

Första gången i
Sverige !!

Coacha simmare till en effektivare teknik med simlegenden **Jonty Skinner**



världsrekord i Austin Tx
på 100m fritt - 1976

vi har 35 reserverade platser den 20-22 januari 2023 - boka nu



Kursarrangören Torsten Buhre,
coach Don Gambrell
och Jonty Skinner



Jonty Skinner undervisar
ungdomar på fotbollsplan

Coacha simmare till en effektivare teknik

med

Jonty Skinner

Jonty Skinner fick inte vara med på OS i Montreal 1976, eftersom han var sydafrikansk medborgare och då rådde en idrottsblockad mot Sydafrika p.g.a. apartheidregimen. Istället tog han tillfället i akt och slog världsrekord på 100 frisim. Ett världsrekord som de tog Rowdy Gaines, två försök att slå med endast en medtävlare i bassängen i Austin, Texas fem år senare.

1978 började Jonty sin tränarkarriär som assisterande tränare vid University of Alabama. En karriär som med jämna mellanrum tog honom tillbaka till Tuscaloosa, Alabama. Första stoppet blev San José Aquatics (1982-1987), där klubben vann US Nationals, utomhus för

Men och Kombinerat, 1986. Senare var han Resident Coach för US Swimming vid i Colorado Springs (1994-2000) och jobbade sedan som Director of National Team Technical Support (2000-2008). En kort mellan spel gjorde han i engelsk simning som Technical Consultant (2009-2012). Avslutningen borde ha varit vid University of Alabama men blev vid Indiana University tillsammans med Ray Looze, 2020. Under sin karriär har Jonty tränat simmare som har tagit 23 olympiska medaljer, vara varav stycken 17 guld.

Men han kanske är mest berömd som innovatör och sin ständiga strävan att använda vetenskap som ett verktyg för att utveckla simmare. Han var först att på klubbnivå i USA styra träningen utifrån laktattester, redan 1985. Han är en innovatör både då det gäller själva träningen men också i sättet att se på vad som gör att simmare simmar snabbt.

Vi erbjuder dig möjligheten att under tre dagar umgås och lära dig av Jonty, hans sätt att se på teknik, studera filmer med världsklassimmare, samt erfara hur han praktiskt arbetar med simmarna för att de ska uppleva hur de kan simma mer effektiv.

När: 20 januari, kl. 09.00 t.o.m. den 22 januari, kl. 13.00
Var: Simhallsbadet, Malmö
Anmälan: jonty@sportcoach-development.com
Sista anmälningsdag: 10 december, anmälan är bindande
Antal deltagare: 35 stycken (max)
Kostnad: 2.500:- (inkluderar lunch, fika och diplom)
Ytterligare information: Torsten Buhre, +46 701 193516

OBS! Genomförandet sker om minst 30 tränare anmäler sig och bestäms den 10 december.

Meddela om ni behöver hjälp med Hotellrum när ni anmäler er
jonty@sportcoach-development.com

Kliniken är en meritgrundande aktivitet för licensierade simtränare i Sverige, och godkänd som sådan av Svenska Simförbundet.

Samarbete mellan Malmö Kappsimningsklubb och Hököpinge Sport Consulting

Preliminärt Program

- Fredag 20/1 :** 09.00 - 09.30 Jonty Skinner och varför gör jag det jag gör
09.30 - 10.45 Frisim – Teori (land)
11.00 - 12.15 Frisim – Praktik (vattnet)
12.15-13.15 Lunch
13.15 - 14.30 Ryggsim - Teori (land)
14.45 - 16.00 Ryggsim - Praktik (vattnet)
16.15 - 16.45 Reflektion
- Lördag 21/1:** 09.00 - 09.30 Repetition från igår
09.30 - 10.45 Bröstsım – Teori (land)
11.00 - 12.15 Bröstsım – Praktik (vattnet)
12.15-13.15 Lunch
13.15 - 14.30 Fjärilsım - Teori (land)
14.45 - 16.00 Fjärilsım - Praktik (vattnet)
16.15 - 16.45 Reflektion
- Söndag 22/1:** 08.30 - 09.15 Repetition från igår
09.30 - 10.45 Start & Vändningar - Teori (land)
10.45 - 11.00 Brunch macka
11.00 - 12.15 Start & Vändningar - Praktik (vattnet bassängen)
12.30-13.30 Vikten av att engagera simmarna i processen
Avslut