



Goda exempel – Växjö Simsällskap

Växjö Simsällskap (VÖSS) har sedan 2010 haft en träningsgrupp för ungdomar (TU), där man kunnat börja som nybörjare från ca 12 års ålder och uppåt. Det enda förkunskapskravet har varit att man klarat Simborgarmärket (kan simma 200m). Verksamhetsidén bakom uppstarten av gruppen var att den ska vara utvecklande för varje individs egna behov och med syfte att leda till ett livslångt engagemang inom simidrotten. Simmare som ingår i VÖSS tävlingsgrupper har också möjligheten att välja att delta i denna grupp om de känner att de inte vill vara med i en ren tävlingsgrupp. Så har det varit sedan starten och ledarna har arbetat fram ett bra system för hur de ska hantera rena nybörjare tillsammans med simmare som tränat simning i ca 1-3 år. Deltagarna kan vara på helt olika nivåer och det kan enkelt lösas genom att de får simma de olika momenten under ungefär lika lång tid istället för givna sträckor. Gruppen erbjuds två träningstillfällen per vecka.

Fortsättningen efter TU är Träningsgrupp Äldre (TÄ) som startades upp under hösten 2011. Åldrarna är från ca 14 år och uppåt. Där erbjuds träning 3 gånger i veckan plus ett träningspass tillsammans med Masters (där det erbjuds träning upp till 4ggr/v) för att brygga över till ett livslångt simidrottande.

Tillsammans med TÄ simmar Sprintgruppen där man väljer att vara med i om man också vill delta på några tävlingar på annan ort.

Tanken med grupperna har från början varit att de ska fungera som ett alternativ till de rena tävlingsgrupperna. Man ska också få möjligheten att kunna gå tillbaka in i en tävlingsgrupp. Alla deltagare i ovan grupper erbjuds också att delta på interna tävlingar och klubbens egna arrangemang med gästande klubbar.

Nycklar för att lyckas:

- Engagerade och duktiga tränare med bra utbildning. Det är en rolig utmaning som ledare att jobba med dessa grupper. Väldigt utvecklande då du får öva upp en god multitasking och kunna driva olika inriktningar samtidigt på passen, ungefär som du får göra i en ren elitgrupp.
- Gör grupperna attraktiva genom att de tas på fullaste allvar. Det görs enkelt genom att besätta grupperna med duktiga och populära ledare. Gärna anställda tränare som har något ansvar för delar i organisationen.
- Samträningstillfällen med andra grupper och att genomföra gemensamma aktiviteter där dessa grupper är med tillsammans med tävlingsgrupperna. De behöver alla varandra.
- Vid uppstart av en TU-grupp ha minst två ledare på plats och över tid också ha möjligheten att ta in fler ledare vid behov.

Goda effekter:

- Många ledare för yngre barn har fortsatt sin aktiva karriär i dessa grupper.
- Flera ungdomar som börjat i TU har blivit duktiga ledare i stadié 1-3 i Simlinjen.
- Simhoppare och konstsimmare har lätt kunnat vara med och berikat dessa grupper. Dvs väldigt bra grupper att bedriva reguljär och bra samträning för många olika typer av grupper.
- Det är enkelt och helt upp till ungdomarna själva att välja sin ambitionsnivå i klubben med dessa grupper.

För mer information och frågor kan du kontakta Utvecklingskonsulenten för Östsvenska distriktet Fredrik Isberg på 010-459 03 25 eller på e-post fredrik.isberg@svensksimidrott.se.