

Bromma SimSällskap

Verksamhetsbeskrivning och Målplan



Innehåll

1. Inledning
 2. Verksamhetsöversikt
 3. Verksamhetsansvariga
 4. Övergripande mål Bromma SS
 - 4.1 Simskola
 - 4.1.1 NIVÅ 2 Sköldpaddan
 - 4.1.2 NIVÅ 3 Pingvinen
 - 4.1.3 NIVÅ 4 Fisken
 - 4.2 Teknik grupper
 - 4.2.1 TEKNIK BLÅ
 - 4.2.2 TEKNIK VIT
 - 4.2.3 TEKNIK C
 - 4.2.4 TEKNIK B
 - 4.2.5 TEKNIK A
 - 4.3 Medley
 - 4.4 Open water för ungdomar/crawl
 - 4.5 Master / Triathlon
 5. Tränare
 6. Årligt mål
- Bilaga 1, SKK:s märkesbestämmelser

1. Inledning

Detta skall ses som en verksamhetsbeskrivning och målplan för Bromma SS som ligger till grund för verksamheten de kommande åren. Dokumentet ses över och uppdateras årligen och är grunden för föreningens verksamhet. Dokumentet är både informativt för medlemmar och ledande för de ideellt arbetande medlemmarna.

Som tidigare nämnts bör detta dokument ses som en vägledning för verksamheten och utvecklas tillsammans med föreningen. Då det är i föreningens bästa intresse kan avvikelser från detta dokument förekomma. Avsikten är att det ska skapa en ryggrad i föreningen och vara ett rättesnöre för styrelse och tränar arbete, samt vara ett stöd i utvärderingen av verksamheten och dess vidare utveckling.

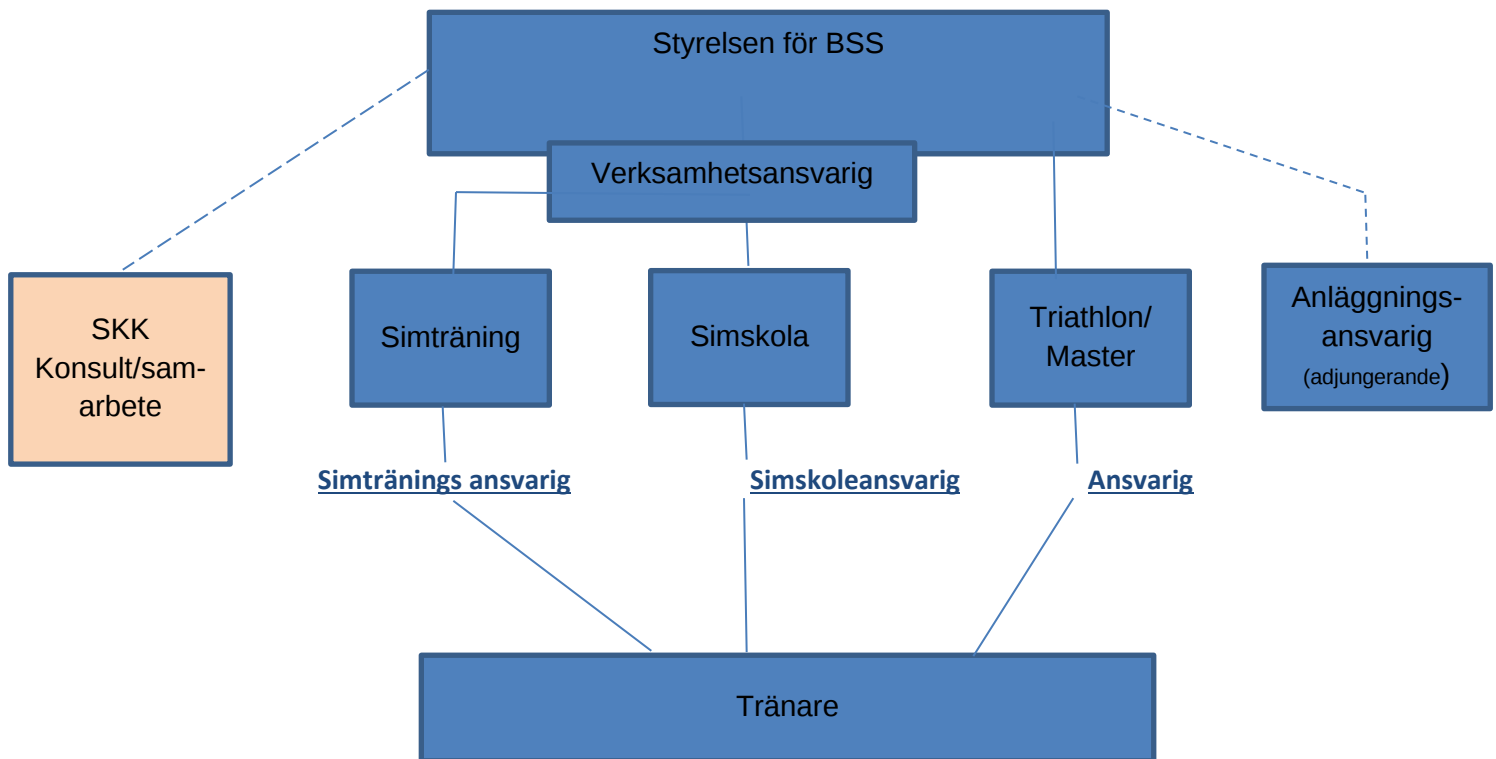
Föreningen vilar på tre grunder – styrelsearbete, tränare och simmande medlemmar. I förstahand är detta dokument avsett att leda de två första för att erbjuda bästa möjliga träning för våra simmande medlemmar.

Bromma SS tackar alla medlemmar som stöttat och hjälpt till i framtagandet av detta dokument.

Mvh,
Jan Olsén

B - Bemötande
S - Social
S - Simning

2. Verksamhetsöversikt för Bromma Simsällskap



BSS värdegrund

BSS är en ideell förening och den "sociala simklubben" som erbjuder medlemmarna att inom ramen för föreningens gemenskap på ett lustfyllt sätt värna om och bemästra simteknikens alla delar samtidigt som god fysik upprätthålls. Utmaning erbjuds på individuell nivå. BSS står för lekfullhet, välmående, kamratanda och gott uppförande.

BSS styrning

BSS leds av en ideell styrelse som ger riktlinjer för och granskar verksamheten.

BSS operativa verksamhet

BSS erbjuder verksamhet inom tre sektioner i tre nivåer; simskola, simträning (barn & ungdomar) samt master/triathlon. Varje sektion leds operativt av verksamhetsansvarig med stöd från ansvariga inom de olika sektionerna; simträningsansvarig, simskoleansvarig samt ansvarig master.

BSS tränare för ungdomsverksamheten är framför allt engagerade ungdomar och egna medlemmar i föreningen. Tränaren utför sina träningsuppgifter i enlighet med BSS värderingar och i enlighet med ansvariges direktiv.

Styrelse roller

Ordförande

Sekreterare

Kassör

Masters/Triathlon ansvarig

Verksamhetsansvarig Simskola och Simträning (barn & ungdom)

Suppleant 1

Suppleant 2

Operativa roller (roll beskrivning går att finna i punkt 3)

Verksamhetsansvarig Simskola och Simträning (barn & ungdomar)

Verksamhetsansvarig Master/Triathlon

Tränare (rollbeskrivning går att finna i punkt 4)

Adjungerande roller

Anläggningsansvarig – representerar BSS intressen i aktuella anläggningsfrågor.

3. Verksamhetsansvarig (V.A.) – rollbeskrivning

Varje ansvarig råder över en av BSS tre grenar: simskola, simträning (barn & ungdomar) & master/triathlon.

En simträningsansvarig är:

- Kontaktperson för medlemmar i avdelningen
- Den som sköter nödvändig administration kring verksamheten – medlemsregister, närvaro etc.
- Informerar medlemmar om terminsplanering, inbetalning, extra aktiviteter (läger, tävling etc.)
- I kontakt med styrelsen
- I kontakt med tränare – stöttar/sköter planering av bemanning
- Vid behov inköpare av material för verksamheten. Detta sker i samråd med kassör.
- I dialog med varandra & aktuella tränare gällande förflyttningar av medlemmar mellan avdelningar, men även flytt mellan interna grupper i avdelningarna.

- Registrera närvarorapport i Sportadmin till Kassör för bidragssökande.
- Registrera i Sportadmin medlemsregister till Kassör för betalnings registrering.

Specifika uppgifter för V.A. Master /Triathlon.

- Specifikt för V.A. master - kontaktperson för Svenska Triathlonförbundet
- Specifikt för V.A. master – sköter
 - Aktiv i Sociala medier med inspiration och information
 - Informatör/organisatör för triathlon tävlings medverkan
 - Planera träffar.

Specifika uppgifter för V.A. Simträning (barn & ungdomar)

- Kontakt för Svenska Simförbundet & Stockholms Simförbund. Samt ansvarig för BSS info box
- aktiv i sociala medier (Facebook) med info och inspiration till medlemmar.
- Administratör för sociala medel/kontakt med tränarna
- hålla terminsmöten med tränare (ej master) för planering och diskussion
- utveckla/ta in förslag till förbättringar om Trygghetsplanen
- ansvarig för sjuklåda i förrådet
- ansvarig för tränar profilering – tröjor, nycklar etc.
- stötta i läger planering
- stötta i planering av avslutningar
- stötta i planering av tränarträffar

4. Övergripande mål för Bromma SimSällskap

Bromma SimSällskap bedriver ideell verksamhet för barn och ungdomar, samt vuxen simning & triathlon träning.

Sociala mål

- God kamratanda och gruppsammanhållning.
- Lära simmaren artighet och gott uppförande.
- Lära simmaren att passa tider, meddela frånvaro och förstå ordningsreglerna i simhallen
t ex dusch före träning, ej springa i simhallen, samlas vid angiven plats, lyssna när tränaren pratar etc.

Till inspiration och hjälp har tränarna SKK:s egna märkesnivåer, se bilaga 1.

Arbetssätt

Simmaren skall ges en allsidig träning med teknik och lek i förgrunden.

Årligen hålls en livräddningsövning där tränare går igenom badvett och enkelt HLR med simmare med ex klädsim. Nivån för livräddningskunskaper anpassas efter gruppen. Riktmärke är att i Medley gruppen går man igenom livräddningspunkterna i märket Guld Magistern.

4.1 Simskolan

Bromma SimSällskap (BSS) bedriver simskola med crawl och ryggsim som grundläggande simsätt. Beslutet grundas i barns grundläggande fysiska och motoriska förutsättningar. Crawl är ett motoriskt enkelt simsätt, och det tillåter och uppmuntrar barn att simma med huvudet i vattnet, vare sig det är på rygg eller mage. Bröstsims påbörjas i nivå 3-4 i simskolan.

BSS har för närvarande ingen inledande nivå för plask och lek och utvecklande av vattenvana därför är minimumålder att man ska fylla 5 år.

Simskolan startar på nivå 2 och fortsätter upp till 4. Simskolan bedrivs i huvudsak i undervisningsbassäng, för Nivå 4 används djup bassäng efter behov.

Simträningens innehåll

- a) Uppvärmning/upprop c:a 10%
- b) Teknikövningar (resp. simsätt) ca. 60%
- c) Lek ca. 30%

Förflyttning

Mellan grupperna sker förflyttningar vid terminens start, senast femte veckan på terminen. Alt i samband med sista träningen på en termin.

Förflyttning inom en grupp görs fritt genom tränares beslut.

4.1.1 NIVÅ 2 Sköldpaddan

Rekrytering och förkunskaper

Simmaren ska behärska målen för märket Baddaren blå – Doppa hela huvudet, hoppa från kant ner i vattnet, bubbla och glida/flyta i magläge.

MÅL

Att kunna sparka crawl i rygg och magläge, minst 5m med flytmedel

Ha kunskap om grunderna för sammansatt crawl och ryggsim.

Märkestagning enligt separat dokument. (Bläckfisk, Sköldpadda)

Grupp storlek & Tränings längd

- max 14 simmare, min 3 tränare
- 1 lektionspass i veckan minst 30min.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål och som är mogen för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 3 i samråd med verksamhetsansvarig. Flytt sker främst i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 1-2 terminer

4.1.2. NIVÅ 3 Pingvinen**Rekrytering och förkunskaper**

Att kunna sparka crawl i rygg och mag läge, mins 5 m med flytmedel
Ha kunskap om grunderna för sammansatt crawl och ryggsim.

MÅL

Kunna kullerbyttor i vatten
Att kunna simma sammansatt crawl och ryggsim 10.
Kunna simma korta distanser fjärilskickar
Påbörjat bröstsim
Märkestagning enligt separat dokument. (Pingvinen)

Grupp storlek & Tränings längd

- max 15 simmare, min 3 tränare
- 1 lektionspass i veckan minst 30min.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål och som är mogen för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 3 i samråd med verksamhetsansvarig. Flytt sker främst i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 1-2 terminer

4.1.3 NIVÅ 4 Fisken**Rekrytering och förkunskaper**

Kunna kullerbyttor i vatten
Att kunna simma sammansatt crawl och ryggsim 10.
Kunna simma korta distanser fjärilskickar.

MÅL

Behärska crawl & ryggcrawl 25m.

Kunna dyka från kant, göra kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten.

Kunna bröstsim.

Grupp storlek & Tränings längd

- max 15 simmare, min 3 tränare

- 1 lektionspass i veckan minst 30min.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål och som är mogen för nivån diskuteras om uppflyttning till Teknik grupperi samråd med verksamhetsansvarig. Flytt sker främst i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 1-2 terminer

4.2 Teknik grupper

BSS teknik grupper är för simkunniga som vill utveckla sina tekniska kunskaper och lära sig alla fyra simsätt/crawl samt tävlings starter och vändningar. För Open Water/Crawl – se specifikt punkt 4.4. Grupperna är skapade i nivåer där Teknik C/Vit/Blå är första steget och Teknik A är sista steget. I de olika stegen läggs nya moment till och slutmålet är att alla som går igenom alla teknik grupperna ska kunna simma alla fyra simsätt, samt distansen 100m Medley. De ska ha god simvana och förståelse för simträning och en viss förståelse för simtävling.

Simträningens innehåll

a) Uppvärmning/upprop c:a 10% - sker innan simträningens start

b) Teknikövningar (resp. simsätt) inklusive provtagning för märken samt eventuell tidtagning 60%.

c) Start-vändning teknik 15%

d) Lek 15%

Förflyttning

Mellan avdelningar sker förflyttningar vid terminsstart, senast femte veckan på terminen. Alt i samband med sista träningen på en termin.

Förflyttning inom en avdelning görs fritt genom tränarnas gemensamma beslut.

Provsimning (extern rekrytering)

Nya medlemmar kan erbjudas en provsimning där de deltar i en troligen passande grupps träningspass. De får under detta pass extra stöd från tränare. Efter avslutad träning ger tränare rekommendation om grupplacering och den som provsimmat meddelas om plats kan erbjudas eller ej. Nya simmare tas inte in efter femte veckan på terminen.

4.2.1 TEKNIK BLÅ

Bromma SS Blå grupp är för simkunniga som inte simmar crawl eller tränat i simklubb tidigare. Gruppen har inga restriktioner eller hinder för ålder.

Gruppen ger intresserade möjlighet att få en gedigen insikt i simträning och vad sporten innebär i form av träning. Målet med grupperna är att simmare skall endast stanna i blå grupp 1-2 terminer för att sedan kunna flytta till en Teknik grupp därför har gruppen identisk terminsplan varje termin för att optimera simmarens möjlighet till snabb utveckling.

Rekrytering och förkunskaper

Simmare som söker till blå grupp ska vara simkunniga, simma 200m på djupt vatten varv 50m i ryggläge.

De ska känna sig trygga på djupt vatten och kunna hoppa från kant ned i djupt vatten.

Simträningens innehåll

- a) Uppvärmning/upprop c:a 10%
- b) Teknikövningar (resp. simsätt) inklusive provtagning för crawlmärket samt eventuell tidtagning 60%.
- c) Start-vändning teknik 15%
- d) Lek 15%

Terminsplan

Unikt för Blå grupp är att den har samma terminsplanering. Detta för att öka chanserna att simmare uppnår målen inom rekommenderad tid för gruppen. Tränare testar simmare vid olika tillfällen med moment från nästa steg för att bedöma när ett steg är avklarad. Då steg 3 i målplanen är avklarat börjar tränare tillsammans med simmare planera för placering i Teknik grupp till nästkommande termin. Målen är utformade för att vara öppna så att simmaren som är redo för Teknik kan ha uppnått olika nivåer av teknisk precision och därför ha möjlighet att byta till den Teknik grupp som passar bäst för simmaren.

Steg 1: Grunderna

- Streamline
- Crawlbenspark
- Andas vid armtag (samma med blicken i vattnet – ej komplett sammansatt simning)

- Förenklade vändningar
- Dyka

Steg 2: Simsätt

- Crawl
- Ryggcrawl
- Bröstsims
- Teknik övningar

Steg 3: Ork och Fart

- Bygga upp ork och fart i vattnet
- Lära ut hur träningspass ser ut/kommuniceras till simmare. Vila, distanser, vändningar och fartanpassning

MÅL

- Crawl minst 50m inklusive tillhörande start och vändning
- Rygg crawl minst 50m inklusive tillhörande start och vändning
- Bröstsims minst 50m inklusive tillhörande start och vändning.
- Insikt i hur ett träningspass ser ut
- Förståelse för vila och fart i träningspass
- Streamline minst 5m

Förflyttning

Mellan avdelningar sker förflyttningar vid termins start, senast femte veckan på terminen. Alt i samband med sista träningen på en termin.

Förflyttning inom en avdelning görs fritt genom tränares gemensamma beslut.

Provsimning (extern rekrytering)

Alla nya medlemmar som söker till Bromma Simsällskap som inte kommer från en annan simklubb placeras i Blå grupp. Första träningen blir en provsimning för att se om någon redan besitter kunskaper för att flyttas direkt till en av Teknik grupperna.

4.2.2 Teknik Vit

Rekrytering och förkunskaper

Behärska valfritt simsätt 25m. Kunna dyka från kant, göra kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten. Medlemmar till denna grupp rekryteras från klubbens egna verksamhet.

MÅL

- Utveckla deltagarnas teknik i crawl och rygg, samt klara 25m av dessa simsätt.
- Samt behärska bröstsim.
- Kunna dyka och frånskjut
- Kunna grundläggande kunskap i fjärilskickar

Grupp storlek & Tränings längd

- max 12 simmare, min 2 tränare
- 1 träningspass i veckan varav 45 min i vatten

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Teknik C i samråd med tränare för Teknik C. Flytt sker i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 2-3 terminer

4.2.3 Teknik C

Rekrytering och förkunskaper

Behärska crawl & ryggcrawl 25m. Kunna dyka från kant, göra kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten. Att kunna bröstsim är meriterande

MÅL

- Utveckla deltagarnas teknik i crawl och rygg, samt klara 50m av dessa simsätt.
- Samt behärska bröstsim.
- Lära sig förenklad startdyk och utföra förenklade vändningar.
- ha kunskap om streamline och fjärilskickar – inga krav på utförande.
- kunna grunderna i livräddning som är anpassad efter ålder och kunskap
- klädsim och grunderna till livräddning

Grupp storlek & Tränings längd

- max 14 simmare, min 2 tränare
- 1 träningspass i veckan ca 1000m.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Teknik B i samråd med tränare för Teknik B. Flytt sker i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 2-3 terminer

4.2.2 TEKNIK B

Rekrytering och förkunskaper

Kunna simma 50m Rygg, Crawl och bröstsim. Kunna dyka från pall och utföra förenklade vändningar. Kunskaper i fjärilskickar är meriterande.

MÅL

- Goda teknik i crawl och ryggswim samt grundläggande teknik i bröstsim.
- Jobba upp träningsvana för att orka simma längre sträckor.
- Simmarna kan här börja delta på Utmanartävlingar i klubben på rygg och crawl.
- Simmarna ska behärska simsätten. (fjärilssim – en halv 25 m längd)
- Att simma bröstsim på Utmanartävlingar kräver rena bentag.
- Att kunna grunderna i livräddning som är anpassad efter ålder och kunskap

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 2 tränare
- 2 träningspass i veckan ca 1000-1500m

Tävlingsdeltagande:

Tekniksimmaren deltar på Utmanaren 4 ggr/år, efter egen vilja och möjlighet.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Teknik A (TA) i samråd med tränare för TA. Flytt sker i samband med terminsavslut./start.

Rekommenderad tid i grupp: 3-4 terminer

4.2.3 TEKNIK A

Förkunskaper och rekrytering

Simmaren skall kunna Crawl, ryggcrawl & bröstsim 100m. Samt vändningar och fjärilskickar.

Veta vad Medley är. Förstå tävlingssimning för simsätten (25m).

Rekrytering till Teknik A görs i första hand från Teknikgrupperna (TB, TC).

MÅL

- att lära sig en god teknik i 4 simsätt.
- att prova samtliga moment i medley med de fyra simsätten samt vändningar.
- att ha grundläggande kunskaper i hur en tävling går till.

- att delta på Utmanartävlingar och klara märkestider för 50m sträckor. (vilande under tiden i Nälsta)
- att kunna ta större eget ansvar för prestation under träning.
- att kunna livräddnings moment som är anpassad efter ålder och kunskap

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 2 tränare
- 2 träningspass i veckan 1500m-2500m

Tävlingsdeltagande:

Tekniksimmaren deltar på Utmanaren 4 ggr/år, efter egen vilja och möjlighet.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Medley.

Om en simmare visare intresse för att tävla vidare (ej Utmanaren) kontaktar tränare SKK för möjlighet till samarbete/flytt. Dessa simmare måste vara beredda på träning 2-4 ggt i veckan, ha alla tider i utmanaren uppnådda, och bör sätta sig in i mål och riktlinjer för D-gruppen i SKK.

Rekommenderad tid i gruppen: 3-4 Terminer

4.3 MEDLEY

Träningsgrupperna Medley är en ungdomsgrupper som är för simmare som behärskar alla simsätt och dess starter och vändningar. Träningen bedrivs i likhet med tävlingsgrupper, alltså behärska teknik och hastighet på en individ nivå, men träningens utförande är för grupp.

Simmarna utvecklas till att bli självständiga simmare och får verktyg för att lära sig planera och ansvara för sin egen träning. Uppvärmning sker 15min innan simpasset startar.

Simmare som har blivit äldre erbjuds att bli assistenter för att ge dem erfarenhet inom ledarskap och uppmuntra till att utbilda sig till tränare.

I BSS finns det ingen grupp över Medley för ungdomar, vid 19 års ålder så erbjuds man att få plats i BSS Master/Triathlon.

Rekrytering och förkunskaper

Deltagarna ska ha goda kunskaper i de fyra simsätten inklusive starter och vändningar, samt en viss förståelse för hur simpass är uppbyggda.

Simmare kommer i förstahand från Teknik A och från andra simklubbar där man tränat i likvärdiga grupper.

Mål

- Att behålla medlemmar i klubben/ta hand om nuvarande medlemmar.
- Att ge information och möjlighet att prova på andra vattensporter (tex. Vattenpolo, triathlon)
- Att vidareutvecklas i alla simsätt inklusive vändningar och starter.
- Att skapa intresse för ledar- och tränarskap
- Att skapa intresse för goda motionsvanor
- Att ge deltagarna verktyg att kunna genomföra simträning på eget initiativ
- Att kunna livräddnings moment som är anpassad efter ålder och kunskap

Simmarna erbjuds att delta i Utmanaren i samarbete med SKK.

Rekrytering och förkunskaper

Deltagarna ska ha goda kunskaper i de fyra simsätten inklusive starter och vändningar, samt en viss förståelse för hur simpass är uppbyggda. Simmaren ska klara av att simma träningspass med sådan fart att man kan simma över 2000m per timme på ett pass med varierat innehåll. Simmare kommer i förstahand från Teknik A och från andra simklubbar där man tränat i likvärdiga grupper.

Grupp storlek & Tränings längd

- Max 15 simmare, min 2-3 tränare/grupp
- Två till tre träningspass i veckan om minst 1 timme/pass. Passen bör omfatta 2500-3000 meter simning/pass

4.4 OPEN WATER FÖR UNGDOMAR/CRAWL

Open Water för ungdomar riktar sig till de som vill lära sig simma crawl – med fokus mot att behärska teknik för öppet vatten (ex för Swim Run, Triathlon)

NIVÅ 1 - OPEN WATER

Rekrytering och förkunskaper

Behärska valfritt simsätt 25m. Kunna dyka, klara av att göra en kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten. Att barnet skall vara mellan åldern 8-10 år.

MÅL

- Utveckla deltagarnas teknik i crawl, samt klara 25m av detta simsätt.
- Behärska crawl.
- Kunna dyka och frånskjut

Gruppstorlek & Tränings-längd

- max 12 simmare, min 2 tränare (varav en tränare i vattnet ibland)
- 1 träningspass i veckan varav 1 timme i vatten

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 2 - Open Water i samråd med tränare för Nivå 2 - Open Water. Flytt sker i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i gruppen: 2-3 Terminer

NIVÅ 2 - OPEN WATER**Rekrytering och förkunskaper**

Behärska valfritt simsätt 50m. Kunna dyka, klara av att göra en kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten. Att barnet/ungdom skall vara mellan 11-13 år.

MÅL

- Utveckla deltagarnas teknik i crawl.
- Att skapa intresse för goda motionsvanor.
- Att jobba upp träningsvana för att orka simma längre sträckor, 1 000m på ett träningspass.

Gruppstorlek & Tränings-längd

- max 12 simmare, min 1-2 tränare
- 1 träningspass i veckan varav 1 timme i vatten

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 3 - Open Water i samråd med tränare för Nivå 3 - Open Water. Flytt sker i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i gruppen: 2 Terminer

NIVÅ 3 - OPEN WATER**Rekrytering och förkunskaper**

Behärska valfritt simsätt 200m. Kunna dyka, klara av att simma 1 000m under ett träningspass. Att ungdomen skall vara mellan 13-18 år.

MÅL

- Utveckla deltagarnas teknik i crawl, både fart och frekvens.
- Utveckla deltagarnas förmåga att använda träningshjälpmedel såsom platta, fenor mm.
- Att skapa intresse för goda motionsvanor.
- Att jobba upp träningsvana för att orka simma längre sträckor.

Gruppstorlek & Tränings-längd

- max 12 simmare, min 1 tränare
- 1 träningspass i veckan varav 1 timme i vatten

4.5 Master & Triathlon

Master & Triathlon gruppen erbjuder strukturerad simträning för vuxna. Gruppen är indelad i två grenar 1) Triathlon, med fokus på crawl, 2) Master med medley fokus. Simmare är välkomna att delta i båda formerna av träning.

Rekrytering och förkunskaper

Nya medlemmar behöver ha en grundförståelse och kunskap för simning, gärna från tidigare simmat i klubb eller triathlon träning. Triathlon träningen är riktad mot de som vill utveckla sin crawl teknik, styrka/kondition och öppet-vatten-simning – förkunskaper i crawl är ett måste. Medley träningarna fokuserar på att förbättra teknik/styrka/kondition i alla fyra simsätt, samt dess vändningar och starter. Det krävs alltså därför grundläggande kunskaper i tre av simsätten, rygg, bröst och crawl. Fjärilskunskaper är meriterande, men inte ett krav.

Mål

Triathlon

- Förbättra crawl teknik
- Utveckla sin uthållighet (i simning)
- Förbättra öppet-vatten-simning; ta ut riktning och avdrift.
- Delta i öppet-vatten simning och triathlon events (frivilligt, men uppmuntrat)

Master

- Att förbättra teknik i alla fyra simsätt
- Att prova samtliga moment i Medley simning, inklusive vändningar för Medley sträckor och längre en-simsätts sträckor.

Grupp storlek & Tränings längd

Triathlon

- max 24 simmare, min 1 som skriver pass och ansvarar för nycklar till simhallen
- 1 träningspass i veckan 2500m-3000m

Master/Medley

- max 12 simmare, min 1 tränare
- 1 träningspass i veckan 2000m-3000m

5. Tränare

En tränare i BSS åtar sig ansvaret för en eller flera grupper en termin åt gången. BSS tränare har som utgångspunkt att träning är roligt. BSS tränare leder social och utmanande träning där vi försöker uppmuntra till att träna simning livet ut. Tränarna arbetar utifrån BSS grundtanke om icke elitsatsande klubb, med möjlighet att samarbeta med andra klubbar för tävlingsintresserade medlemmar. Tränare bedriver träningspass i "tävlingsanda" där alla simsätt, starter och vänder lärs ut samt leder simmaren till personlig utveckling.

Tränarens ansvar

- Arbeta för att mål och riktlinjer fullföljs, både för gruppen och individen
- Känna till och agera efter trygghetsplan
- Närvara vid Tränarmöten. Vid utebliven närvaro meddelas tränare om beslut fattade och har möjlighet att komma med feedback.
- Göra terminsplanering och passplanering för gruppen.
- Delta vid uppvisningar och Utmanaren där "egna" simmare är med.
- Visa en positiv attityd till alla simmare vid träning och uppvisning.
- Vara pålitlig, samt passa tider och i samarbete med kollegor se till att tränare finns på plats.
- Föra noggrann närvaro på deltagarna.
- Besluta om märken skall tas.
- Ansvara för att utrustning som använts läggs tillbaka efter avslutad lektion.
- Bevaka simmare i grupp och individuellt. Se helhet och individ vid varje träning
- Bevaka och främja överflyttningar till andra grupper tillsammans med övriga tränare.
- Att ta ansvar för sin egen utveckling som tränare genom att utbilda sig, dels på
- SKK's internutbildning, dels på centrala kurser genom Stockholms Simförbund.

6. Årligt mål

Årets mål är att ha en stabil verksamhet i Åkeshov för ungdomar. Vad gäller barn och teknikgrupperna har vi inte satt några tillväxtmål utan avser att fortsätta utvecklas i linjen med detta dokument.

Idag så finns det fler och fler ungdomar som sysslar med multisporter som Swimrun och Triathlon. För se om det finns ett intresse för simdelen i dessa tävlingsformer så har BSS startat upp Open water/crawl som mer skall möta dessa behov.

För Masters Triathlon så är målsättningen att se till att de tider som tidigare erbjudits skall bli kvar för vuxensimning. Vi skall även verka för att fortsätta med open water för ungdomar utomhus under sommarsäsongen.

Vi avser att under året starta upp 3 skall bli 1 där vi skall gå igenom vad som krävs för att försäkrar oss om att klubben skall motverka en miljö i vilken övergrepp kan ske.

Vi skall även under året verka för att vidareutbilda och rekrytera tränare så vi kan fortsätta med den verksamhet vi har.

BILAGOR;

- SKK interna märkesnivåer

Bilaga 1

Stöd till tränarna för utveckling av de 4 olika simsätten för yngre simmare. Som utgångspunkt har vi använt SKK:s egna märkesbestämmelser.

Ryggsim

1. 25 m ryggsim med platta ovan knäna.

Barnen ska kunna sparka 25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna. Kroppen ska vara sträckt och höften ska vara så nära vattenytan som möjligt. Inga knän i eller utanför plattan.

2. 25 m crawlbenspark med platta.

Barnen ska kunna sparka 25 meter crawlbenspark med raka armar och händerna på plattan. Bensparken ska komma från höften och rytmen ska vara jämn.

3. 25 m crawlbenspark utan platta och andning.

Barnen ska kunna sparka 25 m crawlbenspark utan platta med armarna längs med kroppen. Andningen ska ske åt sidan och varannan gång till höger och varannan gång till vänster.

4. 50 m ryggbenspark utan platta.

Barnen ska kunna sparka 50 m ryggbenspark med armarna längsmed sidorna och i sträckt kroppsposition. De får skovla med händerna för att hålla balansen.

5. 25 m ryggsim.

Barnen ska kunna simma 25 m ryggsim med från skjut från kanten enligt målsättningen. Huvudet ska hållas stilla och de ska kunna simma med armar och ben samtidigt.

6. Ryggsimsvändning.

Barnen ska kunna simma ryggsim in till kanten, snurra runt till sträckt ryggläge samt skjuta ifrån i ryggläge i sträckt position och börja simningen med benspark och en arm.

7. Ryggsimstart.

Barnen ska kunna starta från startpallen, dvs från hängande läge kasta sig baklänges med sträckta armar, ligga kvar i sträckt position och börja simningen med benspark och en arm.

Crawl

1. 50 m crawlbenspark med platta

Barnen ska kunna sparka crawlbenspark med platta utan krav på andningsrytm.

2. Frånskjut med 10 m crawl utan andning

Barnen ska kunna skjuta ifrån kanten som en pil. Start med benen och sedan armarna i ett crawlliknande mönster utan att andas i 10 meter.

3. 50 m crawlbenspark utan platta med andning

Barnen ska kunna sparka 50 meter crawlbenspark utan platta samtidigt som de kontinuerligt andas in åt vänster varannan gång och åt höger varannan gång.

4. 100 m ryggbenspark

Barnen ska kunna sparka 100 meter ryggbenspark varav 50 meter med armarna utmed sidorna och 50 meter med armarna över huvudet "streamline".

5. 25 m crawl med 2- eller 3-taktsandning

Barnen ska simma 25 meter crawl med 2- eller 3-taktsandning.

6. Crawlvändning

Barnen ska kunna crawla in till kanten, snurra runt, skjuta ifrån i mag- eller sidläge men i sträckt kroppsposition och börja simningen med benspark följt av armtag och sist andning.

7. Crawlstart

Barnen ska kunna starta från startpallen d.v.s. kunna dyka i med huvudet först, ligga kvar i sträckt kroppsposition och börja simningen med benspark, armtag och sist andning.

8. 50 m crawl – start – vändning – målgång

Barnen ska kunna simma 50 m crawl som i moment 5. Med start och vändning som i moment 6-7 samt med målgång i utsträckt kroppsläge och med isättning av en hand.

Bröstsims

1. 50 m bröstbentag med platta

Barnen ska kunna simma 50 meter bröstbentag med glid på varje bentag. Armarna ska vara raka med händerna på plattan samt huvudet stilla.

2. 50 m bröstbentag utan platta.

Barnen ska kunna simma 50 meter bröstbentag med armarna längs med sidorna. Målet är att hälsarna ska nudda vid fingrarna. Andningen ska ske innan varje nytt bentag.

3. 25 m fjärilskick utan platta.

Barnen ska kunna kicka 25 meter fjärilskick i vattenytan med armarna längs med sidorna. Andningen bör inte störa rytmen i kicken.

4. 100 m ryggsim.

Barnen ska kunna simma 100 m ryggsim med huvudet stilla och med ryggsimsvändning med volt, frånskjut i sträckt läge samt start med en arm.

5. Bröstsimsvändning med undervattenstag.

Barnen ska kunna simma bröstsim fram till väggen, sätta i händerna i väggen, snurra runt, skjuta ifrån och glida. Därefter börjar simningen med ett undervattenstag, dvs att armtaget avslutas med händerna intill låret, glida samt utföra bentaget samtidigt som armarna sträcks framåt.

6. Bröstsimstart med undervattenstag.

Barnen ska kunna starta från startpallen, dvs dyka i med huvudet först, sträckta armar, ligga kvar i sträckt position och börja simningen enligt punkt 5 ovan.

7. 100 medleyben utan platta.

Barnen ska kunna simma 100 medleyben, 25 m av varje simsätt i ordningen, fjäril-rygg-bröst-fritt med armarna längs med sidorna hela tiden.

8. 100 m glidbröst.

Barnen ska kunna simma 100 m bröstsim där de utnyttjar glidmomentet på varje sammansatt simtag.

9. 50 m bröstsim – start – vändning – målgång.

Barnen ska kunna simma 50 m bröstsim med utandning i vattnet, bra sträckning och ett glidmoment på varje simtag. Start och vändning som delmoment 5 och 6 samt målgång med båda händerna samtidigt.

Fjärilssim

1. 25 m fjärilskick på sidan

Barnen ska kunna simma 25 meter fjärilskick på sidan med undre armen framtåsträckt och övre armen vid sidan, utan att fötterna bryter vattenytan.

2. Frånskjut med 10 m enarmsfjäril

Barnen ska kunna skjuta ifrån kanten genom att sjunka ner och i utsträckt kroppsläge med armarna över huvudet glida iväg för att sedan simma 10 meter enarmsfjäril med 2 kickar per armtag samt andning framåt. Övningen ska göras 2 ggr, en gång med vardera arm.

3. Frånskjut, 5 sammansatta tag fjäril med andning.

Barnen ska kunna skjuta ifrån kanten, börja med minst två fjärilskickar för att sedan simma 5 sammansatta fjärilstag. Övningen ska utföras 2 ggr i följd.

4. 50 m crawl med 3-taktsandning.

Barnen ska kunna simma 50 meter crawl med andning på var 3:e armtag.

5. 12,5 m fjäril med andning.

Barnen ska simma 12,5 m fjärilssim med rätt andningsteknik och koordination mellan armar och ben.

6. Fjärilsvändning.

Barnen ska kunna simma fjäril fram till väggen, sätta i båg händerna i väggen, snurra runt med ena armen under vatten och andra armen över huvudet för att sedan skjuta ifrån i sträckt position. Simningen ska börja med minst 2 fjärilskickar.

7. Fjärilsstart.

Barnen ska kunna starta från startpallen dvs kunna dyka i med huvudet först, ligga kvar i sträckt kroppsposition och börja simningen med fjärilskickar, armtag och sist andning.

8. 25 m fjärilssim – start – målgång.

Barnen ska kunna simma 25 meter fjärilsim som i moment 5. Med start och vändning som i moment 6-7 samt med målgång i utsträckt kroppsläge och med isättning av bägge händerna.