

GETTING OVER THERE

Erfarenheter
och tips kring
amerikansk
collegesimning

Anders Melin
Emma Svensson
Jonas Persson
Gustav Hökfelt



INNEHÅLL

DET AMERIKANSKA UNIVERSITETSSYSTEMET	3
UNIVERSITETSIDROTT	4
STIPENDIER	5
PROCESSEN	6
SAT/ACT & TOEFL TEST	9
LETTER OF INTRODUCTION	10
PICK YOUR SCHOOLS	11
CONTACT	12
COMMITTING	14
FÖRFATTARNA	15

Denna guide syftar till att erbjuda rådgivning. Den grundar sig på personliga erfarenheter och tips från författarna och ska inte ses som en fulltäckande guide till amerikansk collegesimning från Svensk Simidrott. Upphovsmännen uppmuntrar all vidare distribution, dock ej i kommersiella syften.

Har du funderingar kring USA studier? Kontakta
Ulrika Sandmark, Förbundskapten Svensk Simidrott, ulrika.sandmark@svensksimidrott.se
Jonas Persson, Head Coach på University of Toledo, lars.jonas.persson@gmail.com
Emma Svensson, Assistant Coach Florida State University, esvensson@fsu.edu
Gustav Hökfelt, fd. simmare på George Washington University, gustav.hokfelt@gmail.com

Det amerikanska systemet

Du är intresserad och nyfiken på att veta mer om hur det är att plugga och simma i USA. Här kommer information, fakta, tips och trix till dig som vill veta mer.

Det amerikanska universitetssystemet har tre olika instanser.

University

På universitet erbjuds det såväl kandidatutbildningar (Bachelor's), som masters- och doktorandprogram.

College

College erbjuder fyraåriga kandidatutbildningar.

Junior college

Junior college har en studietid på två år, vilket resulterar i en associate degree, vilket rent tekniskt är en halv bachelor. Studenten kan sedan fullborda sin kandidatexamen på ett college eller university.

Samtliga institutioner kommer i texten härnäst refereras till som universitet.

En bachelor tas normalt på fyra år, oavsett vilket ämne eller område som studeras. Studenten läser först ett block, kallat general education (Gen Ed), som omfattar ett visst antal kurser och berör alla stora utbildningsområden såsom historia, samhällskunskap, psykologi, naturvetenskap, matematik och engelska. De specifika kurserna i vardera kategori kan studenten, med vissa undantag, välja fritt. Gen Ed kan liknas vid ett fjärde år på gymnasiet och klaras normalt av på två till tre terminer. Utöver det väljer studenten en huvudinriktning för sina studier, kallad major, med liknande struktur som i Gen Ed.

Den stora skillnaden jämfört med Sverige är att en examen sällan leder till en tydlig jobbtitel; det finns inga specifika spår som t.ex. mäklarlinje eller biomedicinsk analytiker, utan studenten får helt sonika välja business administration som major och koncentrera sina kurser på real estate eller välja biology och plocka de kurser som är mest relevanta för sitt framtida yrkesval.

Resultatet blir att det ofta krävs vidareutbildning på specialprogram efter fyra års studier och efterföljande examen – t.ex. juristutbildning, law school, som är ett treårigt, fristående program som kan sökas först efter avslutad bachelor.

Universitetsidrott

Varje student som är amatöriddrottare har möjlighet att i fyra år delta i universitetsidrott. Förutsättningen för amatörstatus är att man inte varit sponsrad eller mottagit pengar som överstiger det man gör av med i sin simverksamhet (mer om detta senare).

Många amerikanska universitet bedriver idrottsprogram som finansieras antingen genom donationer eller öronmärkta inkomster från skolavgifter. Idrottstraditionen inom det amerikanska utbildningssystemet sträcker sig långt tillbaka. Den mängd program som finns resulterar även i att nivåerna sträcker sig från nybörjare till olympisk elit. USA värderar och ser upp till studenter som har framgång både i skolan och med sin idrott, speciellt i NCAA division 1 systemet, vilket är unikt jämfört med många andra länder.

Det finns två stora organisationer för amerikansk universitetsidrott. National Collegiate Athletic Association (NCAA) och National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA). NCAA är den dominerande och har tre undergrupper, kallade divisioner.

Division I

är den större av de tre och omfattar flest medlemmar. Till den hör de flesta större universiteten som har omfattande idrottsprogram. Rätten att tävla i fyra år inom simning reglerad på så sätt att: Givet det stora medlemsantalet så är nivån på utövarna ganska bred men divisionens topp består av ett tvärsnitt av världseliten. Fokus på division I, är att framgång både akademiskt och idrottsmässigt är lika

viktigt. Simmare som vill fullt utnyttja sina fyra års rätt att tävla i division I kan inte vänta längre än ett år efter sin gymnasieexamen innan de åker till USA.

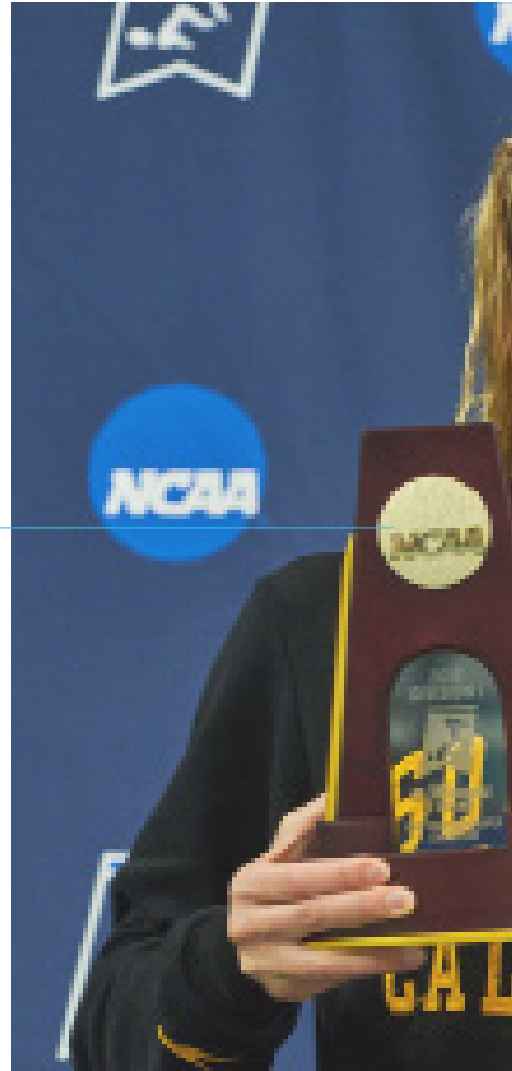
Division II

omfattar ett mindre antal universitet som i regel håller en lägre resultatnivå än i division I. Toppresultaten är generellt sett bra och räcker allt som oftast till tider som skulle motsvara vinnartider på kortbane-SM, men bredden är inte lika stor som i division I. Trots att divisionen resultatmässigt ligger under division I betyder detta inte att simningen är nedprioriterad. Konkurrensen må vara mindre, men man tränar 20 timmar i veckan.

Amerikanska studenter anser ofta att division II är mindre prestigefyllt och söker sig därför ofta till lag i den högre divisionen. Bristen på internt intresse gör att coacherna ofta rekryterar sina toppsimmare utomlands, vilket gör division II till en utmärkt väg in i collegesimning för utlänningar. I division II finns inga regleringar på ålder hos utövarna, men om det har gått ett eller flera år sedan du tog studenten riskerar du att förlora ett års rätt att tävla. Hör med din framtida coach om så är fallet för dig.

Division III

skiljer sig från de två föregående i det att inga idrottsstipendier får delas ut. Universiteten håller i regel hög akademisk nivå och rekryterar främst med akademiska stipendier. Resultatet blir att simmare i division III har bättre studieresultat än genomsnittet i division I



och II men presterar oftast sämre resultat i sin idrott. Avsaknaden av idrottsstipendier gör att division III sällan är ett realistiskt alternativ för svenska simmare utan tidigare koppling till USA.

NJCAA

Junior colleges faller i en egen kategori, National Junior College Athletic Association, NJCAA. Dessa universitet är i regel till för studenter som inte hör till det akademiska toppskiktet, men visar ofta på en hög kvalitet bland toppsimmarna. NJCAA är, likt division II, en vanlig inkörsport för utländska simmare. Rätten att tävla i NJCAA spänner bara över två år, så efter avslutad examen måste man flytta vidare till ett college eller university.

NAIA

National Association of Intercollegiate Athletics, NAIA, är en liga som likt NCAA organiserar universitetsidrott vars medlemsbas till stor del utgörs av mindre universitet. Resultatnivån ligger i paritet med division II.



Stipendier

Universitetsidrotterna styrs genom ett Athletic Department. Varje idrott har regler gällande hur mycket pengar som kan ges ut i idrottsstipendier, athletic scholarships. För division I, herrsimning och för damsimning är motsvarande siffra 14. Värdet på ett fullt stipendium beror på universitetet. Generellt så täcker det ett års studieavgifter, boendekostnader beräknat på korridorsrum, mat, böcker, och diverse andra kostnader. På vissa skolor inkluderar skolan extra kostnader, som är beräknade av staten, vilket är fickpengar som du kan använda till vad du vill.

För herrsimning och damsimning i division II så erbjuds maximalt 8,1 fulla stipendier

per lag. Dvs. 8,1 för herrlaget och 8,1 för damlaget.

Stipendierna kontrolleras helt av tränarstaben, där huvudtränaren, (head coach), har sista ordet. Herr- och damlag kan drivas separat eller tillsammans, dvs. under en tränarstab och gemensamma träningspass eller separata tränarstaber och separata träningspass, men stipendierna kan inte delas över könsgränserna. Ett normalt lag på ett stort universitet har i regel 60 simmare uppdelat på 30 per lag. Såvida man inte har toppresultat med sig i bagaget slås man med tusentals simmare om begränsade resurser; således gäller det att förstå processen, vara smart och bra på att sälja sig själv.

Viktigt att förstå är att det är en stor investering, inte bara i pengar utan även i tid och arbete, som en amerikansk coach gör när han plockar över en utlänning. En full ride – 100 procent stipendium – som läggs på en utlänning kunde kanske använts till att rekrytera tre eller fyra amerikaner – därför utgör en utlänning en betydande investering som coachen förväntar sig god avkastning på, både gällande simning och studier.

Så innan du börjar att begära en full ride, tänk på att du, rent matematiskt, måste bidra till laget på samma sätt som fyra av dina amerikanska motsvarigheter skulle gjort.

Processen

You can do it!

Varje år drömmer en mängd unga simmare om att åka över till USA och simma på college. Bara ett fåtal tar sig dit. Förutom det begränsade antalet stipendier så är processen omständlig, tidskrävande och stundtals väldigt frustrerande. Det kommer inte räcka att skicka några få email. Det kommer heller inte räcka att ha en lista med fina personliga rekord om du inte presterar på de standardiserade testerna eller lyckas med att framställa dig själv som en framtida tillgång för laget.

Med en flytt till USA kommer drastiskt förändrade omständigheter. Du kommer flytta till en främmande kultur och bo långt hemifrån. Du förväntas klara universitetsstudier som vilken amerikansk student som helst. Du kommer att träna mer och hårdare än du någonsin gjort tidigare. Du kommer sannolikt inte vara stjärnan i laget på samma sätt som du kanske varit i din klubb, och träningen kommer inte fortgå på de villkor du haft uppsatta med din tränare i Sverige. Du kommer inte längre ha möjligheten att välja om du ska gå och träna eller stanna hemma.

Men du kommer också ge dig in på det som kan komma att bli ditt livs största äventyr. Du kommer ifrån dina föräldrar och får uppleva en ny kultur. Du kommer få möjligheten att ta en amerikansk universitetsexamen. Du kommer att få vara del av ett riktigt lag, träna mer och hårdare än du någonsin gjort tidigare, sida vid sida med kanske så många som 60 andra simmare som delar din passion

och ambition, ledas av heltidsanställda coacher som brinner för simning, och kanske också utvecklas till nivåer du tidigare bara kunnat drömma om. Du kommer få massor av nya vänner.

När kan man kontakta coacher i USA?

Nya regler sedan april, 2019, säger att en coach kan kontakta en simmare:

- 15 juni, två år innan du går ut gymnasiet, kan en collegecoach kontakta dig.
- 1 augusti, när du har två år kvar på gymnasiet, kan du officiellt hälsa på universitet och skolan kan betala för detta, det är dock, inte normalt att en skola betalar för en svensk att flyga från Sverige till USA för en rekryteringsresa som bara få vara 48h
- 1 augusti, när du har ett år kvar på gymnasiet, så kan du få ett skriftligt scholarshiperbjudande.
 - Du kan få ett muntligt scholarshiperbjudande när som helst.
 - De flesta amerikanare, speciellt på en hög nivå, bestämmer vilket college dom ska simma på innan deras sista år i gymnasiet.

Hur bra ska man vara för att komma iväg?

Nivån varierar stort bland de universitet som har simlag. Men för att kunna få ett stipendium bör man ligga ungefär i topp tre i sina specialgrenar i sitt framtida lag. Man bör också vara bra nog att slå sig in i förstalaget i lagkapperna. Sök därför efter ett simlag som i någorlunda mån matchar dessa kriterier.

Hur mycket stipendium kommer jag få?

I sanningens namn är det mycket slumpen som avgör – du kan vara en förstklassig simmare men ändå inte få ett stipendium om laget redan har fullt batteri i just dina grenar. Därför är det viktigt att inte begränsa sig till bara en handfull universitet under processens gång utan istället sikta brett.

Kommer jag klara studierna?

Är du studiemotiverad och någorlunda skärpt kommer du med all sannolikhet klara dig fint. Det ligger i ditt, din tränares och hela Athletic Departments intresse att du klarar dina studier, annars kan du förlora din rätt att tävla. Du kommer ha tillgång till en academic coordinator som hjälper dig att välja klasser, lägga schema och kan agera rådgivare och bollplank när du har funderingar över ditt val av major, framtida yrkesval, eller fortsatta studier. Du kommer ha study hall ett visst antal timmar i veckan, vilket helt enkelt är övervakad läxläsningstid. Det kommer finnas möjlighet att få privata läxläsare, tutors, för varje specifik kurs, och det är oerhört vanligt att student-athletes använder sig av dessa.

Vad händer om man åker över men inte utvecklas?

Det beror på vilket universitet du går på. Stipendier är skrivna på årsbasis kontrolleras av din coach. Athletic Departments har riktlinjer för vad som gäller vid sänkningar av stipendier. Dessa

kan variera kraftigt, men en tumregel är att stipendiet inte kan sänkas endast baserat på att du underpresterar. Givetvis finns vägar runt detta; en dålig attityd, brott mot uppsatta regler eller missade träningar kan alla vara giltiga skäl till att du förlorar tusentals dollar. På universiteten som ständigt ligger i toppskiktet inom collegesimning är kulturen oftast som tuffast.

Omställningen och den förhöjda träningsmängden har olika effekter på olika simmare. Vissa utvecklas mycket, andra inte alls. Huvudsaken är att, vad som än händer, bibehålla sitt tålamod och fortsätta träna fokuserat. Om du kommer ner till varje pass, kör 100 procent och fixar skolan kommer din tränare sannolikt aldrig att ta pengar ifrån dig.

Vad händer om jag blir skadad?

Universiteten har utmärkta resurser för att hjälpa skadade idrottsmän med sjukgymnaster och doktorer som arbetar enkom för Athletic Department. De tillhandahåller vanligtvis ett helt spektrum av behandlingar och mediciner. Om du har dragits med långvariga skador som länge förhindrat dig från att träna normalt bör du tänka efter en extra gång innan du drar iväg till USA.

Kommer jag kunna byta universitet?

Ja det kan du. Reglerna för att kunna byta har underlättats i division I. Du kan nu använda "One-Time Transfer Exception" och byta till nästan vilken skola som helst. Det enda du behöver göra är att kontakta din "compliance officer" och säga att du vill bli listad på "NCAA transfer portal", och ditt namn är där inom 48h. Det kan ha följande konsekvenser, beroende på vilka regler universitet har:

- Du kan inte byta till ett universitet i samma conference.
- Du blir av med scholarship antingen direkt eller slutet på säsongen.
- Om du säger att du vill byta innan säsongen är slut, kommer tränaren förmodligen inte låta dig träna eller tävla med laget.

Reglerna för division II och III ser annorlunda ut.

Gick du mer än tre år på gymnasiet?

Eller har du redan börjat plugga på ett svenskt universitet? Dessa två omständigheter kan ställa till besvär för dig längre fram i processen och medföra en viss risk att du tvingas simma utom tävlan i ett år.

- Eftersom 3 år är det "normala" så vill NCAA att man gör det.
- Om du går fyraårigt program, så måste du ha gjort dina "16 core courses" de tre första åren. Samt, att din femåriga NCAA-klocka att simma fyra år börjar efter ditt tredje år i gymnasiet.
- Om du går på universitet så kommer du vara en "transfer student". Går du första året på svenskt universitet kan du få fyra år att simma på college och måste börja i USA direkt efter ditt första år. Har du gått mer än ett år på svenskt universitet så tar dom bort ett år från de du kan simma i USA.





SAT/ACT och TOEFL test

SAT och ACT

SAT och ACT är de amerikanska motsvarigheterna till det svenska högskoleprovet. Ett bra resultat kan vara värt oerhört mycket i form av inträde till prestigefyllda universitet och stora akademiska stipendier och amerikaner med stora ambitioner förbereder sig därefter.

Ta reda på av din coach vad som brukar krävas för att bli antagen till skolan. Athletic Department är en mäktig institution som kan dra i många viktiga trådar, och student-athletes kan ofta komma undan lite enklare än vanliga studenter.

En svensk gymnasieelev vars engelska tal- och språkkunskaper ligger en bit över genomsnittet bör inte ha några problem att ta sig in på de flesta amerikanska universitet, men som med allt annat i USA varierar nivåerna stort.

De flesta universitet accepterar både SAT och ACT-resultat, så du behöver inte skriva båda. Testen skiljer sig ifrån varandra på en rad punkter. Välj själv vilket du tror skulle passa dig bäst.

Både SAT och ACT finns att skriva ett flertal gånger per år på ett par platser i Sverige och kostar ungefär 1 000 kronor. Antalet platser är begränsat så anmälning bör göras flera veckor i förväg. Se till att komma förberedd, det finns många kostnadsfria hjälpmedel att hitta online.

TOEFL

TOEFL, eller Test Of English as Foreign Language, är ett test som mäter kunskaper i engelska hos studenter som inte talar engelska som första språk. Provet omfattar läsförståelse, hörförståelse, skrift och tal, och allting sköts digitalt. I jämförelse med SAT är TOEFL generellt sett ingenting att oroa sig för. Svenskar som klarar sig igenom Engelska A och B utan uppenbara problem bör inte ha några svårigheter att få ett tillräckligt bra resultat.

Kostnaden är likvärdig som för SAT/ACT och även antalet platser så anmälning bör göras flera veckor i förväg.



Letter of introduction

Du konkurrerar inte bara med åtskilliga simmare från världens alla hörn utan främst med tusentals amerikanska simmare. Antalet email och telefonsamtal som din framtida tränare får varje vecka från förhoppningsfulla tonåringar kan vara chockerande högt. Det är inte ovanligt att tränare på större universitet får 40-50 email i veckan. Därmed är din första kontakt med din framtida coach oerhört viktig. När han öppnar ditt email vill du att han ska läsa en text som reflekterar dig som den förstklassiga idrottsman, student och person du är övertygad om att du faktiskt är.

Var kortfattad, rättfram och begränsa dig till högst en sida med maximalt 500 ord.

Din bakgrund

Berätta vem du är, vart du kommer ifrån, hur gammal du är, hur länge du har simmat. Avsluta med att du vill ta din atletiska och akademiska karriär till nya höjder och har därför vänt blicken mot USA.

Din tävlings- och träningsbakgrund

Beskriv dina meriter och lista dina bästa tider på dina specialdistanser i lång och kort bana. Om du vill översätta till yards tider, så använd den här hemsidan: <https://swimulator.herokuapp.com/> Skriv kortfattat ner hur ditt träningsupplägg har sett ut de senaste åren.



Pick your school

Gör ett första urval av universitet. Det lönar sig sällan att vara kräsen i detta läge. Lägg geografiska preferenser åt sidan och fokusera på simningen. Titta under fliken Schedule på simlagens hemsidor och gör en check av resultaten från föregående års Conference Championship och NCAA Championship. Hur platsar du i laget? Skulle du kunna slå dig in i lagkapperna? Rekommendationen är att inte "lägga alla ägg i en korg" utan satsa stort. Hellre tolv email för mycket än ett för lite.

Alla universitet inom NCAA, NJCAA och NAIA som har herr- och damsimning finns listade på www.collegeswimming.com/teams/.

Använd menyerna i vänsterspalten för att få fram relevanta sökresultat.

Ett tips kan vara att undersöka vilka utbildningar som universiteten erbjuder för att på så sätt matcha ditt framtida studieområde med något av dessa program.

Contact

Skicka iväg ditt personliga brev till alla lagets coacher, inte bara huvudtränaren. Du vill maximera dina chanser att någon får upp ögonen för just dig. Om du inte får svar, ge inte upp. Maila igen. Ett tips kan vara att skriva ditt bästa personliga rekord i ämnesraden så att tränaren kan se det innan han ens behöver öppna mailet. Använd helst kortbane-pers översatta till yards. Ett annat tips är att leta upp en eller flera lagmedlemmar på Facebook och skriva till dem. Dina chanser att bli uppmärksammas kan förbättras drastiskt om ditt namn nämns för tränarna av någon som redan simmar i laget. Om du ändå inte får svar, gå vidare.

Många simlag har frågeformulär på webben att fylla i. De frågar efter din bakgrundsinformation och personliga rekord. Fyll i dessa, men skicka även iväg ditt personliga brev. När du fått svar av en eller flera coacher och börjat etablera kontakter har du påbörjat det tveklöst viktigaste steget i processen.

Var PÅ, visa att du VILL

Utgå från att din tränare har kontakt med en hel grupp andra killar/tjejer som är precis lika duktiga som du, och även en handfull som är bättre. Se till att överträffa alla dina konkurrenter genom att bli en mer lätthanterlig rekryt än dem. Svara på email direkt. Fixa alla papper, provresultat, översättningar av gymnasiebetyg, och allt annat din framtida tränare ber dig om – genast.

Upprätthåll kontinuerlig kontakt med din

framtida coach. Missa inte den telefontid ni kommit överens om via email. När ni pratar, var värtalig och förberedd. Amerikaner drillas i public speaking redan i unga år. Se till att kunna matcha deras nivå. Var beredd på att kunna dra en kortversion av din bakgrund, din nuvarande situation och dina ambitioner. Gör lite bakgrundsarbete så att du kan nämna i förbifarten hur laget har simmat på sina senaste tävlingar. Ha förberedda frågor att ställa. Fortsätt att hålla kontakten via email, även om det bara innebär att du skriver ett par rader till honom varje fredag kväll om hur träningen gått under veckan.

Inse att det som verkar trivialt för dig kan betyda mycket för din framtida coach. Eftersom ni inte känner varandra kommer hans uppfattning om dig baseras på mycket lösa grunder. Den sparsamma kontakt ni har och hur du utför de uppgifter han ber dig om blir basen för hans uppfattning om dig som person. Om du inte ens kan skicka in några papper i tid, hur ska du då klara en universitetsutbildning?

När samtalen börjar glida över på ämnet stipendier finns några saker som är viktiga att ha i åtanke.

It's all business

Alla coacher strävar efter att rekrytera så bra simmare som möjligt med så lite stipendium som möjligt och måste därför spela rollen som affärsmän. De kommer slingra sig, sucka över hur "we would really, really love to have you, we just don't have the money." Bemöt sådana

uttryck av med en hälsosam skepsis.

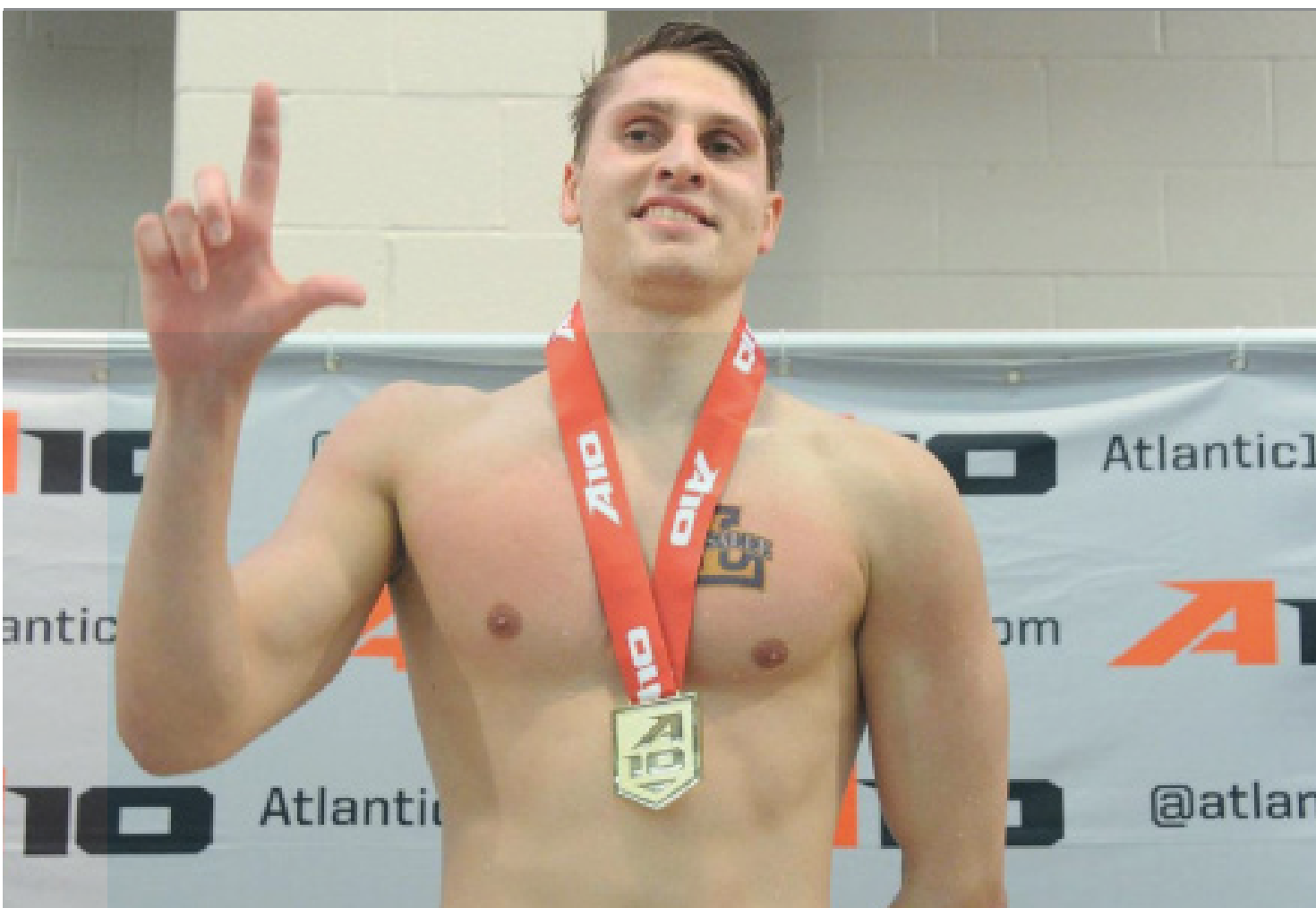
Var öppen med att du pratar med flera coacher än just honom, och således har en handfull andra alternativ, men att just hans lag och hans universitet är ditt toppval. Har du fått konkreta anbud från andra lag som är i paritet med eller bättre än hans, var inte rädd för att nämna det. Det har blivit allt vanligare med stipendieerbjudanden med mycket kort deadline. Din framtida tränare kanske erbjuder dig 50 procent men kräver att du bestämmer dig inom 48 timmar, annars går pengarna vidare till någon annan. Det är en obekväm situation för dig eftersom du kanske inte kan få samma raka besked från alla coacher som du för närvarande pratar med och därmed löper risken att missa ett bättre erbjudande längre fram. Här får du låta ditt eget goda omdöme råda.

NCAA Eligibility Center

Hur du blir godkänd att tävla i NCAA systemet (division 1, II och III)? Någon gång mellan det att du fått kontakt med din coach och att du skriver på ditt National Letter of Intent (NLI - ditt scholarship kontrakt) kommer du, givet att du går till ett universitet som är medlem i NCAA, behöva registrera dig online hos en institution kallad NCAA Eligibility Center. Detta är avdelningen i NCAA som kontrollerar och godkänner alla idrottsmäns amatörstatus och deras akademiska status. Utan amatörstatus och rätt akademisk status försvinner din rätt att tävla och därmed möjlighet att få stipendium.

Du kan bara ta emot pengar om det går till att betala för din simning. Du kan ALDRIG tjäna pengar på din simning. Tex. om det kostar dig 5 000kr för att resa till tävlingar, 5 000kr träningsavgifter, och 5 000kr för simdräkter och utrustning, per år, så kan din klubb, SOK, SSF, etc. bara ge dig 15 000kr per år. Ett företag kan inte använda en bild på dig i någon reklam, och du kan inte skriva ett kontrakt med någon dräktillverkare.

Tekniskt sett gör alla ekonomiska eller materiella bidrag från tredje part, annat än dina föräldrar, dig till en professionell utövare. Däremot är det mycket osannolikt att NCAA kommer forska i saken.



Committing

Under en säsong i amerikansk college-simning finns ett fönster då coacher kan skicka det kontrakt, National Letter of Intent, som ger dig de pengar de lovat och förhindrar dig från att acceptera bud från andra universitet. Du kan skriva på från mitten av november fram tills den första augusti. Eftersom rekryteringsprocessen pågår året runt, sluter coacher vanligtvis verbala överenskommelser, verbal commitments, med sina rekryter om att avsätta pengar till deras respektive stipendier. Coacher upprätthåller i regel sina löften eftersom de annars riskerar att få rykten om sig att vara opålitliga. Som du anar är det first-comes-first som gäller med stipendier. Det är därför aldrig för tidigt att börja ta kontakt med universitet. Tänker du dig att åka i augusti men väntar till februari med att ta kontakt är dina chanser betydligt mindre än om du börjar i september.

Har du spelat dina kort väl, sitter du vid det här laget med mer än ett erbjudande. Det finns inget recept på hur du ska välja, utan du måste låta dina egna prioriteringar styra. Det finns emellertid ett par riktlinjer som brukar vara bra att ha i åtanke:

- Du vill bli en stjärna i laget. För att nå dit behöver du en coach som hjälper dig och tar aktivt intresse i din träning och ditt liv. Läger han mycket tid och pengar på att rekrytera dig kommer han också ta hand om dig på liknande sätt. Välj inte en coach som rycker på axlarna. Sök någon som är lika på som du är själv.

- Coacher drar ibland valsen att de för närvarande inte kan ge dig det stipendium du förtjänar, men att du kommer få en höjning efter ditt första år. Ta dessa löften

med en stor nypa salt, de besannas sällan. Alla dina tilltänkta coacher kommer berätta för dig hur laget är på väg uppåt och hur just din recruiting class kommer ta programmet till nya höjder. Var hälsosamt skeptisk. Kolla upp hur länge coachen har suttit på sin post och kolla gamla resultat för att se hur utvecklingen sett ut de senaste tre åren. Har han haft sitt jobb i 10+ år utan att åstadkomma någon förbättring är det inte sannolikt att han kommer göra det framöver heller. Se till att du hamnar i ett lag där du kan slå dig in i lagkapperna. Många poäng och mycket prestige står på spel i lagkapper. Bli den simmare som aldrig backar för att gå in och avgöra en lagkamp, så vinner du snabbt en plats i din tränares hjärta.

- Man måste inte ha en full ride för att åka till USA. CSN erbjuder sina tjänster även till utlandsstudenter. Men räkna på vad dina årliga utlägg uppgår till över en fyraårsperiod, för fyra år kommer det garanterat att ta innan du står där med den fyrkantiga hatten på huvudet och diplommet i hand.

Time to get rolling

Om du med framgång klarat dig igenom processen och nått detta steg så återstår bara att gratulera dig. Det du har åstadkommit är mycket stort, och det du kan komma att åstadkomma kan bli långt mycket strörre. Vad du väljer att göra av din vistelse är helt upp till dig, men ha dessa få generella riktlinjer i bakhuvudet:

- Ta plats och våga försöka bli bäst. I USA är det inte bara okej utan hett eftertraktat att vara stjärnan i ett lag.

- Gamla meriter betyder inte någonting. Det faktum att du landade en full

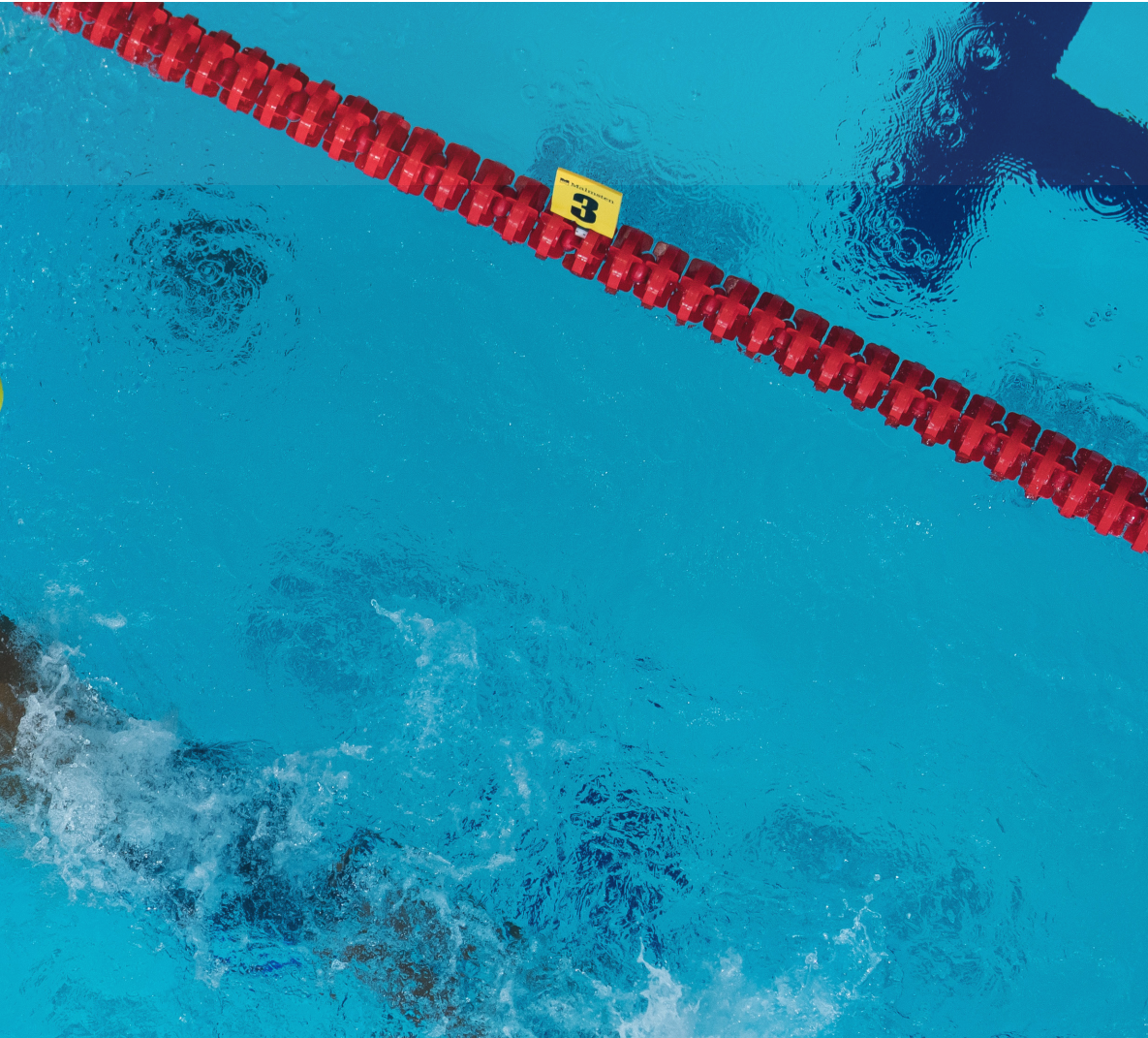


ride eller tidigare vunnit SM bevisar ingenting. Upprätthåll din status i laget och respekten från dina lagkamrater genom det jobb du dagligen lägger ner i bassängen, inte genom ord.

- Backa aldrig från en utmaning. Din tränare kommer vid upprepade tillfällen, särskilt i början av säsongen, testa dig för att se hur du reagerar på situationer som ställer din psykiska och fysiska förmåga på sin yttersta spets. Angrip dessa situationer med osviklig killer instinct. Kör tills du stupar, så kan du snabbt etablera en nyckelroll i laget.

- Work hard and play hard, men ta alla områden i ditt liv på allvar. Åsidosätt inte studierna eller slacka av på träningen bara för att passa in bland en grupp arttonåriga amerikaner. I USA är det fint att vara en stjärna i allt man gör, och med varje prestation öppnas nya dörrar.

- Och kör allt vad du har - arenan är din!



Författarna

Anders Melin simmade för Karlstads Simsällskap. Melin gjorde två år i Division II på Limestone College och rekryterades sedan till University of Missouri där han tog examen i ekonomi 2012. Han är nu journalist på Bloomberg News i New York.

Emma Svensson simmade för Upsala Simsällskap. I USA tävlade hon för Florida Gulf Coast University. Efter sin kandidatexamen flyttade Emma norrut för att studera Finansiell Matematik på Florida State University i Tallahassee. Där hjälpte Emma till som Graduate Assistant Coach för simlaget, vilket ledde till att hon nu arbetar heltid på Florida State University som Assistant Coach.

Jonas Persson simmade för MKK. I USA simmade Jonas för University of Arizona och University of Tennessee och tog en Bachelor of Business Administration och tog sedan en Master of Business Administration (MBA) och en Master of Sport Studies. 2011 började han jobba på University of Utah till 2016. Efter det så jobbade han som Head Coach på University of Toledo. Hösten 2019 så flyttade han tillbaka till Utah som Associate Head Coach.

Gustav Hökfelt simmar för simklubben Neptun. I USA studerade Gustav på George Washington University där han tog examen våren 2018 och fick därmed en B.S i "Public Health". För tillfället studerar Gustav läkarprogrammet på Karolinska Institutet tillhör det svenska landslaget och tränar på det Nationella Elitcentrat NEC i Stockholm.



Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
www.svensksimidrott.se
010-476 53 00