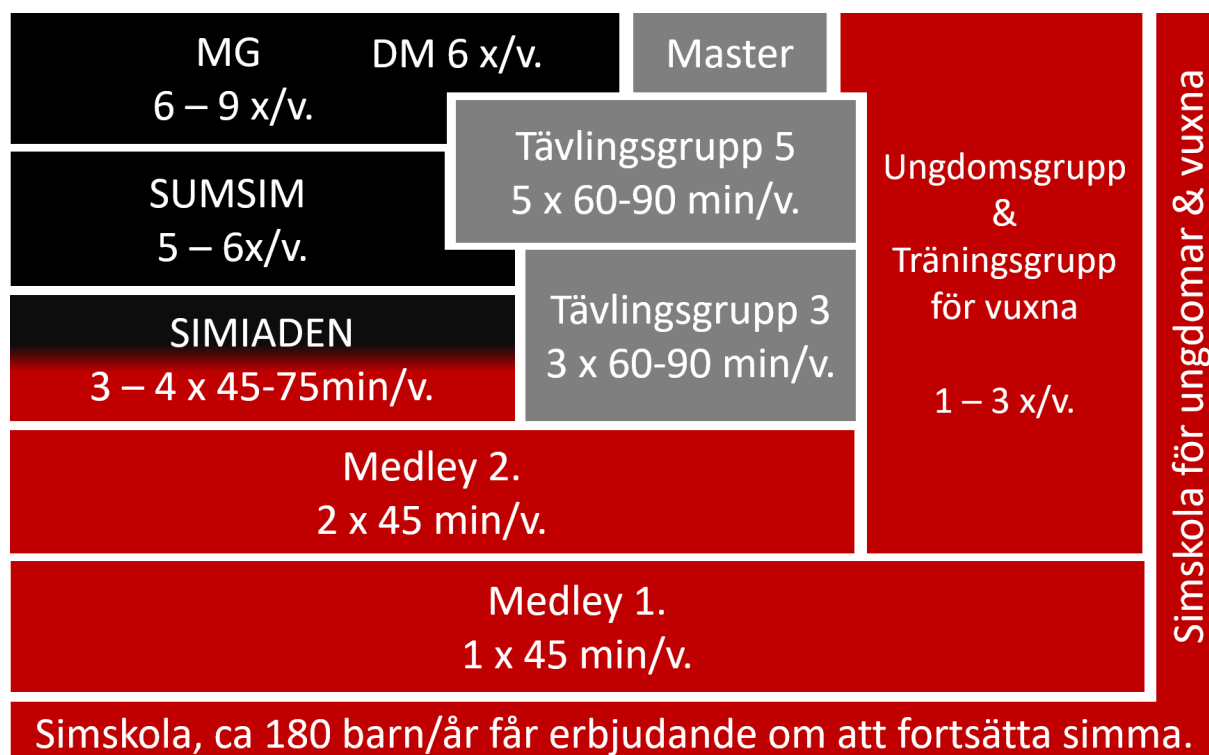


Simsports strukturöversikt

För att tillmötesgå den stora efterfrågan av barn och ungdomar i närområdet som vill prova på simning samt att mer tydligt spegla den organisationsbild vi har där alla ska vara välkomna har vi skapat en väl anpassad verksamhet. Vi har ett utpräglat mål att vara en simklubb för alla. Från bredd med träning och glädje utan krav på prestation till möjliga elitsatsningar på högsta nationella och internationella nivå.

Nedan presenteras vår gruppstruktur. Efter simskolan och Medley 1 finns där olika delar av verksamheten att välja mellan. Enkelt uttryckt kan vi fördela verksamheten enligt följande; vänsterspåret för de som har tidiga och höga ambitioner gällande tävling där det ställs krav på prestation, mittenspåret för de som har tävlingsambitioner och kraven på prestation är självsatta och högerspåret där träningsambitionen ska vara hög och möjligheten att tävla om viljan finns.



Nedan följer en redovisning av hur övergripande riktlinjer samt kravbilden för de olika nivåerna ser ut. Dokumentet är till för att alla ska förstå hur verksamheten är ämnad att fungera. Allt för att vi med tydlighet och välvilja ska kunna erbjuda den verksamheten som simmaren eftersöker.

Grupperna sätts ihop av tränare samt verksamhetsansvariga med insyn i den dagliga verksamheten. Målet är alltid att få till jämna grupper sett till "simkunskap" och ålder. Uppflyttningar sker när vi anser att simmaren är tekniskt och socialt redo för nästa grupp eller nivå.

Medleygrupper

Består av två nivåer. Verksamheten följer på ett ungefär skolterminens upplägg med träningsuppehåll under skollov så som Sport-, Påsk-, sommar-, höst- och jullov. Aktivitetsavgiften baseras på ett minimiantal av 14 aktiviteter per vår- respektive hösttermin.

Medley 1. (M 1."gruppsiffra")

Träningstid: 15 minuter på land följt av 45 minuter i vattnet en gång per vecka.

Övergripande riktlinjer:

- Testa på fritidssysselsättningen simning med glädje och gemenskap.
- På "landträningen" öva på kropps kontroll, smidighet samt "gemenskapslekar".
- Kontinuerligt öva på grundfärdigheter i vattnet. Glida, flyta, benspark, andning, balans kontroll och grepp.
- Att varje träning beröra ryggsim, frisisim, bröstsim samt kickar.
- Förbereda för att möjliggöra deltagande på interna arrangemang (Märkesjakten).

Tränarnas ansvar:

- Förmedla och skapa en trygghetskänsla för alla som är på träningen.
- Berömma och visa på positiva och ibland utmanade övningar för att lekfullt stimulera till utveckling.
- Se simmarna för var de är i sin individuella utveckling och visa förståelse för olikheterna i utvecklingshastighet hos simmarna vid utförande av övningarna.
- Motivera simmarna genom lärande om simningens goda egenskaper och kvalitéer långsiktigt.
- Sprida positiv information om och uppmana till deltagande på våra Märkesjakter till framförallt simmarna men även närstående familj.

Föräldrarnas och simmarnas ansvar:

- Att stötta och uppmuntra sina och andras barn att aktivt lyssna på samt efter bästa förmåga följa tränarnas instruktioner.
- Att ha en positiv inställning till simningen och dess utvecklingsprocess.
- Vara väl förberedd, i tid, med rätt utrustning inför varje träning och evenemang inom simningen.
- Att på ett konstruktivt sätt kommunicera med tränare samt ansvariga inom simningen om eventuella svårigheter och negativa så väl som positiva upplevelser.

Medley 2. (M2."gruppsiffra")

Tränings tid: 15 minuter på land följt av 45 minuter i vattnet två gånger per vecka.

Övergripande riktlinjer:

- Få tuffare utmaningar inom simningen med fortsatt glädje och gemenskap som grundfokus.
- På landträningen fortsatt öva på kropps kontroll, smidighet och gemenskapslekar samt bålstyrka.
- Vidareutveckla baskunskaper samt mer sammansatt simning i alla fyra simsätt.
- Kontinuerligt deltagande på Märkesjakten.
- Större fokus på starter och vändningar.

Tränarnas ansvar:

Utöver nämnda tränaransvarsområden under Medley 1.

- Vidare utveckling med fokus på sammansatt simning i glädjefulla "serier".
- Coacha och leda simmarna fram till, inför, under och efter Märkesjakten.

Föräldrarnas och simmarnas ansvar:

Utöver tidigare nämnda ansvarsområden.

- Visa på tydliga ambitioner att ytterligare vilja utvecklas inom simningen.
- Visa en vilja och mognad för att kunna ta instruktioner och utveckla sin simning genom mer fokuserat arbete.

Simiadengrupper (Sim"gruppsiffra")

Träningsstid mellan 180 till 255 minuter i vattnet och 45 – 90 minuter på land per vecka fördelat på 3 – 4 tillfällen. Det övergripande målet i dessa grupper utgår ifrån tävlingsdeltagande i Stockholms simförbunds regionstäckande tävling vid namn Simiaden. Åldersspannet i grupperna är därför begränsat av och anpassat till tävlingsarrangemangets åldersklasser som i skrivande stund är, yngre än 9 år och upp till de år simmaren fyller 13 år. Verksamheten följer till större del skolterminen och kommer att erbjuda extra lovträning samt läger för en snabbare simmarutveckling.

Övergripande riktlinjer:

- Hög motivation vad gäller träning, tävling och läger visat i hög närvaro.
- På landträningen fortsatt öva på kroppskontroll, smidighet, gemenskapslekar och bålstyrka.
- Fokus på glädje och gemenskap och med en glimt åt prestationshållet.
- Hög motivation att över tid jobba med samt utveckla tekniska så väl som fysiska detaljer i simningen.
- Tydliga Medleybaserade serier med inriktning för att kunna tävla på de flesta distanser i ens åldersklass på Stockholm simförbunds tävlingar vid namn Vår-, och Höstsimiaden.
- Flertalet interna samt externa tävlingar per termin förväntas genomföras.

Tränarnas ansvar:

Utöver tränaransvarsområdena nämnda under "Medley 1" och "Medley 2".

- Utbilda simmarna i innebörden av att "vara simmare" även utanför simhallen.
- Coacha och leda så att simmarna förstår att själva reflektera över sin egen helhetsatsning och enstaka prestationer på ett konstruktivt och lustfyllt sätt.
- Jobba för förståelse och förklara för simmarens familj om gynnsamma delar i vardagslivet som ger fördel till simningen.

Föräldrarnas och simmarnas ansvar:

Utöver ansvarsområdena för föräldrar och simmare nämnda under "Medley 1" och "Medley 2".

- Sätta ihop "livspusslet" så att närvaron på träningar, tävlingar och läger är på den höga nivå som förväntas i och med deltagande i denna delen av verksamheten.
- Börja tänka och agera efter vad som är bäst för simningen i andra delar av livet.
- Hitta glädje i och jobba för en tydlig och långsiktig struktur som en utökad träningsvolym för med sig i vardagen.

Ungdomsgrupper (U "siffra för antal träningar per vecka", "punkt", "gruppsiffra")

Träningsstid mellan 60 och 180 minuter i vattnet och 15 – 45 minuter på land per vecka.

Verksamheten följer på ett ungefär skolterminens upplägg med eventuell extraträning under skollov så som Sport-, Påsk-, sommar-, höst- och jullov. Aktivitetsavgiften baseras på ett minimiantal av 14 aktiviteter per vår- respektive hösttermin.

Övergripande riktlinjer:

- Teknik- och kapacitetsutvecklande simträning som motion för ungdomar.
- Fokus på glädje och gemenskap utan krav på prestation.
- Medleybaserad simträning med variation i både sträckor och hastighet.

Tränarnas ansvar:

- Förmedla och skapa en trygghetskänsla för alla deltagare på träningen.
- Berömma och visa på positiva och ibland utmanade övningar för att stimulera till utveckling.
- Se simmarna för var de är i sin individuella utveckling och tillsammans jobba för vidare framsteg inom simningen.
- Motivera simmarna genom lärande om simningens goda egenskaper och kvalitéer långsiktigt.

Föräldrarnas och simmarens ansvar:

- Aktivt lyssna och göra sitt bästa för att förstå och utföra de övningar tränaren förmedlar.
- Aktivt stötta och uppmuntra andra simmare till positiv utveckling inom simningen.
- Att på ett konstruktivt sätt kommunicera med tränaren för att utvecklas inom simningen.

Tävlingsgrupper (TG "siffra för antal träningar per vecka" "punkt" "gruppsiffra")

Träningsstid mellan 120 till 360 minuter i vattnet och 30 – 90 minuter på land per vecka fördelat på 2 – 5 tillfällen. Verksamheten följer till större del skolterminen och kommer att erbjuda extra lovträning samt läger för en snabbare simmarutveckling. Även tävlingar arrangerade långt in på sommaren kan bli aktuella för de övre nivåerna i denna verksamhet.

Övergripande riktlinjer:

- Hög motivation vad gäller både träning och tävling visat i hög närvaro.
- På landträningen fortsatt öva på kroppskontroll, smidighet, gemenskapslekar, bålstyrka samt där till övriga kroppsviktsrelaterade övningar för utveckling av fysiska delkapaciteter.
- Fokus på glädje och gemenskap samtidigt med ett tydligt prestationsfokus.
- Hög motivation att över tid jobba med samt utveckla tekniska så väl som fysiska detaljer i simningen.
- Tydliga Medleybaserade serier med inriktning för att kunna tävla på de flesta distanser i ens åldersklass.
- Flertalet interna samt externa tävlingar per termin förväntas genomföras utefter gruppens planering.

Tränarnas ansvar:

Utöver ansvarsområden för föräldrar och simmare nämnda under "Medley 1" och "Medley 2".

- Utbilda simmarna i innebörden av att "vara simmare" även utanför simhallen.
- Coacha och leda så att simmarna förstår att själva reflektera över sin egen helhetssatsning och enstaka prestationer på ett konstruktivt och lustfyllt sätt.

- Jobba för förståelse och förklara för simmarens familj om gynnsamma delar i vardagslivet som ger fördel till simningen.

Föräldrarnas och simmarens ansvar:

Utöver ansvarsområden för föräldrar och simmare nämnda under "Medley 1" och "Medley 2".

- Sätta ihop "livspusslet" så att närvaron på både träningar och tävlingar är på den höga nivå som förväntas i och med deltagande i denna delen av verksamheten.
- Börja tänka och agera efter vad som är bäst för simningen i andra delar av livet.
- Hitta glädje i och jobba för en tydlig och långsiktig struktur som en utökad träningsvolym för med sig i vardagen.

SUMSIM-grupper

Träningsstid mellan 400 till 600 minuter i vattnet och 120 – 220 minuter på land per vecka fördelat på 5 – 6 tillfällen. Verksamheten följer dels skolterminen men framförallt Svenska simförbundets dokument "Säsongs- och tävlingsplanering" och kommer därför att erbjuda både läger och tävlingar långt in på sommaren samt att lovträning under delar av Sport-, påsk- och/eller höstlov blir obligatoriska för deltagande i denna delen av verksamheten.

Övergripande riktlinjer:

- Höga närvarokrav på träning, tävling och läger.
- På landträningen fortsatt öva på kroppskontroll, smidighet, gemenskapslekar, kroppsviktsrelaterade övningar för utveckling av fysiska delkapaciteter samt Intro till gymmet
- Ett prestationsfokus med glädje och gemenskap.
- Hög motivation att över tid jobba med samt utveckla tekniska så väl som fysiska detaljer i simningen.
- Till stora delar individanpassad träning med inslag av tuffa serier men med tekniken i fokus.
- Flertalet interna samt externa tävlingar per termin förväntas genomföras utefter gruppens planering.

Tränarnas ansvar:

- Träna simmare utefter ett individanpassat och långsiktigt tankesätt både vad gäller fysiska och psykiska delar.
- Föra individuella samtal där man jobbar fram gemensamma mål.
- Utbilda simmare i innebörden av att "vara simmare" även utanför simhallen.
- Coacha och leda så att simmare förstår att själva reflektera över sin egen helhetssatsning och enstaka prestationer på ett konstruktivt och lustfyllt sätt.
- Jobba för förståelse och förklara för simmarens familj om gynnsamma delar i vardagslivet som gynnar simningen.

Föräldrarnas och simmarens ansvar:

- Simningen bör tydligt komma som nummer ett viktigast efter skolgången hos simmare.
- Tydligt planera familjens aktiviteter efter simningens kalender samt att i en öppen dialog med Coach "bygga in" simningen som en självklarhet i vardagen.

MG och DM-grupper

Träningsstid mellan 600 till 930 minuter i vattnet och 240 – 300 minuter på land per vecka fördelat på 6 till 9 tillfällen. Verksamheten följer dels skolterminen men framförallt Svenska simförbundets dokument "Säsongs- och tävlingsplanering" och kommer därför att erbjuda både läger och tävlingar långt in på sommaren samt att lovträning under delar av Sport-, påsk- och/eller höstlov blir obligatoriska för deltagande i denna delen av verksamheten.

Övergripande riktlinjer:

- Höga närvarokrav på träning, tävling och läger.
- Delvis individanpassade landtränings samt gymprogram.
- Ett prestationsfokus där vi jobbar tillsammans med gruppen för att nå individuella mål.
- Hög motivation att över tid jobba med samt utveckla tekniska så väl som fysiska detaljer i simningen.
- Till stora delar individanpassad träning med inslag av tuffa serier men med tekniken i fokus.
- Flertalet interna samt externa tävlingar per termin förväntas genomföras utefter gruppens planering.

Tränarnas ansvar:

- Träna simmarna utefter ett individanpassat och långsiktigt tankesätt.
- Föra individuella samtal där tränaren agerar bollplank för att idrottaren ska kunna sätta mål.
- Utbilda simmarna i innebörden av att "vara simmare" även utanför simhallen.
- Coacha och leda så att simmarna förstår att själva reflektera över sin egen helhetsatsning och enstaka prestationer på ett konstruktivt och lustfyllt sätt.
- Jobba för förståelse och förklara för simmarens familj om gynnsamma delar i vardagslivet som gynnar simningen.

Föräldrarnas och simmarnas ansvar:

- Simningen bör tydligt komma som nummer ett viktigast efter skolgången hos simmaren.
- Tydligt planera familjens aktiviteter efter simningens kalender samt att i en öppen dialog med Coach "bygga in" simningen som en självklarhet i vardagen.
- Att äga sin egen prestation och i och med det kunna ta ansvar för att be om hjälp för att utvecklas.