelar med den nya indelningen brons- silver och guld. De förare som tillhör silvergruppen har verkligen visat att de hamnat rätt. För mig är träffarna en avstämning för fortsatt gediget arbete vad gäller deras fysiska status, där vi hoppas på ökad vi-känslan mellan grannarna. Den gemensamma faktorn är mc-intresset och målet att utvecklas för att nå sina drömmar och mål.

- Genom gruppindelningen kan vi långsiktigt fortsätta vår träningsstege genom progressivitet, vad gäller teori och praktik inom träning, kost samt mentalt. Med individanpassad träning kan varje förare utvecklas i sin egen takt. Förarna har varit positivt att få träffa förare från andra grenar inom förbundet. De har på så sätt fått dela med sig av sina erfarenheter och fått en större bild av varandras prestationer och fått höra hur de gjort för att lyckas eller inte lyckats med.

- Utifrån de tester som gjorts kan vi se att de flesta förare förbättrat sin kondition. Men här hade jag velat se en mer positiv utveckling för samtliga förare i denna kvalitet. Förarna måste fokusera mer på uthållighetsbaserad träning, speciellt då de kommer från uppbyggnadsfasen.

Intervju Marie Landh, Fyskoordinator Topp & Talang



Nästa träff

Vårens Topp & Talang-träffar avslutas den 24-26 april. Då träffas förare från snöskoter och förare från andra grenar som inte haft möjlighet att delta vid tidigare träffar. Höstens träffar planeras till november – december, med fortsatt fokus på individens träningsutveckling. På det sättet når vi ”medveten framgång”!

Gruppindelning, deltagarlistor och scheman för varje träff presenteras på SVEMOs hemsida. Till samtliga dessa träffar är branschrepresentanter välkomna att närvara under hela helgen (bokning och kostnad för resa och logi sker dock på egen hand). Anmälan kan göras till stefan.lang@svemo.se

För ytterligare information, kontakta:

Annika Pettersson, Sportchef SVEMO, tfn 011-2310 86, e-mail: annika.pettersson@svemo.se

Följande förare har deltagit vid vårens 3 träffar (nästa träff 24-26 april)

Roadracing	Supermoto	Dragracing
Filip Backlund	Carl-Lindström	Kalle Lyrén
Tommy Sköld	Jimmie Renemark	
Robert Gull		
Motocross	Enduro	Trial
Andreas Hultman	John Nyström	Jesper Johansson
Elin Mann	Martin Sundin	Emil Gyllenhammar
Sara Pettersson	Emil Gustavsson	Henrik Christiansen
Tommy Sjöström	Kalle Svensson	
	Fredrik Berg	
	Robert Nyberg	
Speedway		
Simon Gustavsson		
Kim Nilsson		
Linus Eklöf		
Ludvig Lindgren		
Thomas H Jonasson		
Fredrik Lindgren		
Linus Sundström		Totalt: 26 förare