

Informationsmöte Simidrotterna

2025-05-25

SVENSK
SIMIDROTT



Sweden Aquatics

Vattenpolo

Simning

Simhopp

Para

OW/Masters

Kontsim

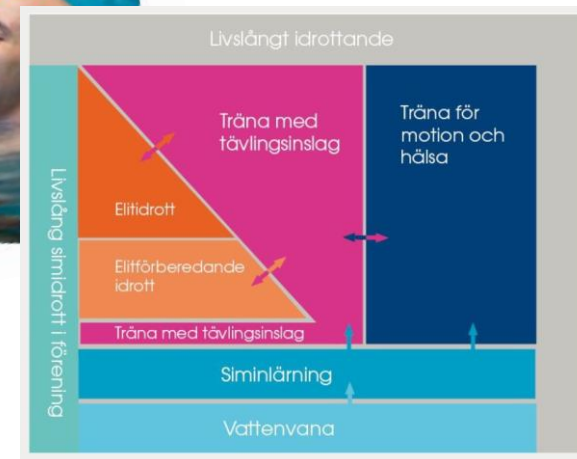


Simidrottslinjen



Snabb recap...

- Simlinjen
- Utvecklingsmodellen
- Nya råd & rön
- Digitalisering
- Tränarkonferens
- Arbetet nu



Övergripande innehåll

- Aktiva
- Tränare
- Föräldrar
- Föreningar
- Funktionärer/domare



Gemensamma områden

- Värdegrund/Trygg idrott
- Grundförutsättningar för Simidrott
- Fysiologi
- Psykologi
- Sömn
- Återhämtning
- Kost
- Ledarskap/Tränarskap



Simidrottens specifika utveckling

Hållbarhet i Svensk Simidrott



ORGANISATION

PRIORITERAT ATT UTVECKLA 2022-2024

Simidrott i världsklass - där alla får kan och vill vara med

Ta fram en utvecklingsmodell för Svensk Simidrott

Ta fram en utbildning för att utveckla simidrottarens fysiska, psykiska, idrottsliga och sociala förmåga

Varumärket Svensk Simidrott

Arbeta med områdena hållbarhet & miljö

Utveckla våra evenemang

Arbeta med området Legacy

Utveckla verktyg för fortsatt arbete med Strategi 2025

Belysa simidrottens samhällsnytta. Visa på fördelarna med Simidrott för att bedriva påverkansarbete på förbunds-, distrikts- och föreningsnivå

Trygg Idrott

Initiera förändringsarbete i föreningarna genom utbildningen Trygg Idrott



Svensk Simidrott - för alla

Alla känner sig välkomna. Alla känner sig inkluderade, kan utvecklas och känner glädje, trygghet, delaktighet och gemenskap.

Tillsammans utvecklar vi Svensk Simidrott

Alla är delaktiga och samarbetar för gemensamma mål med simidrottaren i centrum.

Livslång Simidrott

En verksamhet som du, oavsett ålder kan och vill vara delaktig i genom hela livet. Fler börjar och stannar kvar i vår verksamhet där alla utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Simidrotten och samhället

Svensk Simidrott harmonierar med utvecklingen i samhället och har en attraktiv verksamhet. Vi har goda relationer och samverkar med omvärlden vilket gör att vi ses som en självklar samarbetspartner och samhällsaktör.

”Hållbar utveckling är en utveckling som tillgodoser nutidens behov utan att kompromissa med kommande generationers förmåga att tillgodose sina egna behov.”

Vad är hållbarhet?

FN tillsatte i början av 1980-talet en miljökommission med politiker och experter. Slutrapporten ”Vår gemensamma framtid” blev avgörande för synen på hållbar utveckling som tre dimensioner.

Ekologisk hållbarhet handlar om att leva inom ekosystemens gränser – att upprätthålla ekosystemens livskraft, att hushålla med resurser och att begränsa inverkan av utsläpp.

Ett socialt hållbart samhälle är rättvist, jämlikt, inkluderande och demokratiskt. Det garanterar en rimlig livskvalitet för nuvarande och kommande generationer.

Ett hållbart ekonomiskt system, är förutsägbart och rättssäkert. Rimligtvis bör det också bidra till att bibehålla det ekologiska kapitalet, utjämna ekonomiska orättvisor och reducera systemets sårbarhet.





Klimatet

1972 hölls FN:s första miljökonferens i Stockholm, en milstolpe i det globala miljöarbetet. Men trots att det har gått 50 år sedan dess är tillståndet för planeten kritiskt. Naturen lider. Haven fylls med plast, extremväder blir allt vanligare och allt fler arter hotas av utrotning.

2022 inträffade Earth Overshoot day, dagen då världen förbrukat årets budget av de förnybara resurser som det tar jorden ett år att producera, **den 28 juli**. Från och med den **27 juli 2023** och fram till årsskiftet lever vi på naturtillgångar vi egentligen inte har. Vi "lånar" med andra ord av kommande generationer.

Overshoot day grundas på flera olika mått på bland annat energikonsumtion, koldioxidutsläpp, fiske och skogsbruk.

Budskap från FN:s klimatrapport:

1. Läget är mycket allvarligt och vi kommer att uppleva stora klimatförändringar.
2. Människans utsläpp av fossilgaser är huvudorsaken som driver på extremvädret.
3. Vi närmar oss tröskeleffekter med större risker och oåterkalleliga effekter. Det kan förstärka klimatförändringarna ytterligare.
4. Kraftiga, snabba utsläppsminskningar behövs nu för att minimera temperaturökningen och är avgörande för miljön, biologisk mångfald, liv på jorden och luftkvaliteten.

“to stay on track to limit earth’s warming to 1.5°C GHG emissions need to be cut by 45% by 2030, compared to 2019 levels”

Källa: Naturskyddsforeningen.se





Globala målen

FN:s globala hållbarhetsmål, Agenda 2030, är en agenda för hållbar utveckling som världens länder gemensamt antagit med målet att:

- att avskaffa extrem fattigdom.
- att minska ojämlikheter och orättvisor i världen.
- att främja fred och rättvisa.
- att lösa klimatkrisen.

Totalt finns det 17 mål och 169 delmål. De globala målen bygger på de tre dimensionerna av hållbar utveckling.



Denna webb riktar sig i första hand till dig som är förtroendevald, medarbetare, ledare eller tränare i ett förbund eller förening. Men den är också användbar för dig som aktiv eller du som har en annan roll inom den svenska idrottsrörelsen.

Den här webben är tänkt att vara en inspiration och ett stöd för alla inom idrottsrörelsen i att komma i gång med hållbar utveckling. Genom ett antal olika avsnitt kan ni hitta verktyg, fördjupningar och erfarenhetsutbyten som ni kan använda i er verksamhet. Starta med avsnittet *Börja här* för att få en överblick av webbplatsen, där kan du också göra en självskattning över din verksamhets hållbarhetsutmaningar.



RF's arbete med hållbarhet

Hållbarhetswebb

Vad betyder hållbarhet för idrottsrörelsen?

Policy

Globala målen



Börja här



Idrottsrörelsen och Agenda 2030



Verktyg och resurser



Idrottsrörelsens stora hållbarhetsutmaningar handlar om:

Ekologisk hållbarhet

- **Resor.** Resor till träningar, matcher, träningsläger, cuper, evenemang och internationell verksamhet.
- **Mat.** Matsservering i idrottsföreningar och på evenemang framförallt gällande val av mat och matsvinn.
- **Kläder, utrustning och material.** Idrottsrörelsen omsätter stora mängder. Vi bör ställa om till att köpa nytt mer sällan och använda varje plagg eller pryl många gånger.
- **Anläggningar och idrottsmiljöer.** Materialval, byggnation och drift. Många anläggningar har hög energiförbrukning och många idrotter använder stora mängder färskvatten i anläggningar och utövande av idrott.

Social hållbarhet

- **Inkludering och tillgänglighet.** Det finns hinder som kan försvåra deltagande i idrottsrörelsens verksamhet. Exempel på detta kan vara ekonomiska begränsningar, fysisk- och psykisk tillgänglighet och bristande jämställdhet.

Ekonomisk hållbarhet

- **Korruption, doping och otillåten påverkan**

Vad gör vi?

- Projektstöd för kartläggning
 - Nulägesanalys. Intressentanalys. Väsentlighetsanalys. Vision. Långsiktiga mål.
 - Strukturer/rutiner för ökad hållbarhet
 - Policy
- Hållbarhetsnätverk
- Cirkulära idrottskläder
- Kunskapshöjande insatser
- Social hållbarhet: Simidrott når alla, Ledarskap genom livet och livets alla faser, Utbildningar, Demokratiarbete
- Verktyg och stöd till föreningar

Hållbarhetsenkät

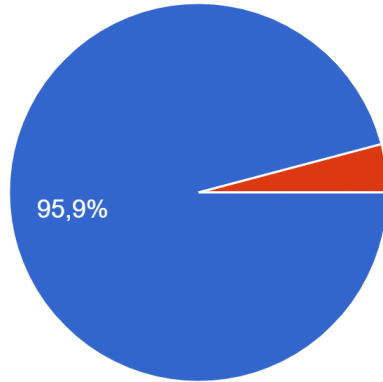
Distrikt 8 svar (7)

Föreningar 73 svar (299) 24%

Personal/styrelse 21 svar (48) 43%

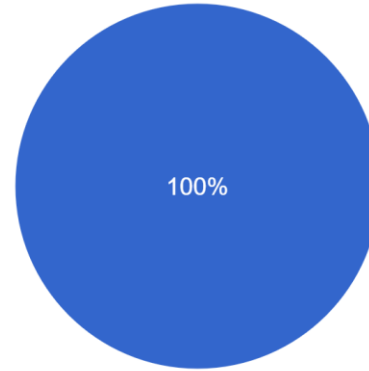
Är hållbarhet viktigt för er förening?

73 svar



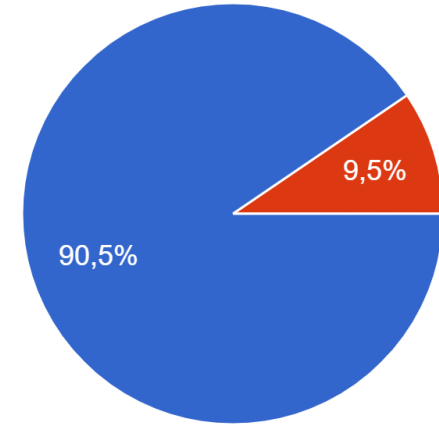
Är hållbarhet viktigt för ert distrikt?

8 svar



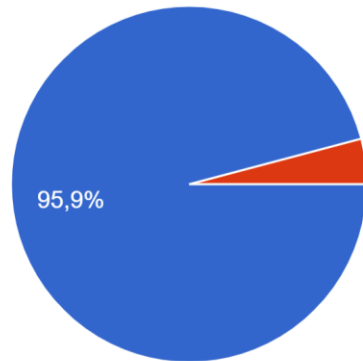
Är hållbarhet viktigt för dig i ditt arbete på Svensk Simidrott?

21 svar

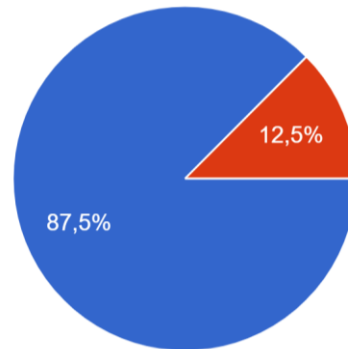


Är det viktigt för er att Svensk Simidrott arbetar med hållbarhet?

73 svar

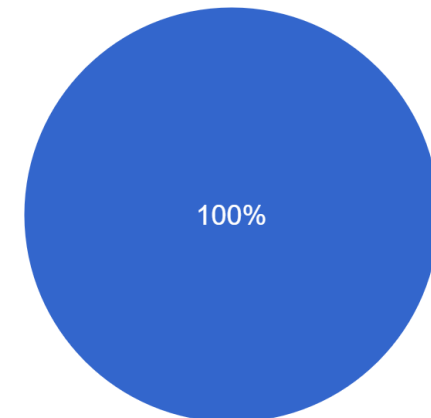


8 svar



Är det viktigt för dig att Svensk Simidrott arbetar med hållbarhet?

21 svar



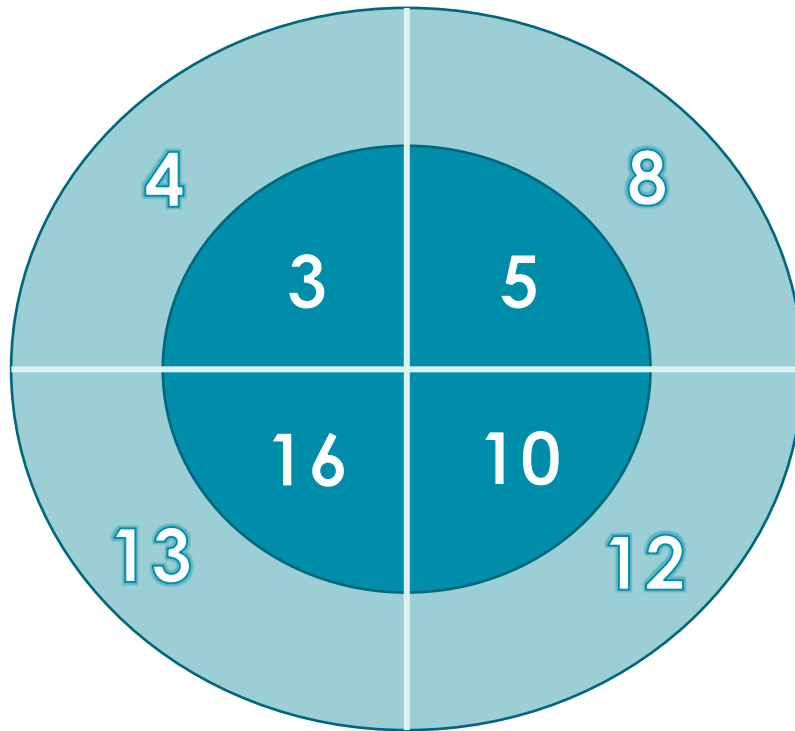
● Ja
● Nej



Globala målen

- 17 mål
 - 169 delmål
 - bygger på de tre dimensionerna av hållbar utveckling.

Globala målen



Primära mål

Vår kärnverksamhet och det vår arbete direkt bidrar till

- 3. God hälsa och välbefinnande
- 5. Jämställdhet
- 10. Minskad ojämlikhet
- 16. Fredliga och inkluderande samhällen

Sekundära mål

Genom vårt sätt att arbeta bidrar vi till

- 4. God utbildning för alla
- 8. Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
- 12. Hållbar konsumtion och produktion
- 13. Bekämpa klimatförändringarna

Exempel 10. Minskad ojämlikhet

Grunden för ett hållbart samhälle är en rättvis fördelning av resurser och såväl ekonomiskt som socialt och politiskt inflytande i samhället. Globala målens ledord är Leave No One Behind och det här målet belyser vikten av att ett samhälle där ingen lämnas utanför i utvecklingen.

Hur vi inom Svensk Simidrott kan bidra

Jämlik idrott handlar om att ta tillvara möjligheter och undanröja hinder, att idrotten på alla plan och nivåer tar tillvara olika kompetenser, erfarenheter och talanger. Alla ska ha samma möjlighet att leda inom idrotten och forma sitt deltagande i idrottsrörelsen. Därför är delmål 10.2 och 10.3 mest relevanta för Svensk Simidrott.

Delmål 10.2 Främja social, ekonomisk och politisk inkludering

Det är viktigt att alla känner sig välkomna och delaktiga inom Svensk Simidrott. För att uppnå detta arbetar vi med att synliggöra privilegier, begränsningar samt normer som finns inom vår verksamhet. Vi arbetar aktivt med resursfördelning och representation och utbildar oss inom ämnet.

Delmål 10.3 Säkerställ lika rättigheter för alla och utrota diskriminering

Svensk Simidrott arbetar kontinuerligt för att motverka diskriminering genom utbildning och andra insatser. De sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning, ålder samt socioekonomi ligger till grund för arbetet.



Fortsättning

- Godkänna målformuleringar
- Slutföra kartläggning
- Omvärldsbevakning
- Påbörja arbetet med verktyg och policy
- Hör av er om ni vill vara med och påverka!



Tack!

Johanna.stenberg@svensksimidrott.se



IDROTTENS WEBBAR

[Lär dig om trygghet och inkludering](#)

[Skapa trygga och inkluderande miljöer](#)

[Normkritik och inkludering - fördjupning](#)

Trygg och inkluderande idrott



TRYGG SIMIDROTT

[Börja här](#)

[Att skapa en trygg simidrott](#)

[Att ta samtalet vidare](#)

[Stöd och material](#)



Välkommen till Trygg simidrott!

Bakgrund

- Projektstöd Trygg idrott 20-21



Trygg och inkluderande
idrott



Trygg Simidrott



Trygg och inkluderande idrott

För att nå dit behöver vi alla arbeta aktivt. Oavsett om du är ledare, tränare, aktiv, tillhör ett förbund eller förening är din medverkan viktig. Här har Riksidrottsförbundet samlat kunskap, verktyg och metoder för att stötta dig och din förening i arbetet med att skapa en trygg och inkluderande idrott.

www.rf.se/tryggochinkluderandeidrott

- Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer
- Lär dig om trygghet och inkludering
- Normkritik och inkludering - fördjupning

Bibliotek

- Diskriminering i idrotten
- **Våld i idrotten**
- **Makt, tystnads- och samtalskultur**
- Normer, normkritik och intersektionalitet

Normkritik och inkludering - fördjupning



Lär dig om trygghet och inkludering

Skapa trygga och inkluderande miljöer



Kultur och beteenden

Vad innebär arbete med kultur och beteenden? Var ska ni börja? Här finns vägledning att få för er i förening och förbund.



Struktur och rutiner

Vilka rutiner är viktigast? Vad behöver ni ha på plats? Här finns vägledning för föreningar och förbund som vill ta sig an arbetet med strukturer och rutiner.



Välkommen till Trygg simidrott!

- Målgrupp: tränare och ledare
- Genomförs individuellt eller i grupp
- Öppen webb

- Håller på att färdigställas hos förlaget

Att skapa en trygg simidrott



Våld inom idrotten



Förebygga



Om något händer

Våld inom idrotten

- Psykiskt våld
- Fysiskt våld
- Sexuellt våld

- Hedersrelaterat våld
- Digitalt våld
- Materiellt våld
- Ekonomiskt våld



Figuren beskriver olika former av våld, från lindrigt till grovt. Den är från början framtagen av Jämställdhetsmyndigheten för att illustrera våld i nära relationer. Observera att det inte finns ett rakt samband nerifrån och upp mellan de olika formerna.

Källa: Jämställdhetsmyndigheten

Förebygga



Värdegrundsarbete



Registerutdrag och referenser



Struktur och rutiner



Delaktighet och involvering



Tillit och förtroende



Maktförhållanden



Sociala medier



Identifiera riskzoner

Om något händer



Agera när något händer

- Omsorgsskyldighet
- Agera!
- Att tänka på om någon berättar



Vad gör du om någon drabbas?

- Hit kan du vända dig
- SSF flödesschema
- Stöd inom idrotten och samhället



Handlingsplan

- Vad gäller i din förening?
- Case, vad gör vi?

A photograph of several water polo players in a pool, wearing blue and white caps and blue trunks. They are actively engaged in a game, with one player in the center reaching up towards a yellow ball floating in the water. The background is a clear blue pool.

Att ta samtalet vidare

- För tränare och ledare
- För aktiva

Webbplatser

- Utvecklingskonsulenter
- Konsulenter RF-SISU (Trygg och inkluderande idrott)
- Tillhörande stödmaterial/lärgruppsplaner och kursmaterial
- Projektstöd: Trygga och hållbara utvecklingsmiljöer

Parasimning-allmän info

Parautskottet, arbetsgrupper

STP, var är vi?(bredden, toppen, poängsystem, omvärldsbevakning)

Tävla i parasimning

Parasimmare ska kunna tävla på alla simtävlingar, men hur resultatlista/prisutdelning ser ut beror på flera faktorer

ålder (nya inriktningsbeslutet - 12 år o yngre presenteras i bokstavsordning)

antalet parasimmare

räknas WPS-poäng eller paraklasser?

Tävlingsanmälan parasimmare

Markera att simmaren är en parasimmare vid anmälan (kryssa i)

Skriv in klass – uppskattad K-klass (*tränaren väljer tillsammans med simmaren aktuell klass utifrån de riktlinjer som K-klasserna innebär*) eller erhållen S-klass

För att kunna klassas krävs:

Minst 13 år

Genomfört minst fyra simtävlingar med resultat i Tempus

Ha en funktionsnedsättning som är klassbar (npf ej klassningsbar)

Ha skickat in rätt medicinska dokument

Anmäla sig till klassning och klassningstävling (via IdrottOnline)

Genomföra minst två lopp där längden på simsättet ska innehålla minst en vändning (dvs 50 m på kortbana, 100 m på långbana), vid fysisk funktionsnedsättning - deltagit i fysiska tester



Klassning

Bokstavsbeteckningen framför siffrorna anger simsätt.
S = frisim, fjäril, ryggsim. SB = bröstsim. SM = medley.

Personer med fysisk funktionsnedsättning kan klassas till olika klasser beroende på simsätt, de återfinns i klass 1-10 och klassas funktionellt. Ju lägre siffra desto större funktionsnedsättning.

Inofficiella K-klasser

Utöver de officiella klasserna finns det även inofficiella klasser för simmare som inte har klassificerats ännu eller som inte kan klassificeras, så kallade K-klasser.

- K1 motsvarar S/SB/SM 9-14

mindre fysiska nedsättningar

- K2 motsvarar S/SB/SM 6-8

lite större fysiska nedsättningar

- K3 motsvarar S/SB/SM 1-5

stora fysiska nedsättningar

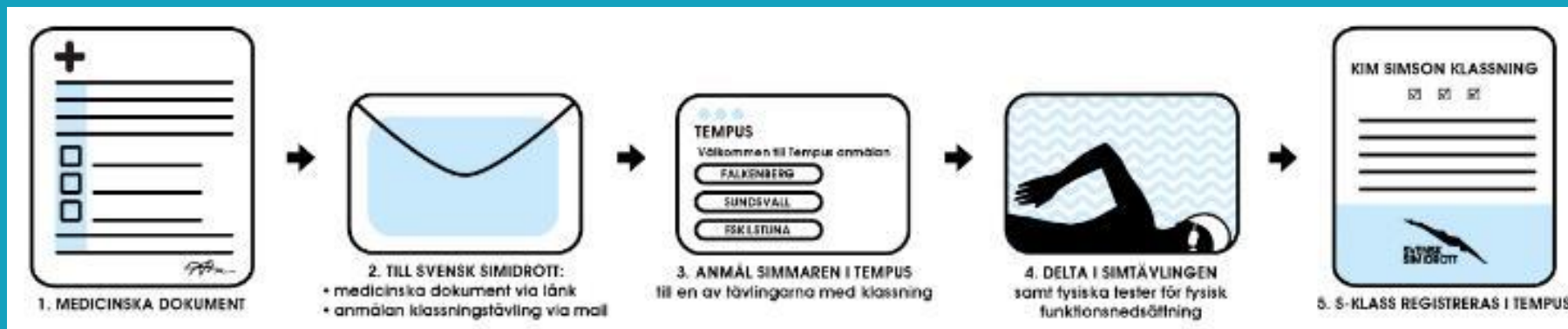
- K4 simmare som inte kan klassificeras enligt K-klass ovan, omfattar även neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

kan alltså inte delta i SM, men RM

Officiella klasser

- **S/SB/SM 1-4**
Olika grader av funktionsnedsättning i både armar och ben.
- **S/SB/SM 5-6**
Huvudsakligen funktionsnedsättningar i ben, armar eller ena kroppshalvan.
- **S/SB/SM 7-8**
Framförallt funktionsnedsättningar i benen eller ena armen.
- **S/SB/SM 9 & S/SM 10**
I huvudsak amputation av arm eller ben.
- **S/SB/SM 11**
Total blindhet.
- **S/SB/SM 12-13**
Synsvaghet.
- **S/SB/SM 14**
Simmare med intellektuell funktionsnedsättning.

Klassningsschema



För personer med CP används både [Klassningsformulär CP](#) och [Medicinskt kort](#).

För övriga personer med fysisk funktionsnedsättning används endast [Medicinskt kort](#).

För personer med synnedsättning används [Medicinskt kort 2](#).

För personer med intellektuell funktionsnedsättning behövs endast ett läkarintyg.

Kommer övergå till anmälan via IdrottOnLine hösten 2023, där anmälan stänger ca 4-6 veckor innan klassningstillfället

En parasimmare behöver för klassning till alla simsätt simma en gren av **antingen frisim, ryggsim eller fjärilsim (så kallad S-gren)**, samt en **bröstsimgren (SB-gren)**, dvs. två lopp totalt.

För att klassningsteamet ska kunna observera alla moment i loppet (vändning) behöver simmaren anmäla till minst 50m på

Observera att de två grenarna måste genomföras för att klassarna ska kunna utföra tävlingsobservationen (minst till vändning + lite till)

Parasimmaren får efter genomförd tävling sin tilldelade klass, som sedan registreras i Tempus vilket innebär att simmaren då kan tävla i S-klass.

Internationell klassning

Internationell klassning ser till stor del ut som den nationella men:

den genomförs av en internationell klassningspanel.

mer omfattande medicinsk dokumentation för alla klasser.

Med en internationell klassning kan parasimmaren tävla på internationella tävlingar och mästerskap. Uttagningen till internationell klassning sker på utmanarteam och landslagsnivå.

Varje år ansöker världens länder om platser för klassning. Sverige har en **prioritetslista där landslagssimmare har högsta prioritet**, därefter kommer Utmanarteam och nya talanger som dyker upp efter diskussion inom parautskottet.

Den internationella klassningen och dess resultat är **suverän och ersätter tidigare nationellt klassningsresultat.**



Paraklassning

Fysiska tester och tävlingsobservationer
 görs av klassningsteam bestående av
 1 simtränare
 1 fysioterapeut



Water Test

Body Position

Pass Hand: (Diagram showing hand position with fingers spread)

Back Hand: (Diagram showing hand position with fingers spread)

WATER TEST S-Stroke

Upper limbs: Tole Arms			
RIGHT ARM	W	S	LEFT ARM
S	W	S	W

Torso: Total mark

RIGHT ARM	W	S	LEFT ARM
S	W	S	W

Lower limbs: Total mark

RIGHT LEG	W	S	LEFT LEG
S	W	S	W

Parafloat

	S-Stroke		SB-Stroke	
	Start	Mark	Start	Mark
Upper limb				
Torso				
Lower limb				
Total				

CLASSES: S SB SW

Continuity:

SBT marks table

Bench Test

Direction	Overhead		Overhead +DM	
	RIGHT	LEFT	RIGHT	LEFT
Shoulder	S	DM	Flexion	
	S	K	Extension	
	A	K	Flexion	
	S	DM	Abduction	
	S	K	Ext. Int.	
Elbow	S	DM	Flexion	
	S	DM	Extension	
	S	DM	Pronation	
Wrist	S	DM	Flexion	
	S	K	Extension	
	S	DM	Ulnar Dev.	
Hand	S	DM	Flexion	
	S	DM	Extension	
	S	DM	Abduction	
Total S				
Total SB				

Bike Seat and Push off - S and SB Stroke

Shoulder: 10 marks

Elbow: 10 marks

Wrist: 10 marks

Hand: 10 marks

Right Hand: 10 marks

Left Hand: 10 marks

Trunk

Trunk	S	DM	Flex. Upper	
	S	DM	Ext. Upper	
	S	DM	Ext. Lower	
	S	K	Torsion	
Total S				
Total SB				

Lower limbs

Legs	S	DM	Flexion	
	S	DM	Extension	
	S	DM	Abduction	
	S	DM	Flexion	
	S	DM	Ext. Int.	
	S	DM	Ext. Int.	
Foot	S	DM	Flexion	
	S	DM	Extension	
Feet	S	DM	Flexion	
	S	DM	Extension	
	S	DM	Abduction	
	S	DM	Flexion	
	S	DM	Ext. Int.	
	S	DM	Ext. Int.	
Total S				
Total SB				

Right / Left / Trunk / Ankle / Finger / Hip / Knee / Ankle

High leg exercises: 10 marks

SBT marks table

RANGE OF MOVEMENTS

RIGHT SHOULDER LEFT SHOULDER

ELBOW

WRIST

FINGER

HIP

KNEE

ANKLE

Notes System:

- No possibility
- Slight movement completely achieved
- 50% of the PROMS
- 75% of the PROMS
- Functional Range of Movement for Swimming (FROMS)

Fill in the start and the end positions of each movement of the set and then intermediate degrees if needed. Mark clearly with a pencil if movement is passed. Highlight the range of movement that is better.

SBT marks table

Utbildningsvecka Para

Funktionsnedsättningar: medicinskt/i simningen/parasimmare

Klassning

Funktionärsutbildning

Simskola: ekonomi/grupper/material

Simträning: nivåer/mängd träning/gemenskap

Landträning

TAKK-tecken

?

Förslag på vecka: sept/okt



Parasimning

Frågor?

Inspel?



SIMIDROTTERNAS INFORMATIONSMÖTE 25/5

SIMNING

Välkomna!

Martina Aronsson
Carl Jenner
Johan Wallberg
Antonio Lutula

AGENDA

- Svensk Simning – Organisation & Miljöerna
- Svensk Simning i Världsklass, Mål & Möjligheter
- Svensk Simnings fyra gemensamma fokus- & utvecklingsområden
- Svensk Simnings Karriärsprogram
- STP
- Frågor & Funderingar



Styrelse

Förbundschef

Test- &
utveckling

Junior- &
Ungdoms-
utvecklare

Koordinator
Simning

Sportchef

Förbundskapten

NEC-coach

RIU

NIU

RIG

NEC

Seniorprogrammet

Junior- och
ungdomsprogram

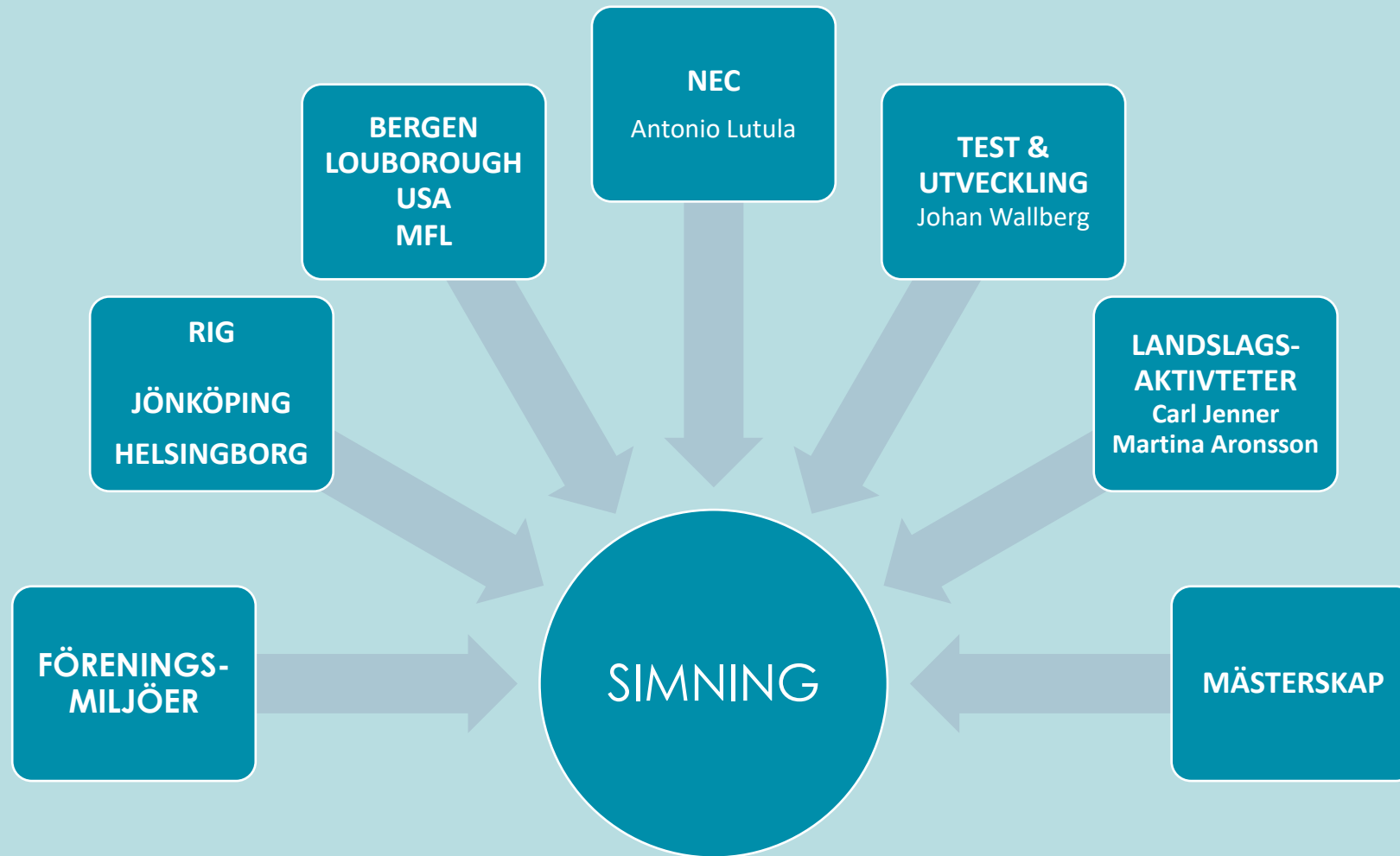
Topp- och
talangprogrammet

Parasim –
se separat

Starka föreningsmiljöer

Resursteam
Medicinskt team
Elitstöd RF
SOK

SIMNING & MILJÖERNA



NEC

Nationella Elitcentrat (NEC)

Vad är NEC – NEC är ett träningscentra som är lokaliserat på Eriksdalsbadet i Stockholm där flera utav Sveriges landslagssimmare bedriver sin träning.

Vem är NEC till för?

Nationella Elitcentrat är först och främst till för simmare som har ambition att prestera på Olympiska Spelen och VM i långbana.



Elitcentrat är dock också till för simmare som inte ännu befinner sig på OS eller VM nivå men har ambition att nå denna nivå genom att lägga ner nödvändig tid och ansträngning för att nå denna nivå.

Simträning – träning bedrivs utifrån polariserad träningsmodell vilket innebär att intensiteten på träningen är tydligt uppdelad. Majoriteten utav träningsvolymen (ca 90%)

KOMMUNIKATION & DIALOG MED SIMMARSVERIGE




COACHES CORNER 9/11

Högt & Lågt
Oviktigt & Viktigt

Välkomna!

Nästa CC-möte
December 6/12 kl 13.00



 **KAPACITETANALYS OCH UTVECKLINGSPLAN**

Program: _____ Specialförbund: SSF
Simmare: _____ Ansvarig tränare: _____
Säsong: _____

Bytet med kapacitetsanalysen är att få kännedom om vilka kapaciteter, färdigheter och utmaningar som är de mest avgörande för en enskild simmarens utveckling och därmed kunna utforma ett systematisk långsiktig träningsplan där SSF kan bistå med support och expertis. Med bakgrund av raceanalys från tävling, tidigare träningsdata och eventuella testerresultat kan en god utvecklingsplan utformas och SSF kan ge adekvat support.

Flerårsplan Beskriv kortfattat träningsprogressionen för de kommande 4 åren

Kalender år				
Tävlingsmål				
Processmål				
Antal simpass/v				
Landpass				
Årecka				
Utbildning /arbete				

UTVECKLINGSPLANEN



Svensk Simnings Årshjul
Coaches Corner 8 ggr per år
Simningens infomöte 4 ggr per år
Runda bordet TT 5 ggr per år (inkl alla resurspersoner)
Digitala möten innan mästerskap/aktivitet inkl tränare
Besök i föreningarna
Individuella möten utifrån utv planen



Möjliga synonymer till ledord

- slagord.
- lösenord [data]
- fältrop.

DELAKTIGHET

STÄNDIG
UTVECKLING

KOMMUNIKATION

LÅNGSIKTIGHET

=
TILLSAMMANS



SVENSK SIMNINGS
LEDORD

- * Workshop på våra samlingar kring ledorden
- * Coachutbildning
- * Fortbildningar, tex ACT, Nutrition
- * Coaches Corner
- * Utvecklingsplan/Ind samtal

SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

Svensk Simidrott i världsklass –

Så länge så möjligt & så många som möjligt – så bra som möjligt!

- **MÅL**
Svenska medaljer på OS
Lagkappslag i alla olympiska grenar
+10 simmare i Topp & Talang
Mästerskapssimmare

På vägen →

VM, EM, U23 samt Junior- & Ungdomslandslag

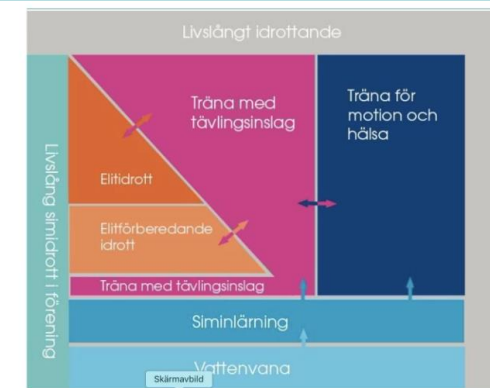
Svensk Simnings fyra gemensamma fokus- & utvecklingsområden



Syfte och målsättning

Vision 2025 Simidrott för alla

Simidrott i världsklass



"Fler börjar och stannar kvar i vår verksamhet där alla utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och kan välja att simidrotta för att det är roligt, för att må bra och för att satsa och nå yttersta eliten."



Svensk Simnings fyra gemensamma fokus & utvecklingsområden:

- Träningplanering & - utvärdering
- Landträning
- Teknikutveckling inkl:
Strokelength & efficiency
Benspark, -tag, -kick & uv
- Racerutiner inkl raceplan

Kommuniceras på:
Varje Coachsamling
Varje Coacher Corner

SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

- **UTMANINGAR & MÖJLIGA UTVECKLINGSOMRÅDEN**

- Fler miljöer i världsklass - göra det man kan i sin miljö & i rätt fas

Veta vad som krävs, beredd att göra arbetet - kontinuitet & progression (ständig utveckling)

- Fortbildning bland Coacher & tid för att jobba som Coach

(ex CT, SC mm)

- Kravanalysen – presentation & samt implementering

Internationell Elit & Nationell Jun/Ung

Olika vägar till T O P P E N – Alla gör olika men ändå lika



SIMTRÄNING

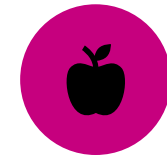


SUPPORT
RESURS

RACEANALYS
TEKNIKANALYS
IDROTTS-
PSYKOLOGISK
RÅDGIVNING



LANDTRÄNING



NUTRITION

VERKTYGEN FÖR PROGRAMMET

- COMMIT - JW
 - ATHLETES MONITORING - CW
 - KOSTREGISTERING – SM/EL
 - IDROTTPSYKOLOGISK SUPPORT
 - METABOL PROFIL – JW/JS
 - RACEANALYS - JW
 - TEKNIKANALYS - JW
- VARJE DAG
- VARJE SÖNDAG/MÅNDAG
- EN GÅNG PER HALVÅR/ÅR
- PLANERAT/VID SUPPORT
- VERKTYG
- BESTÄLLNING, TÄVLING
- BESTÄLLNING, TRÄNING



SVENSK SIMNINGS KARRIÄRSPROGRAM

Seniora simmare 19-

Ny grupp hösten 2023





Säsongs- och tävlingsplanering (STP) i simning 2025-2028

Inkl. Simning, simning i öppet vatten & para. Från 13 år (ej masters)

"Gör det bästa du kan med vad du har, där du är."
– Teddy Roosevelt



Våra hjältarna i STP 2025-2028

Kenneth Magnusson

Martina Aronsson

Carl Jenner

Jesper Jonsson – aktiv (delvis)

Johan Ekberg

Jonathan Sühl

Elise Öberg - aktiv

Misja Klevstig

Stefan Lönngren

Camilla Johansson-Sponseller

Alexander Almeida Sundell

Alicia Lundblad – aktiv (delvis)

Jenny dePadua

Helena Bengtsson

Jacob Fredriksson

Hasse Nilsson

Nils Zätterström

Mikael Rosén

Ellen Fildebrandt - aktiv

Thomas Jansson

Andreas Jonnerholm

Mikael Wåhlin

Katarina Nyman

Emil Fritz

Per Edelholm

Annika Edin

Cecilia Edstam

Erika Meeker

Ulf Högqvist

Johan Wallberg

Kenneth Humling

Niko Martikainen

Ulrika Sandmark

Torsten Buhre

Jenny Cederlind

Kerstin Norberg

Roger Lindberg

André Magnusson

Walter Forsberg Meinhart

Dennis Fredriksson

Agneta Edvinsson

Fredrik Lundin

OMRÅDE & STYRGRUPP



Utvecklingsmiljö i STP

* Trygg i rummet

positiv och produktiv arbetsmiljö.

Psykologisk trygg miljö (motsatts till tystnadskultur).

Idrottspolitik.

* Transparens & öppenhet

*När misstag inte sopas under mattan, utan används för **lärande** och **förbättringar** framåt kommer **kreativiteten** utvecklas och det skapar förutsättningar för framgångsrik grupp.*

* Vi är alla **ambassadörer** för svensk simidrott och STP.



Paradigmskifte i svensk tävlingsstruktur/KULTUR?

Att utmana en etablerad paradigm kan det leda till omvälvningar och förändringar inom området

Grundprinciper

- **Simidrott för alla. Fler, flera ska vara kvar längre**
- **Jämbördig konkurrens & färdighetsnivå**
 - Anpassa tävlingsform
 - Gynnande och utvecklande miljö
- **Fokus på den individuella utvecklingen**
 - Tävlingsmoment är ett verktyg för att utvärdera träningen.
 - Tävlingskalendern styrs efter träningsprocessen.

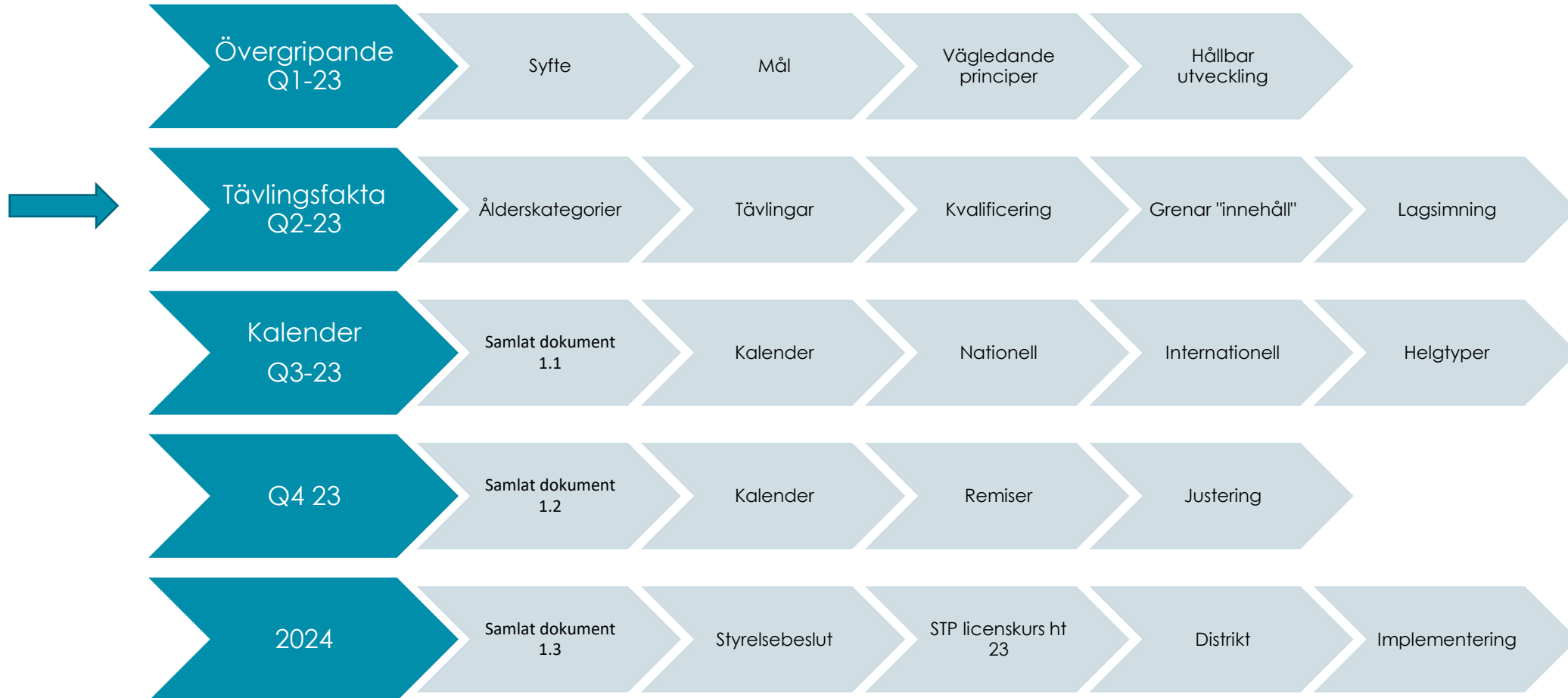
Simlinjen:

Optimal tävlingsplanering under alla utvecklingsstadier kan vara avgörande för en simmares utveckling. Å ena sidan bör inte fokus vara för stort på tävlingsmomenten men å andra sidan är det helt avgörande för den fortsatta tävlingskarriären att simmaren exponeras för tävlingar som matchar dennes nivå under hela utvecklingen.

STP på förbundsarr 2023:

- ~~20-21 jan – januarikonferensen – distrikt & svensk simidrott~~
- ~~13-16 april Swim Open Stockholm (U, J, S bassängSim)~~
- ~~22-23 april Simidrottsforum, Stockholm~~
- 17 juni OWT/ Stockholms Simfestival 2023 (öppet vatten)
- 30 juni – 2 juli (SM/Para-SM/JSM (Umeå) (J/S bassängSim & Para)
- 12-16 juli, Sum-Sim 50m Halmstad – (Ungd. bassängSim)
- 18 – 19 aug OW SM JSM USM, Motala (U, J , S öppet vatten)
- Para SM
- 8–10 dec SumSim Riks. Stockholm (Ungd. bassängSim)

Steg för steg



Deadline – Möteskalender 2023

deadline – Tävlingsfakta & Handledning distrikt

15 juni 2023

Dokumentation ska vara tillgänglig i STP Teams mappar för sammanställning.

Datum	Tid	Konstellation	Typ	Område
23 maj 2023	13:00-15:00	Styrgrupp	Avstämning, nuläge	Tävlingsfakta Q2-23
19 juni 2023	13:00-15:00	Styrgrupp	Avstämning, nuläge.	Tävlingsfakta Q2-23
22 juni 2023	13:00-15:00	Alla	Avstämning, nuläge.	Tävlingsfakta Q2-23

Arbetsgrupper sätter egna datum & tider efter behov.

Säsongs- och tävlingsplanering i simning 2025–2028



"Varje dag i ditt liv är bara en förberedelse för nästa"

- John Maxwell



ÖVRIGA FUNDERINGAR & FRÅGOR?



TACK FÖR IDAG

PS. Nästa CC-möte 6/9
(alltid första onsdagen i månaden – om ej lov eller annan aktivitet)

Nästa CC-Ungdom 20/9
(alltid två veckor efter CC)

martina.aronsson@svensksimidrott.se

carl.jenner@svensksimidrott.se

johan.wallberg@svensksimidrott.se

antonio.lutula@svensksimidrott.se



Konstsimsutskottet och centrala resurser

KU:s uppdrag: Landslag, domare, nationella mästerskap, breddläger, utbildningar

Helt ideellt, utsedda av simförbundets styrelse, alla kan söka

KU-medlemmar

- Eva Svensson (Ordf, landslag)
- Ingela Ternström (ekonomi och protokoll, domarutveckling)
- Caroline Rissve (tränarutveckling, sociala medier)
- Madeleine Hulander-Jonasson (tävling, tävlingsutveckling)
- Lena Palmér (breddutveckling, tävlingsutveckling)

Centrala resurser

- Ulrika Sandmark (sportchef)
- Karin Lobenius Palmér (verksamhetsutvecklare, administratör)
- Sandra Allerud (landslagstränare och administration)
- Anna Högdal (landslagstränare)
- Daniella Röhss (landslagstränare)



Hur arbetar KU?

- Budget från simförbundet
 - Historiskt ca 600-700 000 per år
 - 2023: ca 1 300 000
 - Återstarts-stöd (oplanerade pengar)
- Stöd från kansliet
 - Ulrika, Karin, Sandra
 - Utbildning, ekonomi, resor
- Möten
 - Protokollförda (detaljerade, delas ej av etiska/sekretess-skäl)
 - 2022: 17 möten online + 3 helger
 - 2023: 9 möten online + 1 helg so far...

Vad gör KU?

- Tränarutveckling
 - Planering och uppdatering av tränarkurser
 - Coach-Card kursen
 - Tränarplattform
- Domarutveckling
 - Kartläggning domarnas behov och önskemål
 - Uppdatering av kursplan och samtliga domarkurser
 - Nya kurser: Teknisk kontrollant, Chief recorder, tävlingsledare
 - Regelclinic januari + september

Vad gör KU?

- Anpassning till nya WAQ-reglerna
 - Regelclinic januari + september
 - Regelanpassningar, gradvisa uppdateringar
 - Hålla materialet tillgängligt via hemsidan
 - Regelclinic januari + september
- Nationella mästerskap
 - Övergripande planering
 - Stöd till detaljplanering USM, SM/JSM, RM
 - Medaljer
 - Kvalregler, resultat, dispenser

Vad gör KU?

- Landslaget
 - Rekrytera och stötta Landslagstränare
 - Strategi/upplägg, anpassning till simförbundets regler
 - Anpassning/möjligheter med nya WAQ reglerna
 - Grovplanering av läger
- Internationella mästerskap
 - Budgetering och övergripande planering
 - Rutiner och regler för uttagningar
 - Uttagningar
 - Tävlingar
 - Frågor från klubbar

Vad gör KU?

- Översyn av tävlingsformer
 - Utveckla tävlingsystemet för att inkludera fler/olika utvecklingsnivåer
 - Nya tävlingsformer
 - Grundas i RF och Svensk Simidrotts värdegrund samt riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
- Breddläger
 - Planering – var, när, hitta klubb
 - Genomförande – tränare, aktiva, boende, mat, schema...
- Kommunikation
 - Mycket frågor och önskemål
 - Försöker hinna med
 - Nytt upplägg på hemsidan
 - Jobbar på att hitta sätt att kommunicera bredare och snabbare

Vi är svenskt konstsimm

- KU och klubbarna är tillsammans svenskt konstsimm - vi behöver hjälpas åt!
 - Vatten för bredd- och landslagsläger, domar- och tränarkurser
 - Kursledare, landslagstränare
 - Framtida KU-medlemmar
 - Arbetsgrupper
 - Tävlingar
 - Breddlager

Aktuella frågor - diskussionsfrågor

- Hur hanterar vi ätstörningar – kan vi lära av varandra?
- Tävlingar för barn/nya tävlingsformer
- Anpassning till nya reglerna – lärdomar so far



INFORMATIONSMÖTE 25 MAJ

VATTENPOLO

PUNKTER FRÅN VATTENPOLON

- Beach-SM i Umeå
- Pololedarkonferensen
- Anmälan till seriespel 2023-2024
- Landslagsaktiviteter sommar/höst/vinter 2023

KORTFATTAT OM SM-VECKAN

- **DATUM:** 27 JUNI – 2 JULI
- **PLATS:** Umeå (västerbotten)
- **ANTAL IDROTTER:** 25
- **ANTAL PLATSER:** 19

BEACHVATTENPOLO

- **PLATS:** Bölesholmarna
- **DATUM:** 30 juni – 2 juli
- **TIDER:** Start fredag, kl 16:00, avslut söndag kl 14:00
- **AVSTÅND FRÅN CENTRUM:** Ca 2 km, 20 min gåendes
- **IDROTTER:** Beachvattenpolo, Kanotpolo & Casting

BEACHPOLO-SM 2023

SM-VECKAN I UMEÅ, SOMMAREN 2023



BÖLESHOLMARNÄ, UMEÅ ÄLVEN

BEACHPOLO-SM 2023

SM-VECKAN I UMEÅ, SOMMAREN 2023

BEACHVATTENPOLO

ANMÄLDA HERRLAG:

Falun

Göteborg 1

Göteborg 2

Hellas

Linköping

Neptun

SPIF

Umeå

ANMÄLDA DAMLAG:

Göteborg

Järfälla

LUGI

KORTFATTAT OM POLOLEDARKONFERENSEN

- **DATUM:** 3-4 juni
 - **PLATS:** SSF kansli, Heliosgatan 3, Hammarby sjöstad
 - **SISTA ANMÄLNINGSDAG:** Tisdag 30 maj
 - **BÖRJAR:** Lördag 3 juni kl 12:30
 - **SLUTAR:** Söndag 4 juni, kl 12:30
- går även att delta via teams.*

KORTFATTAT OM INNEHÅLLET

- Kort summering av säsong 2022-2023
- Årsplanering säsong 2023-2024
- Avstämningar med tävling-, domar- samt landslagskommittén om året säsong samt nästa
- Sportchef Ulrika Sandmark
- Utbildning och nyrekrytering (Poolkampen)
- Med mera...

SERIEANMÄLAN 2023

FRÅN U14 - SENIORER

SERIEANMÄLAN

- **ANMÄLNINGSBLANKETT:** Skickas ut fredag 26 maj
- **PRELIMINÄRA ANMÄLNINGAR:** fredag 2 juni
- **SISTA ANMÄLNINGSDATUM:** onsdag 5 juli
- **PLANERADE SERIER SÄSONG 2023-2024:**

MIX: U14, U16

Killar/män: U18, J20, Allsvenskan/Div. III, Elitserien

Tjejer/dam: U16, U18, J20, Elitserien

LANDSLAGSVERKSAMHET 2023

UNGDOM (U15 & U17), UTVECKLINGSLAG DAMER & HERRAR

AKTIVITETER SOMMAR-HÖST-VINTER 2023/24

- **10-11 JUNI:** Regionalt läger i Lund
- **16-18 JUNI:** Läger i Stockholm
 - ✓ *Regionalt ungdomsläger U15 & U17*
 - ✓ *Sista förberedande läger damer inför EM-kval*
 - ✓ *Sista "breddläger" för utvecklingslag herrar*
- **23-25 JUNI:** EM-kval damer i Otopeni, Rumänien
- **25-27 AUGUSTI:** Ev. herr samling i Stockholm
- **8-10 SEPTEMBER:** Läger ungdom, prel. Herrar Stockholm
- **SEPT. – OKT.:** Landskamp herrar mot Danmark

LANDSLAGSVERKSAMHET 2023

UNGDOM (U15 & U17), UTVECKLINGSLAG DAMER & HERRAR

AKTIVITETER SOMMAR-HÖST-VINTER 2023/24

- **NM-UNGDOM:** Prel. 24-26 november, Estland
- **EU-NATIONS CUP DAMER:** 1-3 december, Brno, Tjeckien
- **EU-NATIONS CUP HERRAR:** 8-10 december, Brno, Tjeckien
- **EM I ISRAEL:** 3-16 JANUARI 2024, Netanya, Israel

Nästa möte är den 28 sept

TACK FÖR IDAG!

SVENSK
SIMIDROTT

