



VÅR UTVECKLINGSTRAPPA

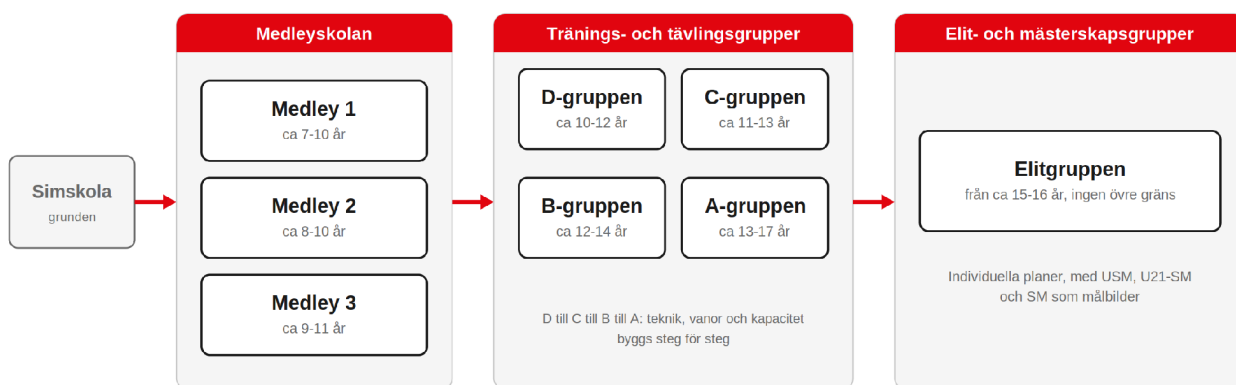
I Umeå Simsällskap går vägen från simskola till elit genom en tydlig utvecklingstrappa. Varje steg bygger på det förra, och varje simmare får tid att utvecklas i sin egen takt: som riktmärke tillbringar man ungefär 1-2 år i varje grupp.

Tre saker styr allt vi gör i trappan: långsiktig utveckling, teknisk kvalitet och glädje. Vi specialiserar inte tidigt, vi jager inte tider hos unga simmare, och vi flyttar hellre upp en simmare en termin senare än en termin för tidigt, för att säkerställa en bra grund.



UMEÅ SIMSÄLLSKAP

Utvecklingstrappan: vägen från simskola till elit



Uppflyttning sker i augusti, med extra fönster i januari för den som är redo. Bedömningen görs på teknik, färdigheter och engagemang, aldrig på tävlingstider.

Åldrarna är rekommendationer som passar de flesta simmare. Det finns alltid utrymme för individuella lösningar.

Kartan visar klubbens tävlingsinriktade utvecklingstrappa. Parallellt finns och utvecklas träningsspår utan tävlingsfokus, och för motion och livslångt simmande finns även Masters och Studentgruppen.

Medleyskolan (Medley 1-3, ca 7-11 år)

Övergången mellan simskola och träningsverksamhet. Här blir man simkunnig och lär sig de fyra simsätten genom lekfull, varierad och teknikfokuserad träning, i en trygg och motiverande miljö med gemenskap och simglädje i centrum. Anmälan till Medley 1 sker via bokningssidan, efter att grupprekommendationer och välkomstbrev skickats ut via kansliet när simskolan är klar. Simutrustning lånas av klubben.

Tränings- och tävlingsgrupper (D, C, B och A, ca 10-17 år)

Här byggs teknik, träningsvanor och kapacitet steg för steg. Landträningen växer gradvis, tekniken fördjupas i alla fyra simsätt och simmarna börjar tävla: först lokalt, sedan regionalt och för de äldsta även nationellt. Fokus ligger alltid på utförande och utveckling, inte på tider.

Elit- och mästerskapsgrupper (från ca 15-16 år)

Klubbens nationella prestationsmiljö. Varje simmare har en individuell plan som tas fram tillsammans med tränaren, med nationella mästerskap (USM, U21-SM, SM) som målbilder.

SÅ FUNGERAR UPPFLYTTNING

- Uppflyttning sker generellt inför terminsstart i augusti, med ett extra fönster i januari för simmare som är redo. I medleyskolan görs utvärdering och uppflyttning vid varje termin.
- Bedömningen görs på teknik, färdigheter och engagemang, via statuskoll på träning. Tävlingsstider är aldrig ett krav för att flyttas upp. Sociala faktorer som kompisgäng tas också i beaktning inför uppflyttning.
- Åldrarna i trappan är rekommendationer som passar de allra flesta. Det finns alltid utrymme för individuella lösningar, både för den som utvecklas snabbt och för den som börjat sent.
- Gruppens huvudtränare gör bedömningen och lämnar en rekommendation. Inför uppflyttning förs alltid en dialog med simmare och vårdnadshavare, och den formella informationen skickas ut via mejl i samband med terminsavslutningen.
- Vår grundprincip: hellre en extra termin med rätt kvalitet än en för tidig uppflyttning. Det är så vi bygger simmare som håller länge och mår bra.

TÄVLINGAR

- Utmanaren är klubbens egen instegstävling, 2 gånger per termin. Alla Medleygrupper och D-gruppen deltar. En av årets Utmanaren är Pizzaracet i Holmsund, där tävlingen avslutas med pizzabuffé och bad i äventyrsdelen.
- Från C-gruppen och uppåt tävlar simmarna primärt på hemmatävlingar och i regionen, och längre upp i trappan även nationellt. Även simmare i Medleygrupper och D-gruppen erbjuds delta på hemmatävlingar och tävlar i närområdet.
- Tävlingsdeltagande uppmuntras för alla men är inget krav. Fokus i alla åldrar: utförande, utveckling och glädje.
- Anmälan: Kallelser skickas ut via SportAdmin, med information och kostnad för tävlingen. Efter besvarad kallelse tar tränaren kontakt för att diskutera vilka distanser simmaren ska simma.

BRA ATT VETA FÖR ER SOM VÅRDNADSHAVARE

- Terminsinformation (tider, förväntningar, tävlingar) skickas ut vid varje terminsstart, och föräldramöten hålls under terminens tre första veckor.
- Varje simmare erbjuds utvecklingssamtal med sin tränare varje termin. I de yngre grupperna kan vårdnadshavare vara med.
- Frånvaro meddelas till tränaren från B-gruppen och uppåt. Långvarig frånvaro kan meddelas även i tidigare grupper. Utövande av andra idrotter uppmuntras: att röra sig på flera sätt gör simmaren bättre, inte sämre.
- Utrustning: Vad som behövs i varje grupp, och vad som kan lånas av klubben, framgår av *Utrustningsguiden*.
- Frågor tas enklast direkt med tränaren vid bassängkanten. Mejlkontakt sker via klubbens adresser, och känsliga ärenden hanteras alltid av chefstränaren. Vid tidskänsliga/akuta situationer når du gruppens huvudtränare på telefon; kontaktuppgifter för respektive grupp meddelas i samband med föräldramöten.
- Utöver tränings- och tävlingsverksamheten finns även Masters (vuxensimning) och Studentgruppen.

KONTAKT

Frågor om utvecklingstrappan, grupper och uppflyttning besvaras av klubbens chefstränare, Erik Stensson: erik.stensson@umesim.nu