

SVENSK SIMIDROTT

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm

E-mail: info@svensksimidrott.se

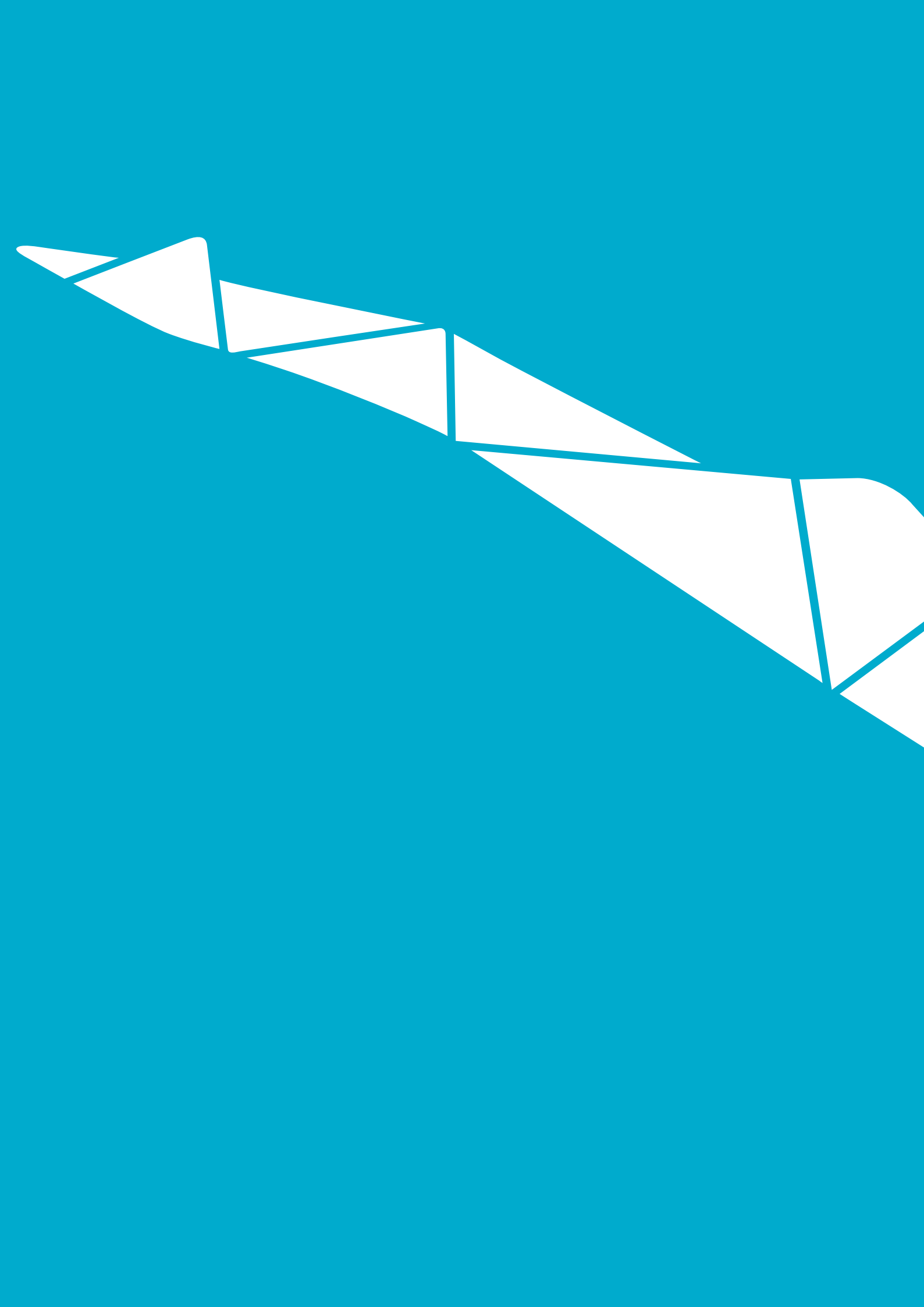
Web : www.svensksimidrott.se



STÖD TILL ORGANISATIONSLEDARE SIMIDROTT MER FÖR FLER

**Framåt för fler
i rörelse!**





INNEHÅLL

INLEDNING	4
.....	
FÖRENINGAR MED FLERA SIMIDROTTER	5
.....	
SIMIDROTTSGRUPP	6
.....	
BASSÄNGOPTIMERING	7
.....	
FRÅGOR ATT FUNDERA ÖVER	8
.....	
SIMIDROTTER SOM KOMPLEMENT	9
.....	
BASSÄNGOPTIMERING	9
.....	
BASSÄNGINDELNINGAR	10
.....	



Inom Svensk Simidrott finns fem olika simidrotter: konstsimm, simhopp, vattenpolo, simning och simning i öppet vatten. Det finns många likheter mellan idrotterna, men det finns också skillnader som gör att simidrotterna kompletterar varandra på ett bra sätt. Syftet med detta material är att på ett lättillgängligt sätt beskriva för hur simidrotterna kan kombineras för att skapa möjligheter för de aktiva att utveckla olika färdigheter i vattnet. Genom att ge de aktiva möjlighet att utveckla sin rörelseförståelse skapas förutsättningar för att vilja fortsätta idrotta hela livet. Rörelseförståelse kan uppnås genom att låta de aktiva träna på olika sätt, använda övningar från olika idrotter i träningen och testa flera olika idrotter. Genom att introducera flera simidrotter för de aktiva skapas möjligheter för livslångt simidrottande.

Vill ni utveckla er verksamhet?

Kontakta Svensk Simidrott för att få stöd vid utveckling av befintlig verksamhet eller uppstart av ny verksamhet. Kontaktinformationen hittar du på www.svensksimidrott.se eller maila till: info@svensksimidrott.se. För fördjupad kunskap inom de olika simidrotterna rekommenderas ordinarie utbildningsutbud inom respektive simidrott. På www.svensksimidrott.se finns mer information om simidrotterna.

| INLEDNING

I detta material presenteras tre olika sätt att inom samma förening bedriva verksamhet med flera simidrotter. Det finns naturligtvis fler sätt och vi uppmuntrar till att vara kreativa inom föreningen för att hitta vad som passar just er förening bäst. I detta material kommer följande sätt att presenteras:

1.

Föreningar med flera simidrotter

Exempelvis en förening som har verksamhet både inom simhopp och konstsim.

2.

Simidrottsgrupp

En förening som erbjuder flera simidrotter inom en och samma träningsgrupp.

3.

Simidrotter som komplement

En förening som lyfter in moment och övningar från andra simidrotter i den ordinarie verksamheten.

Kombinera?

Det är även möjligt att ha en kombination mellan dessa tre. En förening som exempelvis har tävlingsverksamhet med separata grupper för simhopp och simning kan även ha en simidrottsgrupp samt utbyte mellan träningsgrupperna. Allt är möjligt!

Svensk Simidrott har färdiga terminsupplägg att ta del av (12 veckor) samt en övningsbank med övningar från de olika simidrotterna. För att ta del av dessa kontakta info@svensksimidrott.se eller besök www.svensksimidrott.se

FÖRENINGAR MED FLERA SIMIDROTTER

I föreningar med separata verksamheter inom flera simidrotter är utövarna ofta aktiva inom en av simidrotterna. Förslagsvis jobbar föreningen ändå med utbyte mellan simidrotterna (exempelvis gemensamma tränar- och planeringsmöten, vissa gemensamma träningar och samsyn i planeringen). En rekommendation är att se över anmälningsförfarandet för att möjliggöra för de aktiva att delta i flera olika simidrotter - det ska vara enkelt att vara med i den egna föreningens verksamhet!

BASSÄNGOPTIMERING

I föreningar med verksamhet inom flera simidrotter kan det vara en god idé att se över bassängindelningen för att nyttja bassängen på bästa sätt. Föreningen kan ställa sig frågan om det går dela in bassängen på nya sätt för att optimera användningen av den yta som finns tillgänglig. Med hjälp av linor, plattformar och bassängväggar går det dela av bassängen på olika sätt. [Se sidan 10-12](#) för exempel på bassängindelningar.



Tips!

Informera era medlemmar om vilka simidrotter ni bedriver och gör det möjligt för era medlemmar att se och prova på era olika verksamheter-det skapar intresse!

Försök, om möjligt, schemalägga verksamheten så att det är möjligt att vara aktiv i flera simidrotter inom er förening.

”Det är ju kanon när man kan hitta fler intressen i samma förening, då är vi attraktiva!”

Christoffer, Eskilstuna Simklubb

SIMIDROTTSGRUPP

En simidrottsgrupp är en möjlighet att ge medlemmar en stimulerande upplevelse av simidrott som förhoppningsvis väcker lust att fortsätta med en eller flera simidrotter



En simidrottsgrupp kan exempelvis passa barn och unga som lärt sig simma och vill fortsätta träna och utveckla många olika färdigheter i vattnet. En simidrottsgrupp kan passa som träningsform både före och efter eventuell specialisering och det kan också vara en rolig och utvecklande träningsform för de om helt enkelt inte vill välja endast en idrott att utöva.

För föreningen så kan simidrottsgrupper vara ett bra sätt för att kunna erbjuda flera simidrotter, även om tradition och erfarenhet saknas i föreningen.

Rekommendationen är att ledare i simidrottsgrupper har en grundläggande ledarskapsutbildning samt erfarenhet från att leda någon simidrott. För att starta upp simidrottsgrupper på nybörjarnivå behövs ingen specifik ledarutbildning inom alla simidrotter utan den övningsbank som finns är tänkt att fungera som stöd till ledarna för att kunna bedriva verksamheten. Vill ni i er förening sedan utveckla verksamheten och bedriva verksamhet på en högre nivå så rekommenderas ni att ta del av respektive simidrotts ordinarie utbildningsutbud.

SIMIDROTTSGRUPP

INFÖR UPPSTART

BASSÄNGOPTIMERING

Vid uppstart av ny verksamhet, antingen med en simidrottsgrupp eller annan verksamhet, kan det vara en god idé att se över bassängnyttjandet. Bassängen kan användas på många olika sätt, den kan delas av med linor, bassängväggar och plattformar både på längden och på tvären. Möjligheterna är oändliga! [Se sidan 10-12](#) för goda exempel.

"Att börja jobba med simidrotterna är en av de bästa sakerna jag någonsin gjort. Det jag upplevt i samband med simidrott är så positivt." - Emil, Njurunda Simsällskap.



FRÅGOR ATT FUNDERA ÖVER VID UPPSTART AV SIMIDROTTSGRUPP

ÖVERGRIPANDE

- Vad är målet med simidrottsgruppen?
- Vilka simidrotter ska ingå?
- Vilka åtgärder, handlingar och aktiviteter ska genomföras för att uppnå målen?
- Fördela ansvarsområden, vem är ansvarig för vad?

BESTÄM FORMAT & MÅLGRUPP FÖR SIMIDROTTSGRUPPEN

- Antal tillfällen och tid per vecka?
- Bassängyta, vad har vi tillgång till? Går det att dela av bassängen på något annat sätt än det traditionella?
- Vilket material har vi tillgång till? Behöver vi köpa in något material?
- Ska alla simidrotter tränas varje pass eller ska det fokuseras på någon/ några simidrotter per pass?
- Hur många kan vi ta emot och vilken ålder vill vi lägga fokus på?

ÖVRIGT

- Beställa simmärken om sådana ska tas under terminen.
- Utvärdera varje tillfälle och slutligen terminen med barnen.
- Utvärdera terminen med ledarna. Vad fungerade bra? Vad behöver utvecklas?
- Skicka tackbrev till föräldrar. Ge dem möjligheten att utvärdera vad som varit bra och vad de tycker kan utvecklas. Informera om vilken verksamhet barnet kan fortsätta i och hur de gör för att anmäla sig.

Ledord för hur lyckad simidrottsträning utformas:

Så mycket aktiv tid som möjligt.

Så lite väntetid som möjligt.

Stor variation i valet av övningar.

Lekar och övningsformer där alla känner att de kan lyckas.

INFORMATION & MARKNADSFÖRING

- Hur sprider vi information om simidrottsgruppen?
- Hur når vi ut till befintliga medlemmar?
- Hur når vi ut till personer som ännu inte är medlemmar hos oss?

BUDGETERA

- Vad kostar materialet som behöver köpas in?
- Vad kostar bassänghyran?
- Ledarsättning?
- Intäkter/sponsring?
- Hur mycket intäkter kommer LOK-stödet generera?
- Vad behöver deltagaravgiften vara för att täcka utgifterna?

LEDARE

- Hur många ledare behövs?
- Behöver vi rekrytera fler ledare?
- Vilka förkunskaper/utbildning ska ledarna ha?

.....
• Ta gärna kontakt med SISU
• idrottsutbildarna och Svenska
• Simförbundet för stöd med
• utbildning av era ledare.
.....

SIMIDROTTER SOM KOMPLEMENT

Det går alldeles utmärkt att lyfta in moment från olika simidrotter i den ordinarie träningen. Genom att ge de aktiva möjlighet att utveckla sin rörelseförståelse skapas förutsättningar att vilja fortsätta idrotta hela livet. Rörelseförståelse kan uppnås genom att låta de aktiva träna på olika sätt, använda övningar från olika idrotter i träningen och testa flera olika idrotter. Genom att introducera flera simidrotter för de aktiva skapas möjligheter för livslångt simidrottande.

Ett exempel på hur detta kan genomföras är att erbjuda ett träningstillfälle per vecka där de aktiva tränar en annan simidrott än den ordinarie. De aktiva kan även genomföra landträning med inspiration från konstsimm och simhopp, värma upp med en vattenpoloboll eller lyfta in andra moment som tränar olika färdigheter under ett enskilt pass. Se gärna exempel på övningar i "Övningsbank Simidrott".

BASSÄNGOPTIMERING

Genom att byta ut ett träningspass per vecka så kan det också möjliggöra att bassängytan kan nyttjas på nya sätt.

Kanske kan bassängutrymmet under detta pass delas med andra grupper jämfört med övriga träningar?
[Se sidan 10-12](#) för exempel på bassängindelningar.



Andra material som kan vara bra att ha:

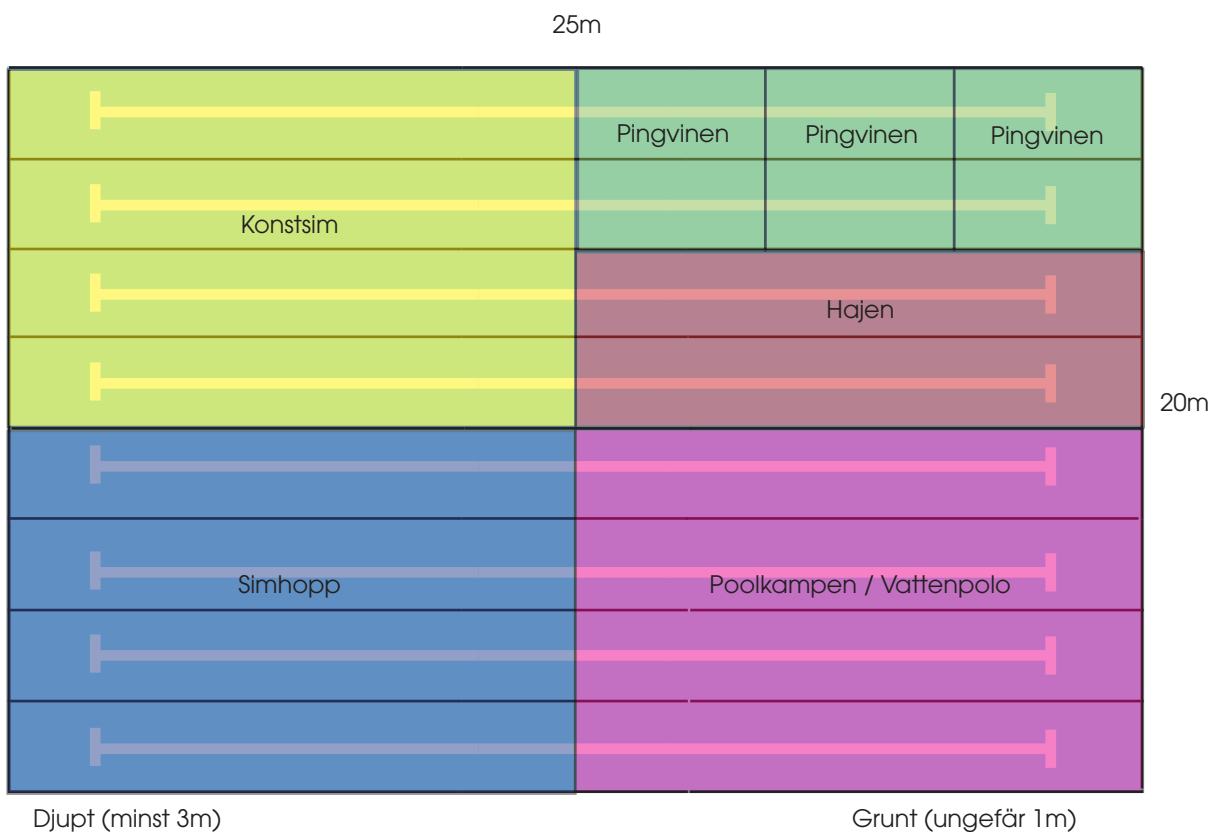
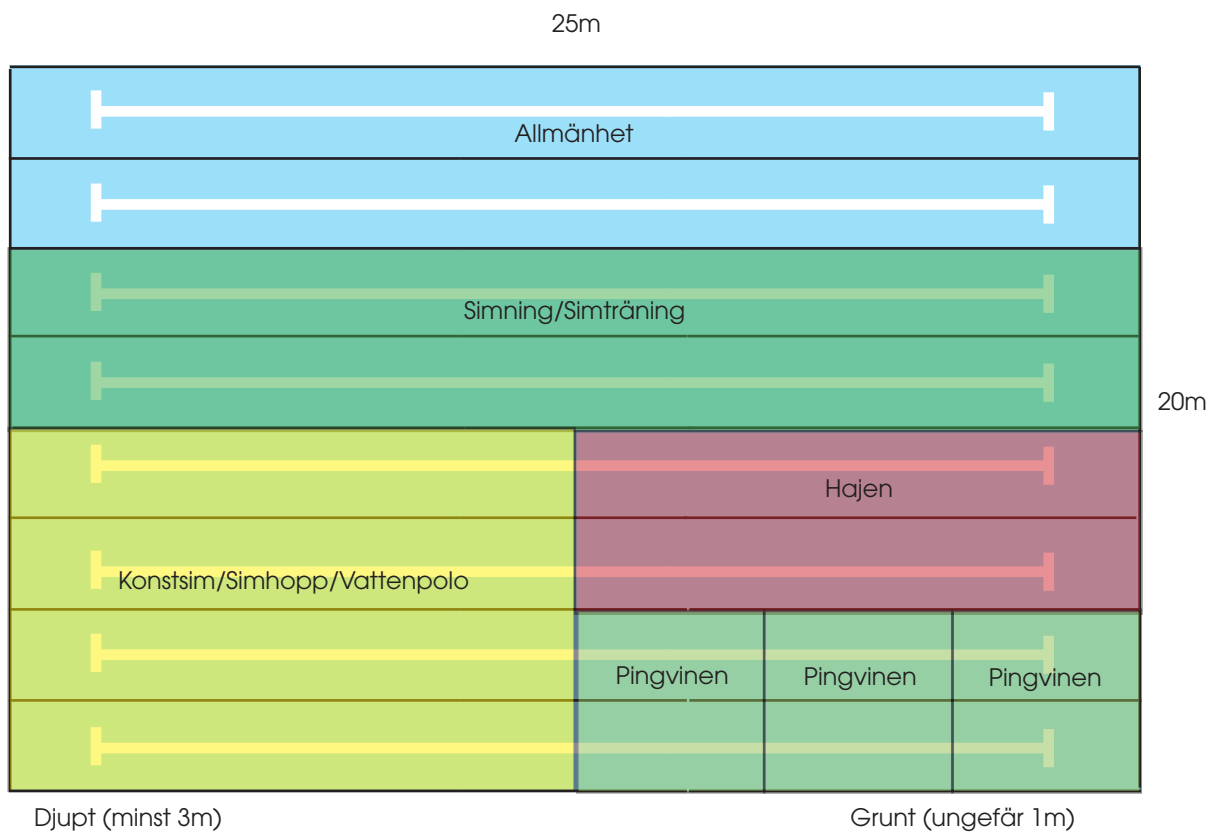
Konstsimm: Näsklämma, högtalare.

Vattenpolo: Bollar (finns i olika storlekar), mål, vattenpolomössor, visselpipa.

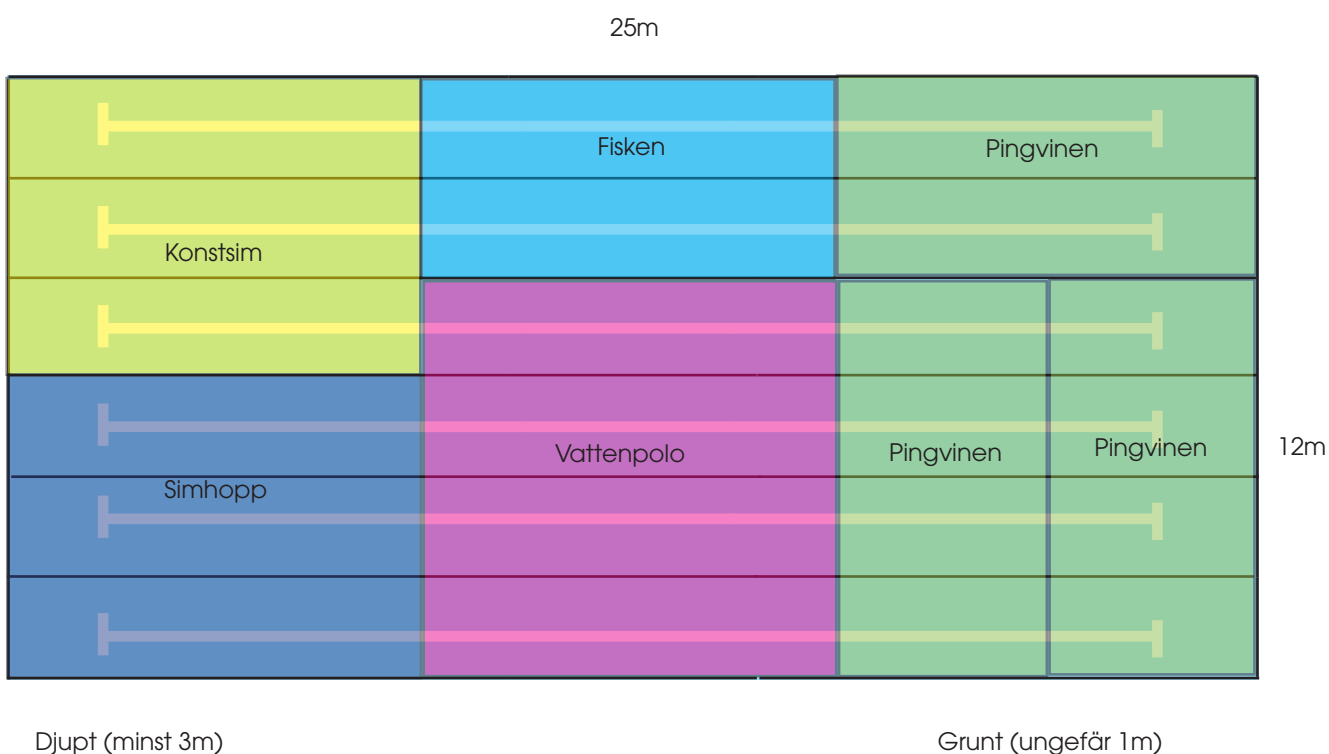
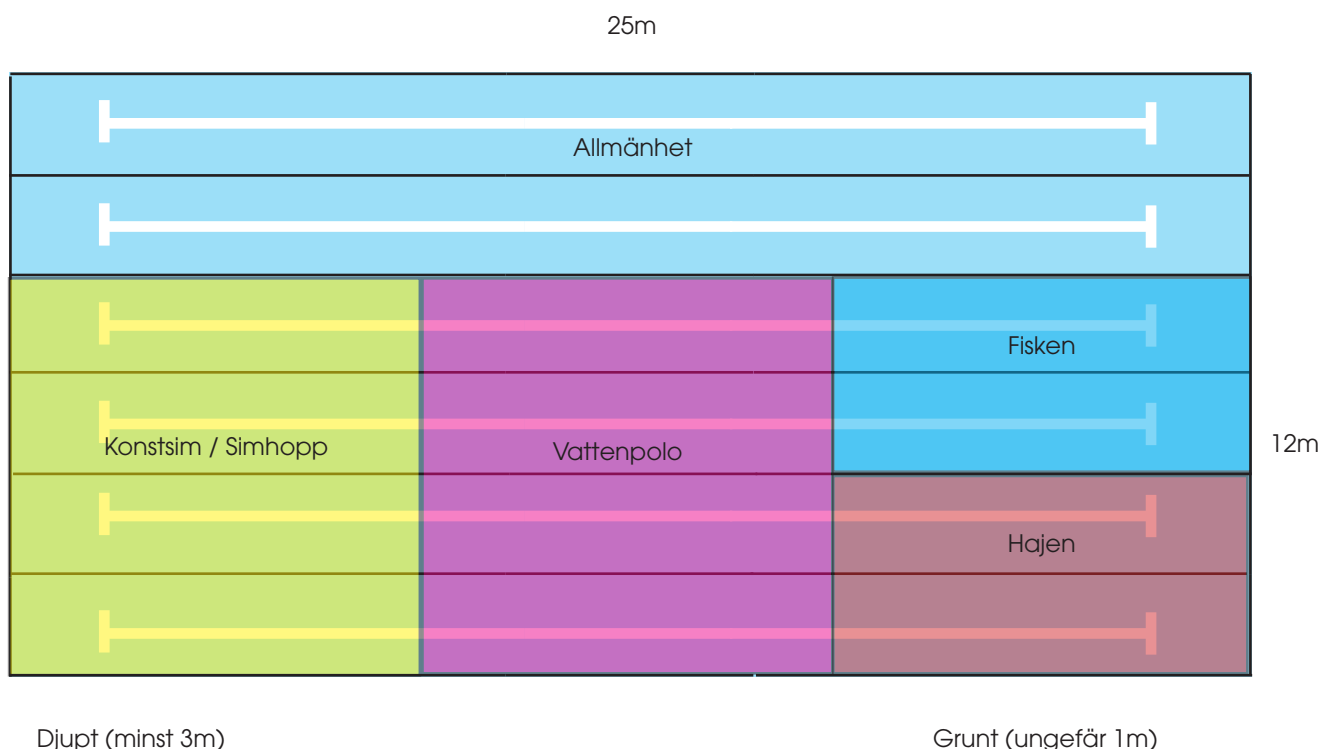
Simhopp: Halkskydd (för bättre grepp vid hopp från kanten), minisvikt.

Öppet vatten: Bojar.

BASSÄNGINDELNINGAR



BASSÄNGINDELNINGAR



1

25m



Djupt (minst 3m)

Grunt (ungefär 1m)









Framåt för fler i rörelse!



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL

För mer information om Framåt för fler i rörelse:

<https://om.svenskaspel.se/sponsring/fram-at-for-fler-i-rorelse/>

