

Det senaste från



Tekniken är grunden

Vad krävs det för att bli en bra simmare? I det här numret tar vi en titt på Teknikskolan, där Gunnar Fornander och de andra tränarna jobbar med simmarna för att lägga grunden till en riktigt bra tävlingssimning. Med fokus på teknik.



Gunnar har ordet – det handlar om Teknikskolan:

För att bli en riktigt bra simmare, måste man ha bra teknik.

Det finns inget annat sätt. Och en klubb som inte satsar på att lära simmarna bra teknik, blir aldrig en riktigt bra klubb. Därför är Teknikskolan viktig och vi satsar på välutbildade tränare, tydliga mål för varje nivå och att vara noga med att varje barn simmar i rätt grupp, på sin nivå.

Det finns idag 28 grupper i Teknikskolan - 16 Brons, 9 Silver och 3 Utmanarna Guld – och intresset bara ökar. Jag ser till min stora glädje att allt fler barn vill fortsätta från simskolan till teknikgrupperna och att tekniksimmningen utvecklas precis som jag har hoppats: Med fokus på *tekniken*. Idag byter simmarna nivå när de har nått målen och är redo för att fortsätta vidare.

Men målet är också tävling. För att simmarna ska få chansen att tävla ordnar vi Märkesjakten 4 gånger/år. Här tävlar simmaren bara med sig själv och kan lätt följa sin egen utveckling - när man målet får man ett märke och vet att man har blivit bättre!

Jag tycker att det är underbart att se barn och ungdomar utvecklas som simmare – från de första försöken, till den dag de behärskar en perfekt fjärilskick.

Grunden till framgång är god teknik!

//Gunnar Fornander



Rent tekniskt lördagskväll

Lördag kväll i Sundbybergs simhall. Klockan drar mot halv sju och jag ser barnen anstränga sig för att balansera kroppen och få till ett bra frisim. Någon ser förhoppningsfullt på tränaren: Var det tillräckligt bra? Fungerade tekniken? Gjorde jag rätt? Jag undrar, vad de tycker om Teknikskolan och hur det funkar med lördag kväll?

"Pedram har nyss börjat i SS04 – Teknik Brons – och hittills verkar det jättebra." säger Pedrams mamma, som jag pratar med vid bassängkanten. "Lördag kanske inte är bästa dagen, men barnen får lära sig simma! Och de får lära sig tekniken ordentligt." Självt tycker jag att lördag är en bra kväll för simning – två av våra barn har gått den tiden. Passar bra efter en alltid stressig tvätta-handla-fixa-dag, som lördag är hos oss.

Jag pratar med Julias farmor. Julia fyller snart 10 år och går i Teknik Silver. Hon har simmat i SS04 i fyra år och farmor följer gärna med och tittar på träningen. "Julia tycker det är så roligt att simma! Hon längtar hela veckan." Farmor säger spontant att hon föredrar lördagar. "Barnen får mer plats att simma – det är lugn och ro i simhallen. Sen har Julia haft samma tränare hela tiden och det fungerar jättebra." Jag undrar om Julia ska vara med på Märkesjakten och farmor ler när hon svarar: "Nej, hon vill inte tävla. Men hon tycker träningen är jätterolig!" Och det är väl just det som är charmen med vår Teknikskola – man *måste* inte tävla, men man kan om man vill.

Vill man tävla i Märkesjakten, tävlar man bara mot sig själv och sin egen utveckling. Och samlar märken. Det stämmer väl med Gunnars

tankar att inte forcera barnen in i tävlingsspåret, utan att satsa på att de lär sig grunderna väl. Lär sig att behärska tekniken först. Min Matilda (Teknik Brons) är just färdig med passet och kommer upp ur vattnen med ett stort leende på läpparna: "Mamma, tränaren sa att jag har bra bensparkar!" och jag konstaterar att så kan lyckan också se ut en lördag kväll. Rent tekniskt.

Ulrika Bergström

Lära för livet: Livräddning!

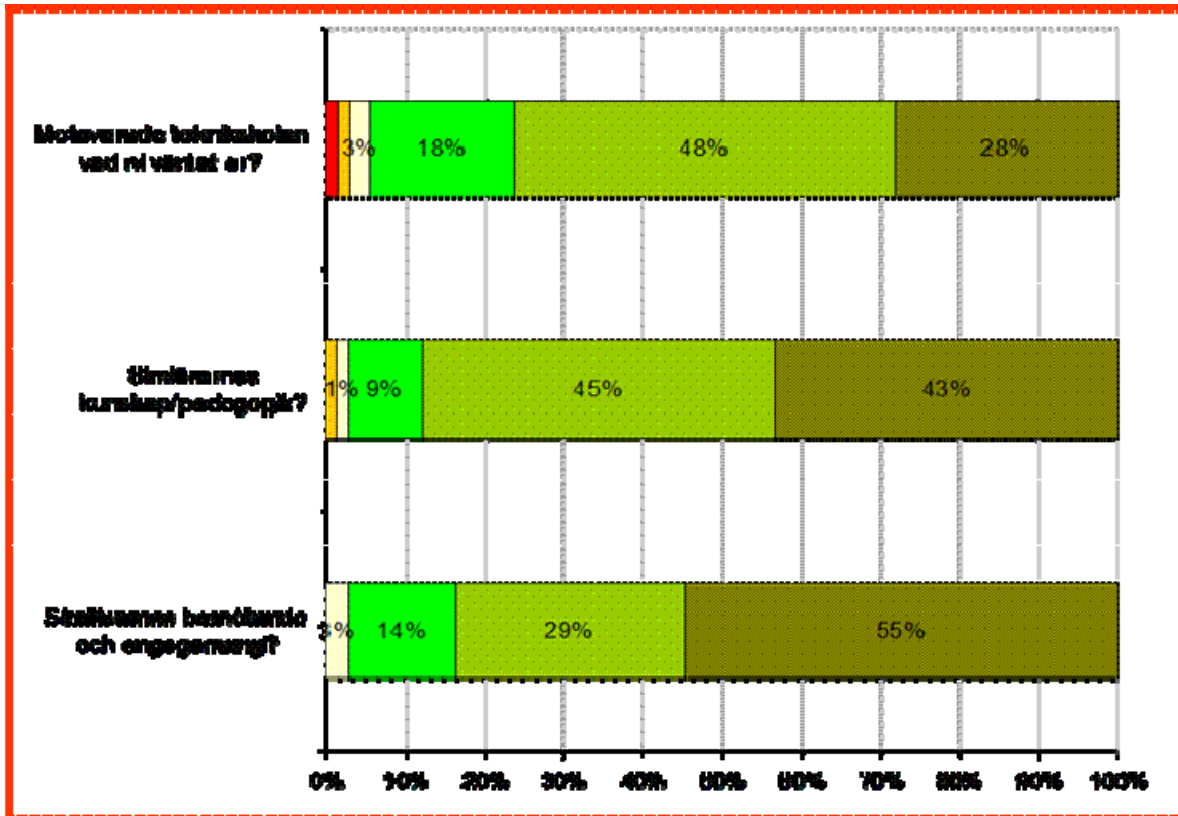


Hajensimmare sträcker sig efter livbojen

Att "vara simkunnig" innebär också att kunna rädda kompisar som råkar illa ut i vattnet. Därför ingår livräddningsövningar obligatoriskt redan i SS04 simskola. Peter och hans kompisar i Hajen håller på att öva och Peters pappa kommenterar: "Jag tycker att undervisningen är bra och Peter trivs." Alla i hajengruppen lyckas "rädda" sin kompis genom att kasta i livbojen och dra in kamraten till säkerheten vid kanten och Peters pappa funderar vidare: "I somras simmade Peter bara 50 meter, men nu simmar han 650 och längtar till simskolan varje vecka!" Efter den här träningen kan Peter också livrädda, så att både hans kompisar och vi andra kan känna oss litet tryggare när vi besöker simhallen ☺

Utvärdering Teknikskolan hösten 2009

Vid avslutningen av Teknikskolan hösten/09 fick föräldrarna göra en utvärdering av undervisningen. De svar som lämnas är viktig information för klubben och används för att ständigt förbättra Teknikskolan. Utvärderingen visar att de flesta föräldrar är väldigt nöjda med verksamheten, precis som vi såg i resultaten från utvärderingen av simskolan (Nyhetsbrev 5/2009)



95% tycker att Teknikskolan motsvarade förväntningarna. 98% tycker att simlärares kunskap och pedagogiska och 97% uppskattar simlärares bemötande och engagemang. Det är fantastiska siffror, som inspirerar till att fortsätta att utveckla verksamheten.

Många föräldrar lämnade också kommentarer. En av de oftast återkommande är att man vill att barnen ska få simma 2 gånger/vecka i Teknik Silver. Klubben har tagit till sig denna kommentar och jobbar verkligen hårt för att hitta lösningar. Det är härligt att höra att barnen vill simma mer! Klubbens största utmaning är – fortfarande - att få fler tider i bassängerna. Det är tyvärr ont om plats i både Vasalund och Sundbyberg då många vill simma.

Kom ihåg: **Adidas Cup 13-14 mars!**

Detta är klubbens största arrangemang.
Samtliga föräldrar med barn anmälda till tävlingen förväntas att hjälpa till med arrangemanget och kommer att bli kontaktade inom kort.
Funktionärer, café, klädförsäljning, rigga, städa.