

SVENSK SIMIDROTT



2023 TRAINEE PROGRAMMET

TRAINEE PROGRAMMET

Svensk Simidrotts traineeprogram

Svensk Simidrott har startat ett traineeprogram som sträcker sig över två år med start sommaren 2023.

Programmet innehåller bland annat möjligheter till följande

- Utbildning
- Mentorskap
- Mästerskapscoachning
- Besök i viktiga miljöer

De uttagna tränarna får individuell matchning tillsammans med sin förening, med grundtanken - hållbarhet över tid. I föreningen utses en handledare som är ansvarig för just tränarnas matchning och stödjer med förutsättningar i hemmamiljön.

Har du frågor eller vill veta mer om programmet, kontakta gärna

Helena Bengtsson, Utbildning
010-476 53 22
helena.bengtsson@svensksimidrott.se

eller
Ulrika Sandmark, Sportchef
072-242 41 17
ulrika.sandmark@svensksimidrott.se

Följande tränare är uttagna att delta i programmet under perioden 2023-2025.





ADAM SCHÖN

UDDEVALLA SIMFÖRENING

SIMIDROTT

simning

ÅLDER

32 år

UTBILDNING

ETU, Licensierad Junior/Senior,
Malmö Universitet steg 1 och 2

ÅR SOM TRÄNARE

Detta är mitt 12e år som tränare

KONTAKT

adam@uddevallasim.se

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Jag vill utveckla förståelse för övergång mellan junior och senior simmare. Bygga mer kunskap i min roll som verksamhetsansvarig och hur man bygger upp grupper att jobba mot en gemensam målsättning. Jag vill vidga min vyer och mitt sätt att se på simning, kunskap kan man inte få för mycket av.

Mina styrkor som tränare

Jag skulle vilja säga att mina styrkor ligger i att jag är engagerad, målmedveten och nyfiken.

Ett roligt tränarminne

När en gammal simmare ett par år tillbaka skickar mig ett meddelande där hon beskriver hur mycket hon uppskattade att ha mig som sin tränare och att det betytt mycket.



RIK OP HET VELD

STOCKHOLMSPOLISEN SIM

SIMIDROTT

simning

ÅLDER

37 år

UTBILDNING

BSc Business Engineering
(Fontys University Applied Science)
MSc Organizational Studies
(Tilburg University)

ÅR SOM TRÄNARE

3,5 år i Sverige på 100%.
I Nederländerna coachade jag
tidigare deltid under flera år.

KONTAKT

rik.ophetveld@polisensimning.se

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Mina generella kunskaper om coaching. Kanske inte direkt specifika saker om simning, utan mer de andra runt omkring poolen. Det sociala, psykologiska och självklart de senaste rönen inom simning och idrottsvetenskap.

Mina styrkor som tränare

Jag tror att min styrka som tränare är den balanserade översikt över helheten jag har. Jag är inte den mest vetenskapliga tränare, men jag förstår vetenskapen och använder den så mycket jag kan. Jag är inte en 'drill sergeant', men jag strävar efter att få simmaren att älska vattnet och träningen, så att jag inte behöver driva dem.

Ett roligt tränarminne

Stoltaste och bästa minnet: Att se min syster vinna världsmästerskapen i Livräddning i Queen pool event, 200m Superlifesaver. Hon var för mig den svåraste idrottaren att träna, jag lärde mig mycket eftersom feedbacken var brutal och eftersom vi båda pressade varandra men ändå behöll en god personlig relation.



SANDRA ALLERUD

JÄRFÄLLA SIMSÄLLSKAP

SIMIDROTT

konstsim

ÅLDER

24 år

UTBILDNING

nutrition

ÅR SOM TRÄNARE

Började som tränare 2016 och har idag varit tränare i snart 8 år.

KONTAKT

sandra.allerrud@gmail.com ;

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Att se nya perspektiv och få erfarenhet från andra ledare och de andra simidrotterna. Men även att utvecklas som ledare på det generella planet såväl som konstsimsspecifikt.

Mina styrkor som tränare

Rättvis, motiverande och kreativ hoppas och tror jag!

Ett roligt tränarminne

Svårt att välja ett! USM guld 2018 i lag för 12 år & yngre slår högt. Framförallt för att utvecklingen sista halvåret innan mästerskapet var så stor – fantastiskt roligt att se som tränare.



MOA ÄPPELGRAN

SÖDERTÖRNS SS

SIMIDROTT

simning

ÅLDER

30 år

UTBILDNING

BTränarprogrammet GIH,
Idrott- och Specialidrottslärare
gymnasienivå.

ÅR SOM TRÄNARE

16 år (14 år som anställd)

KONTAKT

moa.appelgran@hanninge.se

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Jag hoppas bredda min kompetens och att ta mig an nya utmaningar, att möta fler simmare och coacher som strävar mot högre mål och att utsätta mig för nya spännande miljöer nationellt och internationellt. Förhoppningen är också att ha många och långa givande samtal och att knyta kontakter för en lång karriär. Att lära för livet för att ta nästa kliv.

Mina styrkor som tränare

Min lyhördhet och förmåga till goda och långa relationer med högt förtroende från adepter. Min analytiska förmåga och nyfikenheten i att testa och utmana tankar och metoder. Mitt, nästan alltid, goda tålamod och tilltro till processen.

Ett roligt tränarminne

Mitt första Sum-sim som tränare kommer jag aldrig att glömma. Lugnet i Falun, som det året var allt annat än lugnt med åska och blixtar som slog ned. Men för oss var det nog mest att vårt killgäng var en kokande gryta av vilja och laddning. Den känsla av nervositet jag upplevde under vår 4*100 fr lagkapp tog tag i mig, sög till i maggropen och gav mig ett sådant stresspåslag att jag inte längre kunde stå still utan plötsligt hoppade och skrek – på ett sätt som absolut inte är förknippat med mig. En för mig helt ny och främmande nivå av engagemang. Men det som jag minns mest är tårarna som kom efteråt, när killarna gått i mål, på en för oss ny bästa tid och med en medalj att hämta hem. Tårarna som rann av glädje längs mina kinder, för att dom nått sitt mål. Det betydde oerhört mycket för mig, för att jag visste hur mycket det skulle betyda för deras del. Där och då förstod jag hur mycket jag faktiskt såg fram emot att få jobba med att hjälpa andra uppnå sina mål och hur engagerad det gjort mig. Det fick mig också att inse att bland det bästa vi har är att få dela den känslan av glädje med andra.



KEVIN SPEINER THORVALDSSON

SK NEPTUN

SIMIDROTT

simning

ÅLDER

28 år

UTBILDNING

Tränarprogrammet (GIH)

ÅR SOM TRÄNARE

8 år

KONTAKT

k.thorvaldsson@skneptun.se

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Jag hoppas jag kan utveckla mig inom specialområden som kan ge mig mer kunskap för att kunna bli ännu bättre inom mitt yrke, samt att kunna inspireras och motiveras av nya personer och miljöer.

Mina styrkor som tränare

Nyfiken & samarbete

Ett roligt tränarminne

Mitt första SM/JSM som tränare i Neptun.



ARVID STRÖMBECK

SIMKLUBBEN POSEIDON

SIMIDROTT

simhopp

ÅLDER

24 år

UTBILDNING

Simförbundets utbildningsstegen

ÅR SOM TRÄNARE

Ungdomsledare sedan 2014,
heltidstränare sedan 2019.

KONTAKT

arvid@skposeidon.se

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Jag lär mig gärna mer om periodisering och säsongspanering.

Mina styrkor som tränare

Lugn och trygg. Simhoppsnörd som gillar att tänka utanför boxen.

Ett roligt tränarminne

Att se när hårt arbete lönar sig. Jag tänker främst på två av mina hoppare som sällan syns i toppen av resultattabellerna men alltid ger järnet på träning och gör är seriösa med deras satsning. I våras lyckades de knipa ett JSM-brons tillsammans i synchro. Att få vara en del av den genuina glädjen och stoltheten med dem är något av det bästa med att vara tränare.



GERGÖ NAGY

SK POSEIDON

SIMIDROTT

simning

ÅLDER

28 år

UTBILDNING

Hela utbildningsstegen, Simförbundet.
Idrottspsykologi vid Malmö Universitet

ÅR SOM TRÄNARE

11 år sedan 2012

KONTAKT

gergo@skposeidon.se

Detta hoppas jag att jag kan utveckla, uppnå genom traineeprogrammet

Kunna nå och ta del av en nivå av simning som jag inte har haft möjlighet till innan och skaffa erfarenhet därifrån. Knyta kontakter inom och även utanför simvärlden med experter som kan hjälpa oss lyfta svensk simning

Mina styrkor som tränare

Kontakten jag har med mina simmare och en nyfikenhet som driver mig till att vilja göra saker bättre hela tiden

Ett roligt tränarminne

4x50 frisim på Vårsimiaden med min första egna grupp där vi hade en kille som simmade fjäril i det laget för att det gick snabbare än om han hade simmat frisim.