

SPÅRVÄGENSIM

SPORT



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

Nr 15
mars 2010

Års- 2009 berättelse

på de blå sidorna



Spårvägen Simförening har fått förtroendet att arrangera inne SM 2010 i Eriksdalsbadet

Bland mycket annat hittar du:

Tränarna formerar sig 3

Yippieeee!!! 4

Förebildsprojektet 5

Årets ledare, var med och rösta 5

JSM i Kristianstad 6

B-Gruppsläger 8-9

Frågor till våra tävlingstränare 10-11

2009 årsberättelse 12-15

Föräldrarollen 16

HUVUDREDAKTION
Stephan Good
Linn Bessner



SPÅRVÄGEN SIMSPORT nr 15, mars 2010

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 cirka 1300 ex.

Vi har för närvarande totalt 2165 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 (förräddad)

Chefstränare & Verksamhetsansvarig

martina.aronsson@sparvagensim.se

Henrik Forsberg

Tränare Elit-gruppen och Föreningsutvecklingsansvarig

henrik.forsberg@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson

Barn- & Ungdomskonsulent, Bredd- & Träningsverksamhetsansvarig

jenny.gustavsson@sparvagensim.se

Stina Enzell-Larsson

Klubbadministratör bl a faktureringsfrågor, projektledare Båsta 4an Stockholm

stina.enzell@sparvagensim.se

Linn Bessner

Lovverksamhetsansvarig, simkommittéansvarig,

A- & B-gruppstränare, Hby Gärd ansvarig

linn.bessner@sparvagensim.se

Tim- projektanställda:

Tomas Wikland 80% babysimsansvarig, breddtränare, skolsim,

Karin Landqvist 80%, **Cecilia Malmgren**, **Agnes Borbely**,

Peter Aronsson 50%.

Styrelsen i Spårvägen Sim består av 8 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande

Karin Hellström, Vice Ord, Tf verksamhetsansvarig

Mia Westerberg, kassör

Pia Johansson, sekreterare

Övriga ledamöter:

Stefan Lönngrén, Annika Forsgren, Anders Backlund

Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Johansson



Våra anställda fr v: Karin Hellström, Stina Entzell, Cecilia Malmgren, Linn Bessner, Karin Landqvist, Jenny Gustavsson, Henrik Forsberg och Tomas Wikland. Saknas på bild Martina, Agnes och Peter

Ett nytt simdecennium.

/ Ensio Andersson

Vår kära simförening befinner sig i början av ett nytt spännande simdecennium. Som dess ordförande de senaste tio åren måste jag få tillåtas göra en tillbakablick över dessa år.

Efter ett omtumlande men simmässigt mycket framgångsrikt 90-tal kan jag konstatera att grunderna till dagens förening lades strax efter millennieskiftet då vi organisatoriskt och resursmässigt mer började fokusera på helheten i föreningen. Bl.a. likställd vi bredd- med tävlingsverksamheten. Genom en heltidsanställning av breddansvarig började vi därmed att tidigt fokusera på de viktiga simkunnighetsfrågorna och erbjöd simundervisning för barn och ungdomar i allt bredare former. Utöver att den ordinarie breddverksamheten växte, utvecklades även simskoleundervisningen, både på sommaren och under alla skollov. Ett samarbete med Svenska Bostäder och Familjebostäder etablerades också om återkommande simundervisning sommartid för deras hyresgästers barn.

ÖKAD SIMUNDERVISNING I OLIKA PROJEKTFORMER

Det är glädjande att se den vidare utveckling som skett bl a genom att vi engagerade oss i projektet "Bästa fyran". Via handslagspengar/idrottslyftet startade vi även projektet "Bästa trean" inom vårt upptagningsområde (Hässelby/Vällingby, Spånga/Tensta och Rinkeby). Ökad simundervisning i mindre simkunniga stadsdelar har blivit allt vanligare, både som eget initiativ och i olika projektformer.

HISTORISKT BESLUT UNDER 2008

Stockholms stads idrottsnämnd tog ett historiskt beslut under 2008 när de inbjöd simföreningar till att delta i en satsning för ökad simkunnighet i staden. Satsningen började inför höststarten och dess första mål var att inrikta sig på skolsimsverksamheten i vissa prioriterade områden. För vår del visade vi vårt intresse för baden i Husby och Vällingby. Det innebar att 2-3 ungdomar kunde erbjudas anställning i föreningen som simlärare och dessa har gjort god reklam för oss och samtidigt bidragit till en kvalitetshöjning av skolsimsut-

bildningen. Detta arbete har varit en succé för oss och inneburit "ringar på vattnet" i form av att vi för ett antal skolor i närområdet genomför simutbildning och i vissa fall även utför Vattenprovet för årsklasserna 4-5.

SÄKRAD KVALITET PÅ BREDDEN

Under hösten 2009 startade vi även en fokusering på att säkra kvalitén i vår breddverksamhet. Genom att engagera två av våra mest erfarna simtränare som stöd och bollplank åt ungdomstränarna i deras inlärn timer av rätt rörelsemönster och att effektivt ta sig framåt i vattnet kommer vår simutbildning att säkras och förbättras. Deras närvaro innebär även en uppföljning av att våra "röda tråd" efterlevs och återkopplingen sker till breddansvarig.

KONTINUITET I FÖRENINGARBETET

Simföreningens "inre" breddutveckling de senaste 10 åren har sin grund i att det funnits en ständig utveckling och kontinuitet i föreningsarbetet. Vi har under alla dessa år haft duktiga anställda, tränare och styrelser som i samförstånd utformat målen och senare även gemensamt genomfört dem.

FORTSATT MEDLEMSENGAGEMANG

Att ha denna breda plattform som bas för en fortsatt god utveckling av föreningen känns tillfredsställande. Vårt utgångsläge inför framtiden, med klart över 2000 medlemmar och en väl balanserad ekonomi, är mycket positivt och stimulerande, men;

- Vår förenings verksamhet måste fortsättningsvis bygga på alla medlemmars engagemang i ett gott samarbete med våra "professionella" tränare och anställda.
- Vår grund- och vidareutbildning för tränare, funktionärer och styrelse samt olika föredrag och tematräffar för simmare och föräldrar kan inte nog värdesättas.
- Våra års- och sommarfester är uppskattade arrangemang som starkt bidrar till ökad trivsel och sammanhållning.
- Vår goda klubbkänsla är en starkt bidragande framgångsfaktor som fortsatt måste värdas.
- Vi vill fortsatt vara bäst på alla de områden som måste finnas och fungera i en förening såsom att lära ut och utveckla simkunnighet samt som arrangör av simtävlingar.

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

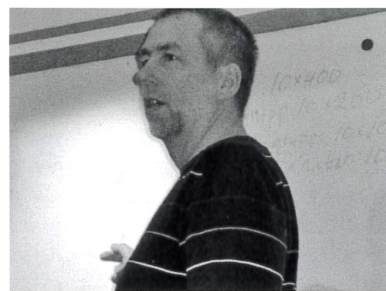
Tränarna formerar sig och svetsas samman inför vårterminen.

/ Jenny Gustavsson

Söndagen den 19 januari 2010 gick startskottet för kickoffen för Spårvägens samtliga tränare. Platsen för dagen var Idrottens Hus i Solna och ett 40-tal tränare var samlade. Dagen började med att Göran Bessner, mångårig Spårvägar och numera tränare i A-äldre, talade om hans syn på vad vi kan träna och vad vi bör träna.

Göran upplyste oss om de samhällsförändringar som han har lagt märke till under de senaste 20 åren. Göran menade att simmarens attityd förändrats, att det är mindre spontanidrott och mindre tid för idrott i skolan.

Simningen har dessutom fått mer konkurrens från datorspel och skola där betygsheten blivit mer påtaglig. Samtidigt som föräldrar nu generellt sett har godare ekonomi och kan resa i större utsträckning. Simning har fått mer konkurrens och simmarena tränar mindre utanför simning nu än tidigare.



Göran Bessner

Ett stort och tungt ansvar

Göran tyckte att vi tränare bör fokusera på det bagage som simmare har med sig när de slutar och vad de bör ha med sig in i livet. Tränarna enades om att ett bra självförtroende, en bra självbild, mod, social förmåga, vänner för livet och ett livslångt intresse för idrott och träning i allmänhet och simning i synnerhet är bra att ha med sig när de väl väljer att sluta simma. Göran gick sedan igenom vad han ansåg vara viktigt att träna på i respektive ålder och grupp för att vi i slutändan ska få så fulländade och duktiga simmare som möjligt. Här betonades framför allt vikten av träning som avser koordination, rörlighet och teknik i unga år. Göran avslutade med att säga att tränarna i Spårvägen har ett stort och tungt ansvar, men samtidigt måste vi våga ha roligt och ge dem det bagage som simmare behöver.

Efter Görans mycket intressanta och givande föreläsning var det dags för styrelsen att presentera sig och sitt jobb. Karin Hellström är vice

ordförande och tillförordnad verksamhetschef och var där och höll en föreläsning kring den miljö och utvecklingsfas Spårvägens Simförening just nu befinner sig i och hur viktig tränarnas roll är i sammanhanget.

SPÅRVÄGENS ROLL I RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Karin började med att berätta om Spårvägens roll i Riksidrottsförbundet, Svenska Simförbundet och Stockholms Simförbund och hur föreningen är uppbyggd i stort.

Karin presenterade även klubbens vision: "Med bredden mot toppen är Spårvägen Simförening



Karin Hellström

Sveriges bästa simklubb". Och verksamhetsidé: "Spårvägen Simförening är en ideell förening som bedriver simidrott på alla nivåer. I föreningen ges alla möjlighet till social och idrottslig utveckling. Vi värnar om den goda spårvägarandan".

Karin tryckte även på vad som krävs för att klubbens målsättning ska uppnås, såsom ekonomi, organisation, anställd personal, bassängutrymme till exempel. Viktigast av allt är dock alla de tränare som varje vecka lägger ner otaliga timmar i föreningen, vilket är en förutsättning för klubbens existens.

VILKA MÅL ÄR VIKTIGAST I VERKSAMHETEN

Tränarna fick sedan fundera över vilka mål som är viktigast för den verksamhet de leder, om tränarna kände sig som en viktig kugge i helheten, vad som kännetecknar en framgångsrik tränare och hur de kan bli en (mer) framgångsrik tränare. Efter gemensamma diskussioner avslutade Karin sin föreläsning med visdomsorden: *Låt ditt engagemang inspirera många aktiva under våren! Tillsammans når vi längre!*

Dagen fortsatte med praktiska tips och idéer kring vändningsmomenten i de olika simsätten. Linn Bessner, tävlingsverksamhetsansvarig, höll i föredraget som började med en filmvisning av

Michael Phelps 200 meter frisim från OS 2008. Linn upplyste oss om att han inte vinner för att han simmar snabbast utan för att han är bäst på att vända. Frågor som när vi bör börja träna vändningar och hur lyftes och det konstaterades att vi kan börja redan i sim och lek med enkla övningar såsom kullerbyttor. Linns fördrag innehöll en hel del nyttiga tips om hur vi bör tänka kring vändningar och bygga upp svårighetsgraden. Vi fick även med oss flera metoder och övningar som vi kan använda oss av i verksamheten.

Linns avslutningsord blev: *Ju tidigare vi börjar med vändningsövningar desto bättre kommer våra seniorsimmare att bli!*

HUR KAN TRÄNARNA VERKA FÖR ATT SPÅRVÄGEN SKA BLI BÄTTRE?

I slutet av dagen fick alla tränare diskutera olika frågor i smågrupper. En fråga som diskuterades var bland annat hur tränarna, dels som individ men även som grupp, kan verka för att Spårvägen ska bli bättre?

Vi kom överens om att:

- Vi tränare alltid ska vara positiva och ombytta.
- Vi ska medverka till att alla i gruppen trivs och gör sitt bästa.
- Vi ska ge positiv feedback till simmare och se varje simmare.
- Vi ska vara modiga och trygga, våga prova och dela med oss av erfarenheter. Ha koll på nytänkande och de nya idéerna.
- Tillsammans ska vi planera och samarbeta.
- Vi ska uppmuntra och berömma varandra.

Efter flera intressanta föreläsningar och givande diskussioner avslutades kickoffen för de som ville med en rolig och jämn bowlingmatch!



Tränarkickoffen avslutades med en trevlig bowlingmatch

Årsfest 2010

Boka in lördagen den 17 april. Då är det dags för årets fest, dvs Spårvägens Årsfest!

Kom hela familjen och tag chansen att bli Spårvägarernas Spårvägarare.

Välkomna till Magasin 15, Ranhammarsvägen 15, kl 18:00.

Partykommittén!

PS Anmälan skall göras på www.sparvagensim.se



Efter att SK Neptun "hoppat av" strax före jul -09 uppmuntrades vi från många håll, att söka inne-SM i Eriksdalsbadet, den 2-5 dec 2010. Efter diskussioner med simförbundet tog dess styrelse beslutet på mötet den 14 mars; Ur SSF:s hemsida 2010-03-19

Spärvägens SF har av Svenska Simförbundets styrelse utsetts till arrangör av kortbane-SM i simning 2010. Tävlingsarna kommer att gå i Eriksdalsbadet i Stockholm.

Ur Simma.nu 2010-03-22

Nu är det klart var och vem som skall arrangera årets Inne-SM, till vintern. Svaret blev, Eriksdalsbadet och Spärvägens Sim. Bra anläggning och bra arrangör, kan vi konstatera.

Vi var klart intresserade men

Att söka ett SM har självklart varit en dröm för oss en längre tid, men det har hittills stupat på vår osäkerhet (risk) att kunna skapa den "ekonomi" som behövs för att ett arrangemang av denna storlek ska gå ihop. Vi vill, som ni kanske redan vet, inte bara göra en simtävling utan göra ett kvalitativt bra arrangemang och det kostar som bekant.

Vi anser oss ha ett grundkoncept, från JSM 2007, som håller och som går att förbättra. Gyllenstens beröm från JSM-arrangemanget klingar fortfarande så gott i våra öron! Vi är också glada och stolta över de positiva tillrop vi fått, från alla olika håll, när det gäller att söka detta SM-arrangemang.

Vår enda riktiga knäckfråga var således att kunna skapa en ekonomi på tävlingen som gör att vi kan leverera ett SM-arrangemang som förväntas av oss själva och av alla andra!

DE FORMELLA KRAVEN

Vi läste igenom dokumentet "Mästerskapstävlingar 2009-2012" och tittade igenom kraven i den formella ansökan av arrangemanget. Därefter framkom följande områden som vi ansåg vara viktiga och som behövde diskuteras vidare:

ERIKSDALSBADET?

Att arrangera i detta bad innebär inga direkta problem för oss. Vårt förhållande till badchefen är gott och därmed även till kommunen.

BOENDE?

Vi har bokat upp hotellen Clarion och Scandic Malmen för de klubbar som vill bo där.

MAT?

Vi avser att diskutera fram en lösning i Eriksdalsbadet.

FUNKTIONÄRER?

Vi behöver utöka vår egen "kår" men känner att övriga stockholmsklubbar och andra är beredda att hjälpa till.

EGEN SPEAKER?

Vi har visat att vi har resurser att klara denna uppgift inom de egna leden.

TIDTAGNINGSTRUSTNINGEN?

Eftersom det redan finns en nästintill komplett

Yippieeee!

Spärvägen Sim arrangör av inne-SM 2010



utrustning i badet förutom en stor digital resultatavla (storbilds-TV), som krävs vid ett SM-arrangemang, och att vi själva har mycket kompetent personal inom området behövt vi diskutera denna fråga med berörda. Vi kan konstatera att vi känner stor trygghet genom att IC-Control kommer vara med oss och "säkra helheten" på arrangemanget.

EKONOMI - ENTRÉAVGIFTER?

Av erfarenhet från ett antal World Cup och även från vårt eget JSM vet vi att det är mycket svårt att få publik till Eriksdalsbadet. Vi var kanske för generösa vid vårt eget JSM, när vi hade gratis inträde på försöken?

Det och ett antal andra saker behövt vi väga in innan vi kunde anta "de ekonomiska villkoren" kring projektet inne-SM 2010:

–VI TVINGAS ställa in och ta en "time-out" på vår, sedan 23 år, återkommande populära ungdomstävling "Julkappsdroppet".

–KRAFTIGT FÖRKORTAD tid för marknadsföringsaktiviteter och "raggande" av sponsorer eller samarbetspartners, som vi dessutom inte har särskilt goda erfarenheter av från vårt eget JSM?

–EFTERSOM VM I DUBAI startar endast några dagar efter SM:et, den 8:e dec, kan vi inte räkna med att få någon dragningskraft från våra landslagssimmare till detta SM?

–NÄR DET GÄLLER ATT SKAPA några intäkter från mat och logi, vet vi sedan tidigare att prisläget i Stockholm talar mot det och att förutsättningarna är svåra?

–KOSTNADEN FÖR ICC:s storbildstavla lär vara ganska dyr?

Vi kanske var lite för pessimistiska i våra tankar men vi ville verkligen vara så realistiska som möjligt och samtidigt skapa ekonomiska förutsättningar för att göra ett arrangemang som får kosta en del.

Vi vill nämligen att man ska minnas vårt SM för en lång tid framöver och att andra vill ta efter det!

Vi ser ett klart samband mellan "humana" omkostnader och ett bra arrangemang.

Vi anser således att man måste tillåta sig – att kvalitet får kosta!

Slutligen vill vi tacka Svenska Simförbundet inkl. IC-Control och Kjell Gyllensten, Eriksdalsbadet för ert bemötande, stöd och positiva inställning vid våra diskussioner. Detta bidrog starkt till att vi tackade JA till arrangörskapet av Inne-SM 2010.

"Alle man på däck"

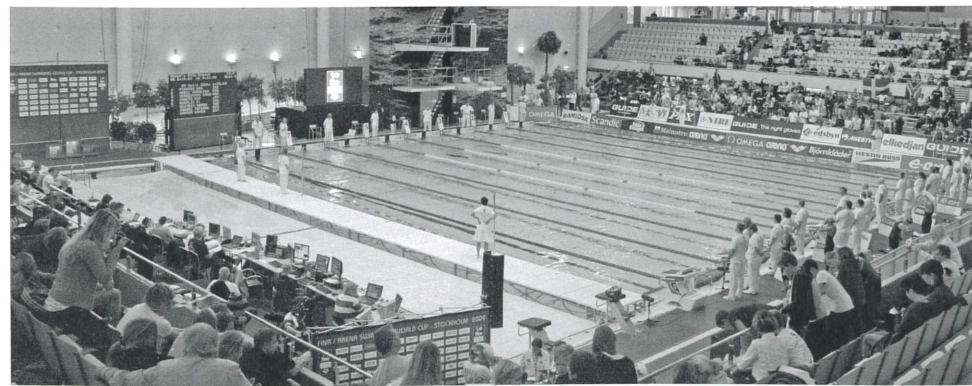
Nu, kära medlemmar och alla andra som har eller haft kontakt med vår verksamhet de två senaste decennierna, nu gäller det att "kavla upp ärmarna" och visa att ni på ett eller annat sätt vill bidra till att Spärvägen Sim gör ett lyckat SM-arrangemang, 2-5 dec. 2010.

Släpp tankarna fria och fundera över vad du eller dina bekanta kan bidra med eller kanske t o m "ditt" företag vill synas med oss i samband med vårt SM?

Vi kör igång vårt SM-projekt efter påsken och Martina Aronsson kommer att hålla i trädnarna.

Visa ert intresse om deltagande genom att lämna era kontaktuppgifter till Spärvägens Sims kansli eller kontakta någon du redan känner inom föreningen. Vi kommer att kontakta er efterhand, beroende på intresseområde.

Hälsningar "kapten" Ensio Andersson



Förebildsprojektet

/ Cecilia Malmgren

Förebildsprojektet var nytt för mig i höstas, jag tog över efter Rasmus som jag visste att alla simmare tyckte väldigt mycket om som förebild. Det var alltså inte några "små skor" jag hade att fylla. Jag tog mig an uppdraget med förtjusning och en viss nervositet. Skulle jag kunna inspirera de yngre och verka som en förebild?

Under hösten märkte jag att jag fick en helt annan kontakt med de yngre simmarna än jag haft tidigare, alla ansikten fick namn och vi lärde känna varandra. Jag tyckte att de var väldigt roligt att komma ner på deras träningar och vara delaktig.

Vi hann med tjejsnack, utvecklingsnack och teknikträning. Vid teknikträningen lade vi mycket fokus vid "fjärilet" då många simmare kan uppleva det som tekniskt krångligt. Efter som det är mitt specialsimsätt kändes det naturligt även för mig att fokusera på det.

INSPIRERANDE FÖR DE YNGRE

Efter hösten bestämdes det att jag skulle fortsätta med förebildsprojektet även till våren. Jag märkte i höstas att jag inte bara fungerar som en inspiration för de yngre utan att de även inspirerar mig. Deras frågor och synpunkter på saker gör att jag måste tänka efter och på så sätt känner även jag att jag lär mig mycket. Med dem som inspirationskälla kändes det för mig helt na-

turligt att fortsätta till våren!

Nu i vår har vi redan hunnit med ett första tjejsnack med B-blå och ett uppföljande tjejsnack med B-vit på det vi gjorde i höstas. För att killarna inte ska känna sig utanför har vi haft utvecklingsnack med hela gruppen i B-blå och för B-vitkillarna väntar ett killsnack. I B-gul, b-gruppen som är ny för i vår, väntar teknikträning i de olika samsätten. Även i B-blå och B-vit väntar det lite mer teknikträning, där vi även nu kommer att lägga stor vikt vid "fjärilet".

UPPFÖLJNING

För A-yngre väntar det uppföljning på det vi gjorde i höstas, då hade vi först ett tjejsnack som vi ska bygga vidare på nu. I höstas gjorde även alla simmare i A-yngre varsin "utvecklings-trappa", där fick de rita upp sin simkarriär till och med idag. När de sedan gjort detta fick de bygga trappan vidare ett par trappsteg och på så sätt fylla i sina mål inför framtiden. Nu i vår ska vi utvärdera utvecklings-trappan, kanske justera den lite och fylla i nya framgångar och mål. Samt även fortsätta diskutera vikten av att alla utvecklas olika och att simmarna då ska tänka på att tävla mot sig själv.

Jag hoppas på en spännande och givande vår för både mig och de yngre simmarna. Jag hoppas att de är lika förväntansfulla som jag är. Glöm inte bort, att allt är möjligt bara du vill!



cecilia malmgren

Breddverksamheten 2010 är igång.

/ Jenny Gustavsson

Vårterminen startade vecka 3 och drygt 90 st grupper är igång. Över 400 barn deltar nu i någon av våra sim & lek kurser. Närmare 300 st deltar i någon av våra Hajkurser, där även trycket varit som störst. Därutöver deltar ytterligare ca 300 st i teknikskolan (Teknik 1 och Teknik 2).

Intresset för träningsgrupperna fortsätter att öka och idag deltar ca 75 st i våra tre träningsgrupper.

Glädjande är att vi förstärkt tränarkåren med flera nya tränare. Just nu pågår ett intensivt arbete med att slussa och skola in de nya tränarna i Spärvägens arbetssätt.

Tråkigt nog meddelade i januari Stockholms Handikappidrottsförbund, som har hand om Beckombergabadet, att de beslutat att stänga terapibassängen för babysim under våren 2010. Detta för att de inte kan säkerställa vattenkvaliteten i terapibassängen.

Planen är att verksamheten kan återupptas i höst i och med ett nytt reningsverk som ska installeras. Vi håller så klart tummarna.

TÄVLINGSPLANERING UNDER TERMINEN

Under våren kommer fem stycken Utmanartävlingar att arrangeras, de två första är redan till handlingarna. Den 23:e och 25:e april är det åte-

Årets Ledare?

Varje år delas priset Årets Ledare ut till någon av våra ledare i bredd- eller tävlingsverksamheten. Priset instiftades 2005 av Annika Gustafsson och delas ut i samband med Spärvägens årsfest.

Vem tycker Du skall få priset för 2009?

Du nominerar den ledare du tycker är bäst genom att skicka ett mail till:

ledarpriset@sparvagensim.se.

Skriv ledarens namn samt en motivering varför han/hon är så bra, samt ditt namn.

En jury kommer sedan att välja ut vem som skall få detta prestige-fulla pris. Tränaren får en pokal och den som har skrivit den vinnande motiveringen får en Klubb T-shirt.

rigen dags för Utmanaren, pokal 1 och 2.

Den 1 juni arrangeras Utmanaren pokal 3. Därtill planeras ytterligare en tävling för Teknikskolan den 27 mars i Tensta. Så det finns flera chanser till tävling för de som gillar utmaningar. För mer och senaste information se hemsidan sparvagensim.se

Välkomna till en ny rolig och lärorik simtermin vår 2010!

JSM i Kristianstad

/ Henrik Forsb



Stina

Decenniets första nationella mästerskap var JSM som gick av stapeln i Kristianstad 4-7 februari. Spärvägen åkte dit med en nätt trupp på 11 simmare. Flera av simmarna hade stora möjligheter att ta sig vidare till final. Formen var också överlag god. Tyvärr satte lite förkylningar stopp för en full utdelning.

Tjejeerna var heta i de flesta lagkapperna. Simmade final i fyra av fem lagkapper där de fick lämna tom bana i försöken på 4x200 fritt p.g.a. sjukdom/skada. Det var i sista dagens lagkapp 4x100 medley som alla tjejer fick ut mest av sig själva. Anna Åhlin inledde ryggsimmet med sitt näst snabbaste lopp, 1.03,87 och lämnade till Stina Gardell som tog sig an bröstsimmet på imponerande 1.07,43, klart snabbast av alla simmerskor. Natasha genomförde ett bra fjärilsim på 1.03,25 och Emma Wahlström simmade hem

bronsmedaljen med snabba 57,38 på frisimmet. En tid som var 1,8 sekunder snabbare än hon tidigare simmat på under tävlingarna.

Stina Gardell simmade tyvärr bara en individuell final p.g.a. sjukdom. Det var den på 200 medley, där hon vann ganska klart. Hade hon fått vara frisk hade hon förmodligen vunnit såväl 400 medley som 200 bröst, för hon var i så bra form.

Anna Åhlin missade precis finalen på 100 rygg men genomförde det tredje finalpasset på ett väldigt starkt sätt. Först inledde hon korta medleylaget med att persa på 50 rygg till 29,83. Sedan fortsatte hon att satsa tufft i finalen på 200 rygg. Hennes fina satsning räckte till ett brons med nya perset 2.15,88.

Övriga finalister från Spärvägen var Jesper Kalldin 50 och 100 bröst, Natasha Sundin, 50



André

Natasha

Anna



Stina

och 100 rygg samt Viktor Björk, som trots jetlagen från Taiwan kvalificerade sig för finalen på 200 fjärl.

Totalt sett slutade Spärvägen på en 11:e plats i klubbstriden vilket i sig var några placeringar för lågt men med tanke på olika omständigheter så är det godkänt i det läge som var.

Framför oss har vi nu nästan 6 månader till sommarens mästerskap. Månader som alla simmare kommer att nyttja på bästa möjliga sätt för att utveckla sina kapaciteter och ta ett stort kliv framåt.

14-18 juli är det SM och JSM i Malmö och veckan därpå, 22-25 juli Sum-Sim i Köping.



Stina

Anna

Natasha

Emma



Viktor Björk

Anna Åhlin



Hela JSM truppen fr övre vänster: Viktor Björk, Gustav Thorsand, Henrik Forsberg, Peter Aronsson, Adam Karlsson, Ali Adel Ali, André Magnusson, Emma Wahlström, Jesper Kalldin, Natasha Sundin, Anna Åhlin, Emma Karell, Stina Gardell, bakom kamran Linn Bessner

Tävlingstränarutbildning

/ Linn Bessner

Den 23 januari var det dags för en utbildningsdag för alla tävlingstränare. Spärvägen har köpt in en kamerautrustning som ska kunna filma under vattnet.

Utrustningen består av 2 stycken kameror som kan läggas/fästas under vattenytan samt ovan ytan, vidare tillkommer en omkopplare samt en videoanordning. Detta kommer innebära att vi tränare kan filma simmaren samtidigt från 2 olika håll.

Dagen började med att vi samlades vid poolen för att lära oss använda utrustningen samt få lite tekniktips av Magnus Kjellberg.

Efter det var det dags för lunch med efterrättbord (till mångas förtjusning). Därefter var det dags att försöka bena ut hur mycket tid vi ska ägna åt de olika delarna teknik, ben, max och kondition på de olika nivåerna.

TEKNIK TILL HJÄLP

Vår Stefan Lönngren har arbetat fram ett verktyg där vi enkelt kan analysera hur mycket

tid vi lägger ner på de 4 olika träningsmomenten för att sedan samköra detta med simmarens resultat över en termin.

Vi vill med detta sättet utveckla en objektiv analysmodell och en tydlig röd tråd gällande träningarna för Spärvägens tävlingsgrupper.



Bildtexter övre vänster: Göran Bessner, Linn Bessner, Leif Gustafson och Magnus Olsson.

Övre högra bilden: Henrik Forsberg, Magnus Kjellberg och Stefan Lönngren.

Nedre högra bilden: Magnus Kjellberg lämnar lite tekniktips till Magnus, Frida, Tomas, Jenny, Malin och Ebba

Simkurser i sommar!

Du vet väl att...

Vi erbjuder intensivsimskolor i Vällingby under maj månad!

Vi erbjuder intensivsimskolor på Nälstaba det hela sommaren!

Vi erbjuder intensivsimskolor (2veckor) för boende i Svenska Bostäder i Vällingby och Husby i juni!

Vi erbjuder B-gruppscamp för alla B-grupps simmare i augusti.

Vi erbjuder T2-läger under v. 33

Vi erbjuder Simsportkollo för alla som kan simma 50 meter V. 32 samt V. 33.

Läs mer och boka på vår hemsida:
www.sparvagensim.se

Hoppas vi ses i sommar!

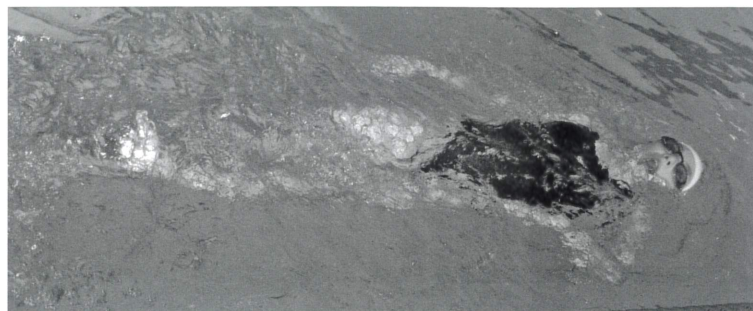
Bli medlem

Spärvägen Simförening.

För 80:- blir du medlem. Familj 200:-

Ständig medlem 3000:- så får du vår eleganta klubbkavaj.





B-blå

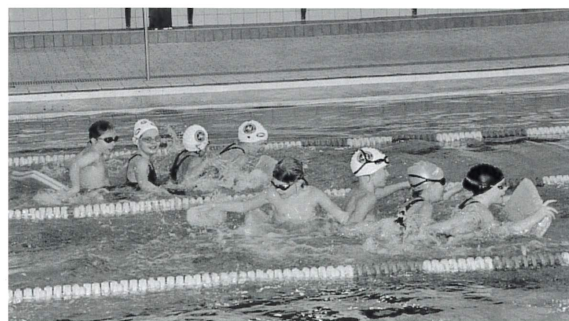
B-gruppsläger

Under helgen 30-31 januari var samtliga B-grupper på ett helgläger. B-gul, vår nyaste B-grupp var i Upplands-väsby, B-blå var i Sigtuna och B-vit var i Enköping.

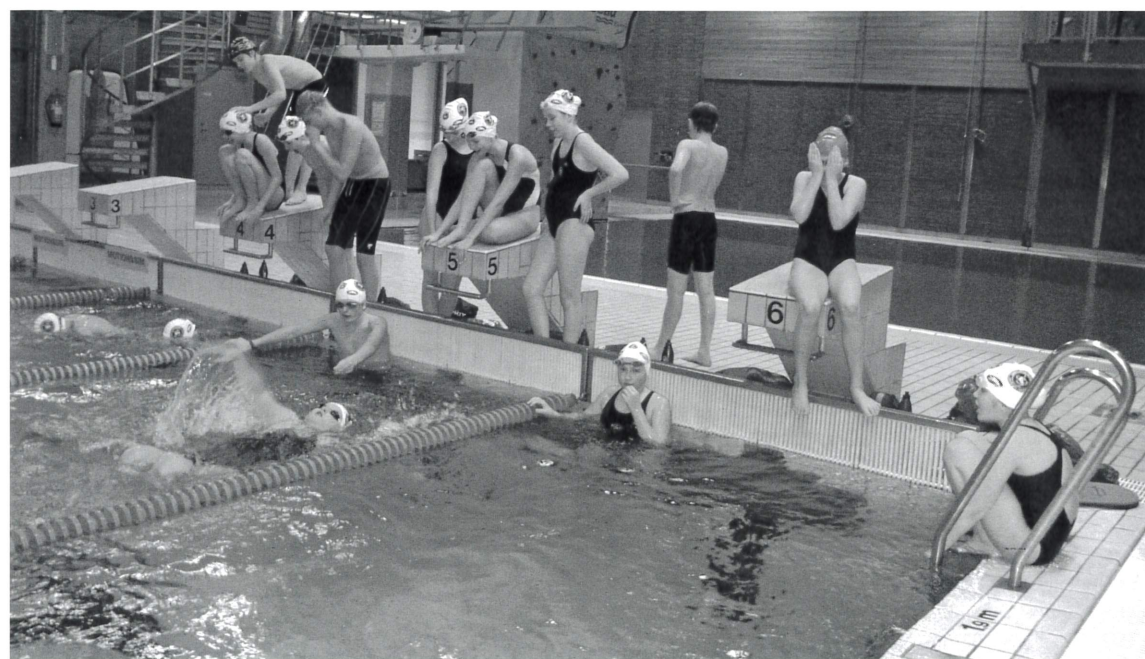
På lägren ägnade sig all grupper åt simning, sovning i stora salar, lekar, bus och annat som hör lägren till. Här får du ett axplock av bilder från de olika lägren.



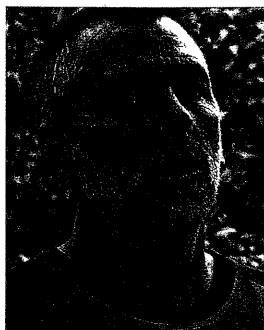
B-gul



B-vit



Frågor till våra tävlingstränare



GÖRAN BESSNER,
tränare i A-äldre



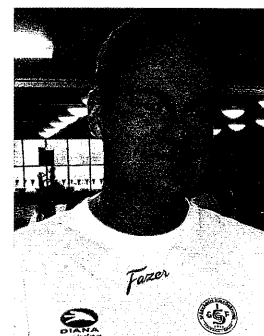
HENRIK FORSBERG,
tränare i Elit



EBBA MAGNUSSON,
tränare i B-blå



MALIN HELLSTRÖM
tränare i B-vit



LEIF GUSTAFSON
tränare i B-vit



JENNY GUSTAVSSON
tränare i A-yngre



KARIN LANDQVIST
tränare i B-gul

Varför är du simtränare?

Det började med att jag fick en fråga om att hjälpa till i en grupp när min dotter (Linn) var liten och hade börjat simma. Nu är jag tränare för att jag är idrottsintresserad, tycker att det är intressant att se människor utvecklas och för att det är kul att träffa så trevliga simmare.

Ett fantastiskt och fritt yrke där det ges möjligheter att kombinera idrott samt arbeta med och utveckla människor som oftast själva är intresserade av det.

Jag kände att jag inte ville lämna simningen helt efter jag slutade, vilket gjorde att tränare passade bra.

Vad är det roligaste du varit med om som tävlingstränare i Spårvägen?

Roligast är när man är på läger och på spännande tävlingar. Roligast minne är nog en fotbollsturnering på ett läger. Simmarna var uppdelade i tre lag och tränarna hade ett lag och tränarna vann förstås.

Svårt att bedömma och välja ut en enskild händelse. Finns några riktigt roliga minnen, både rent prestationsmässiga som sociala.

Det roligaste är att se hur alla simmare utvecklas, så det är roligt hela tiden.

Vad har du för favoritmat-trätt?

All mat som Linn lagar och bjuder mig på.

Inga favoriter, äter det mesta. Hur det smakar beror nog oftast på kocken..

Kyckling funkar alltid.

Ditt favoittips så att dina simmare blir bättre på fjärl?

Att kicken ska komma samtidigt som armtaget och att man ska trycka rakt bakåt med höga armbågar.

Att träna mycket fjärl.

Hitta rätt rytm med kickarna, det gör att armarna lättare kommer fram.

Vad har du för mål med din grupp/dina simmare i vår?

Målet för i vår är att alla simmarna ska få utmaningar vilket betyder bland annat att vissa ska bonka på hårdare än andra. Ett annat mål är att simmarna ska bli tuffare på land och i vattnet.

Att samtliga simmare i elitgruppen skall slå ordentliga personliga rekord under 50 m-säsongen och gärna då på säsongens målsättningstävlingar för respektive simmare.

Vi övar mycket vändningar just nu så ett mål är att vår grupp kommer vara bäst på vändningar i slutet av terminen

Har du en tränarförebild? Om, vem?

Jag tycker det är skönt när alla är sig själva. Är man argsint så är man, är man tuff så är man, är man rolig så är man. Jag beundrar tränare som är engagerade och orkar bry sig, även om detaljer, typ Henke, Martina och Linn. Mitt tips till dig som vill bli supertränare: var dig själv, lär dig mycket och lyssna på andra och var snäll mot de små barnen.

Nej. Men många kollegor både i Spårvägen och i andra föreningar har olika positiva och starka ledaregenskaper som jag ser upp till.

Bob Bowman helt klart. Har man lyckats träna upp Michael Phelps så är man grym!

Vad är ditt tips till någon som funderar på att bli tränare?

Börja som jag gjorde med att hjälpa till lite i en grupp. Om du tycker att det verkar kul ska du gå kurser och prata mycket med andra tränare.

Var intresserad, sök kunskap både praktiskt av andra tränare och teoretiskt genom att läsa mycket.

Pröva dig fram och hitta ditt sätt att lära ut, då är det mkt roligare!

I somras efter att ha simmat i 13/14 år slutade jag p.g.a. av axelproblem. I och med att jag fortfarande ville hålla igång med simningen tänkte jag att det kunde vara kul att bli tränare!

Lära känna de yngre simmarna och lära ut det jag kan om simning.

Jadu, det här en fråga som är svår att svara på, jag har inte direkt någon favoritmaträtt men tycker om kött och fisk.

Tipsar dem bl.a. om att kicka åt båda hållen, trycka i draget och hålla ner huvudet.

Att de ska ha roligt och lyckas utveckla sin simning!

Ingen jag kan komma på just nu faktiskt men Göran Bessner är bra

Att engagera sig, vilja lära ut simning och tycka att det är roligt!

Av flera skäl. Dels så måste några ställa upp för att det skall fungera i idrotten. Andra frivilliga har tränat mina söner i simning, fotboll, basket, pingis etc. Dels så är det så roligt att dela glädjen med ungdomarna när de gör framsteg. Mångdubbelt delad glädje.

Jag gillar Seriesim där varje simmares insats gör skillnad, alla hejar intensivt på varandra. När vi vann div2 och kom tillbaka till högsta divisionen var extra kul. Sedan alla trevliga läger och tränarträffar

Jag är riktigt "matglad" och gillar det mesta alltifrån hemlagat rotmos till något "extra" på grillen. Men ok – italienska delikatesser.

Kicka hårt och tajma bra!

Att alla skall känna att de gjort stora framsteg. Att även om de inte är "bäst" så kan de bli otroligt mycket bättre.

Ann-Sofie Carlsson (fd Spårvägenstränare) som alltid hade något att ge till alla simmare bäst som sämst.

Att det är riktigt roligt och att det man inte redan kan – går att lära sig.

För det första är det ett privilegium att få jobba heltid med sin hobby. Sen är det fantastiskt kul att se simmarna utvecklas, dels på det idrottsliga planet men främst på det personliga.

Två minnen kommer upp direkt; sum-sim region i Jakobsberg hösten 2009 där stämningen var på topp och simmarna fullkomligt flög fram och när A-Yngre hade pepparkakshustävling där fantastiska kreaturer skapades.

Gillar det mesta, men grillat kött är nog ändå godast.

Avslappnad återföring och ner med huvudet så fort han/hon har andats klart.

Vi kommer under våren ha som mål att simma fort i 50-metersbas-säng och som allra fortast på deras måltävlingar i juli, sum-sim & LH-games.

Jag har haft fantastiska tränare när jag själv var aktiv sen har jag haft förmånen att jobba med flera duktiga tränare som jag idag ser upp till. Jag imponeras framför allt av de som lyckas möta simmaren och utveckla honom/henne utifrån dennes förutsättningar.

Testa! Det är kul att utveckla andra, dessutom kommer du själv att utvecklas. Att jobba som tränare ger dessutom värdefull kunskap om hur människor motiveras, jobbar målinriktat och löser konflikter vilket är bra att ha med sig ut i arbetslivet sen!

För att det är så himla roligt! Jag lägger ner lite tid på bassängkanalen och får så mycket tillbaka. Dessutom är det riktigt häftigt att se när simmarna får till det och verkligen utvecklas.

Att åka på läger! Som tränare får man chansen att se simmarna lära sig mycket på kort tid i vattnet och man har riktigt kul tillsammans och lär känna varandra ordentligt.

Hemma tycker jag fisk är en höjdare men på simläger är spaghetti och köttfärssås en självklarhet.

Att träna kickar, kickar och kickar, och så lite kickar också.

Att de ska ha riktigt roligt tillsammans och lära sig hur det fungerar att träna och tävla som tävlings-simmare.

Nej, har ingen direkt förebild. Jag tror man blir bättre som tränare genom att vara sig som man är. Men jag imponeras av tränare som vågar vara engagerade och visa att de har roligt tillsammans med barnen. Om vi som tränare har roligt så smittar det till simmarna!

Ta chansen! Fundera på hur mycket tid du är villig att lägga ner och vilken typ av träning du är intresserad av. Vi har ju allt från ferieringarna som tränar vattenvana till tävlings- och träningsgrupper med elitsimmare. Du får chansen att lära dig massor om simning.

2009 Års-berättelse

KALLELSE TILL ORDINARIE ÅRSMÖTE

Spärvägen Simförening kallar sina medlemmar till årsmöte för verksamhetsåret 2009-01-01 till 2009-12-31.

Tid: Måndagen den 15 mars 2010, kl 18.30

Plats: Vinsta Konferens, Krossgatan 8, 4 tr



DAGORDNING

- § 1. Årsmötets öppnande.
- § 2. Fastställande av röstlängd för mötet.
- § 3. Fråga om mötets behöriga utlysande.
- § 4. Fastställande av föredragningslista.
- § 5. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
- § 6. Val av protokolljusterare och rösträknare.
- § 7. a). Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret.
b). Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för det senaste året.
- § 8. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
- § 9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
- § 10. Fastställande av medlemsavgifter.
- § 11. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
- § 12. Val av:
 - a). Föreningens ordförande för en tid av ett år.
 - b). Fyra ledamöter i styrelsen för en tid av två år.
 - c). Två revisorer för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta.
 - d). Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande
- § 13. Övriga frågor
- § 14. Årsmötet avslutas.

Du vet väl att du kan vara stödmedlem i Spärvägen Simförening. Det kostar bara 80 kronor. Du får inbjudan till årsfest, sommarfest samt vår tidning Spärvägen SimSport.

Föreningen hade under året (1058 män 1107 kvinnor) fördelade på åldrar:

0-6 år	318
7-9 år	926
10-12 år	475
13-16 år	196
17-20 år	74
21-	176
TOTALT medlemmar	2165

STYRELSEN

Styrelsen har under året haft 12 protokollförda möten samt ett antal övriga möten
 Ensio Andersson Ordförande
 Karin Hellström Vice ordf, personal
 Göran Näsström Kassör
 Pia Johansson Sekreterare
 Annika Forsgren Personal, marknadsföring
 Marie Grenholm Utbildning, personal
 Anders Backlund Tävlings, funktionär
 Stefan Lönngren IT/Media
 Jonatan Wik Simkommitté

ANSTÄLLDA

Martina Aronsson	Henrik Forsberg
Jenny Gustavsson	Stina Enzell-Larsson
Linn Bessner	

VISSTIDSANSTÄLLDA

Tomas Wikland,	Cecilia Malmgren,
Rasmus Hellström	Frida Grönvall,
Karin Landqvist	Peter Aronsson
Magnus Kjellberg	

TÄVLINGSTRÄNARE

Martina Aronsson	Henrik Forsberg
Peter Aronsson	Magnus Olsson
Göran Bessner	Stefan Lönngren
Tomas Wikland	Ebba Magnusson
Linn Bessner	Mikael Aronsson
Malin Hellström	Karin Landqvist
Jenny Gustavsson	Leif Gustafsson
Frida Grönvall	Emelie Bessner t.om juni

REVISORER

Carola Melinder sammankallande samt Mikael Gardell

VALBEREDNING

Katarina Karlsson, sammankallande samt Cecilia Green



Stina Gardell

SIMKOMMITTÉN / Jonatan Wik

Mästerskapsplaceringar 2009

JDM (25 m)

4x50 fritt damer 3:a	Malin Hellström, Natasha Sundin, Stina Gardell, Anna Åhlin
200 bröst damer 1:a	Stina Gardell
200 fjärl damer 3:a	Cecilia Malmgren
100 rygg damer 2:a	Natasha Sundin
100 medley damer 1:a	Stina Gardell
200 bröst herrar 3:a	Yassin Arif
200 fritt damer 2:a	Anna Åhlin
50 fjärl damer 2:a	Natasha Sundin, 3:a Stina Gardell
200 medley damer 3:a	Stina Gardell
50 bröst damer 3:a	Stina Gardell
800 fr damer 3:a	Anna Åhlin
4x100 fritt damer 3:a	Natasha Sundin, Stina Gardell, Cecilia Malmgren, Anna Åhlin
4x50 medley damer 2:a	Natasha Sundin, Stina Gardell, Cecilia Malmgren, Anna Åhlin
100 fritt damer 2:a	Stina Gardell
100 bröst 2:a	Stina Gardell
4x200 damer 2:a	Cecilia Malmgren, Stina Gardell, Natasha Sundin, Anna Åhlin
100 fjärl damer 1:a	Stina Gardell
50 rygg damer 2:a	Natasha Sundin
400 medley herrar 3:a	Michael Enzell
4x100 medley 2:a	Emma Wahlström, Stina Gardell, Natasha Sundin, Anna Åhlin

JSM (25 m)

200 bröst 2:a	Stina Gardell
200 fritt 1:a	Stina Gardell
200 medley 1:a	Stina Gardell
400 medley 1:a	Stina Gardell
100 fjärl 3:a	Stina Gardell
50 rygg 3:a	Natasha Sundin

JDM (50 m)

200 fjärl 2:a	Cecilia Malmgren
200 rygg 1:a	Anna Åhlin
200 rygg 2:a	Natasha Sundin
400 fritt 2:a	Michael Enzell
400 fritt 3:a	André Magnusson
50 rygg 2:a	Natasha Sundin
200 medley 3:a	Viktor Björk
200 bröst 2:a	Tove Björk
200 rygg 3:a	Adam Karlsson
800 fritt 2:a	Michael Enzell
100 fjärl 3:a	Cecilia Malmgren
400 fritt 3:a	Anna Åhlin
200 medley 2:a	Cecilia Malmgren
200 fritt 3:a	Michael Enzell
400 medley 1:a	Viktor Björk
100 rygg 2:a	Natasha Sundin
100 rygg 3:a	Anna Åhlin
100 rygg 3:a	Adam Karlsson
1500 fritt 3:a	Anna Åhlin
200 fjärl 2:a	Viktor Björk
200 fjärl 3:a	Michael Enzell
50 fritt 2:a	Malin Hellström
50 fritt 3:a	Emma Wahlström

DM (50 m)

200 rygg 1:a	Anna Åhlin
200 rygg 2:a	Natasha Sundin
400 fritt 2:a	Michael Enzell
400 fritt 3:a	André Magnusson
50 rygg 2:a	Natasha Sundin
200 medley 3:a	Viktor Björk
200 bröst 2:a	Tove Björk
200 rygg 3:a	Adam Karlsson
800 fritt 2:a	Michael Enzell
400 fritt 3:a	Anna Åhlin
50 rygg 1:a	Konstadin Sundin
200 medley 3:a	Cecilia Malmgren
400 medley 1:a	Viktor Björk
100 rygg 2:a	Natasha Sundin
100 rygg 3:a	Anna Åhlin
100 rygg 1:a	Konstantin Sundin
200 fjärl 2:a	Viktor Björk
200 fjärl 3:a	Michael Enzell
50 fritt 3:a	Malin Hellström
4x200 fritt 2:a	André Magnusson, Michael Enzell, Konstantin Sundin, Viktor Björk.

SUM SIM (50 m)

4x100 medley 3:a	Adam Karlsson, Daniel Ojaste, Jesper Billquist, Gustav Thorstrand
100 rygg 2:a	Adam Karlsson
200 bröst 3:a	Tove Björk
100 rygg 3:a	Emma Wahlström
200 fritt 3:a	Gustav Thorstrand
200 fjärl 2:a	Viktor Björk
200 rygg 2:a	Emma Wahlström

DM (25 m)

4x50 medley 3:a	Emma Wahlström, Ida Nilsson, Natasha Sundin, Stina Gardell
100 medley 1:a	Konstantin Sundin
200 fritt 3:a	Stina Gardell
4x50 fritt 3:a	Natasha Sundin, Stina Gardell, Emma Wahlström, Sophie Näsström
100 fritt 3:a	Natasha Sundin
200 bröst 2:a	Stina Gardell
50 fjärl 3:a	Natasha Sundin
50 rygg 1:a	Natasha Sundin
50 bröst 3:a	Ida Nilsson
200 rygg 2:a	Stina Gardell
100 fjärl 3:a	Natasha Sundin
200 medley 2:a	Stina Gardell
4x100 medley 2:a	Emma Wahlström, Stina Gardell, Natasha Sundin, Cecilia Wallén
400 medley 2:a	Stina Gardell
100 rygg 1:a	Natasha Sundin

SM (25 m)

200 medley 2:a	Stina Gardell
400 medley 2:a	Stina Gardell
50 rygg 3:a	Konstantin Sundin
100 rygg 2:a	Konstantin Sundin

Sum-Sim Riks (25 m)

800 fritt 3:a	Haider Adel Ali
200 rygg 2:a	Emma Wahlström

Internationella mästerskap 2009

VM (50 m), Rom 26/7-2/8-2009

Stina Gardell 200 medley 17:e
Stina Gardell 400 medley 18:e

EM (25 m), Istanbul 10-13/12-2009

Stina Gardell 200 medley 9:a
Stina Gardell 400 medley 5:a
Stina Gardell 200 bröst 33:a

Klubbmästare Vällingbybadet kortbana i maj.

Klara Wallenbro-97	50 fj
David Holm-Reise -97	50fj
Helin Rahim-95	100fj
Gustav Thorstrand-94	100fj
Stina Gardell-90	100fj
Konstantin Sundin-87	100fj
Lovisa Malmgren-97	50ry
Albin Karlström-97	50ry
Emma Wahlström-94	100ry
Christoffer Malmgren-94	100ry
Anna Åhlin-91	100ry
Konstantin Sundin-87	100ry
Erika Gardelin-97	50br
Albin Karlström-97	50br
Ida Edin-96	100br
Gustav Thorstrand-94	100br
Stina Gardell-90	100br
Erik Trybom-84	100br
Lovisa Malmgren-97	50fr
David Holm-Reise-97	50fr
Emma Wahlström-94	100fr
Gustav Thorstrand-94	100fr
Anna Åhlin-91	100fr
Christoffer Stolt-87	100fr
Lovisa Malmgren-97	100me
David Holm-Reise-97	100me
Emma Wahlström-94	200me
Gustav Thorstrand-94	200me
Anna Åhlin-91	200me
Konstantin Sundin-87	200me

Svenska och Nordiskt rekord

Svenskt rekord (25 m)				
200 m medl	Stina Gardell	2.08,99	091110	Stockholm
400 m medl	Stina Gardell	4.31,70	091213	Istanbul

Svenskt rekord (50 m)				
200 m medl	Stina Gardell	2.13,52	090726	Rom
400 m medl	Stina Gardell	4.42,71	090802	Rom

Nordiskt rekord (25 m)				
400 m medl	Stina Gardell	4.31,70	091213	Istanbul

Lägerverksamhet

ELITGRUPPEN OCH A-ÄLDRE var på JSM/NUSS-läger på Åland den 2-6 januari.
 ELITGRUPPEN var på läger i Älvdalen 4-12 april. **ALLA B-GRUPPER** var på helgläger under januari samt på simiaden-läger 8-10 maj på Åland. **SAMTLIGA TRÄNINGSGRUPPER** var på läger i Oxelösund den 8-10 maj. **A-ÄLDRE OCH A-YNGRE** var tillsammans på läger i Falkenberg under 17-24 juni. **SAMTLIGA TÄVLINGSGRUPPER** var på gemensam kickoff 15-16 augusti.

Idrottslyftsprojekt 2009

Under 2009 har Spärvägen bedrivit ett antal idrottslyftsprojekt. "Simkollon", "Arabisk integration", "Verksamhetsutveckling i Kista, Akalla och Husby" och "Ge plats för fler barn i verksamheten" var alla projekt som syftade till att få fler barn och ungdomar till Spärvägen Simförenings verksamhet.

Med "Landträningsprojektet" har Spärvägen försökt att på ett systematiskt och metodiskt sätt utveckla den kompletterande träningen i alla tävlingsgrupper.

Med projektet "Ledarskapsutveckling" har ambitionen varit att utveckla ett mentorskap för våra tränare och genom det utveckla dem.

Med projektet "Tränarkickoff" har klubben haft möjlighet att få ihop alla tränare och instruktörer på skilda nivåer till en utbildningshelg.

Breddverksamheten

Under vår- och hösttermin har breddverksamheten innefattat drygt 90 grupper varje vecka och drygt 1100 barn och ungdomar. Främsta fokus under året har legat på att höja kvalitén.

I verksamheten har vi haft kvalitetssäkrare, Tomas Wikland och Karin Landqvist, som har fungerat som ett bollplank för tränarna. Arbetet har främst syftat till att förankra klubbens styrdokument röda tråden i verksamheten och säkerställa att tränarna jobbar utifrån den som grund.

Från vår- till hösttermin gjordes ca 800 åter- och syskonanmälningar. Från höstterminen till vårterminen 2010 gjordes drygt 930 åter- och syskonanmälningar.

Babysim

Under året har vi haft tre stycken babysimperioder i Beckomberga. Varje period har haft tre till fyra kurser och varje kurs har totalt varit tio gånger.

I december 2009 meddelade dock Beckomberga att de inte kan säkerställa vattenkvalitén i terapibassängen och de beslutade då att helt stänga terapibassängen för babysim.

Sim & Lek

Under året har vi haft verksamhet i Vällingby, Spånga, Beckomberga och Tensta. Under hösten startades även simkurser för barn mellan 8-11 år i Spånga och som ännu inte lärt sig simma.

Under vår- respektive hösttermin deltog ca 400 barn.



Lovverksamhet

Under 2009 hade vi totalt 686 deltagare i vår lovverksamhet. Vi hade sommarsimskola med svenska bostäder i 4 inomhusbad samt simskola i Nälstabadet from v. 24 tom v. 33, där i samarbete med familjebostäder.

Under sommaren genomförde vi även B-gruppscamp, T2-läger och simsportkollo. Under terminsloven arrangerade vi sport-påsk- och höstlov, totalt ca 100 deltagare. Året 2009 var återigen ett framgångsår för vår lovverksamhet.

Träningsgrupper

Ca 70 simmare deltog i träningsgrupperna under vår- respektive hösttermin. Under en helg i maj var alla träningsgrupperna på ett mycket lyckat läger i Oxelösund där Boda Borgs kluriga banor sammansvetsade gänget.

Många simmare i träningsgrupperna har också visat intresse av att vara tränare.

Teknikskolan

Verksamhet hölls i Vällingby, Spånga, Beckomberga och Husbybadet. I haj- respektive teknik 1-grupper deltog ca 450 barn varje termin. I teknik 2 deltog ca 150 barn varje termin.

Intensivsimskolan

Återigen erbjöds intensivsimskola under maj månad i Vällingbybadet. Totalt deltog ca 90 barn.

Antalet grupper och barn ökade återigen och populärast var grupperna i Sim & Lek.

Utmanaren

Tävlingen genomfördes vid tio tillfällen under året, fem under våren och fem under hösten.

Högst deltagarantal och flest antal starter hade vi den 15 februari.

2009	Starter	Deltagare	Damer	Herrar
13-feb	258	120	59	61
15-feb	430	177	106	71
27-mar	330	137	81	65
29-mar	280	130	76	54
26-maj	147	41	32	13
02-okt	331	158	74	84
04-okt	361	167	102	65
20-nov	221	103	56	47
22-nov	283	139	74	66
15-dec	175	53	34	19
Totalt	1371	620	340	281

Uppdrag

Henrik Forsberg ingår i Svenska Simförbundets Simkommitté, har deltagit som tränare på Stockholms Simförbunds juniorläger.

Linn Bessner ingår i Stockholms Simförbunds Simkommitté.

Peter Aronsson var speaker på Svenska Mästerskapen 1-5 juli.

Konstantin Sundin var med på Universiaden 5-12 juli.

Stina Gardell ingick i den Svenska simtruppen vid VM i Rom 27 juli-2 augusti, samt EM i Istanbul 10-13 december.

Ensio Andersson är ordförande i Svenska Simförbundets medalj nämnd. Han sitter även med i valberedningen för Stockholms Simförbund och Föreningen SES.

Titti Höjden och **Tommy Westman** ingår i SSF's stab av förbundsfunctionärer. De har under året tjänstgjort vid ett antal nationella tävlingar, såsom SM och Grand Prix.

Titti & Tommy ingår båda i Stockholms Simförbunds styrelse. Titti innehar även posten som ordförande i förbundets Tävlingskommitté.

Titti tillsammans med Mats Höjden och **Harry Gröhn** har representerat Stockholms simförbund såsom Stockholmsfunctionärer under året, och då tjänstgjort som tävlingsledare och starter vid tävlingar anordnade av förbundet.

Som representant för Spårvägen deltog **Harry Gröhn** vid Nationellt Regelsymposium, vilket genomfördes i Jönköping i september.

Vuxenverksamhet

Under våren och hösten utökades vuxenverksamheten. Dels startades två crawlkurser i Spånga där vi utifrån deltagarnas kunskap och behov lärde ut grunderna i de fyra simsätten. Dels startade vi vuxensimskolor i Tensta för icke simkunniga vuxna.

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

ARRANGEMANGSKOMMITTÉN
 / Anders Backlund

I mars 2009 arrangerade Spårvägen Simförening Grand Prix 3 i Eriksdalsbadet, med stort internationellt deltagande.

Nästa arrangemang var deltävling 3 i Seriesimmet, som genomfördes i GIH-badet i början på maj.

I slutet på juni var det så dags att ge sig i kast med årets UGP3, som alltid sker i långbana (50 m). Planeringen fick ändras i ett sent skede, då den tänkta utomhusarenan Nälstabadet inte blev färdig efter omfattande renovering. Istället flyttades tävlingen till Eriksdalsbadets 50m-bassäng inomhus.

I november var föreningen återigen delaktig i arrangemanget av Stockholms deltävling av World Cup.

Årets sista större kraftsamling var genomförandet av det traditionella Julklappsdroppet (24:e i ordningen) i början på december.

Internt har utmanaren genomförts vid 10 tillfällen. Föreningens KM gick av stapeln 31 maj.

Utmanaren

13 & 15 februari

27 & 29 mars

26 maj Pokal 3

2 & 4 oktober

20 & 22 november

IT, MEDIA & PARTYKOMMITTÉN / Stefan Lönngren

Under 2009 har vidareutveckling kring anmälan av simgrupper och interntävlingar skett. Arbete med ombyggnad av Spårvägens hemsida har påbörjats och sker enligt plan.

Under 2010 kommer fler förbättringar för medlemmarna via medlemssidorna. Kansliet kommer även få verktyg för att mäta verksamhetens kvalitet inom vissa områden.

Partykommittén

Partykommittén fick under 2009 nytt blod bland medlemmarna och arrangerade en mycket trevlig årsfest 13/3 på Eggeby Gård.

Sommarfesten 22/8 2009 flyttades inomhus för första gången då regnet öste ner. Picknick-korgarna bars istället till Blackebergs Festvåning.

Tidigare samma dag arrangerades KM i öppet vatten, pris- tagarorna blev:

Flickor 11 år och yngre (korta banan):

1. Wilma Andersson

Fortsatt samarbete med kommunen

Samarbetet med kommunen och skolsimmet har fortsatt.

Under året har Spårvägen Simförening varit med och drivit skolsimmet i Husby, Vällingby, Tensta och Spånga. I Spånga har vi drivit skolsimmet i helt egen regi och med lyckat resultat.

Under året har Tomas Wikland, Cecilia Malmgren, Iréne Trybom, Frida Grönvall, Rasmus Hellström, Yassin Arif och Agnes Borbely arbetat med skolsimmet å Spårvägens vägnar.

15 december Pokal 3

GP3

Seriesim deltävling 3 20-22 mars

KM 3 maj

UGP3 27-28 juni

WC 10-11 november

Julklappsdroppet 5-6 december

Förutom simtävlingar, har föreningen ett flerårigt engagemang vid flera andra stora tävlingsarrangemang. Under 2009 deltog simmare och föräldrar vid följande:

Lilla tjejmilen 30 augusti B-grupperna

Stockholm Halvmara 12 september A-grupperna & Elit

Alla dessa arrangemang skulle inte kunna genomföras utan de frivilliga insatser som föräldrar, syskon, mor- & farföräldrar, med flera, bidrar med. Antingen det är som tävlingsfunktionär, eller någon av alla andra kringfunktioner, så är det mycket uppskattat.

Det är inte alltid Spårvägens egna resurser räcker till, men då finns det ett gott samarbete mellan klubbar i Stockholmsområdet, så vi kan låna in resurser. Åt andra hållet finns våra funktionärer ofta med vi andra klubbars tävlingar.

Flickor 12-13 år:

1. Klara Wallenbro (5:50,3)

2. Malin Wallén (6:53,1)

Pojkar 12-13 år:

1. Tobias Henriksson (4:44,5)

2. Mattias Freiholtz (5:09,6)

3. Oliver Freiholtz (5:47,0)

4. Kristoffer Wallenbro (16:01,1)

Flickor 14-15 år:

1. Cecilia Wallén (5:31,3)

Pojkar 14-15 år:

1. Tobias Gustavsson (4:57,9)

Herrar 16 och äldre:

1. Michael Enzell (4:26,3)

Som vanligt var detta två trevliga dagar för hela familjen.

FUNKTIONÄR & UTBILDNINGSKOMMITTÉN / Harry Gröhn

Vi har haft två utbildningstillfällen för tävlingsfunktionärer som Titti Höjden och Christina Hancock-Bruhn har haft.

Andra utbildningar under året har varit:

Externa

1 person har gått U13

6 personer har gått U9

7 personer gick simlärarkandidatutbildningen.

7 personer var med på Svenska Simförbundets simtränar och simlärarkonferens.

Ca 20 föräldrar var med på en föräldrarutbildning som vi hade i samarbete med SISU.

Interna

HLR (hjärt och lugnräddning) ca 15 stycken

Teknikkvällar

Tränarkickoff i Vinsta samt i Rimbo

EKONOMI / Göran Näsström

Spårvägen Simförening är en ideell förening som bedriver simidrott för alla nivåer från vattenvana och simundervisning till tränings- och tävlingsinning upp till internationell nivå.

I föreningen ges alla, oavsett om man är aktiv, ledare/tränare, förälder, anställd, funktionär eller stödmedlem, möjlighet till social och idrottslig utveckling. Mångas engagemang, roliga och berikande aktiviteter i och utanför bassängen bibehåller och stärker den goda Spårvägenandan.

Vi betonar alla människors lika värde. Spårvägen Simförening ska vara det självklara valet i Västerort. Under verksamhetsåret har föreningen haft fem personer anställda; Verksamhetsansvarig och Chefstränare, Elit+A-gruppstränare, Barn och Ungdomsansvarig, Lov- & tävlingsansvarig, Klubbadministratör.

Dessutom har föreningen haft 11 visstidsanställda för elitträning, test- och utvecklingsverksamhet, simkunnighetsprojekt och babysim. I tränarstaben är det ca 75 tränare inom de olika verksamheterna. Medlemsantalet under året uppgick till ca 2 100 st.

Kommentar resultatutvecklingen

Under verksamhetsåret 2009 har medlemsantalet ökat. Medlemsavgifter och träningsavgifter ligger på samma nivå per aktiv som under 2008, varför dessa intäkter varit högre än föregående år.

Under året har även intäkter avseende simundervisning i skolor åt kommunen ökat med 300 000 kronor, vilket förklarar de ökande intäkterna. Den expanderande verksamheten har under året krävt ytterligare personalresurser, varför personalkostnaden ökat med cirka 300 000 kronor i jämförelse med föregående år.

Verksamhetskostnaderna har också ökat relativt 2008. Trots de ökade kostnaderna genererar verksamheten i föreningen ett större överskott under 2009.

Under föregående år driftsatte Spårvägen det elektroniska anmälningsystem vi investerade i under 2008. Detta har inneburit en effektivare anmälningsprocess till breddverksamheten samt minskade portokostnader.

Styrelsen ser med tillförsikt fram emot år 2010, då överskott från tidigare år kan användas för att kompetensutveckla personalen samt stärka både bredd- och tävlingsverksamhet



Den nya styrelsen som valdes på årsmötet den 15 mars 2010. På bilden saknas Jonatan Wik och Marie Grenholm. Bakre raden från vänster: Karin Hellström, (Kent Agnvall Revisor), Annika Forsgren, Stefan Lönngren och Anders Backlund, Nedre raden från vänster: Mia Westerberg, Ensio Andersson, Pia Johansson och Thord Johansson

Till minne

Gunnar "Hacke" Gustafsson gick ur tiden den 26 februari 2009. Han var den drivande kraften när simföreningen bildades den 19 februari 1946, "Hacke" var då 23 år. Därefter ingick han i styrelsen på olika positioner framför allt som ordförande ända fram till 1985. Han var också ordförande i PRO Vällingby under många år. Vi minns honom som en ledare med stor pondus. Gunnar "Hacke" Gustafsson blev 86 år.



Numrets idéella kraft:

– Eva Pros

Eva har varit tränare i Spårvägen under 17 år och har haft samtliga nivåer och har själv haft flera barn i vår verksamhet. Under de senaste åren har hon varit en stor kugge i våra teknik 2 grupper och under vårterminen 10 år hon ansvarig för inte mindre än 4 stycken av våra T2:or. Detta innebär att hon har grupper på tisdagar, fredagar, lördagar samt söndagar. I början av vårterminen var hon även med och stöttade nya tränare i Spångabadet på söndagsförmiddagarna. Vidare bör sägas att hon brukar vara en hejare på att baka till våra tävlingsarrangemang.

Vi tackar Eva och hon kommer få ett diplom som bevis för sin utmärkelse.

SWIMSHOP

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.

- SISU-utbildning hösten 2009 för ca 25 föräldrar (A-äldre, A-yngre och flera B-grupper).
- Film om föräldrapress, baserad på Christian Augustssons doktorsavhandling. Diskussionsgrupper små – samt i stor grupp. Livliga diskussioner – högt i tak:
- Varför idrottar barn/ungdomar?
- Vilka förväntningar finns?
- Andra kvällen: Vad tycker vi är viktigt? Vi fick "spåna fritt" alla punkter listades.
- 3 klisterlappar var.
- De punkter som fick flest lappar = policyn.

1. Se till barnens bästa
2. Främja glädjen
3. Stötta och supporta
4. Arbeta för gemenskap
5. Engagerad

1. Se till barnens bästa

- Se till ditt barns behov - var lyhörd
- Hjälp ditt barn att fokusera på dem själva och vad de kan göra
- Ha perspektiv till simmandet – det är en del av livet, men inte allt

2. Främja glädjen

- Visa att vi som föräldrar är positiva till barnets idrottsutövande
- Positivt kroppsspråk – positiv attityd
- Kommuniera med barnet likadant oavsett resultat

3. Stötta och supporta

- Villkorslöst stödjande
- Ställ upp för barnet, kör och mata
- Stötta och supporta ALLA barn
- Muta inte era barn till att simma – de måste ha en inre motivation

4. Arbeta för gemenskap – skapa "vi-känsla"

- Var stolt över att vara Spårvägare
- Tydligt välkomnande av nya simmare/föräldrar i gruppen
- "Äldre" föräldrar informerar nyblivna tävlingsgrupper om hur det är på tävlingar, vad som förväntas av föräldrar i gruppen mm
- Supportertröjor

4. Arbeta för gemenskap – skapa "vi-känsla" (forts)

- Våga ha en öppen kommunikation med tränare/ledare. Uppmuntra inte ryktesspridning – uppmåna ryktesspridare till att direkt konfrontera den/de berörda
- Uppmuntra era barn att "heja" på sina simkompisar vid tävlingar

5. Engagerad

- Var delaktig i verksamheten
- Utbilda er och arbeta som funktionärer
- Var en bra förebild för era barn prata inte illa om andra barn, föräldrar eller tränare

5. Engagerad (forts)

- Att vara engagerad är INTE att coacha ditt barns simning/uppbygg av lopp – lämna det till tränarna (det kan annars ges motsägande råd till barnet)
- Bli stödmedlem i foreningen
- Ha perspektiv till simmandet även som förälder

Frågor och funderingar?

helenamalmgren@ki.se (A-äldre o A-yngre)
 annetteeriksson@ericsson.com (A-yngre)
 gabriella@nitrox.se (A-äldre o A-yngre)
 maria@artisttorget.se (A-yngre o B-blå)
 katalin.boer@sll.se (A-yngre o B-vit)
 thord.johansson@bratt-trading.se (B-vit o B-blå)



Fr v: Maria Bring, Helena Malmgren, Thord Johansson, Gabriella Billqvist, Anette Eriksson, Katalina Boer och Eva Garmelius

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

Föräldrarollen ett SISU-projekt

