Vellinge Näsets Simklubbs
Blå Tråd

Värdegrund

VNSK skall vara en demokratisk förening där alla är lika värda

VNSK präglas av:

- Glädje
- Gemenskap
- Respekt
- Rent spel

Vision

VNSK vill vara det naturliga och attraktiva valet för alla genom att vara en välkomnande och glädjerik simförening.

VNSK ska vara ledande inom simidrottens utveckling i vår region

2024-06-28 Utgåva 7

Innehållsförteckning

Denna progression bygger på Svenska Simförbundets utvecklingstrappa Simlinjen

Dokumentet ägs och revideras årligen av föreningens simkommitté

Mål, syfte och ledarnas fortbildning	3
Stadie 1 – babysim och minisim	4
Grupper stadie 1	5
Stadie 2 – simskola	6
Grupper stadie 2	7-8
Simstödet – ett nytt projekt i VNSK	9
Stadie 3 – teknikskola och yngre tävlingsgrupp	10
Grupper stadie 3	11-13
Stadie 4 -	14
Grupper stadie 4	15-16
Stadie 5 -	17
Grupper stadie 5	19-19
Stadie 6 -	20
Grupper stadie 6	21
Stadie 7 -	22
Parasimning i VNSK	23
Stadie 8 -	24
Grupper stadie 8	25-28
Tävlingar – Hur och varför	29
Nivåanpassning och policys	30
Till föräldrar	31

Mål

Målet med VNSK:s blå tråd är att kvalitetssäkra hela föreningens verksamhet. Vi vill även med detta dokument skapa en tydlighet och förståelse kring simidrottarens utvecklingsplan och säkerställa att alla simmare har möjlighet att nå så nära sin potential som möjligt.

Syfte

Syftet med VNSK:s blå tråd är att skapa en tydlig progression som bygger på kunskaperna från föregående nivå i vår verksamhet. Det är viktigt att föräldrar, barn och ungdomar kan känna sig trygga i vetskapen att simmarna som deltar aktivt i verksamheten får en gedigen och genomtänkt simmarutbildning.

Syftet är även att fungera som stöd till alla som är involverade i verksamheten, såväl simmare som ledare. I progressionen har föreningen slagit fast hur vi vill jobba i olika åldersgrupper och stadier.

Vår värdegrund ska genomsyra alla våra verksamheter och all vår träning.
Ledorden är Glädje, Gemenskap, Respekt och Rent spel.

Ledarnas fortbildning

Föreningen använder sig av både interna och externa ledarutbildningar. Syftet är att erbjuda våra medlemmar utbildade och kunniga tränare och instruktörer som möjliggör en kontinuerlig utveckling av verksamheten. Alla tränare och instruktörer ska årligen genomgå Första Hjälpen och Hjärt- och lungräddning.

Internt jobbar vi med erfarenhetsöverföring och utbildning via våra tränar- och instruktörsmöten och vi har Kick-off med utbildning inför varje termin. Vi genomför även utbildningar med framförallt de nya ledarna, men även ledare som vi bedömer behöver, utbildning från en av våra ansvariga, under terminen, både teoretiskt och praktiskt.

För att säkerställa att vi jobbar kontinuerligt med blå tråden och följer våra ledord har vi i föreningen en Simkommitté som har ca 10 möten per år

Externa utbildningar är framförallt Svenska Simförbundets tränarutbildningar:
- Simidrottsledare
- Simlärare
- Simlinjeinstruktör 7–13 år
- Simlinjeinstruktör 12–17 år
- Licensierad simtränare Ungdom
- Licensierad simtränare Junior och Senior
- Licensierad simpedagog

Samt RF-SISU:s:

- Grundutbildning för tränare

Vi skickar även våra tränare och instruktörer på konferenser och föreläsningar som anordnas under året av t ex Svenska simförbundet, Skånesim eller SISU idrottsutbildarna.

Föreningens mål för utbildning är att alla våra ledare, tränare, instruktörer och ideella krafter har fått adekvat utbildning för den verksamhet de ska leda.

Stadie 1: Vattenvana och aktiv start

Babysim 3 mån-2 år
Minisim 2-4 år

Babysim är en härlig verksamhet där barn under 2 år badar och utforskar vattnets fantastiska egenskaper och möjligheter tillsammans med sin förälder (eller annan närstående vuxen). Babysim ska bedrivas utifrån barnets villkor. Vi lär oss genom lek och utan prestationskrav. Simstunden stimulerar den motoriska utvecklingen och utvecklar barnets vattenvana och respekt för vatten. Babysim främjar även kontakten mellan barn och förälder.

Minisim är en rolig aktivitet i vatten för barn mellan två och fyra år. Tillsammans med en instruktör utforskar barn och förälder gemensamt vattnets underbara värld. Verksamhetens syfte är att ge barn vattenvana genom lek och övningar samt att introducera simövningar som utvecklar deltagarnas färdigheter i vattnet. Minsim ska bedrivas utifrån barnets villkor och individuella förutsättningar

(Från simlinjeboken)

Syfte

- Att barnet blir vattenvant och grundlägger ett intresse för simning som fysisk aktivitet
- Att lägga grunden för en hälsosam utveckling av generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet

Slutmål

- Barn och föräldrar ska ha ett intresse för vatten och simning
- Barnet ska vara vattenvant och kunna utföra elementära rörelser i de fyra simsätten
- Barnet ska vara medvetet om sitt kroppsläge i vatten

Inriktning och innehåll

- Barnets utveckling ska stimuleras med hjälp av lek, sånger och övningar i vattnet
- I en social samvaro mellan barn och vuxna ska barnet uppnå vattenvana och säkerhet i och kring vatten
- Simningens ABC
- Grundmotoriska rörelser
- Lekfulla aktiviteter
- Utifrån barnets mognad ska aktiviteter utformas som hjälper barnet att känna sig kompetent och bekväm i att delta i en mängd roliga och utmanande fysiska aktiviteter.

Stadie 1

Babysim 3 mån-2 år
Minisim 2-4 år

BABYSIM

I vårt Babysim badar förälder och barn tillsammans med barn i samma åldrar oavsett tidigare erfarenhet av vatten. Genom handledning av utbildade instruktörer övar vi vattenvana och vattensäkerhet. På ett lustfyllt sätt, utan prestationskrav utforskar vi vattnet och dess egenskaper och lägger grunden för ett livslångt intresse för vatten.

Babysim 1- För barn **3-7 månader**. Barnet måste ha fyllt 3 månader, ha läkt navel samt väga minst 4 kg vid kursstart.
Båda föräldrarna får delta i vattnet med barnet.

Babysim 2- För barn **7-12 månader**. **En** förälder (eller annan vuxen) deltar i vattnet med barnet.

Babysim 3- För barn **12-18 månader år**. **En** förälder (eller annan vuxen) deltar i vattnet med barnet.

Babysim 4- För barn **18-24 månader år**. **En** förälder (eller annan vuxen) deltar i vattnet med barnet.

MINISIM

I vårt Minisim är alla barn välkomna oavsett tidigare erfarenhet av vatten. Gruppen består av barn i samma åldrar men graden av vattenvana kan variera. Detta ser vi som en tillgång då barnen ser och lär av varandra. Vi ser till individen i undervisningen så att vi kan tillgodose de olika behov som finns. De som redan är vattenvana ska utmanas vidare i sin utveckling och de som inte har vana behöver öva i sin egen takt. Vi övar vattenvana, vattensäkerhet och att ta oss fram i vattnet. Minisimmet ska vara lustfyllt och utan prestationskrav.

Minisim 1- För barn **2-3 år**. **En** förälder (eller annan vuxen) deltar i vattnet med barnet.

Minisim 2- För barn **3-4 år**. **En** förälder (eller annan vuxen) deltar i vattnet med barnet.

Minisim 3- För barn **3,5-4 år**. Förkunskapskrav: Barnet har gått Minisim tidigare och är trygg med att doppa huvudet, simma under vattnet (= har en mycket god vattenvana).
En förälder (eller annan vuxen) deltar i vattnet med barnet i början av terminen.
Vi övar på att flyta i magläge och ryggläge och att vända mellan ryggläge och magläge. Vi provar fjärilskick och lär ut ryggsim och crawl när barnet är redo för det.

Stadie 2: Lekfull siminlärning och rörelseglädje

4 – 8 år

I denna fas lär sig barnen att simma. En stor portion tid ägnas åt vattenvana och vi jobbar mot att ha en korrekt hållning i vattnet.

Simsätten lärs in i ordningen:
Ryggsim (ryggcrawl)
Bröstsim
Frisim (Crawl)
Barnen får prova på fjärilsim genom övningen masken (eller Arielsim)

I simskolan jobbar våra instruktörer med lektionsplaneringar för att tillse att alla delar av simningens ABC täcks i varje lektion, att det blir en bra progression genom grupperna och att vi har likvärdiga lektioner alla dagar i veckan.

(Utvalda delar från simlinjeboken)

Syfte

- Att grundlägga ett intresse för simning som idrott och fysisk aktivitet i allmänhet
- Att utveckla grundläggande rörelsefärdigheter genom kroppskännedom och kroppskontroll
- Att utveckla generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet

Slutmål

- Simmaren ska vara simkunnig enligt den nordiska simkunnighetsdefinitionen: falla i vattnet, ta sig upp till ytan och simma 200 meter i en följd på djupt vatten varav 50 meter i ryggläge
- Simmaren ska ha en grundläggande teknik i de fyra simsätten
- Simmaren ska klara av att simma 100 m medley

Fysisk inriktning

- Övergripande fysisk utveckling och rörlighet både i och utanför bassängen
- Kroppens ABC

Teknisk inriktning

- Simningens ABC
- Grundläggande simteknik i alla fyra simsätten
- Introducera starter och vändningar

Taktisk inriktning

- Tävlingsintroduktion. Simmaren bör ges möjlighet att prova på tävling om intresse finns och mognad uppnåtts

Stadie 2

BADDAREN: Vatten är ett främmande element och det är därför viktigt att vi lägger tid och energi på barnens vattenvana. Genom lek och övning vänjer vi barnet vid vattnet och dess egenskaper. Att kunna röra sig obehindrat i och under vattnet UTAN några hjälpmedel, dvs. armpuffar eller liknande, är en förutsättning för god simkunnighet. I den första nivån, Baddaren, lägger vi mycket tid på detta.
Vågar man lita på att vattnet bär en är vägen mot simkunnighet enklare!
Det är först när barnet känner sig trygg i vattnet som vi börjar med simsätten.

BLÄCKFISKEN: I nivån Bläckfisken börjar vi att träna på ryggsim samt att vända sig från ryggläge till magläge.
Att kunna byta läge samt att kunna hålla balansen på kroppen i vattnet är viktigt. Ramlar man i vattnet är det sällan man kommer med fötterna först. Vi tränar därför på att vända från rygg till magläge utan att röra botten.
När man klarar detta är det dags att börja simma. Att simma ryggsim kräver inte samma motoriska mognad som bröstsim. Det är en av anledningarna till att vi börjar med ryggsimmet. I ryggläge har man fria andningsvägar och man kan dessutom vila precis när man behöver. Målet är att kunna simma 5 m.

SILVERPINGVINEN: På denna nivån fortsätter vi att jobba med ryggsimmet. 10 meter är sträckan som man ska klara. Vi försöker även hinna med att börja på bröstsimmet, framför allt genom att träna på bentag. När man simmar 10 m ryggsim, hoppar från kanten, flyter 10 sek på ryggen, med båda händerna kan hämta föremål från botten + 10 meter bröstsimsbentag är man redo att börja i nästa grupp.

GULDPINGVINEN: Nu har vi kommit till bröstsimmet. I Guldpingvinen fortsätter man att simma ryggsim samtidigt som man tränar på bröstsimmet. Att simma sammansatt bröstsim kan vara svårt då det gäller att koordinera arm- och bentag och dessutom hinna andas!
På helgen har guldpingvinen lektionsplats i stora bassängen. Vardagsgrupperna tränar på att simma i den djupa bassängen en stund ca var tredje lektion.
När man kan hoppa från kanten ner i den djupa bassängen och simma 10 meter ryggsim samt 10 meter bröstsim under uppsikt av simläraren som står och tittar på kanten, då är man klar med Guldpingvinen.

Stadie 2

FISKEN: I Fisken är vi i den djupa bassängen. Vi simmar mycket teknik!
Det gäller att slappna av och våga simma lika bra och med rätt teknik som i den lilla bassängen. Det är viktigt att simma effektivt (tekniskt korrekt) för att orka simma lite längre sträckor. Vi tränar mycket bröstsim, men även ryggsim och om vi hinner provar vi även på lite frisim (crawl).
På denna nivå är målet att kunna simma 25 m bröstsim alternativt ryggsim

BRONSHAJEN: Vi simmar mycket teknik! Det gäller inte bara att kunna simma längre sträckor utan det gäller att kunna göra det utan att tekniken blir sämre. När man blir trött, vilket man blir då man tränar på att simma längre sträckor, blir det svårare att bibehålla tekniken. Det är viktigt att man ibland utmanar och simmar lite längre sträckor, men viktigt att hålla tekniken..
Givetvis provar vi på alla simsätt!
På denna nivå är målet 50 m bröstsim och 25 m ryggsim. Du ska även kunna göra huvudhopp i bassängen.

GULDHAJEN: Vi växlar mellan olika simsätt vilket gör det både nyttigt och kul. Här lär man sig även andra moment som är bra att kunna såsom livräddning, längddykning, bad och båtvett mm.
Här finns det möjlighet för barnen att göra sina första tävlingar på hemmaplan!!

Guldhajen – Målet = Simkunnighet
Simkunnighetsdefinitionen som används av de nationella simförbunden och livräddningsorganisationerna i Norden 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 50m på rygg.”* Detta är ett av målen i Guldhajen.

Simstödet

Simstödet aktiveras när en esimmare i simskolan, av en eller annan anledning, placeras på samma nivå i simskolan för tredje terminen (vår-/hösttermin) i rad och har en närvaro på tidigare terminer på minst 20 lektioner.

Simskolan består av olika nivåer och är kunskapsorienterad vilket innebär att en elev skall tillgodogöra sig alla kunskapsmoment i en nivå innan eleven går vidare till nästa. Det är alltså inte vare sig fel eller konstigt att bli placerad på samma nivå under flera terminer.

Syftet med **Simstödet** är att säkerställa att alla elever i föreningens simskola skall få simundervisning som är anpassad enligt varje individs förutsättningar.

Målet är att alla elever som omfattas av **Simstödet** skall klara kunskapskraven för aktuell nivå och därmed kunna gå vidare till nästa nivå.

Vad händer?

- Ca 3-4 veckor in på terminen gör vi en slutlig kunskapsbedömning
- Ett individuellt åtgärdsprogram för varje simmare tas fram
- Vi informerar målsmän (via mail, samtal efter /innan/under lektioner)

Vad är skillnaden?

VNSK:s simskola har alltid anpassat undervisningen efter varje simmares förutsättningar, skillnaden med **Simstödet** är att vi arbetar strukturerat med de elever som blivit kvar på samma nivå flera terminer, vilket bland annat innebär:

- att det finns en tydlig målsättning att eleverna som omfattas av **Simstödet** under terminen skall klara målen för respektive nivå
- att vi säkerställer att alla elever som har behov av anpassad undervisning också får det
- att målsmän informeras
- att extra resurser tillförs
- att vi använder oss av statistik och annan erfarenhet från **Simstödet** för att ytterligare utveckla verksamheten

Vad händer efter Simstödet

Elever som klarar kunskapskraven går vidare till nästa nivå i Simskolan och omfattas inte längre av **Simstödet**.

Stadie 3: Teknikinlärning och fysisk aktivitet

8 – 11 år

Lära sig simträning
I denna fas är målet att lära ut de 4 simsätten så att barnen kan föra sig i vattnet på ett tekniskt korrekt sätt. Man tränar i huvudsyfte på att utveckla en bra grund, tekniskt, i alla simsätt men bör även ha lärt sig starter, vändningar och undervattenssim här. Målet är att behärska flytövningar/balansövningar, skovelövningar och andning. Kort och gott att behärska de mest grundläggande rörelserna i varje simsätt. I slutet av denna fas ska man också lära sig att simma tekniskt bra under längre distanser och kanske till och med korta serier. Det är viktigt att veta att detta inte görs för att förbättra fysiska parametrar som kondition utan enbart ur teknisk synvinkel.

Landträningen är här till för att utveckla kroppskontroll och koordination för att höja kvalitén på inlärningen.

(Utvalda delar från simlinjeboken)
Syfte
- Att stimulera till att simmaren blir intresserad och positivt inställd till att utöva tävlingssimning som idrott
- Att utveckla tekniken i de fyra simsätten genom kroppskännedom och kroppskontroll

Slutmål
- Simmaren ska utveckla tekniken i den 4 simsätten (medley)
- Simmaren bör ha genomfört minst 300 träningstimmar sammanlagt per år, i och utanför den organiserade simverksamheten
- Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar

Fysisk inriktning
- Övergripande fysisk utveckling och rörlighetsträning både i och utanför bassängen.
- Träning ska vara allsidig både i vattnet och på land
- Utveckling av frekvens – utveckla snabbhet genom bättre teknik, rörlighet och smidighet

Teknisk inriktning
- Simningens ABC
- Simmaren ska vidareutveckla tekniken i alla de fyra simsätten
- Simmaren ska vidareutveckla starter och vändningar i alla de fyra simsätten
- Säkerställ inlärning av en mångfald av övningar både på land och i vatten

Taktisk inriktning
- Introducera enkla regler och idrottens etik
- Introducera tävlingsmomentet och förståelse för tävling
- Introducera tävlingsmoment i form av utmanaren (vi kallar denna tävling Morgondagarnas här i VNSK)
- Introducera kunskap om hur ett tävlingslopp kan läggas upp, till exempel att simma olika distanser så jämnt som möjligt utan att stanna

Idrottspsykologisk utveckling
- Vidareutveckling av mental träning inom färdigheterna målbilder, inre dialog och självförtroende
- Introducera koncentrationsträning och hur man sätter mål

Social inriktning
- Förespråka en mångfald av fysisk aktivitet via många olika idrotter och daglig fysisk träning
- Simmare och dennes förälder ska identifiera sig med simföreningen och dess profil
- Simgruppen ska vara en viktig del av simmarens sociala liv

Medley-grupper

Träningspass/vecka:	1 pass á 1 timme inklusive landträning
Utrustning/redskap:	Platta och fenor som lånas av föreningen (används i tekniksyfte)
Träningsinriktning:	Vidareutveckling av tekniken i ryggsim, bröstsim , frisim Intro till vändningar i ryggsim, bröstsim och frisim Landträning med fokus på kroppskontroll och simteknik
Mental träning:	Jobba med målbilder samt inre dialog och självförtroende
Tävlingsinriktning:	Hitta glädje i tävling samt våga tävla på Morgondagarnas (vår egen interntävling)
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är att delta på Morgondagarnas

MD 1

Träningspass/vecka:	2 pass á 1 timme inklusive landträning
Utrustning/redskap:	Platta och fenor som lånas av föreningen (används i tekniksyfte) Vattenflaska
Träningsinriktning:	Huvudfokus på träningen skall ligga på teknikinlärning Vidareutveckling av tekniken i ryggsim, bröstsim, frisim samt inlärning av fjärilsim Viss sprint kan förekomma Lära sig korrekta starter och vändningar i alla simsätt Landträning med fokus på Kroppskontroll
Mental träning:	Jobba med målbilder samt inre dialog och självförtroende
Tävlingsinriktning:	Tävla på Morgondagarnas samt 1-2 inbjudningstävlingar (som helst hålls på Vanningen)
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är att delta på Morgondagarnas samt när det ges möjlighet att tävla vid sanktionerade tävlingar som VNSK själv arrangerar

Simiaden Brons

Träningspass/vecka:	3 pass á 1-1,5 timmar inklusive landträning
Närvaromål:	70%
Träningsläger:	Ett gruppläger (1-3 nätter) samt ett uppstartsläger eller en restävling per år
Utrustning/redskap:	Platta och fenor som lånas av föreningen, Vattenflaska
Träningsinriktning:	Huvudfokus på träningen är teknikinlärning Grundläggande teknik framför detaljer Viss sprint ska förekomma Hjärtat tränas genom intensitet i teknikträningen Öva olika farter Andningskontroll Streamline Korrekta starter och vändningar i alla simsätt Kunna använda sig av klockan för att starta med 5s lucka Landträning med fokus på kroppskontroll och att göra rörelserna korrekt Börja med bålstabilitet
Mental träning:	Jobba med målbilder samt inre dialog och självförtroende Skapa en förståelse för hur tankarna kan påverka prestationen
Tävlingsinriktning:	Tävla brett i alla simsätt och våga prova nya distanser. Kunna tävla regelrätt i 50m i alla simsätt, 25 fjärilsim och 100 medley. Rätt utrusning med till tävling (skor, ombyte och vattenflaska) Vara i tid till sitt lopp Insim och avsim
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är Simiaden. Bra att tävla vid så många inbjudningstävlingar som möjligt (erbjuds ca 1 tävling per månad under terminen)

Stadie 4: Lära sig simträning

9/10 – 13 år (puberteten)

Under utvecklingsstadie 4 fortsätter guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. Därför bör möjligheterna till inlärning och utveckling av dessa såväl på land som i vattnet fortsätta att prioriteras. Detta sker bäst genom fortsatt lekfulla övningar och varierande simträning. Under detta stadie ökar tävlandet, framförallt utanför hemmaföreningen. Tävlingarna är i första hand lärande i denna fas. Styrketräningen är mer inriktad mot simrelaterad bålstabilitet och ju närmare slutet på fasen man kommer desto mer skadeförebyggande samt styrke- och uthållighetsinriktad blir landträningen. Simträningen bör i den senare delen av stadiet successivt trappas upp både vad gäller antalet träningstillfällen och längden på simträningen. Detta för att simmaren ska vara förberedda inför nästa stadie.

(Utvalda delar från simlinjeboken)

Syfte

- Att simmaren ska få en grundläggande förståelse för simträningens olika delmoment
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer att ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad teknik i de fyra simsätten som kommer att ge en bättre simork

Slutmål

- Simmaren ska klara av de träningsserier som genomförs
- Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt
- Simmaren ska tävla utanför föreningens tävlingar såsom simiaden, och andra inbjudningstävlingar
- Simmaren bör ha en god närvaro
- Simmaren bör ha tävlat och visat utveckling på 200 m medley, frisim, ryggsim och bröstsim samt 100 m fjärilsim

Fysisk inriktning

- Övergripande fysisk utveckling och rörlighet både i och utanför bassängen
- Träningen ska vara allsidig både i vattnet och på land

Teknisk inriktning

- Fortsatt vidareutveckling av tekniken i alla de fyra simsätten
- Fortsatt utveckling av simeffektivitet

Taktisk inriktning

- Simmaren ska lära sig grundläggande tävlingsupplägg och tävlingsstrategier

Idrottspsykologisk utveckling

- Vidareutveckling av mental träning

Social inriktning

- Simmaren kan med fördel fortfarande hålla på med 1-2 idrotter mer än simning, men börjar nu rikta in sig på simning som huvudidrott
- Simgruppen utgör en viktig del av simmarens sociala liv

Simiaden Silver

Stadie 4

Träningspass/vecka:	3-4 pass á 1,5-2 timmar inklusive landträning
Närvaromål:	80%
Träningsläger:	Ett gruppläger (2-4 nätter) samt ett uppstartsläger eller en restävling per år
Utrustning/redskap:	Egna fenor Dolme, som lånas av föreningen introduceras Bensparksplatta kan lånas av föreningen Vattenflaska
Träningsinriktning:	Introducera farter (F2,F3,F4, lugnt, hårt max) Fokus på teknikförbättring och behålla denna under simserie Balans, streamline, kroppskontroll Utveckla starter och vändningar i alla simsätt Kunna använda sig av klockan för starttider
Mental träning:	Prata mycket kring inre dialog och självbild Hur påverkar du dig själv och andra genom vad du säger och gör? Introducera egen målsättning gällande träning
Tävlingsinriktning:	Tävla brett i alla simsätt Prova nya distanser Rätt utrusning med till tävling (skor, ombyte och vattenflaska) Vara i tid till sitt lopp Insim och avsim
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är Simiaden. Tävla vid så många inbjudningstävlingar som möjligt Erbjuds ca 1-2 tävlingar per månad

Simiaden Guld

Stadie 4

Träningspass/vecka:	4-5 pass á 1,5-2 timmar inklusive landträning
Närvaromål:	80%
Träningsläger:	Ett läger (2-5 nätter), ett uppstartsläger/tävling samt en restävling per år
Utrustning/redskap:	Egna fenor samt handpaddlar Dolme och platta kan lånas av föreningen Vattenflaska
Träningsinriktning:	Förstå farter (F2,F3,F4, lugnt, hårt, max) Introducera bästa snitt Introducera puls som ett redskap Fortsatt arbete med balans, streamline och kroppskontroll Korrekta starter och vändningar i alla simsätt (även under hårda serier). Kunna använda sig av klockan för starttider Introducera lite längre pass och lära sig att kunna behålla tekniken även under dessa pass
Mental träning:	Prata mycket kring inre dialog och självbild. Hur påverkar du dig själv och andra genom vad du säger och gör? Sätta egen målsättning gällande träning
Tävlingsinriktning:	Tävla brett i alla simsätt Prova nya distanser. Testa gärna 200:ingar i alla simsätten (fjäril 100m) Rätt utrusning med till tävling (skor, ombyte och vattenflaska) Vara i tid till sitt lopp Insim och avsim
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är Simiaden Tävla vid så många inbjudningstävlingar som möjligt Erbjuds att tävla ca 2 tävlingar per månad

Stadie 5: Träna och tävla

12 – 17 år

Träna för att tävla
Denna fas är vad den heter. Här ökas träningsmängd och intensitet i den aeroba träningen samt att man börjar köra lite anaerob träning. Vi använder alla 4 simsätten under traäning och längre fram i fasen påbörjas en specialisering. I denna fas kan man göra väldigt stora framsteg i fysiologiska parametrar i denna period bör man lägga mycket tid på att aerobt utveckla sina fysiska parametrar.

I landträningen fortsätter man att jobba som tidigare med skadeförebyggande träning samt styrke- och uthållighetsinriktat. Här ska man börja tävla målmedvetet.

(Utvalda delar från simlinjeboken)
Syfte
- Att etableras sig som tävlingssimmare
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer att ha betydelse för den fortsatta prestationsutveckling, t ex förbättrad aerob förmåga och simteknik, vilket kommer att ge en bättre simork

Slutmål
- JSM kval
- Simmaren ska klara av de grundserier som rekommenderas enligt simlinjen stadie 5 (tabell 15)

Fysisk inriktning
- Prioritering av aerob träning så fort tillväxtspurten är påbörjad. Inledningsvis med betoning på aerob kapacitet
- Funktionell träning i samband med varje simpass
- Styrketräning med vikter introduceras under detta stadie
- Tävlingsspecifik uthållighet bör genomföras under delar av säsongen framförallt i samband med formtoppning mot huvudtävlingar

Teknisk inriktning
- Fortsatt utveckling av simspecifika färdigheter både medley samt 1-2 specialsimsätt
- Fokus på utveckling av armtagslängd
- I slutet av stadiet när tillväxten är mer eller mindre klar ska de simteknisk färdigheterna som uppnåtts i tidigare stadie vara automatiserade

Taktisk inriktning
- Simmarens ska behärska tävlingstaktiska förberedelser
- Simmaren ska ha en ökad förståelse för taktikens betydelse för slutprestationen

Idrottspsykologisk utveckling
- Mental träning är en naturlig del av träningsprocessen för simmaren
- Simmarens mentala styrkor och svagheter ska identifieras

Social inriktning
- Lära simmaren om disciplin och personligt ansvar
- God planering krävs för att kombinera simning med skola och ett social liv

Stadie 5

Sum-Simgruppen

Träningspass/vecka:	5-6 pass á 1,75-2 timmar inklusive landträning
Närvaroförväntan:	80%
Träningsläger:	Ett läger (5-7 nätter), en restävling samt ett uppstartsläger/tävling per år
Utrustning/redskap:	Egna handpaddlar, platta, fenor, snorkel och dolme Vattenflaska
Träningsinriktning:	Mycket aerob träning. Kunna hantera farter (F2,F3,F4, lugnt, hårt max) Kunna hantera taktiskt tänkande i träningen Utnyttja puls som ett redskap Utveckla starter och vändningar i alla simsätt (även under långa serier). Fokus UV-sim Bensim används i tekniksyfte Regelbundet simma längre distanser (x*3-800 m)
Mental träning:	Prata mycket kring inre dialog och självbild Hur påverkar du dig själv och andra genom vad du säger och gör? Jobba med målbilder och triggers Introducera tävlingsmålsättningar Kunna sätta träningsmålsättningar Individuella samtal 1-2 gånger per termin
Tävlingsinriktning:	Tävla brett i alla simsätt Prova nya distanser. Testa gärna 400 medley och 200 fjärilsim. Behärska 200 per simsätt (fjäril 100m) Rätt utrustning med till tävling (skor, ombyte, vattenflaska) Simmarna utvecklar sin egen individuella uppladdning
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är USM eller paralleltävling Bra att tävla vid så många inbjudningstävlingar som möjligt Erbjuds 1-2 tävlingar per månad i snitt Lära sig hantera längre tävlingar (2 dgr eller fler)

Mästerskapsgruppen

Träningspass/vecka:	6 simpass á 1,75-2 timmar (ink landträning) + gymträning
Närvarokrav:	85%
Träningsläger:	Ett läger (6-10 nätter), minst en restävling samt ett uppstartsläger/tävling per år
Utrustning/redskap:	Egna handpaddlar, platta, fenor, snorkel och dolme Individuellt material förekommer Vattenflaska
Träningsinriktning:	Träna mer grenspecifikt (specialdistans) Träningsfarter kombineras med taktik Arbeta individuellt utifrån puls Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktiga bra prestationer Utveckla starter och vändningar i alla simsätt (även under långa serier). Fokus UV-sim Bensim används i tekniksyfte
Gymträning:	Gruppens simmare erbjuds gymträning i föreningens regi.
Mental träning:	Prata mycket kring inre dialog och självbild. Hur påverkar du dig själv och andra genom vad du säger och gör? Jobba med målbilder och triggers Sätta tränings- och tävlingsmålsättningar Individuella samtal 1-2 gånger per termin
Tävlingsinriktning:	Tävla brett i alla simsätt Sätta målsättning mot specifikt tävlingstillfälle Rätt utrustning med till tävling (skor, ombyte, vattenflaska) Simmarna kan och utvecklar sin egen individuella uppladdning
Måltävling/Tävlingar:	Måltävling är mästerskap (t ex DM/USM/Paralleltävling) Erbjuds 1-2 tävlingar per månad i snitt Tävlar på hög nivå

Stadie 6: Träna för att prestera

15/17 år och äldre

Träna för att prestera
Simmarens färdigheter ska i denna fas optimeras och specialiseras. Även om specialiserad träning nu spelar en viktig roll är fortfarande grundläggande träning och upprepning av tidigare inlärda övningar otroligt viktigt. Under denna fas nås den högsta träningsnivån. Det betyder således också att det är den aeroba träningen som dominerar. Eftersom tävling här blir en viktigare del, är anaeroba träningen också en viktigare del av träningen än tidigare. Volym individanpassas under detta stadie och intensiteten ökar.

Landträning blir här mer individuell och special inriktad. Tävlingar har en hög prioritering i denna fas. Man tränar särskilt mot större tävlingar som mästerskap eller liknande.

(Utvalda delar från simlinjeboken)
Syfte
- Att simmaren ska prestera som tävlingssimmare
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer att ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, men som nu är mer specifika utifrån individuella förutsättningar samt specialsimsätt och specialdistanser

Slutmål
- Simmare ska ha en kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimsätt och specialdistanser
- Simmaren ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter, fysiska, tekniska, taktiska och mentala och sociala som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen

Fysisk inriktning
- Medley bör, även om det inte är specialsimsättet, ingå som ett inslag i både träning och tävling för att säkerställa en god allsidighet
- Fortsätt prioritera aerob träning, men nu ännu mer specifik och i syfte att säkerställa en god förmåga att klara av mer träning med högre intensitet
- Träningen bör vara puls- och laktatbaserad och fysiologiska och metabola profiler bör genomföras

Teknisk inriktning
- Fortsatt utveckling av färdigheter som har betydelse för simmarens specialsimsätt och specialdistanser
- Fokus på utveckling av armtagsläng och frekvens
- Bibehålla och förfina simmarens teknik vad gäller olika styrketräningsmetoder

Taktisk inriktning
- Tävlingar är viktigt för hela träningsprocessen och specifika tävlingsperioder är en del av periodiseringen
- Simmarens ska ha god kännedom om splittider, armtagsfrekvens och DPS

Idrottspsykologisk utveckling
- Mental träning är en naturlig del av träningsprocessen för simmaren
- Introducera mental träning inom färdigheterna motivation och coping

Social inriktning
- Simningen ska vara huvudidrott
- De flesta simmarna lämnar gymnasiet under detta stadie så föreningen bör då göra en eftergymnasial plan tillsammans med den aktiva

Mästerskapsgruppen

Simmare efter puberteten som valt att satsa helhjärtat på simningen.

Träningspass/vecka:	6-8 pass á 2 timmar (ind anpassat)
Närvarokrav:	**85**%
Träningsläger:	1-2 läger (långbana), ett helgläger samt ett uppstartsläger/tävling per år
Utrustning/redskap:	Egna handpaddlar, platta, fenor, snorkel och dolme Vattenflaska + ev individuell utrustning
Träningsinriktning:	Träna grenspecifikt (specialdistans) Träningsfarter kombineras med taktik Arbeta individuellt utifrån puls Simmarna genomför taktiska upplägg som leder till långsiktiga och bra prestationer Simmarna ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen Vara delaktig i den individuella planeringen av träningen
Gymträning:	Gruppens simmare erbjuds gymträning i föreningens regi
Mental träning:	Prata mycket kring inre dialog och självbild. Hur påverkar du dig själv och andra genom vad du säger och gör? Introducera motiverande samtal och coping Sätta tränings- och tävlingsmålsättningar Individuella samtal 1-2 gånger per termin
Tävlingsinriktning:	Tävla målriktat mot specialdistanser Rätt utrusning med till tävling (skor, ombyte och vattenflaska) Simmarna kan sin egen individuella uppladdning
Måltävling/Tävlingar	Måltävling är mästerskap (t ex SM/JSM, USM) Erbjuds ca 1-2 tävlingar per månad i snitt Tävlar på hög nivå

Stadie 7: Träna för att nå full potential

17/19 år och äldre

I nuläget har vi ingen grupp med simmare på denna nivå i VNSK

Träna för att nå sin fulla potential
Särskilt för vattenträningen gäller att den stora mängd kroppen vant sig vid under de tidigare faserna nu upprätthålls. Man ska och kan fortfarande utveckla de fysiska parametrarna. Träningen blir mer och mer individuellt anpassad i allt från styrka och vattenträning till planering och toppningar.

Förkunskaper
- Simmaren ska ha goda fysiska och mentala förutsättningar för att klara av den träningsmängd som krävs för att nå internationell elit
- Träningsfokus har ändrat från att bygga färdigheter och kapaciteter till att maximera prestation

Parasimning

I VNSK:s organisation har vi i simskolan en grupp för parasimmare (Sjöhästen).

Parasimningen i tävlingsverksamhet bedrivs integrerat i övriga grupper med anpassad teknik.

Parasimmare ingår framförallt i Simiadengrupperna, Sprint 2 och Sprint 1 med utgång från simnivå, socialt sammanhang och ambition.

Simmaren ska i största möjliga mån följa ordinarie tävlingskalendern, men specifika paratävlingar kan erbjudas.

Föreningens ambition är att erbjuda individuella samtal med parasimmaren för att bedöma kognitiva och funktionella begränsningar för att på bästa sätt veta hur vi tar oss framåt. Vid behov medverkar målsman vid samtal.

Föreningens ambition är att vi ska ha ledare med god kunskap inom para-simningen.

För mer information se respektive gruppsida i denna blå tråd.

Stadie 8: Simma hela livet

Från simkunnig och hela livet

Simma hela livet
Detta stadie är för de simmare som inte vill tävlingssatsa. Inträdet i detta stadium kan ske i unga år (efter stadie 2) men också senare i livet.

(Utvalda delar från simlinjeboken)
Syfte
Att stimulera till ett livslångt deltagande inom simidrotten för en aktiv och hälsosam livsstil

Slutmål
- Förbättra fysiska egenskaper som kondition, styrka, uthållighet och rörlighet
- Förbättra simspecifika färdigheter i alla fyra simsätten

Fysisk inriktning
- Verksamheten ska främja fysisk utveckling och rörlighet både i och utanför bassängen

Teknisk inriktning
- Fortsatt vidareutveckling av simtekniken i alla de fyra simsätten
- Bibehålla inlärda färdigheter och utveckla nya

Taktisk inriktning
- Simning för motion, rekreation och hälsa

Idrottspsykologisk utveckling
- Rekreation och avslappning
- Anpassning till den aktiva livsmiljön
- Fortsatt arbete med personliga mål både inom simning och livet i stort

Social inriktning
- Ett fortsatt engagemang inom simidrotten som funktionär, administratör, tränare eller ledare
- Fortsatt vidareutbildning och karriärsutveckling

MD 2

Ca 10 år – ca 14 år

Träningspass/vecka:	2 pass á 1 timme inklusive landträning
Utrustning/redskap:	Platta och fenor som lånas av föreningen Vattenflaska
Förkunskap:	100 fr, 50 brm 50 ry på ett tekniskt korrekt sätt
Träningsinriktning:	Vidareutveckling av tekniken i ryggsim, bröstsim , frisim samt inlärning av fjärilsim Landträning med fokus på kroppskontroll
Mental träning:	Pratar om vikten av träning och fördelarna med det. Glädjen och nyttan av att träna i grupp.
Tävlingsinriktning:	Om man vill tävla erbjuds tävlingsmöjlighet på Morgondagarnas 2 ggr per termin
Mål:	200 fr, 100 ry, 100 br på ett tekniskt korrekt sätt. Genomföra en kort serie med stöd från tränare (t ex 8*25 @0:45)

Sprint 2

Ca 11 år – 15/16 år

Träningspass/vecka:	**3** pass á 1-1,25 timme inklusive landträning
Träningsläger:	Ett uppstartsläger/tävling per år
Utrustning/redskap:	Egna fenor Dolme och platta kan lånas av föreningen Vattenflaska
Förkunskap:	200 fr, 100 ry, 100 br på ett tekniskt korrekt sätt. Genomföra en kort serie med stöd från tränare (t ex 8*25 @0:45)
Träningsinriktning:	Fokus på en glädjefull och fartinriktad träning Utveckla en skonsam och effektiv simteknik Vidareutveckling av tekniken i ryggsim, bröstsim , frisim samt fjärilsim Använder/lär sig farter Landträning med fokus på kroppskontroll
Mental träning:	Pratar om vikten av träning och fördelarna med det Glädjen och nyttan av att träna i grupp
Tävlingsinriktning:	Inget fokus på tävling eller tvång att tävla Erbjuds 2-6 tävlingar/termin.
Mål:	Kunna använda sig av lättare starttider på ett självständigt sätt Kunna förstå och genomföra en kortare serie (500-800 m) utan att tränaren startar hela tiden (ex 4*(4*25 vf @0:40 + 50 fr @1:20) Ha en grundläggande kunskap om fartsystemet (F1-F5) och vilja genomföra träningen med högre intensitet

Sprint 1

Ca 14 år --

Träningspass/vecka:	**3**-4 pass, 1-1,75 timme inklusive landträning/löpning
Träningsläger:	Ett uppstartsläger/tävling per år
Utrustning/redskap:	Egna handpaddlar och fenor Platta och dolme kan lånas av föreningen Vattenflaska
Förkunskaper:	Kunna använda sig av lättare starttider på ett självständigt sätt Kunna förstå och genomföra en kortare serie (500-800 m) utan att tränaren startar hela tiden (ex 4*(4*25 vf @0:40 + 50 fr @1:20) Ha en grundläggande kunskap om fartsystemet (F1-F5) och vilja genomföra träningen med högre intensitet
Träningsinriktning:	Fokus på en glädjefull och fartinriktad träning Utveckla en skonsam och effektiv simteknik Använder farter
Mental träning:	Pratar om vikten av träning och fördelarna med det Glädjen och nyttan av att träna i grupp
Tävlingsinriktning:	Inget fokus på tävling eller tvång att tävla 2-6 tävlingar/termin. Kan även vara mästerskap.
Mål:	Att fortsätta sin simning och skapa förutsättning för idrott hela livet.

Vuxenträning

Träningspass/vecka:	1 pass á 1 timme inklusive landträning
Utrustning/redskap:	Platta lånas av föreningen Vattenflaska
Träningsinriktning:	Gruppen delas upp i flera nivåer vid träning, allt från nybörjare på crawl samt avancerad träningsnivå såsom masterssimmare och triathleter
Mental träning:	Genomförs på egen hand för de som är intresserade
Tävlingsinriktning:	Det finns masterstävlingar som anordnas i distriktet och föreningen kan hjälpa till med anmälningar om så önskas Anmälningsavgiften betalas av den enskilda simmaren

Tävling, varför och hur?

VARFÖR delta i simtävlingar?

Tävling = ett inlärningstillfälle

Tävlingen är ett inlärningstillfälle där man kan mäta och utvärdera sin träning på hemmaplan i bassängen.
Enskilda tävlingsresultat ska inte prägla hur träningarna planeras och genomförs, utan träningarna följer en på förhand utarbetad plan för säsongen.

Om vi efter varje tävling utvärderar och tittar på vad vi gjorde fel och planerar träningen utifrån det riskerar vi att missa viktiga moment i simmarens fortsatta utbildning. Vi tittar istället efter prestation på tävling om det vi tränat på fungerar i tävlingsmiljö.

Tävlingarna är ett viktigt inlärningstillfälle för simmaren vad gäller att hantera tävlingssituationen. Att kunna ha kul på tävlingen är en viktigt lärdom för simmaren att ta med sig. Vi uppmuntrar positivt beteende och tänker på hur vi kommunicerar med en simmare som är besviken. Det är viktigt att simmaren inte uppmuntras på ett sätt som gör att fokus läggs vid dåliga prestationer.

Även om simning är en individuell sport tävlar vi som ett team. Vi pushar och stöttar varandra, gläds åt varandras framgångar och tröstar när det behövs.

HUR ser det ut när vi tävlar?

Glädje

Glädjen för simningen ska prägla för all verksamhet i VNSK, även simtävlingar. Det är naturligt att det finns en nervositet hos både simmare och ledare som är på tävling, men för det får vi inte glömma glädjen i situationen. Det är ledarens ansvar att se till att simmarna kan se fram emot utmaningen i simtävlingen och inte oroa sig för mycket över resultat eller sin egen prestation. Vid för mycket fokus på kortsiktiga resultat riskeras att glädjen går förlorad.

Prioritera individens utveckling

I samband med simtävling ska vi alltid prioritera individens långsiktiga utveckling. Det är varje ledares uppgift att i första hand se till simmarens tekniska färdigheter och inte enbart enskilda resultat.

Tävlingskalender

Inför varje nytt år i samband med budgetarbetet bestäms en preliminär tävlingskalender för klubben. Tävlingskalendern presenteras terminsvis på hemsidan i god tid innan terminen börjar. Efterhand som tävlingsinbjudningarna strömmar in läggs dessa upp i tävlingskalendern. Kallelse mailas ut via sportadmin till de aktuella grupperna. Föräldrar/simmare bekräftar medverkan på tävlingen via kallelsen. Tränaren avgör i samråd med simmaren vilka distanser simmarna ska anmälas till. PM till tävlingen läggs upp på hemsidan inom 2 arbetsdagar från det att startlistan finns tillgänglig på livetiming.

Nivåanpassning

Tränarna diskuterar löpande under terminen simmarnas utveckling och klimatet i grupperna. När terminsslut närmar sig diskuteras individernas utveckling och behov av nivåförändring. Först i tränargruppen, sedan tas ett slutligt beslut i Simkommittén.

En tidsram sätts upp gällande kommunikation med simmare och föräldrar där dessa meddelas.

Stöttning på hemmaplan för simmare i VNSK

Här följer en guide för att underlätta för er som föräldrar/målsmän att ge rätt stöd runt träning och i samband med tävling. Med detta vill vi ännu bättre kunna samordna alla de krafter som vill hjälpa era barn och ungdomar i sitt idrottande.

Träning i tävlingsgrupperna

Det absolut viktigaste i träningen är att hålla en kontinuitet i det vi gör. Här har ni föräldrar en väldigt viktig roll i att stötta upp och hjälpa till med planering av vardagen, regelbundna måltider, tillräcklig sömn och eventuell skjuts till/från träningen. En god närvaro gör stor skillnad i simutbildningen, framförallt på lång sikt. Att utveckla de olika förmågor som krävs i simningen tar tid, låt det göra det och tänk på att alla utvecklas olika.

I de yngre simiadengrupperna rör det sig om att med fördel vara på plats minst två pass/vecka, för att vara förberedd på progressionen i både träning och kunskap. Vi premierar god närvaro vid förflyttningar i gruppsystemet och är stolta över den träningsmiljö det bygger. När man kommer högre upp i tävlingsgrupperna och antalet träningar ökar ska det vara en självklarhet med en hög träningsnärvaro. När olika aktiviteter krockar är det viktigt att bestämma vilka simträningar man kommer på under veckorna.

Träning i sprintgrupperna

Vi ser även här positivt på en regelbunden närvaro. Men det finns inga närvaroförväntningar för att vara med i dessa grupper. Naturligtvis får man ut mer av träningen om man är på plats ofta, men träningsupplägget är anpassat för att man ska kunna hänga med även om man inte är på plats varje dag.

Träning i allmänhet

Det är också viktigt att ni föräldrar hemifrån agerar och pratar positivt runt klubben och träningen. Funderingar på träningen är helt ok att ha, men ta det gärna direkt med tränaren. Skulle simmaren hemma uttrycka en frustration eller ha allmänna funderingar runt träning, uppmuntra då att de i första hand går till tränaren. Träningen fungerar bäst om den är ett samarbete mellan tränare och simmare, så det är viktigt att stärka den relationen.

Träningen kommer att vara en stor del av vardagen för simmaren och det är bara naturligt att vara nyfiken på vad som händer. Det är helt ok att ha frågor om träningens upplägg och tekniska detaljer i simningen. Skulle ni ha några frågor så kom till tränaren. Simning är i många fall svårare än vad det ser ut och svaren på problemen är ibland andra än vad man tror när man ser det “utifrån”.

Tävling i yngre åldrar (upp till 12 år)

Tävlingar i detta åldersspann sker enligt riksförbundets riktlinjer för barnidrott utan place. ...gar i de olika grenarna. Istället lägger vi här fokus på den egna utvecklingen, vilket också ska vara den drivande motivationen längre fram. Tänk på att tävlingsmomentet kan upplevas som jobbigt och stressigt, det är många gånger viktigare att lugna än att höja anspänningen. Låt gärna era barn och tränaren sköta tävlingssituationen, så är ni med och stöttar efter i med och motgång. Ibland kommer det att bli lite fel, det är en bit som tillhör och att göra fel är naturligt.

När man kommer upp i Guldgruppen kommer “större” tävlingar introduceras, i Danmark eller ev utanför Skåne.

Tävling i äldre åldrar (från 13 år)

Alla tävlingar har inte exakt samma syfte, de ligger olika i träningscykler, det kan ligga specifika fokus för just den tävlingen. Sluttiderna är ett resultat av hur loppet är utfört och utförandet ska därför ligga i fokus, det är något som behöver övas både i träning och i tävling. Taktiska delar som upplägg av lopp jobbar vi med på träning och försöker sen utföra på tävling. En viktig del i allt detta är att tillåtas göra fel och bli besviken, förståelse runt detta leder till en positiv och hållbar utveckling.

Även jobbet på land, uppladdning innan, feedback och avsim efter avslutat lopp påverkar på kort och lång sikt, allt är en del av helheten. Här är det viktigt att simmaren lär sig att ta eget ansvar.

Har ni några funderingar på tävlingsbiten är det viktigt att ni tar det med tränaren. Som förälder bidrar ni mest positivt genom att heja, stötta (i med och motgång), hjälpa till med mat och saker runt tävlingen som inte har direkt med simningen att göra.

Kolla gärna av hur det ser ut med målsättningstävlingar innan semesterresor planeras, så att era ungdomar får möjlighet att slutföra sin säsong på ett bra sätt.

När vi är iväg på **mästerskap** är vi iväg som en trupp. Det betyder att vi kommer resa, bo och äta tillsammans. Om det ska ske några avvikelser från detta så måste det vara bestämt i god tid innan med tränaren. I samband med mästerskap så är saker och ting alltid mer uppskruvat, så där kommer det vara än viktigare att låta simmaren och tränaren sköta de delar som har med tävlandet att göra. Under mästerskapen är det väldigt positivt om föräldragruppen sitter tillsammans, samordna gärna biljettköp.

Avslut

Detta är upplägget vi valt och utvecklat för föreningens tävlingsverksamhet, med de möjligheter och begränsningar vi har. Den är givetvis under ständig utveckling och sker i balans med simskola och all annan verksamhet vi har i klubben.

Se detta som våra råd och önskemål. Vi har fått uppgiften att guida och undervisa era barn och ungdomar i deras idrottande. Ovan är önskemål så att vi ska kunna utföra uppgiften på bästa sätt.