

SPÅRVÄGENS SPORT



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

Nr 1
maj 2005

SIMNING EN JÄMLIK SPORT

I denna tidning vill vi berätta om Spårvägen Simförening.
Vi vill berätta om verksamheten, ideerna,
vad vi gjort och vad vi vill göra.
Här är första numret.



NEDRA S. COUNTRY 100M BACKSTROKE WOMEN			
1. COUNTRY N.	GOLD	USA	1:00.37
2. COUNTRY N.	SILVER	ITA	1:00.50 AF
3. KAWADOU L.	Bronze	FIN	1:00.88

Sid 2

SIMSKOLOR I SOMMAR Nu har ni möjlighet att lära er simma i flera simskolor i Spårvägen Simregi under sommaren. Anmäl er nu på www.sparvagensim.com

Sid 3

SM I GÖTEBORG Bra insats av Spårvägen simmare.

Sid 4

BARN & UNGDOM Lite nyheter inför hösten. Vi startar med Babysim.

Sid 5

RECENSION AV ÅRSFESTEN Årsfesten i år lika uppskattad som alltid. Här kommer tre simmares personliga vinkling av sig själva och underhållningen.

Sid 6

RYGGCRAWL & CRAWL EN SNABBARE VÄG TILL SIMKUNNIGHET Läs argumenten för det tänkandet.

Sid 7

KOSTFÖRELÄSNING Simmare och föräldrar fick lära sig bra kosthållning för aktiva.

Sid 8

BÄSTA FYRAN en rolig tävlingsform för bättre simkunnighet.

GLÄDJEN ÄR VIKTIG I ALL VERKSAMHET



HUVUDREDAKTION

Kenth Javestad
Mattias Egmar
Martina Aronsson
Henrik Forsberg
Stephan Good

SIMMARREDAKTION

Cecilia Odengran
Robin Lindström
Erik Trybom
Originalserie
Robin Lindström

SPÄRVÄGEN SIMSPORT Nummer 1 maj 2005

Spärvägen Simförening

Bräckegatan 5 162 61 Vällingby
www.sparvagensim.com
Kansli@sparvagensim.com
tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26

För insänt ej beställt material ansvaras ej.

VARFÖR SIMNING

Människan har inte som de flesta övriga däggdjur en medfödd simförmåga. Det primitiva simsättet är "hundsims". Vilket man inte klarar sig särskilt långt med! Visste ni att drunkning är den tredje största dödsorsaken bland barn och ungdom. Trafikolyckor är störst. Att lära sig simma kan därmed anses vara en relativt billig livförsäkring?

Alla föräldrar som "sätter" sina barn i en simförening gör det med inställningen att barnet ska lära sig simma. Många är det som efter några år fått en simmare i familjen, som inte vill sluta. Anledningen är oftast den goda kamrattand och den sociala gemenskapen samt att killar och tjejer naturligt umgås tillsammans osv.

Simningen som idrott stimulerar och utvecklar alla muskler i kroppen. Den är oftast helt skadefri. Tänk på att andra idrotter använder simning och vatten som rehabilitering och uppbyggande efter skada. *Stephan Good / Ensio Andersson*

EM MASTERS

16 -21 augusti genomförs Masters EM i simning, hopp och simning i öppet vatten. Huvudarena är Eriksdalsbadet, tävlingen arrangeras av Svenska Simförbundet i samarbete med Stockholms Simförbund. Spärvägen Sim samarrangerar med fem andra klubbar. Ansvarsområde denna gång är "ordning" som bl a innebär ackrediteringskontroll. Vi behöver många som hjälps åt, man räknar med att upp emot 4000 simmare till tävlingarna. Du behöver inte vara funktionärsutbildad, du kan ta med några vänner så kan ni göra en gemensam insats för Svensk simning. Kontakta Titti Höjden som är funktionärsansvarig i Spärvägen Sim 070-339 13 83.

INTERNATIONELLT

Martina Aronsson

EM WIEN DECEMBER 2004

Spärvägen hade en representant på EM i Wien i december, Emelie Kierkegaard. Emelie blev uttagen för lagkappen 4x50 m

SOMMARVERKSAMHETEN

Anmäl dig på www.sparvagensim.com

SIMSKOLA I SPÅNGABADET FÖR BOENDE I SVENSKA BOSTÄDER

Spärvägen Sim i samarbete med Svenska Bostäder arrangerar för femte året simskola för barn boende i Svenska Bostäder. Kurserna är under tre veckor och riktas från nybörjare till crawlskola, födda 1998 och tidigare och är minst 105 cm lång. Pris: 250 kr



SIMSKOLA I NÄLSTABADET I SAMARBETE MED FAMILJEBOSTÄDER

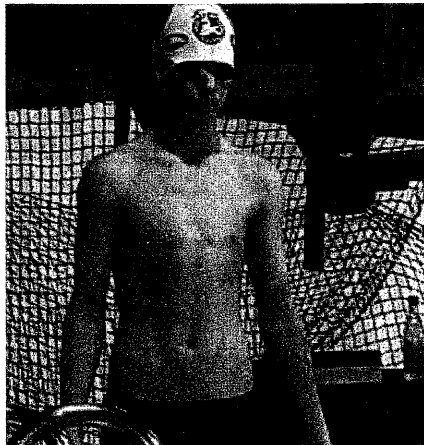
Spärvägen Sim i samarbete med Familjebostäder arrangerar för andra året simskola i samarbete med Familjebostäder. Simskolan är under 2 veckor och riktas mot barn som är 4-8 år. Alla barn som deltar får en T-shirt. Pris: 750 kr för två veckor, Familjebostäders pris: 100 kr för en vecka, 500 kr för två veckor



SIMSPORTKOLLO I SAMARBETE MED FAMILJEBOSTÄDER

(tidigare Sommarcrawl) Spärvägen Sim i samarbete med Familjebostäder erbjuder Sim-

sportkollo för alla barn mellan 9-12 år. Barnen har kul från kl 9-15 på dagarna med simträning, livräddning, vattenpolo och annat sommarlovskul. Lunch och mellanmål ingår. Alla barn som deltar får en T-shirt. Pris: 1050 kr, boende i Familjebostäder 250 kr.



Seriesim i Jakobsberg två av våra duktiga ungdomar Rickard Gröhn och Tove Björk. Läs mer på sid 7



medley samt individuellt på 50 m ryggsim vid uttagningstävlingarna i Göteborg i november. Emelie Kierkegaard hade tillsammans med Sveriges lagkapslag en guldmedalj från föregående år EM i Dublin att försvara. Emelie, Sanja Dizdarevic, Anna-Karin Kammerling, Josefin Lillhage tog denna gång bronsmedaljen, vilket betyder att Emelie har tagit medalj på 4x50 medley 2 år i rad. Vilket vi givetvis är mycket stolta över.

WORLD CUP

World Cup är en tävlingscirkus som innehåller åtta tävlingar i 25 m bassäng på alla världens kontinenter. Första tävlingen gick av stapeln i Durban, Sydafrika och sista tävlingen var i Belo Horizonte, Brasilien. Johanna Sjöbergs bästa placering 2004/2005 var en andra plats under World Cup tävlingarna i Belo Horizonte på 100 m frisisim, placerad efter Therese Alshammar.

VITTEL CUP FRANKRIKE

På Vittel Cup i Saint-Germain-en-laye deltog Spärvägen med en juniortrio bestående av Konstantin Sundin, Rasmus Hellström och Stefan Sandberg. Killarna tog vara på denna internationella erfarenhet tidigt på säsongen och de kom nöjda hem med bra resultat i bagaget inför sommarens nationella och internationella mästerskap.

AUSTRIA MEETING WIEN

Ida Nilsson, Stina Gardell, Natasha Sundin, Martin Escobar, Kontantin Sundin och Stefan Sandberg var i Wien 22-24 april för att få internationell erfarenhet i 50 m bassäng. En riktigt rolig helg med suveräna simningar av alla simmarna. Vi fick också en trevlig guidad tour i Wien av en österrikisk tränare som berättade roliga anekdoter om den vackra staden. Vi är övertygade att denna internationella erfarenhet som våra juniorsimmare har fått under våren ger resultat senare.

SM I GÖTEBORG 10-14 MARS 2005

SM i Göteborg blev en stor framgång för Spärvägen. Johanna Sjöberg var inte helt oväntat ett ankare, både med sina individuella simningar och i lagkapperna. Johanna vann 100 m fjärlil på utmärkta 58,04 och blev 2:a på 100 m fritt med fina 54,17 efter att ha pressat Josefin Lillhage ända in på mållinjen.

Helgens största höjdpunkt för Spärvägens del var lagkappen över 4x50 m medley. Emelie Kierkegaard, Stina Mittermaier, Johanna Sjöberg och Stina Gardell gjorde alla sina livs bästa lopp. Stina gick in i finalen istället för Ida Nilsson på bröstsim. Vi ledde efter försöken på 1.54,50 och känslan att det var dags för guld smög sig in hos alla. Vi har jobbat för denna lagkapp i flera års tid. Vi har varit i final på alla SM sedan våren 2001. Vi har väntat, kämpat och önskat en medalj på 4x50 m medley. Förgående år i Malmö kom vi i mål som trea och trodde att äntligen var medaljen vår. Dock efter några minuters nervös väntan annonserades resultatet att vi hade blivit diskade! Så efter ett års längtan och tankar om att vi verkligen ser fram emot lagkappen med guld som drömmål, blev drömmen verklighet. Vi vann lagkappen! Vår fantastiska simning resulterade i guld med utmärkta 1.52,61, endast 11 hundra delar över det svenska rekordet, som Malmö



Glada bronsmedaljörer 4x100 medley på SM i göteborg Stina Gardell, Ida Nilsson, Natasha Sundin och Johanna Sjöberg

Kappsimmingsklubb satte förgående år. Vi ser fram emot nästa år då SM går i november. Nu kan vi fortsätta drömma om att bli svenska rekordhållare i grenen.

I den dubbla lagkappen 4x100 m medley blev det kanske än mer överraskande en bronspeng på snabba 4.09,85. Där simmade Natasha Sundin rygg och Ida Nilsson bröst istället för Emelie och Stina. Unga Stina Gardell avslutade frisisimsträckan på mycket snabba 56,17. Emelie slutade 3:a i en mycket jämn final över 50 m rygg slagen av två internationella stjärnor Therese Alshammar och Anna-Karin Kammerling. Final simmade Emelie även på 50 m fjärlil där hon kom 7:a med nya personliga rekordet 27,90. Stina Gardell var dubbel finalist på 200 m fritt och 200 m medley. Hon slutade 6:a respektive 8:a. I försöken på 200 m fritt noterade hon snabba 2.02,88. Ida Nilsson var också individuell finalist på damsidan. Hon blev 7:a på 200 m bröst.

Spärvägens herrar simmade final i fyra av fem lagkapper. Bäst gick det på 4x100 m medley där Konstantin Sundin, Peter Aronsson, Jonatan Wik och Magnus Kjellberg blev 5:a på 3.45,49 efter att alla gjort mycket starka simningar. Noteras bör att Peter hade utmärkta 1.01,47 på sitt bröstsim vilket var den 3:e snabbaste tiden av alla bröstsimmare. På 4x50 m fritt och

4x200 m fritt blev det 7:e platser och på 4x100 m fritt tyvärr en diskning. Individuella finalister var Jonatan Wik, Peter Aronsson och Konstantin Sundin. Jonte blev 6:a i finalen på 100 m medley, Peter 5:a på 50 m bröst och Korre 6:a respektive 7:a på 100 m och 200 m rygg. Totalt slogs det under helgen många fina personliga rekord. Erik Trybom och William Larsson persade båda fint på 100 m bröst och Josephine Tjernström slog i sitt lopp över 200 m bröst pers vid både 50 m och 100 m samt även på 200 m. Stefan Sandberg slog nytt personligt rekord på starten på 4x100 m fritt. Stefan di Grado gjorde en fin comeback med 27,39 och 58,69 på 50 m och 100 m rygg, tider precis över personliga rekord. Spärvägen slutade i klubbstriden på en fin 6:e plats. Ett mycket lovande resultat inför framtiden med tanke på att 14 av SM-trupps 19 simmare var 19 år eller yngre samt att våra "veteraner" har ytterligare ett antal år framför sig. Ett stort grattis till alla simmare och ett stort tack till vår massör Marie som tog hand om alla kroppar på ett utmärkt sätt. Nu blickar vi med spänning fram emot sommarens mästerskap i 50 m-bassäng.

Martina Aronsson och Henrik Forsberg

FINA SIMNINGAR PÅ SIMIADEN

Vid Simiadens Distriktsfinal presterade Spärvägens yngre simmare en rad fina simningar. Vid tävlingen, som är en kvalificeringstävling till Simiaden Regionsfinal som går av stapeln i Eriksdalsbadet 21-22 maj, slogs hela 110 personliga rekord. Det motsvarar nästan 65% av alla individuella starter. Totalt fick Spärvägen med 89 starter till regionsfinalen. I en hel del grenar ligger Spärvägens simmare högt upp i startlistorna. Nedanstående simmare tog sig vidare till regionsfinalen:

Flickor 13: Christina Odengran och Malin Hellström

Pojkar 13: Emil Höjden, Viktor Björk, Siavousch Fallahi och Mikael Enzell.

Flickor 12: Sofia Carlsson, Essi Hohko och Ellen Wikström.

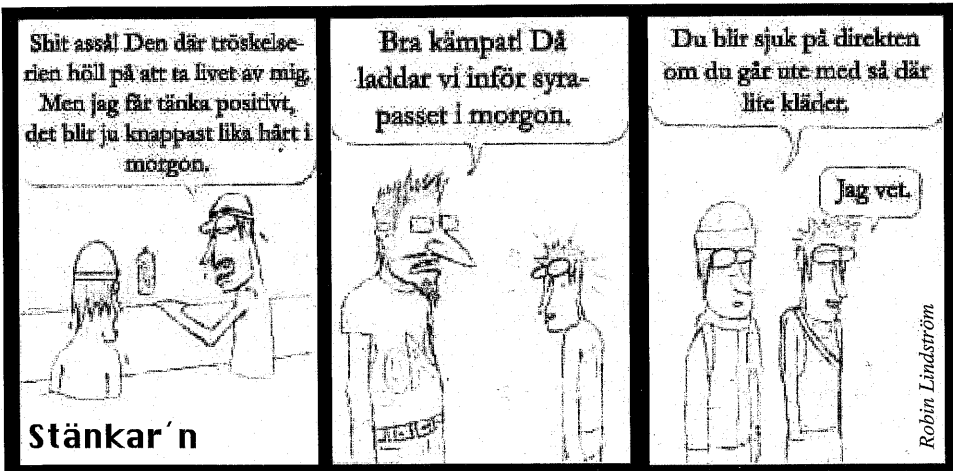
Flickor 11: Tove Björk, Emelie Olsson, Emma Wahlström, Petra Sobrado, Isabell Holm-Reise och Emma Lindström.

Pojkar 11: Jesper Billqvist, Adam Karlsson, George Kavak, Gustav Thorstrand, Tobias Gustafson, Jojje Åström, Christoffer Malmgren, Zinar Budak och Mattias Jonsson. Flickor 10: Sarah Näsström och Frida Grenholm.

Pojkar 10: Konstantin Åström och Gustav Nilsson-Björk.

Följ finalen 21-22 maj i Eriksdalsbadet.

Lycka till!





Januari Kick-Off i Älvdalen för tränare och styrelse

RIKS- OCH REGIONSLÄGER – VAD ÄR DET?

Svenska Simförbundet arrangerar varje år riks- och regionsläger för ungdoms- och juniorsimmare. Målet är att utveckla, utbilda och stimulera simmare att kunnaprestera mer och nå framgång på såväl nationella som internationella mästerskap.

Lägren ger simmare möjlighet att träffa simmare från andra föreningar för att såväl träna tillsammans som utveckla sitt sociala kontaktnät. Även tränare ges möjlighet till kunskapsutveckling genom att få vara med på dessa läger och lära genom att träna simmare från andra föreningar. Två gånger per år genomförs dessa läger, en gång på hösten och en gång på våren. Åldersgrupper man vänder sig mot är flickor 13-14 år på ungdomssidan och 15-16 år på juniorsidan. För pojkar är det 15-16 år för ungdomarna och 17-18 år för juniorerna.

Ett riksläger är som namnet anger just ett läger för hela landet. På juniornivå finns det ett för fjärl/bröst/medley och ett för frisim/ryggsim. Regionslägren genomförs på sex ställen i landet. Lägren genomförs oftast vid veckoslut och brukar förutom bra träning även erbjuda någon

form av simrelaterad utbildning för simmarna. Spårvägen har i år på regionslägren haft följande representanter; Uppsala i januari för juniorer: Stefan Sandberg, Konstantin Sundin, Rasmus Hellström, Stina Gardell och Natasha Sundin, dessutom undertecknad som tränare. Vid regionslägret i april i Örebro för ungdomar var Göran Bessner med som tränare samt Anna Åhlin och Magdalena Hallberg som simmare. Konstantin Sundin, Rasmus Hellström och Stina Gardell var uttagna på riksläger i Burlöv för rygg- och frisimmare och undertecknad verkade som tränare vid bröst/fjärl/medleyläget i Jönköping. Mattias Egmar var med som tränare på riksläget i Göteborg för ungdomar. Spårvägen har alltså haft en gedigen representation på dessa regions- och riksläger, både på tränar- och simmarsidan. Bra representation skall vi förstås sträva efter att ha, då vi på lägren ges möjlighet att både påverka och lära av svensk simning.

Henrik Forsberg

BARN & UNGDOM

BABYSIM FRÅN HÖSTEN 2005

I höst startar vi äntligen med babysim. Vi kommer att ha tre grupper på lördagseftermiddagar i Beckombergabadet.

Instruktören som heter Patric Karlsson är en rutinerad manlig instruktör. Det finns få manliga instruktörer i Babysim och vi är glada att vi lyckats knyta en av dem till oss i Spårvägen Sim.

Patric kommer att få hjälp av en assistentlärning från föreningen. Vi kommer att starta Babysim med nybörjarveckor som är för barn från sex

veckor till ett år unga. Målet är att i framtiden kunna erbjuda verksamhet hela vägen upp till nuvarande Sim & Lek (för fyra, fem och sexåringar).

TEKNIKSKOLAN FÅR EN NY GRUPP

Från och med i höst får Teknikskolan en ny grupp som heter Hajen. Fram till våren 2003 använde vi oss av nivåerna rygg, crawl, bröst och medley. Stegen blev dock för många. Våren 2003 justerades systemet till två steg Teknik 1 och Teknik 2 och vi började jobba bredare med alla simsätt från T1. Detta har varit en lyckad satsning, men nivån i grupp T1 skiljer sig dock

VISSTE DU ATT...

• Ensio Andersson (Ordförande) och Angela Åström (Kanslist) fyllde 60 år den 31 mars respektive 19 april. Hela föreningen gratulerar. Nästa år fyller Spårvägen Simförening 60 år.

• När USA vid OS i Aten förlorade lagkappen 4x100 m fritt mot Sydafrika, var det andra gången i historien. När skedde det första gången och mot vilka? *(svar längst ner på sidan)

• Spårvägen har vunnit poängstriden på SM fyra gånger. 1993 (25 m), 1994 (50 m), 1995 (25 m), 1995 (50 m). 1996 (50m)

• Vi har ca: 60 tränare på alla nivåer. 38 av dem var på Kick off i februari i Älvdalen. Mycket lyckat.

• Till hösten startar vi med Babysim i Beckombergabadet.

• Anders Holmertz (Spårvägen 1991–97) har tagit flest medaljer av svenska simmare på OS. Under OS i Barcelona 1992 och Atlanta 1996 tog Anders tre silver och ett brons.

Anders Holmertz Race som har blivit en tradition i Julklappsdoppet. Det simmas av tjejer och killar 14 år och yngre.



Anders Holmertz Race medalj

Anders satte sitt första svenska rekord när han var 14 år, och hans paradgren var 200 fritt, därför är det en utmaning för unga simmare att försöka erövra Anders Holmerz Race medalj.

JOHANNA SJÖBERG SATSAR

Sjöberg tar en timeout från internationell simning och avstår sommarens VM i Montreal. Johanna Sjöberg fortsätter ändå träna på hemmaplan och tävlar för Spårvägen på SM i Sundsvall i sommar. En annan som gör en "Sjöbergare" är Ian Thorpe som också avstår VM i sommar. Båda satsar sedan vidare i en OS cykel till. Vi ser fram emot att följa deras internationella karriärer några år till.

Martina Aronsson

TEKNIKSKOLAN

GAMMAL MODELL

T1 (1 dag /v) nybörjare och fortsättning.
T2 (2 dag/v)



NY MODELL

Hajen (1 ggr/v) nybörjare
T1 (1 ggr/v) fortsättning
T2 (2 dag/v)

för mycket från T2. För att göra grupperna jämnare och underlätta det administrativa arbetet skapar vi en nivå till. I princip delas T1 i två nivåer, nybörjare och fortsättning, och T2 är oförändrad.

Mattias Egmar

*(Mot Australien vid OS i Sidney 2000)

RECENSIONER ÅRSFESTEN 2005

Av simmarredaktionen Cecilia Odengran, Robin Lindström och Erik Trybom

5 dolmar = Världsklass
4 dolmar = Svensk mästarklass
3 dolmar = DM klass
2 dolmar = Klubbmästare
1 dolmar = kanske otur

Namn: Cecilia Odengran
Grupp: A-yngre

Om mig: Jag har alltid älskat vatten och jag kunde simma redan när jag var tre år, men det var först när jag var 10 år som jag gick med i en klubb, Bromma SS. Sedan flyttade jag över till Kanaan, men alla vet ju att Spårvägen är den absolut bästa klubben så jag bytte hit när jag var 12 år och nu går jag i A-yngre där jag simmar på. Jag är ganska lat ska erkännas, så landträningar är inte något jag längtar till precis, men när vi ska simma ben eller fjärl så jublar jag, det är faktiskt inte så tråkigt och jobbigt som det verkar! Jag tycker att det är ett stort privilegium att få vara med och skriva i vår nya tidning och jag hoppas att ni gillar vad vi skriver. Om ni har några synpunkter eller tips på vad vi kan skriva så ska ni säga det till någon av oss, ju mer tips och idéer vi kan få ju bättre kan tidningen bli!

Min bedömning av underhållningen:

A-ÄLDRE: Fångarna i Spångabadet var en rolig och välgjord film och alla som spelade skötte sig utmärkt. Väldigt bra att hela gruppen var engagerad, då blir det oftast mycket bättre. Det enda som var dåligt var ljudet, om man hade hört vad som sades skulle det ha blivit roligare! Kort sagt så var det en väldigt bra film med ett roligt tema!

Mitt betyg: 4 dolmar

A-YNGRE: Filmen om tränarna var bra på det sätt att man fick veta hur vi simmare ser på dem och att de andra grupperna fick veta lite mer om just Matte, Ida och Stefan. Men jag kan inte säga att den var speciellt kul och det var lite tråkigt att det bara var två som hade arbetat med den. Bättre lycka nästa gång!

Mitt betyg: 2+ dolmar

ELIT: Klart bäst enligt mig! Skitkul idé med temat "tre saker som är svåra i vatten." och det var bra att så många medverkade. Bra filmat och nu behöver vi som undrade om det verkligen är så svårt att dricka vatten under vattnet inte testa själva!

Mitt betyg: 5 dolmar



AB VVS FUNKTION JÄRFÄLLA



Namn: Robin Lindström
Grupp: A-äldre

Om mig: Jag har simmat i spårvägen i drygt 13 år. Med en ganska taskig teknik och en tendens att ligga med 200 i puls under de mer krävande serierna så har jag vikt mitt liv åt de kortare sprintdistanserna. Jag vill ogärna påstå att jag är slö av mig men jag är inte precis den sortens människa som erhåller den kämparglöd som ibland krävs för att lyckas.

Under min tid som simmare har jag noterat att det en gång fanns en klubbtidning men jag läste den inte och märkte inte när den försvann. Jag blev därför glad över att få höra om den nya satsningen med nytt koncept och när jag fick frågan om jag ville vara med och skriva i tidningen så tackade jag utan tvekan ja. Förutom att vara representant för A-äldre så har jag även ansvar för serien så om ni har några klagomål så kan ni skicka dem till mig.

Serien har såklart ett fokus på den vanliga vardagen för oss simmare och jag tror att de flesta kan känna igen sig i de situationerna som uppkommer.

Min bedömning av underhållningen:

A-ÄLDRE: Ett riktigt bra engagemang hos alla som deltog vilket resulterade i en välgjord film med kul tema. Filmen är bra redigerad och har ett fantastiskt soundtrack men liksom de flesta underverk så har den sin akilleshäl vilket i detta fall är det taskiga ljudet. Det är på många ställen svårt att höra de fyndiga replikerna som är något av ett måste för att man ska hänga med ordentligt.

Mitt betyg: 4 dolmar

A-YNGRE: Det är alltid tråkigt när ett fåtal personer får ta på sig hela ansvaret vilket verkade vara fallet här. Med tanke på att den här filmen är något av ett sistaminuten-projekt så tycker jag ändå att dett var skickligt jobbat av de som fixade ett bidrag på en så pass kort tid.

Mitt betyg: 2 dolmar

ELIT: Elitgruppen brukar inte ha något eget bidrag till årsfesten förutom Spåravards men det är klart förstäligt varför de gjorde ett undantag i år. Idén som de kläckt är helt enkelt för bra för att inte göra något av. Trots att filmen var så enkel så är jag övertygad om att den var en av de mest uppskattade delarna av kvällens föreställning.

Mitt betyg: 4 dolmar

Namn: Erik Trybom
Grupp: Elit

Om mig: Min simkarriär har varit lång - jag började redan 1987 i Spårvägen, när jag bara var tre år gammal. Från lilla bassängen

har jag sedan arbetat mig upp via plask & lek (som det hette då), alla teknikgrupper och samtliga tävlingsgrupper. I elitgruppen har jag simmat sedan hösten 2000, och där har jag under Martinas ledning utvecklats till den simmare jag är idag. Favoritdistansen är 200 m bröstsim där jag har en SM-final från i somras i bagaget. Jag gör inte bort mig på 100 bröst heller, men om resultaten i de andra sim-sätten ska man kanske tala lite mer blygsamt. När Matte berättade att klubbtidningen skulle återupplivas blev jag tillfrågad att bli elitgruppens representant, antagligen för att jag är den ende som kan stava till mikroelektronik (sånt som man lär sig på KTH, där jag pluggar). Jag accepterade med glädje och ser fram emot att få göra något kreativt till skillnad från timmarna i vattnet eller i skolbänken. Om det blir bra eller inte är det ni, kära läsare, som avgör. Mycket nöje!

Min bedömning av underhållningen:

A-ÄLDRE: Mycket inspirerad tolkning av Gunde. Utmärkta skådespelarinsatser trots några missar i tävlingsmomenten (varför ska de först springa iväg och lossa linan och sedan vänta in det andra laget innan de börjar dra?). Men det var klart roligt och med en kamera till hade det kunnat bli ännu högre betyg.

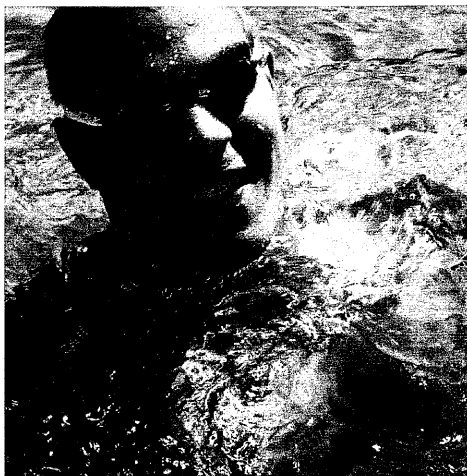
Mitt betyg: 3 dolmar

A-YNGRE: Tyvärr missade jag den här filmen eftersom jag stod i baren och pratade när den visades. Det var dock väldigt trevligt och betyget kan därför inte bli annat än högsta möjliga.

Mitt betyg: 5 dolmar

ELIT: Det visade sig direkt att undervattens-kameran var en bra investering. Det finns stora fördelar med att filma träning under vattnet, man kan på ett helt annat sätt se vilka misstag man gör och hur det skulle kunna göras bättre. Till exempel var det uppenbart att man måste öppna tidningen på rätt uppslag innan man hoppar i vattnet, och att man måste ha sugrör för att kunna dricka ett glas vatten under vattnet. Dessutom gav filmen svar på varför simmare sällan röker. Däremot förstod vi inte varför det skulle vara så svårt att borsta håret under vattnet.

Mitt betyg: 4 dolmar



RYGGCRAWL OCH CRAWL – EN SNABBARE VÄG TILL SIM-KUNNIGHET FÖR YNGRE BARN

Sedan 1970-talet arbetar Spårvägen Simförening med att lära barnen simma ryggcrawl som första simsätt. Det var vid den tidpunkten väldigt ovanligt i Sverige och de flesta av er föräldrar tror vi har lärt er bröstsim som första simsätt. I Norden börjar man oftast med att lära ut bröstsim, men tittar vi ut i Europa, USA, och framförallt Australien så är det vanligare att man börjar lära ut ryggcrawl och crawl som första simsätt.

Skall man lära yngre barn att simma måste metodik och val av simsätt anpassas efter barnens förutsättningar. Det gäller att utnyttja barnens naturliga rörelsemönster.

Genom att jobba mycket med vattenvana och momenten bubbla, doppa, hoppa, glida och flyta så skapas en trygghet i vattnet. Detta görs lättast genom lek. Vid tidig simsättsinläring skall man sträva efter att använda så lite flythjälpmedel som möjligt. Vi strävar hela tiden efter att barnet skall hitta sitt naturliga balansläge i vattnet och känna en trygghet i vattnets bärighet. När man lärt sig flyta är inte steget långt till att börja sparka med benen och sedan ta hjälp av armarna för att få ihop det till ett simsätt.

Idag lär vi barn att simma i 4-5 årsåldern, mot tidigare 7-8 årsåldern. Skillnaden i barns motoriska utveckling är stor i dessa åldrar. Genom

att lära ut ryggcrawllets enkla rörelser passar det simsättet bäst överens med barnens utveckling. Bröstsimmets rörelser kräver större motorisk färdighet för att behärska. Bröstsimmets är ett vilsamt simsätt och viktigt ur livräddningssynpunkt att behärska, men är man inte motorisk utvecklad för att lära sig rörelserna är det bättre att lära sig ett annat simsätt först.

NÄR KAN MAN SIMMA?

Många anser att man är simkunnig när man kan simma 10 eller 25 m, men det räcker inte! De nordiska simförbunden har enats om en sim-

kunnighetsdefinition som lyder:

”Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan, på djupt vatten simmar 200 m i en följd, varav 50 m ryggsim”

Efter att barnen har klarat av målsättningarna för Teknik 1 anser vi att barnen uppfyller simkunnighetsdefinitionen. De behärskar då minst två simsätt och har provat på alla fyra simsätten, de har en simork och grundkunskap i flera simsätt som de kommer att ha nytta av hela livet. Men glöm inte en sak: simkunnighet är en färskvara, den måste underhållas hela tiden!

Annika Gustafsson



VÅRA ANSTÄLLDA

MATTIAS EGMAR

Är yngst i sällskapet med hela 26 år i bagaget, han representerar dock den lugna medarbetaren i vårt team.

Mattias anställdes 1 december efter att Annika Gustafson började på Svenska Simförbundet som Barn & Ungdomskonsulent. Mattias startade också sin karriär i Vällingbybadets lilla bas-säng i Plask & Lek verksamhet och fortsatte hela vägen till Elitgruppen tills han fortsatte med studier på Bosön på Idrottskonsulent linjen. Mattias är ansvarig för Barn & Ungdomsverksamheten i Spårvägen vilket innefattar även vår viktiga lov- och sommarverksamhet. Mattias är även ansvarig tränare i A Yngre gruppen.

ANGELA ÅSTRÖM

Precis fyllda 60 år och har arbetat i hela 18 år i Spårvägen Simförening, vilket vi givetvis är mycket stolta över.

Angelas områden är de ekonomiska frågorna, bingoletto samt den interna informationen. Vi har inte lyckats få Angela som tränare, men även den dagen kanske kommer. Angelas alla

tre barn har också varit simmare i Spårvägen men har sedan länge lagt dräkten på hyllan, nu återstår simhoppet till barnbarnet Ella som förhoppningsvis kommer ta sina första simtag i Spårvägens Sim & Lek.

MARTINA ARONSSON

Är 31 år och inne på sitt 5 år som heltids anställd Chefstränare. Dock startade hon sin karriär i Plask & Lek redan 1978 som nybliven medlem i Spårvägen GOIF, och fortsatte även vara medlem under studierna. Slutade simma i Spårvägens Elitgrupp 1994 då studerandet tog henne till Halmstad och Idrottspedagogiska programmet på högskolan. Det blev även där simanknytning med arbetet i Simklubben Laxen. Martina har även koordinatörrollen, det ekonomiska ansvaret tillsammans med simverksamhetsanvaret i Spårvägen. Den mesta tiden upptas dock av det intressanta coachandet av simmare i Elitgruppen.

HENRIK FORSBERG

Är 31 år och inne på sitt första år som heltidsanställd i Spårvägen, vi hoppas det blir många framgångsrika år tillsammans. Henrik kommer från Simklubben Lödde utanför Lund och var Chefstränare från 1998 och fram tills i september 2004 då han började hos



Fr v. Angela Åström, Martina Aronsson, Mattias Egmar och Henrik Forsberg

oss. Henrik har en tjänst som delas mellan Elitgruppen och verksamhetsansvar för bla Bästa fyran och B-grupperna samt tillika stolt innehavare av årets Snikopris 2004, Vilket vi vet är till glädje för vår kassör. Till hösten kommer Henrik också vara en av de tre tränarna i vår A äldre grupp.

KOSTFÖRELÄSNING MED MALIN STRAND

Spårvägen anordnade en föreläsning om kost med Malin Strand för simmare och föräldrar söndagen den 17 april. Vi lärde oss mycket och fick intressanta och konkreta tips under en och en halv timme. De tips Malin bl a ville dela med sig av var: Alltid äta ett återhämtningsmål efter träningen (0-30 min efter avslutad träningstid) planera, ta med det, och ät det inom den viktiga tiden. Ät alltid ordentliga och gärna varierande frukostar. Vid resor till tävlingar är det viktigt med bra mellanmål och att tillför vätska. Komplettera det dagliga näringsintaget med frukt och grönsaker. Järn är viktigt för idrottare. Ät därför livsmedel som är rika på järn, använd gärna järngryta vid tillagningen. För att kroppen lättare skall ta upp järnet är det bra att äta något med c-vitamin samtidigt.

Sist men inte minst bland tipsen vara att planera och ta med mat till skolan om skolmaten någon dag mot förmodan inte passar. Prova dock alltid all mat, kom ihåg att smaklökarna förändras livet igenom, samt att något av det som serveras alltid passar, såsom ris, potatis, sallad, knäckebröd.

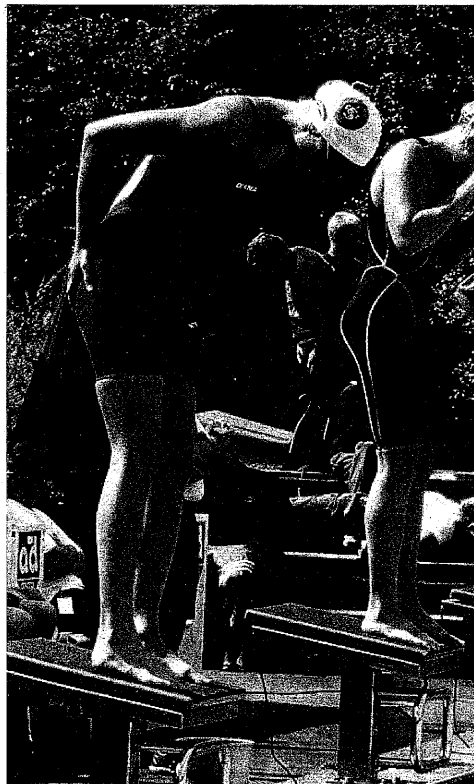
Exempel på bra återhämtningsmål

1 banan + 4 dl fruktyoghurt / 1 tallrik nyponsoppa + 1 banan och 50 g keso / 2 risifruiter och 1 banan / 2 st energikakor / 5 dl apelsinjuice + 1 fralla med 2 skivor med ost och marmelad.

Informationsblad med konkreta kosttips finns att få från föreläsningen, kontakta kansliet.

Här nedan kommer också ett intressant dagligt kostintag från en duktig simmerska i

Johanna Sjöberg vid start på SM.



Spårvägen, vilket visar på att vi alla behöver äta rätt och i rätt mängd för att orka med vardag och prestation.

Registrering Johanna Sjöberg 1997, 18 år:

Frukost

3 dl fruktyoghurt
1.5 portion havrefras
3 smörgåsar med
- ost
- skinka
- gurka
1 kiwi
4 dl vatten

Mellanmål

2 dl chokladdryck
2 grova smörgåsar med
- skinka
- makrillfilé i tomatås
3 dl vatten
1.5 portion glass

Lunch

2 portioner makaroner
2 portioner köttfärssås
1 dl majs
50 g gurka
2 skivor hårt bröd med bregott
2.5 dl minimjolk
3 dl vatten

Mellanmål

1 portion risgrynsgröta
1msk sylt
1 apelsin
2 dl vatten

Middag

2 portioner kokt potatis
100 g bif
1 portion bearnaisesås
2 portioner grönsaksblandning
3 dl apelsinjuice
2 mjuka brödskivor med bregott
2 dl vatten

Ytterligare minst 1.5 liter vatten utspritt under dagen samt 1-2 st återhämtningsmål

B BLÅ I NYKÖPING

På påsklovet åkte B-blå till Nyköping, för ett tredagars träningsläger. Nu skulle det tränas! Lägre innefattade 5 pass á 2 timmar, och efter varje pass var det självklart lek i äventyrsbadet. På kvällarna pratade vi om hur en bra kompis bör vara, hur viktigt det är med mat och hur stor del tanken har i ett bra resultat. Resterande tid var fri lek och bus, och man kan väl säga att det blev en hel del lek och bus, även för oss tränare.

Malin Vidén

NÅGRA RADER FRÅN ETT LÄGER

Den 1:a april tog B-gul pendeltåget till Upplands Väsby för att åka på träningshelg. Vi startade med att promenera upp till Hasselgården, en "gammal" fritidlokal, som vi hade som förläggning. Tjejerna i två rum och killarna i ett rum, Vi fick alla sova i riktiga sängar. Efter att ha packat upp gick vi till simhallen för ett tävlingspass tillsammans med Väsby Sim. Vi simmade bra, lyckades med både pers och grensegrar. Vi hade hjälp av Emma Lindströms mamma och Christoffer Malmgrens pappa, som servade oss med mat och dryck. Till och med när vi var ute och spelade brännboll så fick vi mellanmål ute på plan. Tack för all hjälp!

SPÅRVÄGEN SIMFÖRENINGENS PROFILSORTIMENT

Finns för beställning via kansliet:

Overall (lagervara from ht 05)

Parkas

Flieströja

Klubb t-shirt (lagervara)

Klubbshorts (lagervara)

Långärmad t-shirt

Huvtröja

Klubbaddräkt (lagervara)

Klubbaddräkt (lagervara)

Vattenflaska (lagervara)

Mugg (lagervara)

Leveranstiden på ovan skiljer sig från produkt till produkt.

Visst sortiment finns i lager för omgående leverans.

www.sparvagensim.com

kansli@sparvagensim.com



SERIESIM

Efter två deltävlingar i Serie-sim så har Spårvägen lyckats placera sig 2:a resp 3:a på deltävlingarna. Tävlingen simmas i fyra deltävlingar samt en final. Målet efter flera års hoppande mellan div 1 och 2 är att hålla sig kvar i div 1 och placera sig bland de tre bästa föreningarna. Detta har hittills lyckats mycket bra. Vi hoppas på en lika framgångsrik fortsättning.

Mattias Egmar

Paul Wählander