

SPÅRVÄGENS SPORT



En återkommande informationsskrift
från aktiva, ledare och coacher
i Spårvägen Simförening
Simklubben i Västerort

Nr 19
JUNI 2011
ärgång 6

Den mästerskapstid nu kommer
med lust och förhoppning stor.
Du nalkas, ljuva simsommar,
då guld och framgång gror.
sid 5

Bland mycket annat hittar du:

Ordförande har ordet	2
Forsells funderingar	3
Frågor till Sim & Lektränare	4
Sommarverksamheten	5
Teknikskoletävlingen	6
Årsfest	7
Simiadläger	8-9
Träningsdagbok	10
Återhämtning är viktigt	11
Två intervjuer	12-13
Berättelse från Falkenberg	14
Påsklovskollot	15

HUVUDREDAKTION

Stephan Good
Linn Bessner
Martina Aronsson

SPÅRVÄGEN SIMSPORT nr 19, juni 2011

Spårvägen Simförening

Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby

www.sparvagensim.se

kansli@sparvagensim.se

Tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26

BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620

Spårvägen Simsport utkommer fyra gånger per år och upplagan är 1400 ex.

Spårvägen Simförening har för närvarande totalt 2269 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Babysim, Sim & Lek, Teknikskolan, Tävlingsverksamheten, Simskole- & Kolloverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Martina Aronsson

Verksamhetschef
martina.aronsson@sparvagensim.se

Anne Forsell

Elitränare
anne.forsell@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson

Tränare: Elitgruppen, A Äldre, Simkunnighetsansvarig
jenny.gustavsson@sparvagensim.se

Stina Enzell-Larsson

Ekonomi, Bästa 4an
stina.enzell@sparvagensim.se

Linn Bessner

Anläggnings- & Lovansvarig, Medlemsservice,
Utbildning och Utveckling
linn.bessner@sparvagensim.se

Karin Landqvist

Breddansvarig, Medlemsservice, Tränare B Gul
karin.landqvist@sparvagensim.se

Maria Gustafsson

SKP, Breddpedagog, Vuxenverksamhet, Tränare: A Yngre
maria.gustafsson@sparvagensim.se

Irene Trybom

SKP, Breddpedagog
irene.trybom@sparvagensim.se

Agnes Borbely

SKP, Breddpedagog
agnes.borbely@sparvagensim.se

Styrelsen i Spårvägen Simförening har 10 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande

Annika Forsgren, Vice Ordf

Mia Westerberg, kassör

Pia Johansson, sekreterare

Övriga ledamöter:

Stefan Lönngren, Karin Hellström, Anders Backlund
Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Hagmansson

Spårvägen SimSport håller tempot

/Ensio Andersson

Det är sex år sedan vi startade denna tidning. Vår ambition var då att göra en återkommande tidskrift där vi berättar om föreningens verksamhet, våra idéer, om vad vi gjort och vad vi vill göra. Det skulle också helst berättas av aktiva, ledare och tränare, alltså från dem som utför de dagliga aktiviteterna.

Det första numret, maj 2005, innehöll en bra beskrivning från verksamheten. Det var bl a en reportage från SM i Gbg i mars, recension från årsfesten, om varför vi lär ut ryggcrawl som första simsätt, presentation av våra fyra anställda (Angela, Martina, Mattias och Henke), om Bästa Fyran och den kommande sommarverksamheten.

Vi har all anledning att känna oss nöjda och stolta över att vi fortfarande lyckas hålla fast vid vår strävan att leverera en personlig och föreningsnära klubbtidning till våra medlemmar och samarbetspartners. Tidningen har utkommit med fyra nummer per år. Visst har det under åren varit en förhållandevis snäv krets som stundtals fått "offra" mycket tid och engagemang för den goda sakens skull, men när resultatet blir bra är det oftast mödan värt.

Om vi blir mer konkreta och snävar in på kretsens ytterligare, återstår det endast en person som särskilt bör omnämnas. Den som från början kom med förslaget, som har engagemanget och kunskapen om hur en "riktig" klubbtidning ska utformas är, som de flesta redan räknat ut, det här numrets "ideella kraft" nämligen Stephan Good (sid 11).

Tack Stephan för alla år hittills och må det bli många fler ytterligare.

Stadens långsiktiga plan för idrottsverksamheten

Som kontrast till föregående nummers upplevda beskrivning av "Att vara en förening i Stockholms stad" kan nämnas att stadens idrottsrotel under vintern 2010 skickade ut ett omfattande remissförslag "Långsiktig plan för stadens idrottsverksamhet" till bl a samtliga stadsdelsnämnder och till idrottsrörelsen i form av Stockholms idrottsförbund. Idrottens remissvar överlämnades nyligen till borgarrådet Regina Kiueus.

Simningen i Stockholm är en av de idrotter som medverkat vid framtagandet av detta remissvar.

Ur svaret kan nämnas att alla vill göra Stockholm till landets ledande idrottsregion. Hur man ska nå dit råder dock delade meningar om. Det är inte helt lätt att få politiker att förstå den stora samhällsinsats som en väl fungerande idrottsförening svarar för. Att sätta ett pris på idrottens värde är svårt.

I Stockholm finns idag c:a 75 000 ideella ledare och en uppskattning om vad deras ledartid är värd, vid tre dagar i veckan, hamnar på den hisnande summan av 2 miljarder kronor.

Vad idrotten sparar för samhället vid ett livs-

långt intresse för fysisk aktivitet, som i sin tur leder till minskade kostnader för vård och omsorg är ett annat exempel på idrottens betydelse.

En norsk studie visar att det skulle vara lönsamt att heltidsanställa en person om fem personer blir fysiskt aktiva i stället för att vara stillasittande.

Andra siffror som tagits fram är att det utförs tolv miljoner aktivitetstillfällen i Stockholmsregionen per år. Det betyder att länets ungdomar (7-20 år) rört på sig 12 miljoner gånger genom föreningsidrotten. Hälften av dessa idrottsaktiviteter utförs inom Stockholms stad och här finns också den största mångfalden.

Stadens förslag ges både ris och ros i form av att det saknas strategier, visioner och tillräckligt långsiktiga planer (mot 2030) medan det anses vara ett välskrivet dokument som radar upp ett antal områden.

Remissvaret lyfter fram ett antal utmaningar som idrottsrörelsen och föreningarna står inför.

- Det ideella ledarskapet.

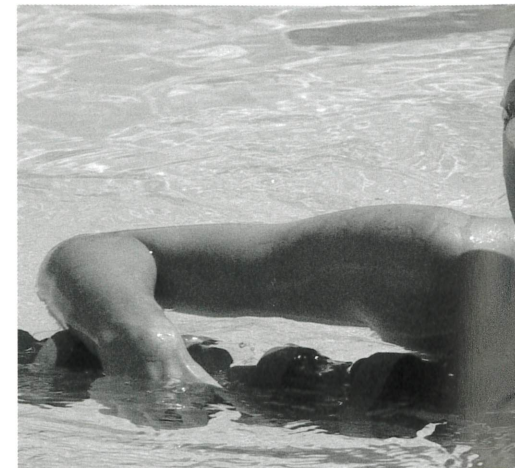
En klar trend som alla känner av är det minskade intresset för ideellt engagemang. Effekten av detta blir att många idrotter får svårare att ta emot alla som vill delta i verksamheten. En stor uppgift blir att hitta lösningar och former för människor att engagera sig. Förändra roller och organisation, hitta nya former för ledarskap, jobba på nya sätt etc.

Idrottens rum och miljöer.

För att kunna bedriva och öka dagens verksamhet behövs idrottsmiljöer/anläggningar som rustas upp, byggs ut och underhålls. Behovet är störst på detta område då utvecklingen redan ligger efter. Den växande takten av nya invånare gör att det t o m är svårt att komma i fatt.

Ekonomiska resurser.

Arbetsbelastningen är hög för ledarna idag och i många fall läggs inte fokus där det borde vara, att leda träningsverksamhet. Ett generellt bidrag borde finnas som säkerställer att verksamheten och dess effekter kvarstår. Stockholms stad



borde profilera sig mer med idrotten och värna om idrottens bidrag. Föreningsstödet måste utvecklas och inte avvecklas, stödet skapar goda förutsättningar för mångfald.

Statistik visar tydligt att vi inte får fler ungdomar som idrottar när vi riktar om bidragen.

0-taxan är mycket viktig för att bedriva barn och ungdomsverksamhet.

Dialog och samverkan.

Idrottsrörelsen tillsammans med staden tar fram en långsiktig plan för idrottens utveckling de närmsta tjugo åren och skapa en samsyn kring frågeställningarna. Utöka samarbetet med skolorna och utbildningsförvaltningen så att fler barn och ungdomar hittar sin idrott och förening.

Simföreningens utmaning i närtid

Simföreningens utmaning och utveckling i närtid är publicering av två platsannonser där vi dels söker en sim- och breddpedagog för vår simundervisning samt en nyinrättad tjänst med fokus på utveckling av vår ungdomssimning.

Välkomna till ett ovanligt färgsprakande sommarnummer av vår klubbtidning. Anledningen är bl a att vi bytt tryckeri till ett med andra resurser när det gäller färgsättning.

Praktik på kansliet

/Jenny Gustavsson

Titt som tätt händer det att klubbens ungdomssimmare vill praktisera på Spårvägens kansli. Under våren har kansliet tagit emot tre simmare från A-Äldre och så här skriver Patrik Eriksson om sin vistelse:

”Hej, jag heter Patrik. Idag är det den sista och trettonde dagen som jag praktiserar hos Spårvägen Simförening. Kortfattat kan man säga att det både har varit roligt och intressant men också lite jobbigt och tråkigt ibland.

Jag har mestadels, varje dag mer eller mindre, varit på kansliet. På kansliet har det varit mycket räkna, väga och mäta saker men också mycket datorjobb som att fylla i listor, text eller tabeller i Excel.

Ibland förekommer det problem som måste lösas, att man måste ta mycket eget ansvar och koncentrera sig vilket skiljer sig lite från skolan, annars rätt lugnt.

När jag inte suttit inne på kansliet har jag oftast haft skolsim. När det var skolsim fick jag hjälpa till i simundervisningen i Husby, Tensta, Spånga och Vällingby.

Skolsim innebär simskola för skolklasser. Jag fick vara med i grupper från de yngsta 5-åring-

Det är inte lång tid kvar till säsongens höjdpunkter; sommarens mästerskap i långbana!

Jag har ju just börjat! Håller fortfarande på att lära mig namn, platser, simmare, rutiner mm känns det som. Och just som jag har koll på alla

i Elit så kommer det nya simmare; våra USA-baserade som är hemma och ger hela kubben ny energi.

Det är nyttigt att det sker lite nya saker med jämna mellanrum. Att man gör en mönsterbrytare för att "skaka" sig själv ur den in-vanda lunken!

Mönsterbrytare

När provade du själv att göra en MÖNSTERBRYTARE senast? Det kanske bara är frågan om att byta tesort på morgonen eller ta en ny resväg dit du alltid åker. Prova, det kanske ger dig mer energi än du anar.

Nya mönster blir visserligen också gamla snart, men då är det bara att bryta igen!

Ny klubb samma stad!

SM/JSM går i år i Halmstad. Sist det gick där var jag också ny i en förening, och gjorde mitt första mästerskap med den klubben i just Halmstad. Det kanske är så det skall vara; jag bryter mönster och kommer dit i en ny klubb för att

uppleva samma sak på ett nytt sätt. På det sättet blir det ny energi och jag gör samma saker på ett nytt sätt, med gamla erfarenheter som jag utvecklat sen sist, och använder det på ett nytt sätt och får nya erfarenheter!



Forsells funderingar

/Anne Forsell

Två kvalade till VM

Men säsongen är inte slut vid SM/JSM! Efter det kommer SUM SIM och VM!

I år har vi 2 deltagare på VM, Stina Gardell och Stefan Nystrand. Båda två är dessutom kvalade på individuell basis; de har klarat internationella förbundets (FINA,) A- kvaltid innan 15 maj, vilket var kravet från förbundskaptenen Greg Salter.

Hur ska det gå i sommar?

Jag vet att jag skall vara i NUET, men jag kan inte låta bli att fundera på FRAMTIDEN; Hur kommer det att gå i sommar för alla våra simmare och tränare?

Kommer jag känna den glädje och stolthet jag nu tror att

jag skall känna, när jag i framtiden augusti, tänker tillbaka på DÅTIDEN juli?

Jag får återkomma till det! Just nu önskar jag er alla en

–GLAD VARM SIM- OCH BADSOMMAR.



”På kansliet har det varit mycket räkna, väga och mäta saker men också mycket datorjobb som att fylla i listor, text eller tabeller.”

Du vet väl att du kan vara medlem i Spårvägen Simförening. Det kostar bara 80 kronor. Du får inbjudan till årsfest, sommarfest samt vår tidning Spårvägen SimSport.
BG 623-5246

Vi frågar Sim & Lek tränare



Madeleine Backman

**Varför blev du tränare i Spärvägen Simför-
ening?**

Det var helt enkelt så att jag blev tillfrågad och tackade ja, och fick prova på att vara tränare i några veckor. Och jag är fortfarande kvar!

**Vad är det roligaste som du upplever tränar-
sysslan?**

Det är att få träffa mina grupper och mina härliga tränarkollegor varje söndag! Jag har lärt mig så otroligt mycket det senaste året, så det är inte bara jag som lär barnen att simma - de lär mig också!

Vad är din favoritmat?

Pasta! Jag älskar pasta! Det spelar nästan ingen roll vad som är till, men Spaghetti Carbonara är en favorit.

**Vilken övning är din
favoritövning?**

Oj, det var en svår fråga. Jag tror faktiskt inte att jag har någon.

**Vad gör du när du inte
tränar simmare?**

Då pluggar jag mitt andra år på gymnasiet och umgås med vänner och familj. Tränar, fikar, går på bio, läser och en massa annat.

**Har du någon tränar-
förebild?**

Jag har ingen speciell. Jag tycker alla som var tränare för mig när jag själv simmade och de jag jobbar med nu är förebilder för mig.



Agnes Borbely

Jag hade simmat tidigare och jag saknade simningen, det var ett sätt att komma tillbaks.

Se hur barnen utvecklas, att så lite kan betyda så mycket.

Pasta går alltid hem.

Blåsfisken, blåsa upp kinderna –se lite galen ut –blåsa ut luften under vattnet.

Försöker skaffa gröna fingrar på min kolonilott.

Det finns många tränare som gör ett jättebra jobb som man kan få inspiration från bland andra Ewa Grysell, Eva Pros, Karin Landqvist samt Tomas Wikland.



Emma Wall

För jag tyckte det verkade kul och när jag slutade att tävlingssimma ville jag fortfarande ha en anknytning till simningen.

Det är att man får följa och se hur barnen utvecklas inom simningen och att hjälpa människor.

Lasagne.

Glidbröstsimm och 1-2-1 bröstsim, det blir en så stor skillnad av en liten detalj.

Då går jag andra året på gymnasiet och träffar kompisar.

Jag kan inte säga att jag har någon speciell tränarförebild.

Den mästerskapstid nu kommer...

/Jenny Gustavsson

"Den blomster tid nu kommer med lust och fågring stor" skulle så här års kunna bytas ut mot "Den mästerskapstid nu kommer med lust och förhoppning stor"! Tre stora simmästerskap stundar i sommar och Spärvägens simmare är väl förberedda för att försvara de blå/vita färgerna!

Först ut har vi seniorerna som ska till Halmstad och simma om SM-titlarna. SM avgörs 29 juni-3 juli i västkustens pärla Halmstad.

Spärvägens USA-simmare (Stina Gardell, Anna Åhlin och Christoffer Stolt) kommer hem och förstärker truppen och det ska bli kul att se hur deras hårdträning i staterna står sig i svenska vatten.

Vi håller tummarna för att Stolts axel håller och att han kan vara med och prestera och att tjejerna har en gryende form det vet vi.

Förstärkning från Australien

En annan simmare som förstärker Spärvägens trupp är australiensiskan Nadine Jones, som tränat med Spärvägens elitgrupp under våren.

Lägg där till de simmare som tränat hårt och flitigt på hemmaplan med ny tränare och ni förstärkt att Spärvägen blir att räkna med i Halmstad i sommar.

Att Konstantin Sundin kommer att vinna kampen "den som ser mest vältränad ut vid mid-sommar vinner" mellan honom och tränaren Peter står tämligen klart, men hur långt räcker

det bland Sveriges ryggssimmare? Vi tror på dig även här Korre!

Tyvärr startar inte Stefan Nystrand vid årets SM då han väntar tillökning i dagarna innan SM.

Stor trupp till Sum-Sim i Falun

Tre veckor efter SM är det dags för ungdomarna att göra upp i baljan. Då har vi förflyttat oss till Falun och SUM-SIM (Svenska ungdomsmästerskapen) är skådespelet.

Spärvägens kvalade simmare under 17 år kommer att finnas på plats. Vi kommer att ha en stor trupp på plats då vi har kvalade lag i samtliga fyra åldersklasser (pojkar/flickor 17 år o y, pojkar/flickor 15 år o y). Roligt!

Att vi har en stark kull "födda 1994" är ett faktum och i Falun gör de sitt sista SUM-SIM.

Är det dags för grabbarna att simma hem två lagkappsguld mån tro? De är titelförsvarare på 4x100 medley, men är förhoppningsvis även med och fajtas om guld även på 4x100 frisim.

Prispallen för de yngre grabbarna?

Det ska även bli kul att se hur långt smågrabbarna (födda 1996 år och yngre) satsning räcker? Ända till prispallen är inte omöjligt om det vill sig väl. Spännande!

Tjejerna är på pappret inte uppe i Sverige-toppen ännu, men kan såklart överraska. Det blir roliga lagfajter i Falun var så säkra.

Lägg där till de individuella simningarna och vi kommer ha med oss medaljer hem, frågan är bara hur många och vilka valörer?

Vi håller tummarna för fina prestationer och hoppas på stor hejarklack i Dalarna!

Simsommaren avslutas med VM i Shanghai

Simsommaren avslutas med VM 24-31 juli i Shanghai, Kina. Uttagna i Svenska landslagstruppen är bland andra Spärvägens Stina Gardell och Stefan Nystrand.

Vi viftar med den svenska fanan och hoppas på grymma simningar i Kina. Final på Gardell och medalj till Nystrand blir det om det vill sig riktigt väl.

HEJA SPÄRVÄGEN!

Den mästerskapstid nu kommer med lust och förhoppning stor. Du nalkas, ljuva simsommar, då guld och framgång gror.



Nya mål i breddverksamheten

/Karin Landqvist

Vi jobbar ständigt med utveckling av verksamheten med sikte på att skapa Stockholms bästa breddverksamhet. Under våren har vi sett över målen för respektive nivå i breddverksamheten och valt att utveckla dessa.

De nya målen är till viss del tuffare men främst tydligare. Tanken är att de ska skapa en tydlig struktur som alla tränare kan arbeta utifrån och att vi på så sätt i möjligaste mån undviker tveksamheter och barn som placeras på fel nivå.

De nya målen är så smått implementerade och kommer att vara helt implementerade till VT12.

Att vi förändrat målen innebär förstås också att den dagliga verksamheten förändras. Ska vi nå upp till de satta målen så behövs en tydlig struktur i lektionsupplägget där man tränar på alla delarna. Vi tror och hoppas att ni kommer att märka skillnader i verksamheten redan under hösten.

Visste du att...

3 av våra anställda även har jobbat för Simklubben Laxen i Halmstad (vid helt olika årtal)?

Sommar- verksamheten

/Linn Bessner

I sommar har vi massor av roliga aktiviteter för alla barn upp till 14 år!

Intensivsimskola i Nälstabadet, kursen pågår i 10 dagar och startar varje jämnvecka from v. 24 tom v. 32. Kostnad 850 kr, Familj Bostäders hyresgäster betalar 500 kr och HSB's medlemmar betalar 750 kr.

Intensivsimskola för Svenska Bostäders hyresgäster under juni månad. Finns i Vällingbybadet, Spångabadet och Husbybadet, kostnad 250 kr.

Simsportkollo för barn i åldrarna 8-14 år & som kan simma minst 50 meter på djupt vatten. Kollot är dagtid under 5 dagar i Nälsta. Kostnad 1200 kr, Familjebostäders hyresgäster betalar 500 kr.

T2-läger i Hallstahammar för de som går eller ska gå i T2 under hösten. Ons-fredag v. 33. Kostnad 1200 kr.

B-Gruppscamp för alla som går eller ska gå i B-grupp under hösten. Måndag – torsdag v. 32 i nälstabadet. Kostnad 1200 kr.

Anmälan görs på www.sparvagensim.se

Välkomna!



Teknikskole-tävlingen

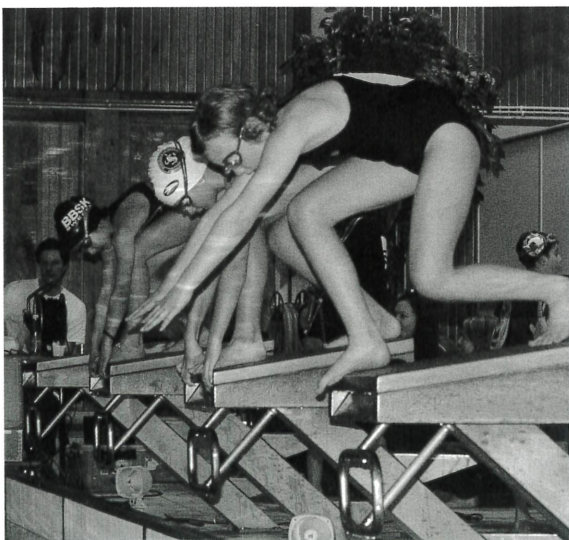
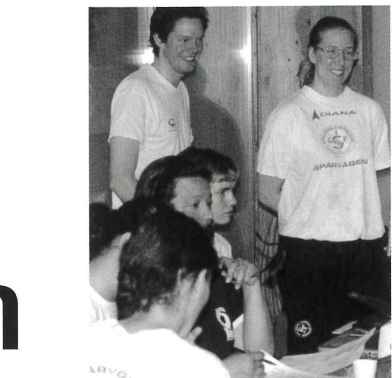
/Linn Bessner

För andra året i rad har vi och Blå Bandet genomfört en tävling för de som går i våra teknikgrupper. Tanken med tävlingen är att de i teknikskolan som vill tävla innan de börjar i tävlingsgrupp/träningsgrupp, ska få göra det och då i liten skala med enbart två föreningar.

Andra tävlingar utanför sin egen brukar innehålla ca 15 föreningar och det är många fler simmare, föräldrar och tränare vilket kan kännas väldigt stort som första tävling.

Spårvägen och Blå bandet tycker det har gått bra de senaste två gångerna och vi har redan planer på hur vi kan förbättra det till nästa år.

Vi hoppas att det blir ännu fler deltagare i tävlingarna som följer!



Visste du att...

vårt äldsta klubbekord är från 1982 och är på 1500 frisim damer.

Att genomföra Spårvägens årsfest!

/Stina Enzell

Spårvägen har sedan många år en tradition att varje vår genomföra en årsfest för föreningens medlemmar. Det är en trevlig kväll med god mat och dryck, roliga uppträdanden, prisutdelningar till simmare och tränare, bildspel som visar året som var m m. Kvällen brukar avslutas med dans.

Vad krävs det då för att genomföra en årsfest för 200 personer?

Det viktigaste är det finns ett gäng glada Spårvägare som är villiga att ideellt jobba med denna fest, alltså vår partykommitté. Vi är i

dagsläget 11 personer och vi är en härlig blandning av föräldrar, tränare och fd simmare.

Vad som dessutom behövs är goda förberedelser. Det löser vi genom att ha partymöten där vi planerar allt in i minsta detalj. Vi har ca 6 officiella partymöten där vi bl a går igenom och bestämmer hur inbjudan skall se ut, vilken mat skall vi bjuda på, hur programmet skall se ut, vilken underhållning vi skall ha, vem skall göra vad och när. Lis-

tan är lång med saker som skall göras.

Utöver de officiella mötena har vi ett antal träffar då vi är några som producerar det berömda bildspelet. Detta är det enskilda momentet vi lägger ner mest tid på. Vi börjar med att bestämma vilka delar som skall vara med samt vilken musik vi skall ha. Därefter skall vi välja bilder. Med dagens digitalkameror blir det många bilder som vi har att välja mellan. Så för att kunna visa Er ett bildspel på 15 minuter går vi igenom ett par tusen bilder.

När det äntligen är dags för årsfesten går vi från planerings- till verkställandefasen. Då blir

det mer praktiska saker som skall göras t ex handla, köra prylar från kansliet, duka, laga mat, rigga ljud och ljus och självklart att se till att

allt fungerar under

själva festen.

Under årsfesten är det mest våra konferencier som syns och hörs (och det med den åran), men i det tysta bakom dem finns några som aldrig syns och det är de som sköter ljud, ljus och bild. Till underhållningen ser vi till att alla får något att äta och grabbarna i baren ser till att Ni får något att dricka. På så vis blir alla glada och nöjda.

När festen är över skall allt plockas undan, packas ner och köras iväg från festlokalen. När allt är klart kan vi pusta ut och leva på våra glada minnen från en lyckad fest.

Och självklart börjar vi fundera på vad vi kan göra annorlunda och bättre till nästa år. Och med Stefan Lönngren i gruppen har vi i alla fall inte brist på idéer.....



Jenny Gustavsson och Jonathan Wik konferencier



Jenny gjorde ett bejublat intro till festen



Björn Thorstrand & Gunilla Agnvall



Familjen Khulins



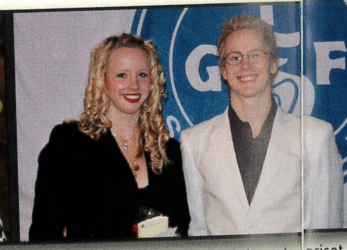
Familjen Lindahl



Rasmus, Rickard och Yassin



Tomas Wikland & Sara Nyström



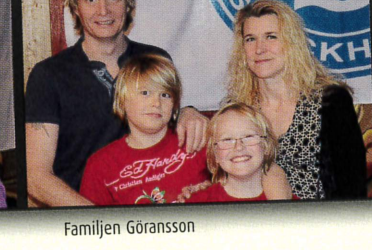
Natasha och Konstantin Sundin fick Hacke priset



Malin Wallén, Mikaela Sigvardsson, Erika Gardelin



Stephan Good och Kicki Idren



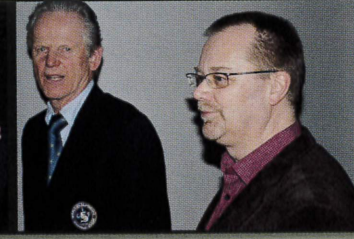
Familjen Göransson



Malin Hellström & Sara Hedberg



Peter Aronsson och Magnus Olsson



Ensio Andersson ordf & Anders Backlund Styrelsemedlem



Ewa Grysell och maken Thorbjörn Wikland



Jonathan Good

Bli medlem
Spårvägen Simförening.
För 80:- blir du medlem. Familj 200:-
Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.
BG 623-5246



Makarna Nyström



GT, Mattias, Anton & Tobias



Olivia Klingeryd Jalamo & Alwine Berggren



Ellinor Nilsson-Björk, Emma Sjölund & Agnes Borbel



Katalyn Freiholtz & Peter Holm



DJ från Artisttorget



Mikaela Sigvardsson, Ida Edin & Erika Gardelin



André Magnusson, Stefan Lönngren Stina Enzell & Rasmus Hellström



Fabian Cornils, Tina Sajjadi, Sarah Näsström, Tobias Backlund & Jessica Billquist



Jenny Gustavsson, Stefan di Grado och Stefan Lönngren

Simiadenläger på Åland

/Karin Landqvist

Under valborgshelgen var B-Grupperna på träningsläger på Åland och firade med uppladdning inför vårens måltävling – Vårsimiaden. Läget var som vanligt intensivt och fullspäckt med träning och annat skoj, bland annat firade vi valborg med en liten brasa. Det simrades mycket och när vi på söndag kväll sa hejdå på centralen var vi trötta men nöjda med helgen och laddade inför kommande helgs tävling.



De flesta idrottare på elitnivå skriver någon form av träningsdagbok. Vad kan det ge och ska även du skriva träningsdagbok?

Att skriva träningsdagbok är ett sätt att få ut så mycket som möjligt av din träning, både saker som du kan utveckla och om du behöver återhämtning.

Den hjälper dig att uppnå ett bättre resultat både kort- och långsiktigt. En träningsdagbok är till för att lära känna din kropp och de signaler som den ger, även bra då du vill göra en uppföljning av din utveckling tillsammans med oss tränare. Det är viktigt för att vi ska kunna hitta förklaringar till varför resultaten blev som de blev och hur vi ska kunna förändra eller utveckla din framtida träning.

Skriv så exakt som möjligt

Det första du skriver ner är hur dagens pass såg ut, räkna ut hur långt det blev och hur många minuter du tränade. Skriv så exakt som möjligt! Varje minut av träning gör skillnad i slutresultatet. Skriv hur långt du simmade av de olika farterna, anteckna även tider som du gjorde på passet samt vilken puls du låg på de olika serierna.

Du kan även skriva kommentarer hur passet kändes och vad du tyckte. Några ex kan vara: "så här jobbigt var passet", där du kan använda en skala från 1 till 10, eller gubbar med olika ansiktsuttryck, ex "så här roligt var passet" och skalan går från en ledsen gubbe hela vägen upp till en väldigt glad gubbe. Du kan bl a sätta betyg på passet, såhär rolig var det, såhär pigg var jag, såhär glad var jag, såhär kändes min fysiska form, såhär bra kunde jag fokusera på det jag skulle göra osv. Hitta ditt eget sätt att sammanfatta träningen. Det är bara din fantasi som sätter gränserna för hur du vill göra!

Börja enkelt -utveckla alltefter

Till en början, när du exempelvis simmar i en B-grupp, kan det räcka med att du skriver ner passet och en kort kommentar om passet samt något som gick extra bra. Detta är en utmärkt början! I takt med att du sedan flyttar uppåt i grupperna kan din träningsdagbok bli mer detaljerad och du kan skriva ner fler saker som du

vill komma ihåg. Förutom själva träningspasset och hur det gick kan det då vara bra att notera några av följande saker.

• **Nattsömn.** Som är en viktig del för hur vi mår och för hur vi presterar. Under natten pågår många processer i kroppen.



De är till för att kroppen ska kunna återhämta sig ordentligt. Skriv ner hur många timmar du sov under natten.

• **Morgonpuls.** Att ta pulsen på morgonen är ett sätt att ta reda på hur kroppen mår. Puls kan ge en första indikation om något inte står rätt till i kroppen. Den kan nämligen öka när man blir sjuk eller om kroppen inte har hunnit återhämta sig tillräckligt.

• **Sjukdagar.** Här kan du skriva ner om du är sjuk. Skriver du träningsdagbok under

flera år kan det vara intressant att se om du alltid blir sjuk vid en viss period på året osv. Då kan det vara bra att gå till grunden med vad detta beror på.

• **Skada.** Ibland kan du kanske inte träna pga en skada, eller så behöver du träna lite annorlunda under en period så att kroppen får chansen att reparera sig. Noterar vad det är för skada, vad den ev kan bero på, hur du tränat eller inte tränat under dagen.

• **Kost.** Skriv vad du ätit under dagen. Simmare behöver äta rätt och mycket! Äter du rätt mat är det i princip omöjligt att äta för mycket! Du kan även skriva hur mycket du druckit under dagen. Den bästa drycken att få i sig är vatten.

• **Stress.** Har du ev känt dig stressad under dagen? Stress kan komma från olika håll – från skolan, hemifrån, från kompisarna, från simningen eller från annat håll. Stress är en faktor som i hög grad påverkar vår prestation och vårt välbefinnande.

Gå igenom din träningsdagbok med din tränare

Har du varit på en tävling under perioden så skriver du ner den, skriv hur det gick och dina tider. Du kan även skriva ner kommentarer om vad du gjorde bra, och om vad du eventuellt kan förbättra tills nästa tävling. Med jämna mellanrum kan du lämna in din träningsdagbok till din tränare och få en liten kommentar tillbaka. Detta är ett bra sätt att få feedback på det du gör i basläget!

Både nyttigt och roligt

Att skriva träningsdagbok är både nyttigt och roligt. När du skrivit träningsdagbok under en längre tid är det jätteroligt att se tillbaka på vad du tidigare gjort och jämföra det med vad du gör idag. Så ta chansen att utveckla din simning ytterligare, genom att börja skriva träningsdagbok!



Återhämtning en viktig del av träningen

/Joakim Bengtsson

Vad tänker du på om jag säger återhämtning? Bananer, risifrutti eller kanske att sova. Det är helt klart en viktig del av återhämtningen att äta bra och att sova gott, men för alla oss som vill prestera bättre, eller bara må bättre, finns det fler delar att fundera över. Vi kommer till några fler delar av återhämtningen alldeles strax. Hur viktigt är det med återhämtning?

En stor del av träningen bygger på att kroppen efter träningen försöker att återhämta sig för att klara av en ny lika hård eller kanske hårdare påfrestning. Detta kallas för superkompensationsprincipen.

För att kroppen skall klara av detta så måste återhämtningen fungera. Fungerar inte återhämtningen så fungerar inte träningen.

De delar som är viktigast och som vi oftast arbetar med för vår fysiska återhämtning nämde vi tidigare, nämligen kost och dryck samt sömn och vila.

Planera även återhämtningen

De delar som vi här vill lyfta fram är muskulär och mental avslappning samt nedmjukning och rörlighet/stretching. Återhämtning består av alla dessa delar. Vi lägger mycket planering, energi och tid på själva träningen men inte alls lika mycket på återhämtningen.

Nedmjukning eller avsim och rörlighet/stretching är viktiga för att kroppen skall kunna ta hand om slagprodukter som tex mjölksyra efter träningen och för att bibehålla rörligheten, alltså rent fysiskt viktiga. Vad du kanske inte tänker på så mycket är att du vid avsimmet eller vid av-

slappningen och stretchingen efter träningen går igenom din kropp del för del. Tänk på det nästa gång och känn efter hur den känns, hur den har påverkats av dagens träning. Du ökar din medvetenhet om hur du mår och var du kanske har lite skavanker. Att lära känna sin kropp är viktigt och såklart viktigare ju mer du tränar så du kan göra dina egna anpassningar. Det vi även ska komma ihåg är att huvudet och kroppen sitter ihop. Kroppen är en helhet.

Kropp och knopp hänger ihop

Är knoppen stressad så kommer det även att påverka kroppen som då presterar sämre. De påfrestningar eller den stress som vi utsätts för dagligen kan komma från fysisk träning men även från flera andra håll.

Den största delen av dygnet ägnar de flesta av oss åt arbete och skola samt socialt och känslomässigt samspel med kompisar och familj. Har vi det tufft i skolan eller bråkigt hemma så är naturligtvis även det en stress som påverkar hela dig, knopp och kropp.

När vi har ont någonstans i kroppen behöver vi vila och kanske sjukgymnastik. Detsamma gäller ju knoppen den behöver också vila och "gymnastik".

Kanske behöver du efter en hel helg med tävlande tänka på något annat än simning än stund. Det kan vara avkoppling just då. Efter en hel dag i skolan så kan det å andra sidan vara riktigt skönt och mentalt avkopplande att skingra tankarna med ett simpass och fokusera på något helt annat än matteprovet kommande vecka. Efter en hel dag i skolan. En bra grund för att få mental avkoppling är ofta att börja med en fysisk avslappning.

Dessutom så är den del av återhämtningen som är viktig för dig kanske inte så viktig för kompis. Vi är alla olika och har olika behov.

Sist men inte minst så bör man vid ökad träningsdos även förbättra sin återhämt-

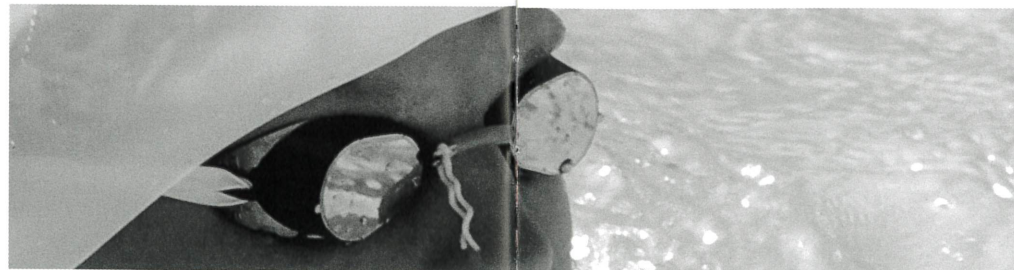
ning för att kunna tillgodogöra sig träningen. Inget konstigt med det egentligen men vi glömmar kanske bort det ibland.

Ta hand om dig!

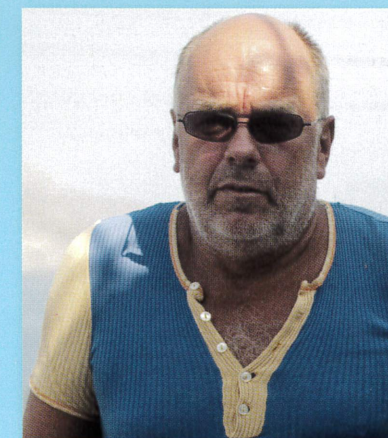


Visste du att...

Spårvägen hade 7 deltagare med på "hemma" VM 1997 i Göteborg?



Du är väl medlem?



Numrets idéella kraft:

– Stephan Good

Stephan är mannen bakom våra tidningar. Nummer efter nummer sitter han och "klipper, klistrar," ber om bilder osv för att tidningen ska bli av. Han gör det med stor finess och tålamod! Det är även Stephan som gör layouten till våra flyers inför sommaren och till de som ni finner i diverse tidningar.

Grundade Julklappsdroppet tillsammans med Magnus Kjellberg för ca 25 år sedan, troligen världens första tävling med 50 m alla samsätt.

Stephan har tidigare varit simmarpappa, simmarmorfar samt styrelsemedlem i många många år 1984-2009.

Tack Stephan för all hjälp, vi är mycket tacksamma!

SWIMSHOP
EUROPAS STÖRSTA SIMSPECIALIST
swimshop.se

Kom ihåg att skriva medlem
i Spårvägen när du beställer på
www.swimshop.se

Spårvägen Simförenings medlemmar har 20% rabatt
på DIANA och 10% på hela sortimentet.

Intervju med Årets tränare

/Sara Omari & Linn Bessner

Tina Sajjadi



Grattis Tina till din utmärkelse!

1. Varför tror du att just du blev årets tränare?

Jag tror det beror på att jag är ganska engagerad och har utvecklat som tränare sen jag började.

2. Vad är det roligaste med att vara tränare?

Just nu tycker jag det roligaste av allt är när en simmare kommer över "jag kan inte spärren" och försöker istället!!

3. Har du något tips på vad andra tränare kan göra för att då denna utmärkelse?

Vara sig själva, man kommer ganska långt på att vara engagerad och sig själv.

4. Är du den hårda, den mjuka, den roliga eller en blandning?

Det beror nog på vem du frågar och när du frågar. Jag är nog lite av allt möjligt, det beror på situationen. Hård mot de hårda och mjuk mot de mjuka.



Stefan Nystrand

/Sara Omari & Linn Bessner

Stefan Nystrand, en av Sveriges absoluta toppsimmare, har valt att simma för Spärvägen från 6 maj. Några av Stefans meriter är 4:a på OS i Aten samt tidigare världsrekord på 50 och 100 meter frisim. Spärvägen Simsport träffade honom en förmiddag på Eriksdalsbadet.

Namn: Stefan Nystrand
Ålder: 30 år i oktober
Familj: Lisa Malmberg (fd Spärvägar) bebis "på g" som beräknas komma i juni.
Favoritmat: Det mesta
Favoritbassäng: Eriksdal

Hur har din första tid som Spärvägar varit?

–Den har varit bra. Jag har fått ett bra bemötande av Martina Aronsson (verksamhetschef red anm.) och Jonatan Wik (styrelseledamot red anm.). Jag tränar fortfarande på Eriksdalsbadet så jag har inte träffat så många Spärvägar ännu men det ska bli roligt att träffa dem på bland annat KM och Utmanarna framöver. Jag kommer även tävla tillsammans med de andra elitsimmararna på DM vilket ska bli roligt.

Vad har du för mål med sommarens mästerskap?

Att vara nära toppen under VM i Shanghai och göra tillräckligt bra resultat så att jag kan vara med och fajtas på OS i London 2012.

På vilket sätt märkes det att du simmar i en ny förening?

Träningsmässigt så har jag samma miljö som tidigare, dvs med Anne Forsell på Eriksdal och jag kör många egna pass. Det kommer märkas mer när jag börjar tävla för föreningen och när jag är med på andra händelser inom bland annat teknikskolan.

Vad har du för tips till ungdomssimmare?

Att alltid kämpa, aldrig ge



upp. Utvecklingen går som en berg och dalbana i ungdomsåren och mycket händer i puberteten. Det är viktigt att inte jämföra sig med andra simmare utan enbart med sig själv. Ha roligt, och tänk alltid på din teknik. Det är viktigt att alltid simma och vara medveten om sin teknik så att den blir bättre och bättre. Det kanske är tråkigt att tänka på det hela tiden i början men efter ett tag kommer det gå av sig självt.

Om du skulle beskriva den bästa tränaren med tre ord, vad skulle dessa ord vara?

Kommunikativ (kunna förmedla information på ett bra sätt och kunna föra bra samtal med andra), initiativrik (våga prova ny tränings och tävlings sätt, tänka nytt), inspiratör (kunna inspirera, få mig att vilja bli ännu bättre).

När är det som jobbigast fysiskt och psykiskt när du simmar?

Det är mest fysiskt jobbigt i slutet av 100-ingen i långbana, och mest psykiskt jobbigt att tänka på tekniken under F2-pass.

Vad tänker du på minuterna innan ett lopp?

Jag har lätt för att bli för fokuserad så jag arbetar på att hitta balansen. Minuterna innan går jag igenom hur loppet ska vara, tänker på små delar av tekniken som t.ex. att simma max och avslappnat de första 3 armtagen – för att komma in i simningen och spara energi men ändå simma maxfart, så att jag simmar avslappnat.

Vad är det häftigaste du varit med om som simmare?

Världsrekorden i kortbana så-

som intervjuade simmare efter loppet. Jag tror många andra också tycker som jag.

5 snabba

Paddlar eller fenor? Paddlar

Ben med platta eller ben utan platta? Med platta

Frukt eller energidryck? Energidryck

Långa sträckor eller korta sträckor? Sprinter, så därav korta sträckor

Badbyxor eller heldräkt? Badbyxor

Till sist, har du något du vill hälsa de Spärvägar som läser den här intervjun?

Det är jätteroligt att vara Spärvägar och jag hoppas kunna bidra till att göra föreningen ännu bättre.

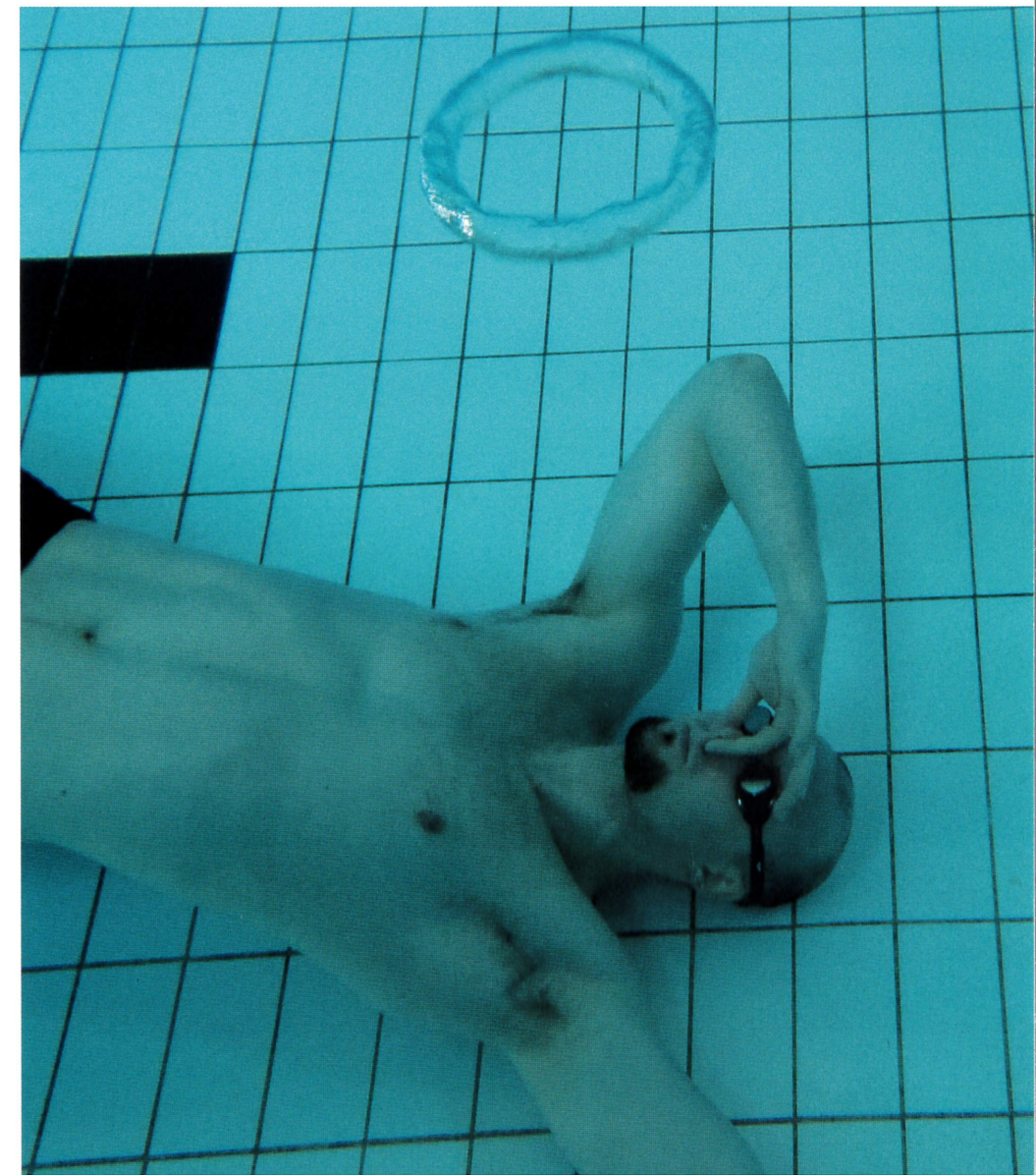
songen 2007 och detta använder jag som inspiration.

Den bästa teknikövningen enligt dig?

Braintraining som vi kallar det för. Det innebär att vi tränar koordinationen och det neuromuskulära genom tex ha en paddel på vänster arm och en fena på höger fot. Vi använder flera olika kombinationer.

Vad tyckte du om SM:et i december som Spärvägar arrangerade?

Det var jättebra och väl genomfört med bra stämning och priser. Det var professionellt uppbyggt med Jonatan



Lägerberättelse från Falkenberg

/Helin Rabim (A Äldre), Agnes Fährlin (A Yngre) & Cecilia Wallén (A Äldre)

Fredagen den 15 april åkte A-Yngre och A-Äldre på tävlings och träningsläger till Falkenberg. Det började med att vi samlades på Stockholm Central vid "ringen" eller den s.k. "spottkoppen" kl. 12:45. Alla kom dit pigga och glada i rätt tid! Kl. 13:14 gick tåget till Göteborg. Resan tog flera timmar, vi hade ganska kul på tåget, tyckte nog alla! Senare på eftermiddagen kom vi fram till Göteborg. Det blev lite struligt.

Tåget blev inställt så det blev lite tid över för grupperna att gå runt och köpa t.ex. hamburgare på Burgerking, slush och glass! Efter det fick vi nya biljetter till Citytåget som gick till Falkenberg.

När vi hade kommit fram checkade vi in på Falkberget Apartments. Små mysiga radhus med en liten altan ut till en stor gräsmatta.

Det var ganska bråttom för att vi skulle packa om väskan så att den skulle bli träningsfärdig, för att vi skulle "lära känna bassängen". Det var 3 km mellan Falkberget och Klitterbadet, så vi hyrde cyklar!

Det tog ungefär en kvart att ta sig dit. Sedan tränade/simmade vi i en timma. Efter passet såg alla fram emot att lägga sig i sängen och sova.

Första långbanetävlingen för alla

Nästa morgon började med frukost i tränarnas rum. Det bjöds på havregrynsgröt, yoghurt, mackor, juice m.m. Mycket gott!

Sedan var det dags att åka till simhallen igen och nu skulle vi tävla. Första långbanetävlingen för alla, så lite nervöst var det. Men när vi cyklade tillbaka för att äta lunch hade vi med oss flera fina resultat med oss hem, några medaljer och ett Sum-Sim kval, nämligen Mattias på 100m frisim! Lunchen fick vi serverad i receptionsbbyggnaden och den var mycket god.

Tävlingen fortsatte på samma sätt på eftermiddagen med många medaljer och nu var det Fridas tur att kvala på 200m bröstsim! Värt att notera är också Emmas 100m fjärl, där hon persade med flera sekunder och är bara några hundra delar ifrån Sum-Sim kvaltiden.

Snyggt med bara Spärvägensimmare på prispallen

På det här passet tog också Frida, Helin och Cissi en trippel på 50m frisim! Det ser så snyggt ut med bara Spärväggare på prispallen. Alla kunde med andra ord gå och lägga sig mycket nöjda med dagen efter en god middag.

Också söndagen börjar med frukost hos tränarna och efter det begav vi oss åter igen till simhallen för pass 3 av tävlingen.

På det här passet simmas bland annat 100m frisim för damer. En av deltagarna i den grenen var Lovisa som hade siktet inställt på Sum-Sim kval. Hon satsade från början, men det räckte inte hela vägen. 11 hundra delar fattades tyvärr.

På det fjärde och sista passet av Falkenberg

Race 2011 var det många som var riktigt taggade, en av dem var Emma som den här gången skulle simma 200m fjärl. Emmas mål var att Sum-Sim kvala och det var många som stod på kanten och hejade fram henne. Tyvärr var hon också här, såsom Lovisa, bara någon tiondel ifrån kvalet.

Grenen efter var det 200m bröstsim för herrar och där tog Tobbe Gustafson chansen och slog till med ett B-kval till JSM!

Sen var det prisutdelning och i grenen efter var det 100m bröstsim för damer. Där fick vi se en spännande fight mellan Lovisa och Erika som slutade oavgjort och med delad seger!

Ännu fler pallplatser

Tävlingen avslutades med lagkapper och de stora tjejerna gick i mål som fyra på 4x100 medley efter en jämn kamp mellan Helin och S02s frissimmare. Men efter två diskningar så slutade laget 2:a. Vi fick också med oss pallplatser från de andra lagkapperna, vilket alltid är kul!

Om vi ska summera den här tävlingen så kan vi säga att den var väldigt lyckad för Spärvägens del och det var roligt att komma igång med långbanesäsongen!

Musiktävling???

Helgen avslutades med en liten musiktävling efter middagen där vi delades in i fyra lag. Vi fick bl.a. gissa vilken artist och låt det var som spelades och vi körde en lite mindre flashig version av "Så ska det låta". Lag 3 vann och efter en mycket trevlig kväll med skratt och sång gick vi alla och lade oss med ett leende på läpparna.

Efter tävling kommer träning!

Måndagen därpå bestod av ett lugnare F2-pass på morgonen och ett F3-pass på kvällen.

Vi hade lång tid mellan passen så vi passade på att sitta i gräset, spela fotboll, äta glass och njuta av det fina vårvädret, vilket resulterade i att vi fick lite färg.

Kvällspasset slutade 22:00 och nästan alla var slutkörda så vi skyndade oss tillbaka på våra cyklar, åt kvällsmat på tränarnas rum och släckte lamporna ca: 22:40.

Tisdagen bestod, liksom måndagen av 2 pass, men dock med lite sovmorgon efter den sena träningen kvällen innan.

A-äldre började lite tidigare och A-yngre började träna vid lunchtid.

Dopp i böljan den blå

När A-äldre var klara cyklade de ner till Skrea Strand och tände grillarna så att korvarna skulle vara redo att grillas när A-yngre kom, men innan dess badade Tobbe Backlund endast i vita kalssonger. Han fick ynka 40 kr för det.

"Men vadå? Jag fick ju 40 kr för det, jag hade kunnat göra det gratis. Dessutom var det var-

mare här än i Spånga", sade Tobias huttrandes.

Han fick dock göra om det när A-yngre kom dit så att Stefan skulle kunna fota det. Efter korvarna var det dags för lek.

Vi körde "catch the vattenflaska". Vi delas in i två lag: äpplena och päronen. Det slutade oavgjort och därefter cyklade några och köpte mjukglass medan de andra cyklade hem.

Vi vilade upp oss och laddade inför kvällens F5-pass som gick superbra.

Tråkigt med hemresa men först lite kul

Efteråt var det tråkigt nog dags att börja packa väskorna och förbereda inför städningen dagen efter, då vi skulle vara utcheckade kl. 11:00 och rummen skulle vara rena och prydliga.

Onsdagen var lite speciell, Anton fyllde 15 år och blev väckt med fin sång och en tårta och liten juice.

Sedan var det dags för ett pass med lite F2 och lagkapper. Medan de flesta simmade så var Agnes, Helin och Cissi hemma med lite sjukdomar och fick sopa alla rummen och skriva lite lägerberättelse.

Påskharen slog till

Det blev lite stressigt att hinna klart med allt till klockan 11, men vid ungefär halv tolv så var vi färdigpackade och färdigstädade. Då blev vi ivägskickade till bakom huset och när vi kom tillbaka fick vi leta efter en liten påskpresent som påskharen hade gömt. Påskpresenten innehöll en läsk, lite godis och en personlig hälsning.

Sen var det dags att äta vår sista lunch och efter det kom bussen som tog oss till Intercity-tåget och där sitter vi nu.

När vi kommer till Göteborg så är det några som ska åka åt andra håll men de flesta fortsätter med X2000 till Stockholm.

Det har varit roligt och givande läger som har gett mersmak inför långbanesäsongen!



Visste du att...

Sommarsimskolan brukar få väldigt bra utvärderingar av deltagarnas föräldrar?



Redan 2 veckor innan kolloets början märktes det att våra lovskollon blir mer och mer populära. Ca 1,5 vecka innan kolloet började var det fullt och flera föräldrar mailade och ville stå på en reservlista.

Även utvärderingen efter kolloet tyder på att simmare och föräldrar är nöjda och det är det vi strävar, att alla ska vara supernöjda när kolloet är slut!

Några kommentarer från föräldrarna var: "Tack för ett jätteroligt påsklov. Min dotter kom hem efter första dagen och sa att det hade varit hennes roligaste dag i hela livet." ... "är verkligen jättenöjd med allt. Hon vill bara det ska bli lov igen så hon får vara med igen."

Under veckan så är det 2 simpass varje dag, ett på förmiddagen och ett på eftermiddagen.

Det är även två pass i idrottshall som innehåller både andra idrotter samt lekar, kull och aerobics. Mitt på dagen går hela gruppen på 35 simmare och 5 tränare och äter tillsammans.

En gång under lovet åker sällskapet till Åkes-hov för att bowla.



Kommer du/ditt barn vara med nästa gång? Då finns chansen v. 32, 33 i Nälstabadet samt v. 44 i Spångabadet.

Anmälan görs via hemsidan www.sparvagensim.se



Terminsavslutning i breddverksamheten

/Karin Landqvist
Under vecka 18 avslutades
vårterminen i breddverk-
samheten.

Grupperna avslutade
terminen med att visa upp
allt de lärt sig och med
något skoj. Dessutom
bjöds som vanligt på fika
och diplomutdelning.



Tränaravslutning

/Linn Bessner

Varje termin har vi avslutning för alla våra tränare i Bredden & Tävlingsverksamheten. Sommarens avslutning hölls på Kanaanbadet den 12 maj.

Kvällen ägnades åt grillning av Hamburgare, 5-kamp samt utdelning av sommarpresent.

Totalt grillades 68 hamburgare på engångsgrillar, det såg ut som ett omöjligt uppdrag i början men artade sig riktigt bra!

Spårvägen tycker det är viktigt att tacka alla sina tränare som de flesta är ideella och där samtliga gör ett kanonjobb!

STORT TACK!

