

SPÅRVÄGENS IM

SPORT



En återkommande informationsskrift
från aktiva, ledare och coacher
i Spårvägen Simförening
Simklubben i Västerort

Nr 18
MARS 2011

ÅrsBerättelse Tjugohundratio

gula sidorna 7-11

Bland mycket annat hittar du:

Ordförande har ordet 2
Ett minne för livet 3
Anne Forsells funderingar 4
JSM gav mersmak 6
Verksamhetsberättelse 2010 7-11
Vem ska få ledarpriset 2010 12
Breddtränarkickoff 13
Frågor till teknikskoletränare 14-15
Sportlovskollo 16

HUVUDREDAKTION
Stephan Good
Linn Bessner
Martina Aronsson

SPÄRVÄGEN SIMSPORT nr 18, mars 2011

Spärvägen Simförening
Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby
www.sparvagensim.se
kansli@sparvagensim.se
Tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26
BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620
Spärvägen Simsport utkommer fyra gånger per år
och upplagan är 1400 ex.

Spärvägen Simförening har för närvarande totalt 2165 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Babysim, Sim & Lek, Teknikskolan, Tävlingsverksamheten, Simskole- & Kolloverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Martina Aronsson
Verksamhetschef
martina.aronsson@sparvagensim.se

Anne Forsell (tjänstledig HT -10)
Elitränare
anne.forsell@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson
Tränare: Elitgruppen, A Äldre, SKP
jenny.gustavsson@sparvagensim.se

Stina Enzell-Larsson
Ekonomi, Bästa 4an
stina.enzell@sparvagensim.se

Linn Bessner
Anläggningsansvarig, Lovansvarig, Medlemsservice,
Utbildning och Utveckling
linn.bessner@sparvagensim.se

Karin Landqvist
Medlemsservice, Tränare B Gul, Breddansvarig
karin.landqvist@sparvagensim.se

Maria Gustafsson
Simkunnighetsprojekt, Breddpedagog, Vuxenverksamhet, Tränare: A Yngre
maria.gustafsson@sparvagensim.se

Irene Trybom
SKP, Breddpedagog
irene.trybom@sparvagensim.se

Agnes Borbely
Simkunnighetsprojekt, Breddpedagog
agnes.borbely@sparvagensim.se

Styrelsen i Spärvägen Simförening har 10 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande
Karin Hellström, Vice Ordf
Mia Westerberg, kassör
Pia Johansson, sekreterare
Övriga ledamöter:
Stefan Lönngren, Annika Forsgren, Anders Backlund
Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Hagmansson

Ett bra år men framtiden osäker

/ Ensio Andersson

Året har till största delen varit inriktad på att utveckla och förbättra den befintliga verksamheten i form av kvalitetshöjande åtgärder. För närvarande finns ingen möjlighet att utöka vårt medlemsantal utan det har mer handlat om att vårda och slå vakt det utrymme vi redan har i baden.

Tidigare problem med våra fem bad i Västerort har fortsatt och i år var det akuta reparationer inför sommaren, som aviserades mycket sent. Detta orsakade stora störningar för vår ordinarie termins- och sommarplanering.

Senare redovisning av vår omfattande sommarverksamhet visade trots allt på stor uppskattning från dem som deltagit i verksamheten.

Vår absoluta höjdpunkt under året var SM-arrangemanget i december då superlativen överste oss. Vi lade ribban högt och vi klarade av det. Mycket arbetstid togs i anspråk från två av våra anställda, men med facit i hand kan det visa sig vara en behövd investering för föreningens framtid. Med en uppskattad båtresa tackades alla som deltagit på vårt SM. Läs mer om "simfesten" på nästa sida.

Även detta år har vi varit duktiga på att skapa olika former av idrottsprojekt. Det mest spektakulära var uppvärmningen av Nälstabadet, som innebar ett förlängt öppethållande ända in på höstkanten. Samarbetet med kommunen kring skolsim och olika simkunnighetsutbildningar har fortsatt fungerat bra.

En satsning på förbättrat datastöd i verksamheten har skett. Det handlar bl a om en ny version av återanmälan, kvalitetsprogram, enkät för breddverksamheten, ny hemsida som kan hanteras från kansliet, administrationsverktyg för tävling samt inköp av två bärbara datorer.

Vi har under minst två års tid diskuterat med idrottsförvaltningen om möjligheten att få ta över driften av Spångabadet. Även under 2010 har det varit en stor mängd möten och i slutet av hösten lyckades vi till slut komma överens om ett avtal, där vi tar ansvar för driften inklusive städning. Med anledning av stora omorganisationer och förändringar inom förvaltningen gäller avtalet enbart till den 1 juli 2011.

Att vara en förening i Stockholms stad?

Renoveringen av stadens anläggningar och tillämpningen av föreningsstödet är avgörande områden för föreningslivet. Stadens ansvariga har inte hanterat dessa frågor på ett optimalt sätt det senaste året och de följer heller inte sina egna beslut, planeringar och mål när det gäller fritids-, motions- och idrottsverksamheten.

Just nu står vår förening inför mycket stora utmaningar. Detta berör förstås främst våra anställda och vi som fått "förtroendet" vid årsmötet att arbeta ideellt inom föreningen. Det kanske är alltför lätt att skylla på stadens politiker, men det ligger nära till hands. Under tidigare år har det förekommit ett antal incidenter och

problem men de har varit överkomliga. Det som hänt under senare tid handlar om saker som påverkar hela vår verksamhet och existens.

Renovering av anläggningar

I februari 2010 berättar dåvarande idrottsborgarrådet Madeleine Sjöstedt, på sin blogg, att simhallarna över hela Stockholm ska renoveras och att kommunalfullmäktige ska fatta beslut om detta den 15 mars. Efter flera års utredningar och förberedelser ska det investeras 500 miljoner till upprustning av anläggningarna i Farsta, Vällingby, Västertorp och Åkeshov.

Av argumenten framgår att:

- Simhallar är de mest populära idrottsanläggningarna i staden och antalet besök ökar för varje år.

- De är viktiga för den allmänna motionen, föreningarna och för simkunnighetsundervisningen.

- Populariteten leder till att de redan ålderstigna baden slits hårt samt att de redan står inför ett omfattande renoveringsbehov.

- Anläggningarna byggdes för många decennier sedan (50 år).

- Idrottsförvaltningens rapport visar, på behovet och allvaret, att baden måste åtgärdas omedelbart för att motverka kapitalförstörelse.

- Upprustningen av Åkeshovshallen inleds under 2011.

Efter denna information har vi under året blivit alltmer övertygade om att det kommer bli så här.

Så sent som den 18:e oktober 2010 inbjöd idrottsförvaltningen simföreningar på temat "Simhallslyftet" för att ha konstruktiva samtal om renoveringarna. Vid mötet visades ritningar på hur Nälsta skulle övertäckas permanent och vara ett evakueringsbad när renoveringarna av Åkeshovs- och Vällingbybaden skulle ta vid.

Kovändning

I början på det nya året 2011 visar det sig att kommunfullmäktige beslutat att från årsskiftet ska fastighetsnämnden ta över alla idrottsfastigheter från idrottsförvaltningen. Samtidigt sker en omorganisation på dessa ställen. På idrott sker stora förändringar, tre avdelningar försvinner och några personer flyttar över till fastighet samtidigt som fyra nya staber bildas.

Bakgrunden till allt detta är att Stockholms stad ska spara pengar och att man avser att kon-

kurrensutsätta anläggningarna och öppna upp för fler aktörer genom att erbjuda upphandling. Enligt uppgift är Högdalens sim och idrottshall först ut.

I och med detta förflyttas alla tidigare beslut om renoveringar på framtiden, förutom den som gäller Farsta sim och idrottshall.

Föreningsstödet

Torsdagen den 27 januari var undertecknad speciellt inbjuden till ett möte om varför staden måste spara pengar. Mötet var vid samma skede som det nya idrottsborgarrådet Regina Kevius förekom i media flera gånger om dagen med minskat stöd till föreningslivet och när stormen blev för stor, tog hon tillbaka alla 10 miljoner i två steg.

Mötet innehöll information om den nya verksamhetsplanen för 2011 och ett besparingsförslag på minskning av dagens bidrag och bildande av referensgrupp för översyn av föreningsstödet till 2012. De förslag som förvaltningschefen Olof Öhman hade, drabbade speciellt föreningar som

Ungefär den här tiden för ett år sedan började arbetet med arrangemanget av SM i kortbana 2010. Spärvägen Simförenings första senior SM-arrangemang. När vi nu blickar tillbaka gör vi det med en oerhörd stolthet och en lättnadens suck.

Det blev så bra som vi önskade och hoppades på, samtidigt som vi kommer ihåg allt slit och jobb som lagts ner.

Det blev inte en så stor ekonomisk vinst som vi hoppats på, men arrangemanget i sig har bidragit till så mycket mer som vi är säkra på kommer ge ringar på vattnet i många år framöver. Bland annat tror vi att det har gett oss en stolt teamsammanhållning som inte kan värderas i pengar. Fortfarande ekar de många lovorden om arrangemanget och kommer förhoppningsvis så göra under lång tid framöver.

Vad var det då som gjorde SM så bra?

På följande områden lyckades vi:

- Vi hade ett fullt fungerande och skickligt sekretariat där allt flöt på, vilket är en av de viktigaste förutsättningarna för en lyckad tävling.

- Vi hade tre duktiga speakers som guidade oss på ett mycket proffsigt och underhållande sätt.

- Vi hade bra bemanning på alla poster, såsom i tävlingsbyrå och bland tävlings- som kringfunktionärer.

hade 7-12 åringar i sin verksamhet, alltså det slog hårt mot simverksamheten där dessa åldersgrupper dominerar. Mina protester mot förslaget gav inget gehör, eftersom alla andra var tysta eller tyckte att förslaget var bra.

I den referensgrupp som senare togs ut av Stockholms ungdom och Stockholms idrottsförbund fanns ingen representation från simverksamheten. Denna grupp ska snabbt komma fram till ett förslag inför 2012. De ska träffas v 8 och 12 samt visa upp sitt förslag vid nytt föreningsmöte den 5 april (prel.), därefter ska idrottsnämnden ta beslut den 17 maj.

Idrottsbonus

För den intresserade kan berättas att inför 2012 års bidragsöversyn ska de styrande i Stockholm införa något som heter idrottsbonus?

Detta går ut på att man ska stimulera föreningar (med extra bonus) som kan stärka sitt ekonomiska oberoende. Vidare ska man uppmuntra dem som kan öka inslaget av extern finansiering. Alltså den som kan hitta en egen

Aldrig förr har ett Svenskt Mästerskap kryddats med så mycket kringarrangemang som detta, såsom en fantastisk programtidning, blås-

sponsor till sin verksamhet kommer stimuleras med en extra bonus av de styrande i staden. Känner ni igen sättet att tänka? Nej, det gör inte jag heller.

Den som vill ge oss en hjälpande hand kring dessa frågor eller som själv vill fördjupa sig i frågeställningen om hur Stockholms stad ska bli en blomstrande idrottsstad, kan söka på idrottsnämnden eller enbart på namnet Regina Kevius.



orkester, röd matta med eldbräsor, pricka tidtävlingar, VIP-soffa, hotellmingel, gratis vatten och bananer till simmare, fikabuffé till tränarna, utnämning och pris till dagens coach och dagens prestation, liveintervjuer vid bassängen, hemsida och livetiming med rörliga bilder, mat och dryck

Visste du att...

...du kan vinna VM på alla 50-metersgrenar, men på OS finns bara 50 fristim med i gren- ordningen.

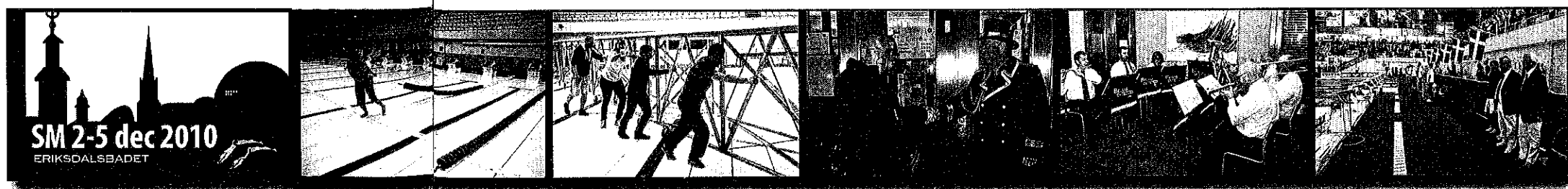
Bli medlem

Spärvägen Simförening.

För 80:- blir du medlem. Familj 200:-

Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.

BG 623-5246



Röda tråden i verksamheten

/ Karin Landqvist

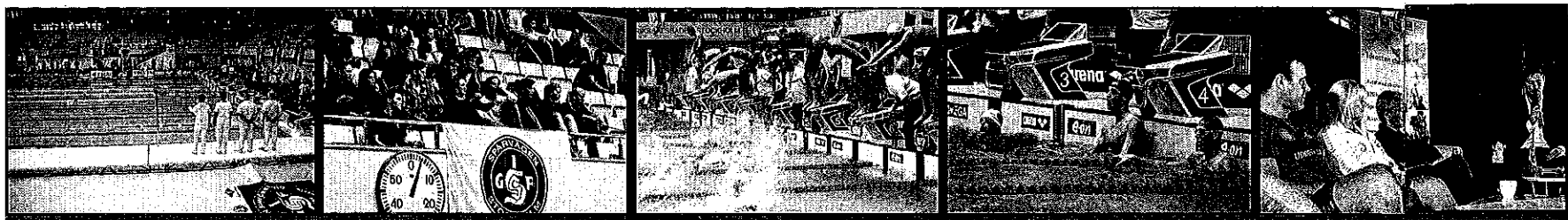
Under våren 2010 gjordes ett stort arbete med att utveckla Röda tråden med fokus på tävlingsverksamheten. Under hösten påbörjades arbetet att utveckla den avseende breddverksamheten. Simningen utvecklas hela tiden och med detta som bakgrund behöver också Röda tråden vara ett dokument som uppdateras allt eftersom vi lär oss nya och bättre sätt att lära ut simning. I samband med denna revidering av Röda tråden har vi valt att förändra dess syfte något. Tidigare var den som sagt ett styr- och måldokument. Det

detta kan leda till att glappet mellan nivåerna blir mindre då man redan provat på flertalet övningar i exempelvis Hajen 2 som senare i Teknik 1:1 blir mål och därmed måste klaras av för att få flytta upp till nästa nivå.

I arbetet med att utveckla verksamheten har vi också tittat på de olika nivåerna och hittat en nivå som kan anses vara något svårare än de närliggande, nämligen Pingvinen. Det är en nivå som många barn behöver gå två terminer, ibland fler.

innebära att simmaren börjar i Baddaren och därefter flyttar upp till Sköldpaddan, Pingvinen och Fisken för att därefter flytta ut i stora basängen. Sköldpaddan går även helt i linje med Svenska Simförbundets simlinje.

Vi har som sagt jobbat med utveckling av Röda Tråden sedan höstterminen 2010. Arbetet fortsätter och vi hoppas kunna implementera förändringarna under höstterminen 2011.



framgick vad man skulle kunna på varje nivå men inte hur man skulle lära sig detta. Vi har därför introducerat övningar i Röda tråden.

Övningar i Röda Tråden

Dessa övningar måste inkluderas i terminsplanceringen, simmaren måste få en chans att prova på dem men det är inte ett krav att man behärskar dem för att få flytta upp. Vi tror och hoppas att

Vi tror att detta främst beror på två saker: simmaren är inte tillräckligt vattenvan när denne lämnar Baddaren samt att steget från att doppa huvudet, bubbla och glida till att simma 10 m kan vara stort. Vi vill därför på något sätt förändra gruppstrukturen i sim & lek.

Vi är fortfarande i planeringsfasen men ett alternativ som just nu känns aktuellt är att införa en nivå till i Sim & Lek, Sköldpaddan. Det skulle

Forsells funderingar!

/ Anne Forsell

Idag är det 6 veckor sedan jag hade mitt första träningspass som anställd tränare i Spärvägen. Jag har haft kul hela tiden! Visst det har varit mycket att göra men responsen från alla er runt omkring mig har varit mycket positiv. Som tur är har ni haft ett gott tålamod med alla mina frågor om det mesta, inte minst att hitta till olika hallar jag aldrig tidigare varit i!

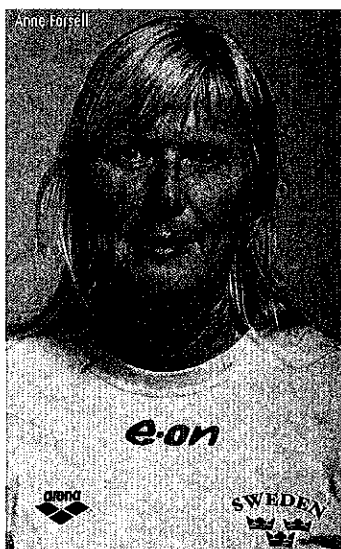
Jag har också hunnit vara på några tävlingar; JDM, JSM och GP. På JDM och JSM var jag bara "besökare", som tittade, hörde och kände olika händelser. GP var första tävlingen jag var på som Spärvägare och coachade. Det är många nya simmare att lära känna och se kapaciteten hos. Just på tävlingarna har jag upptäckt några saker som jag gärna vill dela med mig av.

Tävlingskunskap:

att tävla är att utsätta sig för anspänning med motstånd från andra deltagare. Tävla man alltid i samma miljö, mot samma motstånd

så försvinner anspänningen. Efter en tid så finns det inte någon tävling som ger anspänning.

Vi behöver byta tävlingsmiljö för att återigen hitta anspänningen, ut-sätta oss för något okänt så vi hela tiden kan utveckla vår kunskap i att tävla. Utveckling får vi inte genom att alltid göra samma sak, vi blir bara bra på att göra just det vi alltid gör, på samma nivå. Vad kan då detta innebära i praktiken?



–Tävla mot okänt motstånd, tex öppna åldersklasser, eller tävlingar på nya ställen.

–Ändra rutinen inför en tävling, tex insim och uppvärmning.

–Simma "fel" distanser, det finns säkert massor av grenar som inte är den bästa.

Visste du att...

...svenska simlandslaget nyss var på träningsläger på hög höjd i Sierra Nevada i Spanien. På hög höjd är luften tunn och syrefattig vilket medför att kroppen automatiskt bildar fler röda blodkroppar.

När simmaren sedan återvänder till normal höjd har han/hon fortfarande kvar alla de extra röda blodkropparna som i sin tur påverkar simmarens simprestation.

I vilken grad simprestationen påverkas är individuellt då alla människor reagerar olika på höghöjdst träning.

VÄNDNINGAR:

en vändning innebär att ändra riktning för det kommer en vägg, att få med sig den mesta möjliga av farten åt andra hållet. Att hålla igång en hastighet lättare, än att stoppa och börja om att skapa fart. Av den anledningen är målet med en vändning att den ska vara snabb, kontakten med väggen kortas möjliga.

–Kaklet vid vändningen är inte en plats för att vila någon extra sekund!

Båda dessa reflektionerna är något som inte tar extra kraft att göra;

–Tävla gör du redan, du skall bara tävla på ett sätt som utvecklar dig ännu mer genom att göra lite förändringar.

–Vända gör du redan, gör det fortare bara så kommer du fortare i mål.

Lycka till, vi ses på kanten.

Rapportering FöreBildaProgrammet

/ Jesper Kalldin

Sedan november förra året har jag jobbat med det roliga och spännande FöreBildaProgrammet som nu är inne på sitt tredje år. Ett projekt där en simmare från Spärvägens elitgrupp träffar simmarna i tävlingsverksamheten för att ge inspiration och vara en bra förebild.

Vad kan jag tillföra detta program? - den frågan ställde jag mig själv när jag fick frågan om att vara förebild. Bröstsöm är min huvudgren så det föll sig naturligt att jag skulle ha bröstsömsträ-

ningar med grupperna, vändningar, teknik och undervattens- arbete.

Simning handlar dock inte bara om vad som händer i basängen, det man gör utanför vattnet är minst lika viktigt! Vad och när man äter, hur landträningen sköts och den mentala delen i träning – och tävlingsmiljö.

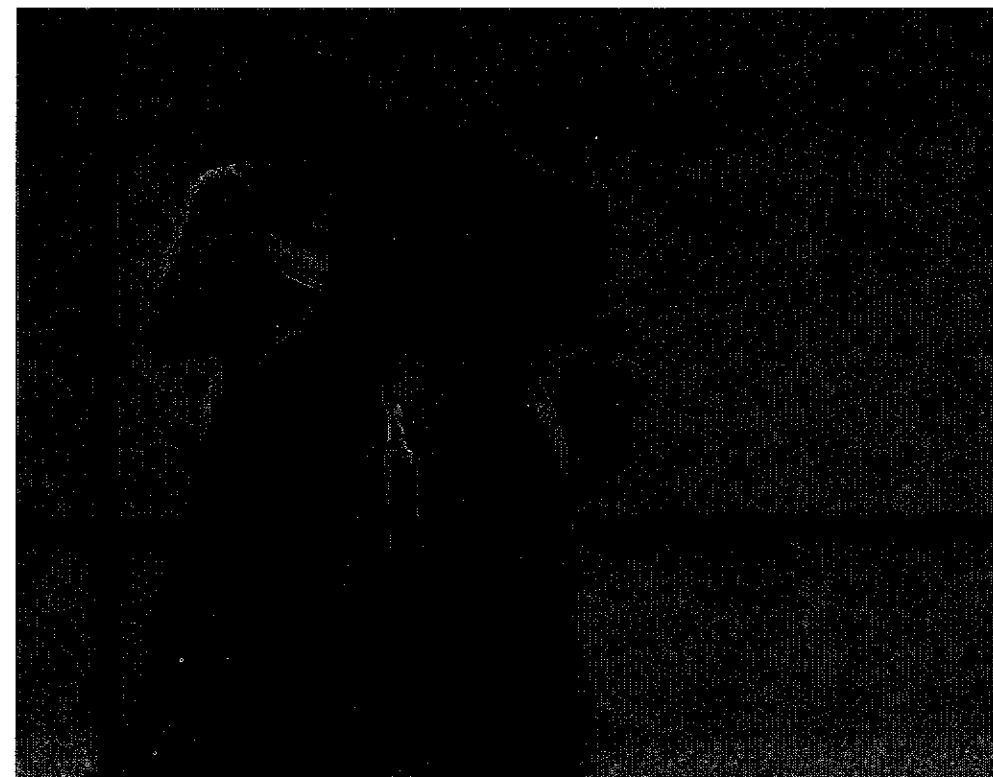
Man behöver inte vara bäst i ungdomsåren

Det jag främst känner att jag vill dela med mig av är att man inte måste vara bäst i ungdomsåren för att lyckas i junior/senior åldern. Jag var aldrig den bästa simmaren i gruppen, jag var sen med att kvala in till Sum-Sim. Jag simmade aldrig någon Sum-Sim final, men jag kämpade på med träningen och hade mina målsättningar och det slitet gav utdelning, under mitt sista JSM (i 25:a) simmade jag till mig min första JSM-final och senare det året på sommaren simmade jag till mig ett JSM-brons på 50 bröstsöm. Det är detta jag vill förmedla till ungdomarna, att med rätt in-

ställning och motivation kan man utvecklas och lyckas med sina målsättningar.

Under våren kommer jag fortsätta göra mitt bästa för att lära ut mina bästa knep och tips till alla simmare, och visa att det är möjligt att göra en elitsatsning i den sporten man älskar att utöva!

Så jag hoppas att simmarna behåller sitt glada humör och viljan att lära sig nya saker under våren som kommer! Jag ser fram emot att få lära känna simmarna i B-grupperna och A-grupperna ännu bättre och försöka inspirera dem till att nå nya nivåer i sin utveckling!



Uppsving av vuxensim!

/ Maria Gustafsson

I höstas utvecklade Spärvägen sin simverksamhet för vuxna. Här finns plats för alla från nybörjaren, den som vill lära sig crawla och upp till den mer erfarna som simmar längre pass!

Intresset för vuxensim har ökat och ökat, och nu har vi en rad olika nivåer och kurser att erbjuda!

Tre olika nivåer

Det som kallas vuxensim finns i tre olika nivåer, och stora delar av denna verksamhet bedrivs i Spånga simhall på söndagar. Först ut är nivå 3.

Här hittar vi ett sammansvetsat gäng där de flesta redan hunnit avverka flera terminer i gruppen. Gruppen simmar oftast ganska långa pass men även med en hel del inslag av teknik.

Lite senare på söndagseftermiddagen kommer det fler vuxengrupper. Nivå 2 har vuxit och blivit en stor grupp! I denna grupp finns det

möjlighet att träna en eller två gånger i veckan. Söndagspasset inriktar sig mer mot teknikträning, och för de som väljer att träna två gånger i veckan blir det en ordentlig genomkörare även på onsdagskvällarna!

Även vår nivå 1 tränar på söndagar. I denna grupp är det övergripande målet att lära sig crawla men även att förbättra tekniken på de övriga simsätten.

Vuxna som vill lära sig simma

Spärvägen erbjuder även simskola för vuxna som vill lära sig simma samt mastersverksamhet. I vår simskola hjälper vi vuxna att skapa vattenvana och att lära sig grunderna i simning. Mastersverksamheten består mestadels av före detta simmare som några gånger i veckan träffas, simmar och har trevligt!

Visste du att...

...simglasögon användes för första gången vid Olympiaden 1976.

Ett JSM som gav mersmak!

/ Jenny Gustavsson

Det var en trupp på elva simmare som åkte till Södertälje för att försvara Spårvägens blåvita färger när svenska juniormästerskapen i simning avgjordes 3-6 februari. Av dessa elva simmare var det sex stycken som kvalificerat sig individuellt och övriga var med för att simma lag. Truppen bestod av många debutanter och faktiskt bara en egentlig junior då alla utom Viktor Björk (-92) fortfarande klassas som ungdomar (födda 1994 eller yngre) i samsammanhang.

Då ska vi komma ihåg att Spårvägen faktiskt bara har två aktiva juniorsimmare (födda 1991-1993): Anna Åhlin



(-91) som pluggar och studerar i USA och tyvärr inte kunde komma hem och förstärka truppen inför JSM och just Viktor Björk (-92). Vi visste därför på förhand att vi främst var där för att lära men vi hoppades såklart på finalsimningar och någon medalj ändå!

Dag 1

Totalt hade Spårvägen 20 individuella starter och 8 lagkapper under tävlingarna. Först ut hade vi tjejkorna på den korta frislagskappen 4x50 m frisisim. Tjejkorna (Emma Wahlström, Frida Cederghard, Helin Rahim och Cecilia Wallén) gör det bra, simmar klart under kvaltiden och värt att notera är Cecilia Wallén grymma sträcktid på 27.33 – snabbast i laget och pers (personligt rekord) med nästan 2 sekunder! Debutant dessutom, kaxigt! Totalt blir vi 28:a i mål och vi och tävlingarna var igång. Näst på tur hade vi grabbarna som skulle simma 100 fjärl. Jesper Billquist strax över pers med 59.04 och Viktor tar sig vidare till B-final med sina 56.73. Väl i B-finalen blir det pers igen för Viktor och han blir delad trea i B-finalen med fina 56.70. Utöver det hade vi ytterligare fyra individuella starter första dagen. Gustav Thorstrand på 400 frisisim och 200 bröstsim, Ali Adel Ali på 400 frisisim och Emma Wahlström på 100 ryggssim. Av dem var "GT" bäst med sin näst bästa tid på 400 frisisim, han placerar sig på 20:e plats med 4.08.55. Dagen avslutas med 4x100 frisisim för herrar. 53.88 och pers på startsträckan av Adam Karlsson bordar för en okej laginsats, killarna (Adam, Gustav, Ali och Viktor) går i mål som 23:a på 4.37.67. Då ska vi komma ihåg att tre av killarna tog silver på SUM-SIM knappt två månader tidigare då med sluttiden 3.35.02. Det finns alltså mer att ge, men ska det behövas skarpt läge för att ni ska plocka fram det?!

Dag 2

Dag nummer två hade vi tre killar i vattnet och tre lag. Gustav bra på 100 bröstsim och pers med 1.08.05, att jämföra med den snabba hundringen i medleylaget från SUM-SIM då Gustav noterade sanslösa 1.05.88. Det finns mer där inne, ut med

det Gustav! Adam gör det riktigt bra på 200 ryggssim pers med fina 2.06.44 men ändå snöpliga 17/100 från final. Nästa gång bli det final Adam! Dagens stora glädjeämne var annars Viktor på 200 fjärl. Starke och uthållige "Boktor" simmar okej i försöken och tar sig till final som femma, väl där slår han händerna i kallet på nya fina perset 2.02.85 och kniper bronset. Grattis Viktor!

Killarna (Viktor, Gustav, Adam, Ali) hade en liten chans att ta sig till final på den långa frislagskappen, men de får inte riktigt till det, fin sträcktid på Gustav med 1.56.54 med det räcker inte. Vi slutar på en 15:e plats. Killarna simmar även 4x50 medley, då med Jesper i laget istället för Viktor. Killarna gör det okej och slutar 21:a. Tjejkorna var lite väl taggade på 4x100 frisisim och överväxlar tyvärr, dock hinner Cecilia simma startsträckan på nya perset 1.01.22. Med i laget var även Emma, Frida och Helin.

Dag 3

Tredje dagen hade vi två killar i vattnet på 200 medley, Adam och Viktor. Trots fina simningar och pers på båda killarna är det en bit till finalen, de placerar sig på 19:e respektive 26:e plats. En annan simmare som var sugen på final var Emma W på 200 ryggssim. Dock bidrar en sjukdomsbakgrund till att Emma simmar klart under sin kapacitet och det räcker inte, knappa 1,5 sek från finalen. Du har framtiden för dig Emma! Men en final skulle vi väl ändå få? Jodå, det såg Adam till! Med en tid strax över pers kommer Adam 12:a på 50 ryggssim och i och med det hade vi en B-finalist att heja fram. I finalen sänker sig Adam 3/100, men fortfarande 13/100 över pers, och slutar 11:a. Klart godkänt!

Två lag hade vi i vattnet denna dag, 4x100 medley herrar och 4x50 medley damer. Killarna (Adam, Gustav, Viktor och Ali) simmar alla en bit över pers och i mål på 4.03.27. Att jämföra med guldtiden från SUM-SIM i vintras på 3.54.71 då alla utom Viktor deltog i laget. Tjejkorna (Emma, Jessica Billquist, Helin och Cecilia) gör också en godkänd insats med sträcktider strax över pers utom Jessica som JSM-debuterar med en sträcktid på 34.79 på bröstsimmet, knappa sekunden under pers, riktigt bra!

Dag 4

Sista dagen hade vi många simmare i vattnet: Jesper 50 fjärlsim, Viktor 400 medley, Gustav 200 frisisim och 400 medley, Emma 50 ryggssim och Adam 100 ryggssim. Därifrån får vi med oss två pers hem och det är killarna på 400 medley som står för den bedriften. Adam däremot slog till

med ytterligare en B-final och slutar totalt 12:a på 100 ryggssim.

Sen hade vi en tjejlagskapp kvar - 4x100 medley, Emma, Frida, Emma Bring (debutant!) och Cecilia gör det riktigt bra med pers på de tre sista sträckorna Frida 1.16.21, Emma B 1.08.06 och Cecilia med en satsning under minuten i mål på fina 1.00.38.

Summering av mästerskapet

När vi sedan summerar mästerskapet slutar Spårvägen Simförening totalt på 31:e plats i klubbstriden, klart underkänt för en så stor simförening som Spårvägen som har som mål att ligga topp 8:a i landet. Dock vill jag poängtera att simmarna som var på plats i Södertälje gjorde det bra, resultatet i klubbstriden beror mer troligt på att Spårvägen är svaga i årgångarna -91, -92 och -93. Med snabbssimmande Anna hemma hade det resultatet sett helt annorlunda ut.

Jag ser redan fram emot sommarens JSM då Anna är hemma och kan förstärka laget. Men det räcker ju så klart inte med en simmare för att nå en sådan tuff målsättning. Här kommer min önskelista som jag hoppas och tror ska hjälpa oss att nå vårt mål:

Lag i samtliga lagkapper redan nästa år?

Nästa år hoppas och tror jag att vi har lag i samtliga lagkapper, i år hade vi inget lag i herrarnas 4x50 frisisim och 4x200 frisisim. Och jag tror även att killarna simmar final nästa år i minst tre lagkapper, och ni tjejer vill väl inte vara sämre? Det skulle heller inte förvåna mig om vi har två killag kvalade i medleylagkapperna redan nästa år!

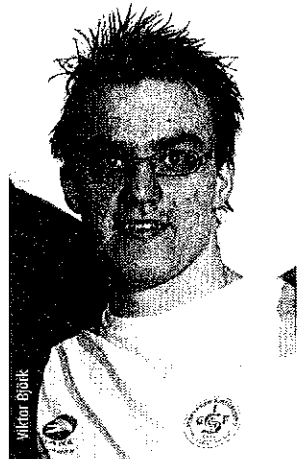
Jag hoppas och tror att det starka gänget födda 1994 växer ur sum-simåldern på ett bra sätt och åker till JSM nästa år toppade, laddad till tusen och sugna på att skörda framgångar. Precis på ett sådant fint sätt som ni skördat framgångar under SUM-SIM genom åren.

Flera individuellt kvalade redan nästa år?

Jag hoppas och tror att vi har fler individuellt kvalade redan nästa år, speciellt på tjejsidan då vi i år bara hade en individuellt kvalad tjej med på mästerskapet. Att vi kommer att ha fler simmare som är med och slåss om medaljer och finaler nästa år ser jag som ett faktum.

Jag hoppas och tror att de som är med och debuterar nästa år är lika orädda, kaxiga och hänsynslösa som årets debutanter! Sen hoppas jag att de som var med i år lärde sig massor och kan komma till nästa mästerskap än mer förberedda och sugna på att ta för sig.

Jag är helt övertygad om att Spårvägen kommer att klättra i klubbpoängen redan nästa år och jag är helt övertygad om att detta mästerskap har gett mersmak inför framtiden!



VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2010

Kommittéansvariga

Simkommittén - Jonatan Wik
Funktionärer - Harry Gröhn
Arrangemang - Anders Backlund
Ekonomi - Mia Westerberg
Personal - Annika Forsgren
IT, media och Trivsel Stefan Lönngren

Personal 2010

Martina Aronsson
Stina Enzell-Larsson
Jenny Gustavsson
Linn Bessner
Henrik Forsberg
Peter Aronsson
Karin Landqvist (fr o m 18 jan 2010)
Agnes Borbely (fr o m 21 augusti 2010)
Tomas Wikland (t o m 24 juni 2010)
Maria Gustavsson (fr o m 20 augusti 2010)
Magnus Kjellberg (t o m 31 augusti 2010)
Birgitta Lindström (fr o m 21 augusti 2010)

Medlemssiffror 2010

0-6 år	664
7-9 år	831
10-12 år	340
13-16 år	150
17-20 år	57
21 år-	207

Total antalet medlemmar 2010 var 2249 st
(Män = 1100 st, Kvinnor = 1149 st)

Tävlingstränare

Henrik Forsberg (tjänstledig HT 2010)
Peter Aronsson
Martina Aronsson
Linn Bessner (tom juli)
Göran Bessner (tom maj)
Stefan Di Grado (from maj)
Jenny Gustavsson
Magnus Olsson
Maria Gustafsson (from augusti)



Rikard Eklöf (from augusti)
Stefan Lönngren
Leif Gustafson
Malin Hellström
Caroline Forslund (from aug)
Karin Landqvist
Mikael Aronsson
Jenny Melinder
Tomas Wikland
Frida Grönvall
Ebba Magnusson

Ekonomi

Spårvägen Simförening har de senaste decennierna varit en mycket respekterad och framgångsrik simförening. Det vill vi fortsätta vara. Spårvägens vision är:

Med bredden mot toppen är vi

Sveriges bästa simklubb!

Spårvägen Simförening är en ideell förening som bedriver simidrott för alla nivåer. I föreningen ges möjlighet till social och idrottslig utveckling. Vi värnar om den goda Spårvägenandan.

Under verksamhetsåret 2010 har föreningen haft 10 personer anställda. I tränarstaben för bredd- och tävlingsverksamheten har det under året varit mer än 85 tränare. Medlemsantalet under året uppgick till ca 2200 st (ca 2100 år 2009).

Kommentar resultatutvecklingen

Under verksamhetsåret 2010 ökade omsättningen med ca 660 000 kr.

Detta kan till stora delar hänföras till att Spårvägen i december arrangerade SM i Eriksdalsbadet. Dessutom har vi arrangerat utlandsläger för Elitgruppen och A-Äldre vilket också påverkat omsättningen.

Den expanderade verksamheten både avseende simundervisningen men även övertagandet av driften i Spångabadet har under året krävt ökade personalresurser. Detta gör att personalkostnader har ökat med cirka 200 000 kronor i jämförelse med föregående år.

Verksamhetskostnaderna har också ökat relativt 2010. Trots de ökade kostnaderna genererar verksamheten i föreningen även ett överskott under 2010.

Under 2010 driftsatte vi en uppdaterad version av det elektroniska anmälningssystem vi initialt investerade i under 2008. Detta har inneburit en effektivare anmälningssprocess till breddverksamheten.

Vi har dessutom gått över till att skicka de

Lovverksamhet

Under 2010 hade vi totalt 602 deltagare i lovverksamheten vilket är en liten sänkning jämfört med förra året. Samtliga verksamheter hade några fler deltagare jämfört med åren innan förutom simsportkollona på sommaren som pga tidig skolstart behövde genomföras under den stora semestertiden. Den lägre siffran beror till största del på att verksamheten med Svenska bostäder genomfördes i 2 bad jämfört med 4 bad under 2009, detta på grund av ombyggnationer.

Sommaren 2010 hade vi ca 322 deltagare på simskolan i Nälstabadet samt även T2-läger i Hallstahammar, B-gruppsscamp och simsportkollo på Nälstabadet samt simskola i inomhusbad för Svenska bostäders hyresgäster. Under simskoian i Nälstabadet hade vi som tidigare ett samarbete med Familjebostäder. Totalt hade denna verksamhet 499 deltagare.

Under sport- påsk- och höstlovskollona hade vi 103 deltagare.

Lägerverksamhet

Elitgruppen: Thailand och Taiwan 22 mars – 10 april

A-äldre: Läger på Malta den 20-27 juni

A-yngre och A-yngre: Falkenberg 8-11 april

A-yngre: Simrishamn 14-20 juni

B-grupperna: Helgläger 30-31 januari samt Simiadenläger Åland 7-9 maj.

SM-läger: Sjöbo 10-13 juli.

Träningsgrupperna: Gotland 13-15 maj.

Utbildningar

Externa

8 stycken gick Teknikskoleinstruktör

7 stycken gick Ungdomstränare 9-12 år

3 stycken gick Simlärarkandidat

6 stycken var med på Svenska Simförbundets tränarkonferens

Flera anställda har därtill varit med på ytterligare konferensen.

Interna

HLR ca 15 stycken

Teknikkvällar

Tränarkickoffar i Stockholm och på Åland

Funktionärer

4 Utbildningstillfällen har vi haft under 2010 där vi har fått 8 nya funktionärer och 2 stycken som har blivit distriktsfunktionärer.

Arrangemang / Anders Backlund

Under 2010 arrangerade Spårvägens Simförening först i mars Grand Prix 3 i Eriksdalsbadet, med för andra året i rad stort internationellt deltagande. I november var föreningen återigen delaktig, tillsammans med fler av regionens klubbar, i arrangemanget av Stockholms deltävling av World Cup, som den här gången även var finalomgång. Vid Kanaan -badet genomfördes 4:e upplagan av KM i öppet vatten.

Årets höjdpunkt och stora kraftsamling var genomförandet av SM i kortbana i början på december där 68 föreningar var med och deltog under de 4 tävlingsdagarna den 2-5 december. Tävlingen utfördes på ett bra sätt där allt flöt på och våra ny aktiviteter på SM mottogs med glädje av utövare och publik. Utvärderingen efter tävlingar visade på att vårt arrangemang var vida uppskattat.

SM-arrangemanget ledde till att det traditionella Julklappsdoppet ställdes in för första gången, då föreningen inte klarade att arrangera två så stora tävlingar parallellt. (Skulle blivit 25:e i ordningen). Internt har vid 10 tillfällen Utmanaren genomförts. Föreningens KM genomfördes 16 maj.

Utmanaren:	19 & 21 februari 23 & 25 april 1 juni Pokal 3 8 & 10 oktober 19 & 21 november 14 december Pokal 3
GP3	19-21 mars
KM	16 maj
KM Open water	14 augusti
WC	6-7 november
SM	2-5 december

Förutom simtävlingar, har föreningen ett flerårigt engagemang vid flera andra stora tävlingsarrangemang. Under 2010 deltog simmare och föräldrar vid följande:

Lilla tjejmilen 5 september B-grupperna
Stockholm Halvmarathon 11 september A-grupperna & Elit

Alla dessa arrangemang skulle inte kunna genomföras utan de frivilliga insatser som föräldrar, syskon, mor- & far-föräldrar, med flera, bidrar med. Antingen det är som tävlingsfunktionär, eller någon av alla andra kringfunktioner, så är det uppskattade och nödvändiga insatser.

Det är inte alltid Spårvägens egna resurser

räcker till, men då finns det ett gott samarbete mellan klubbar i Stockholmsområdet, så vi kan låna in resurser. Åt andra hållet syns våra funktionärer ofta på andra klubbars tävlingar.

Uppdrag

- Linn Bessner sitter som ordförande i Stockholms Simförbunds Simkommitté.
- Stina Gardell ingick i den Svenska simtruppen vid EM i Budapest 4-15 augusti, samt vid VM i Dubai 15-19 december
- Ensio Andersson sitter som ordförande i Svenska Simförbundets medaljnämnd samt i valberedningen för Svensk elitsimning
- Titti Höjden och Tommy Westman ingår i SSF's stab av förbundsfunctionärer. De har under året tjänstgjort vid ett antal nationella tävlingar, såsom Svenska Mästerskap och Grand Prix.
- Titti ingår i Stockholms Simförbunds styrelse. Hon innehar även posten som ordförande i förbundets Tävlingskommitté.
- Titti tillsammans med Mats Höjden, Tommy Westman och Harry Gröhn har representerat Stockholms simförbund såsom Stockholmsfunktionärer under året, och då tjänstgjort som tävlingsledare eller starter vid tävlingar anordnade av förbundet.

Idrottslyft

Under 2010 har vi bedrivit flera idrottslyftprojekt vars syften har varit olika. Bästa fyran innefattar en tävling för alla Stockholms 4:e klassare.

Tränarutveckling över gränserna innebar att vi hade en gemensam tränarkickoff med Järfälla Sim. Ungdomsforum innebar att 3 av våra yngre tränare i teknikskolan åkte till Svenska Simförbundets tränarkonferens i Göteborg. Utveckling av träningsgrupperna innefattade att bl.a. utbilda våra tränare i träningsgrupperna. Kvalitetssäkring innebar ett stort fokus på att öka kvalitén på breddverksamheten genom att arbeta nära våra tränare och ge dem stöd, feedback och uppmuntran.

Uppvärmning av Nälstabadet

Under september och oktober hölls Nälstabadet öppet och uppvärmt för simklubbar för att möjliggöra en förlängd träningssäsong i 50:a samt en ökning av bassängyta under perioden. Genom det utökade bassängutrymmet kunde vi erbjuda vissa av våra T2:or att simma 3 gånger i veckan och vi anordnade även en intensivperiod för nivåerna baddaren, pingvinen, fisken och hajen. Intensiven pågick i 4 veckor med 3 träningar per vecka och hade totalt 35 deltagare.

För tävlingsverksamheten innebar detta träningar utomhus och i 50:a och fick till följa att simmarna kunde andas bättre än i simhall och de fick en bra grundträning inför kommande säsong.

Bli medlem
Spårvägens Simförening.
För 80:- blir du medlem. Familj 200:-
Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.
BG 623-5246

Landträning

Under våren har Spårvägens Simförening, under ledning av Gittan Lindström (utbildad sjukgymnast), arbetat fram ett nytt landprogram som ska gälla hela bredden samt tävlingsverksamheten. Programmet inriktar sig på balans, rörlighet, styrka, bålkontroll samt koordination och syftar till att våra simmare ska bli starka och smidiga på land för att få större effekt i vattnet.

Landträning är även ett viktigt hjälpmedel till att förebygga skador och är även utmärkt för en rolig och allsidig träning. Det är viktigt att simmarna får öva simmomenten på land innan de går ned i vattnet så att de lättare kan relatera till vad tränarna instruerar i vattnet. För att kroppens skelett, muskler, nerver mm, ska fungera optimalt behöver de tränas och aktiveras på land där tyngdkraften påverkar kroppen i olika lägen. Skelett, senor och muskler anpassar sig efter den belastning de utsätts för. Därför är det bra att komplettera simträning med landträning. I vattnet har kroppen ofta ett horisontalt läge och vattnets lyftkraft minskar tyngdkraftens effekt på kroppen. Däremot belastar muskelarbetet skelettet även i vattnet.

Samling i ring på land ger tillfälle att få uppvärmen i kroppen, skapa gruppkänsla och lära sig namnen. Det är också lättare att se allas kroppar och skapa ett gemensamt språk för kroppsdelar och de rörelser man sedan ska utföra i vattnet.

Simkunnighet

Skolverksamheten

-Projektet "Simma Säkert"

Fortsatt lyckat samarbete med kommunen. Samarbetet, som startade hösten 2008, med kommunen och skolsimmet har fortsatt. Under året

har Spårvägens Simförening varit med och drivit skolsimmet i Husby, Vällingby, Tensta och Spånga. I Spånga har vi drivit skolsimmet helt i egen regi och med lyckat resultat. Under året har flera av våra mycket duktiga breddpedagoger Tomas Wikland, Cecilia Malmgren, Iréne Trybom, Agnes Borbely, Diana Imeorowa, Ebba Magnusson, Camilla Stolt, Maria Gustafsson, Kenny Östman, och Birgitta Lindström arbetat med skolsimmet å Spårvägens vägnar tillsammans med kommunens simlärare.

Övrigt skolsamarbete

Under året har Spårvägen även arrangerat halvdagar i Siminriktningsdagar med olika vattentema för Husbygdsskolan årskurs 4 samt haft simundervisning för Blackebergs årskurs 5.

Simundervisning för förskola

Spårvägen fick under året en förfrågan av Simförbundet om att vi var intresserade av att genomföra ett simkunnighetsarbete med medel från en stiftelse vid namn H2O. Flera föreningar visade intresse och Spårvägen tillsammans med Järfälla blev utvalda. Syftet med projektet var att öka simkunnigheten i invandrartäta områden. Bitinge förskola valdes ut och under höstterminen erbjöds barnen i 5-årsgruppen kostnadsfri undervisning under 30 min/veckan, där målet var att alla efter kursen skulle känna trygghet i vattnet och vara en god bit på väg mot att bli simkunniga. Resultatet blev mycket lyckat och uppskattat, våra breddpedagoger Maria Gustavsson och Tina Sajadi gjorde ett mycket bra arbete.

Visste du att...
...vid OS i London 2012 kommer simningen att pågå mellan 28 juli och 4 aug och priset på biljetter ligger från 20 pund (ca 220 kr) för de billigaste försöksbiljetterna, till 450 pund (ca 4900 kr) för de dyraste finalbiljetterna.

Breddverksamheten

Drygt 930 barn och ungdomar (inkl nyanmällda syskon) valde att fortsätta från höstterminen 2009 till vårterminen 2010. Breddverksamheten har under året 2010 innefattat drygt 90 grupper varje vecka och drygt 1100 barn och ungdomar. Mellan vår- och hösttermin valde drygt 820 barn att återanmäla sig (inkl nyanmällda syskon).

Babysim

Spårvägens Simförening har inte bedrivit något babysim under 2010. Från januari till september var terapibassängen i Beckomberga stängd och när väl bassängen öppnade hade vi tyvärr ingen utbildad babysimsinstruktör att tillgå.

Sim & Lek och Teknikskolan

Under året har vi haft Sim & Lek i Vällingby, Spånga, Beckomberga och Tensta. Teknikskola har vi även haft i Husbybadet. Under vår- respektive hösttermin deltog drygt 420 barn i Sim & Lek och teknikskolan (Hajen, Teknik 1 och Teknik 2) deltog ca 600 barn varje termin.

Träningsgrupper

Ca 65 simmare deltog i träningsgrupperna under vår- respektive hösttermin. Under Kristi Himmelsfärd 13-15 maj var träningsgrupperna på mycket uppskattat läger i Kneippbyn på Gotland. Totalt deltog 23 simmare och fyra tränare på lägret.

Intensivsimskola

Återigen erbjöds intensivsimskola under v. 19-21 i maj i Vällingbybadet. Totalt deltog drygt 100 barn. Antalet grupper och barn ökade återigen och populärast var grupperna i Sim & Lek.

Fortsatt utvecklingsarbete

Under året har det varit fortsatt fokus att höja kvalitén i breddverksamheten. Bland annat så togs två digitala enkäter fram i samarbete med SISU. En enkät för VT10:s breddlagare och en för tränarna. Reflektionerna från enkäterna låg sedan till grund för det fortsatta utvecklingsarbetet.

Under året har även en större revision av styrdokumentet Röda tråden skett. Bättre struktur och EN röd tråd som speglar verksamheten bättre har tagits fram.

Under höstens infördes så kallade blockmöten för breddtränarna på fredagar och söndagar i Vällingby där syftet var att få välinformerade tränare och skapa en naturlig kontaktväg mellan tränare och kansli. Karin

Landqvist har varit ansvarig på fredagar och Maria Gustafsson på söndagar. Mötena har bland annat handlat om säkerheten i verksamheten och hur vi motiverar fler att delta på Utmanaren.

Under hösten erbjöds tränarna även att delta i inspirationskvällar. Varje kväll har haft olika tema där bland annat tekniken i de olika sim-sätten har gått igenom.

Under hösten påbörjades även ett arbete kring utnyttjandet av vattentid där det bland annat diskuterades hur vi med hjälp av väggar och platåer kunde använda vår vattentid bättre.

Medel från idrottslyftet hade möjliggjort inköp av platåer och väggar och inför VT11 implementerades delvis tanken att på mindre vattenyta ha en grupp på 7 simmare och 2 tränare istället för idag då vi på större vattenytan haft grupper på 13 simmare och 3 tränare.

Med anledning av att Spårvägens Simförening arrangerade svenska mästerskapen i simning i december fick alla i breddverksamheten under hösten varsin SM t-shirt och 2 st entrébiljetter till SM.

I december trädde ett nytt medlemsprogram i kraft. I samband med detta så ändrades även anmälningsförfarandet, vilket bland annat innebar att alla simmare placerades utifrån upp-nådda mål.

Fördelarna med det nya anmälningsförfarandet förutspåddes bli: Jämnare grupper – bättre inlärningsmiljö för barnen (1). Möjlighet att hålla ihop grupperna under längre tid, större chans att barnen hittar kompisar i gruppen – bättre socialt klimat för barnen (2). Bättre arbetsmiljö för tränarna. Då de träffar samma barn under längre tid och kan skapa en relation till barnen (3). Och i förlängningen tror och hoppas vi på att detta ska hjälpa oss få fram bättre simmare (4). I och med detta kunde även medlems- och terminsavgift särskiljas.

Datum	Starter	Deltagare	Damer	Herrar	Starter totalt per helg	Deltagare totalt per helg
19 feb	239	118	51	67		
21 feb	290	135	68	67	529	253
23 april	174	84	45	42		
25 april	307	135	74	61	481	219
6 juni	140	53	33	20		
8 okt	271	129	75	54		
10 okt	357	161	95	66	628	290
19 nov	277	120	62	58		
21 nov	293	129	65	64	570	249
14 dec	120	47	29	18		

Utmanaren och teknikskoletävling

Utmanaren genomfördes vid tio tillfällen under året, fem under våren och fem under hösten. Högst deltagarantal och flest antal starter hade vi 10 oktober.

I samarbete med Blå bandet arrangerades en tävling för Teknikskolan den 27 mars.

Tanken var att denna tävling ska vara större än Utmanaren men mindre än en riktig tävling. Drygt 80 st simmare deltog i Teknikskoletävlingen, majoriteten från Blå bandet.



IT, Media

Under 2010 har vidareutveckling kring anmälan av simgrupper och interntävlingar skett. En helt ny plattform skapades och även medlems-hanteringen har ändrats. Spärvägens hemsida utvecklas löpande och under 2010 skapades en bra sida för hantering kring SM. Ett verktyg för att mäta verksamhetens kvalitet inom vissa områden har skapats och utvärderas nu.

Partykommittén

Partykommittén genomförde 2010 årsfesten på M15 i Bromma.

Sommarfesten 14/8 2010 anordnades på Nälstabadet.

Tidigare samma dag arrangerades KM i öppet vatten.

Som vanligt var detta två trevliga dagar för hela familjen.

Pristagarna på KM öppet vatten var:

FI 13 oy		Po 13 oy	
Lovisa Malmgren	05.42	Joakim Forslöf	05.59
Malin Wallén	06.01	Oliver Freiholtz	06.04
Nina Bring	07.18	Mathias Göransson	07.19
Wilma Andersson	07.31		
Malin Ingvarsson	09.01		

FI 14-15		Po 14-15	
Emma Bring	05.23	Haider Adel Ali	04.57
Jessica Billquist	05.41	Tobias Henriksson	05.01
Amalie Boje	07.01	Mattias Freiholtz	05.17
		Anton Luning	05.22
		Patrik Eriksson	05.36

FI 16-17		Po 16-17	
—	—	Ali Adel Ali	04.49
		Adam Karlsson	04.56
		Jesper Billquist	05.13

Masters Damer		Masters Herr	
Mia Bring	10.50	Johan Wallén	08.25



Jenny Gustavsson lyckönskar Stina Gardell på plats vid VM i Dubai

Visste du att...

...fjärilsim utvecklades på 1930-talet och var först en variant av bröstsim, men infördes som egen stil 1952.

200 bröst damer 1:a Stina Gardell
400 medley damer 2:a Stina Gardell
200 rygg damer 1:a Stina Gardell, 3:a Anna Åhlin
1500 fritt pojkar 3:a Haider Adel Ali
4x100 medley damer 3:a Natasha Sundin, Ebba Nyberg, Stina Gardell, Anna Åhlin
4x100 medley pojkar 3:a Konstantin Sundin, Jesper Kalldin, Viktor Björk, Stefan Sandberg
200 medley damer 2:a Stina Gardell
50 rygg herrar 2:a Konstantin Sundin
100 bröst herrar 3:a Jesper Kalldin
400 medley herrar 1:a André Magnusson
50 bröst damer 3:a Ebba Nyberg
50 bröst herrar 2:a Jesper Kalldin
200 fjärl herrar 2:a Jesper Björk
100 ryggsim damer 1:a Natasha Sundin, 3:a Anna Åhlin
100 ryggsim herrar 2:a Konstantin Sundin

SM (50 m)

200 rygg herrar 3:a Konstantin Sundin
200 fjärl herrar 3:a Viktor Björk
200 medley damer 3:a Stina Gardell
400 medley damer 2:a Stina Gardell

JSM (50 m)

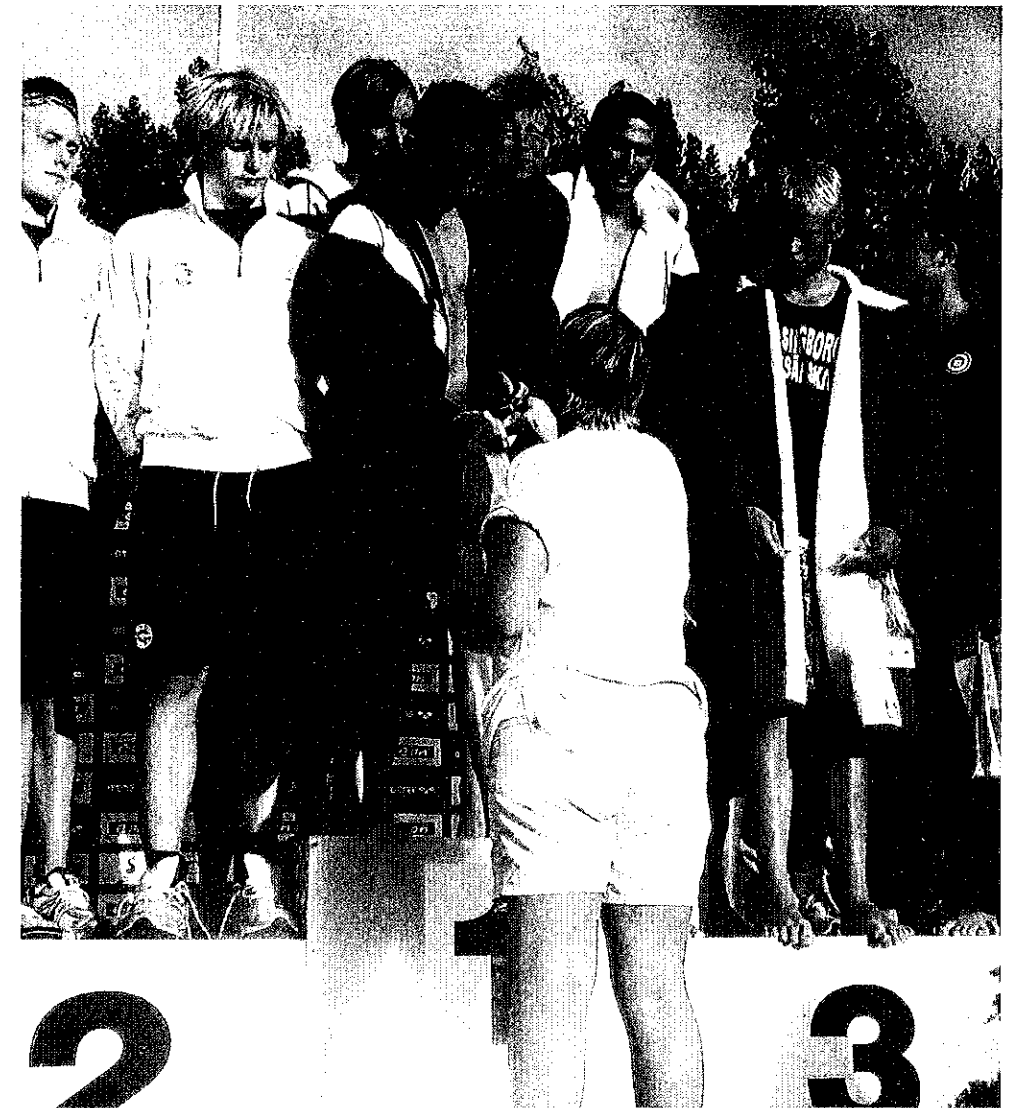
200 rygg damer 2:a Stina Gardell
200 fjärl herrar 3:a Viktor Björk
200 medley damer 1:a Stina Gardell
200 bröst damer 3:a Stina Gardell
400 medley damer 1:a Stina Gardell
50 bröst herrar 3:a Jesper Kalldin

DM (25 m)

4x50 medley damer 3:a Emma Wahlström, Ebba Nyberg, Natasha Sundin, Frida Ceder-gårdh
100 medley damer 3:a Natasha Sundin
4x50 fritt herar 3:a Konstantin Sundin, Stefan Sandberg, Jesper Kalldin, André Magnusson
50 bröst herrar 1:a Jesper Kalldin
200 rygg herrar 1:a Konstantin Sundin
50 rygg damer 1:a Natasha Sundin
200 medley herrar 2:a Adam Karlsson, 3:a André Magnusson
4x100 medley herrar 2:a Konstantin Sundin, Jesper Kalldin, Viktor Björk, Stefan Sandberg
50 bröst damer 2:a Ebba Nyberg
200 rygg damer 3:a Emma Wahlström
800 fritt herrar 3:a Haider Adel Ali
100 fjärl damer 3:a Natasha Sundin
50 rygg herrar 1:a Konstantin Sundin
4x100 medley damer 3:a Natasha Sundin, Ebba Nyberg, Helin Rahim, Emma Wahlström
400 medley herrar 2:a Viktor Björk
100 rygg herrar 3:a Adam Karlsson
200 fjärl herrar 1:a Viktor Björk
100 bröst herrar 3:a Jesper Kalldin
4x200 fritt herrar 2:a Viktor Björk, Gustav Thorstrand, Adam Karlsson, André Magnusson

SM (25 m)

100 medley herrar 3:a Konstantin Sundin
200 fjärl herrar 2:a Viktor Björk
200 rygg herrar 3:a Konstantin Sundin



Spärvägens vinnade lagkapslag på Sum-Sim i 4x100 medley

50 rygg damer 3:a Natasha Sundin
100 rygg herrar 3:a Konstantin Sundin
Sum-Sim riks (25 m)
200 bröst herrar 3:a Gustav Thorstrand
100 rygg damer 3:a Emma Wahlström
4x100 medley herrar 1:a Adam Karlsson, Gustav Thorstrand, Jesper Billquist, Ali Adel Ali
200 rygg damer 3:a Emma Wahlström
4x100 fritt herrar 2:a Adam Karlsson, Gustav Thorstrand, Ali Adel Ali, Haider Adel Ali

Internationella mästerskap

Nordiska Ungdomsmästerskapen

2-4 Juli, Norge

100 ryggsim Adam Karlsson 3:a
50 ryggsim Adam Karlsson 5:a

EM (50 m)

9-15 Augusti, Ungern

400 medley Stina Gardell 11:a
200 medley Stina Gardell 9:a
400 frisisim Stina Gardell 24:a

VM (25 m) 8-12 December, Dubai

400 medley Stina Gardell 11:a
200 medley Stina Gardell 10:a

Klubbrekord

10-12-02 Eriksdal

(25m) **100 medley** Konstantin Sundin 56.08

10-07-15 Malmö

(50m) **200 fjärl** Viktor Björk 2.06.43

Mästerskapsresultat och klubbrekord

Klubbmästare

Vällingby 2010-05-16

Agnes Fährlin -98	50 fjärilsim
Arvid Kjellén -98	50 fjärilsim
Emma Bring -95	100 fjärilsim
Haider Adel Ali -95	100 fjärilsim
Stina Gardell -90	100 fjärilsim
Ali Adel Ali -94	100 fjärilsim
Agnes Fährlin -98	50 ryggsim
Arvid Kjellén -98	50 ryggsim
Cecilia Wallén -95	100 ryggsim
Haider Adel Ali -95	100 ryggsim
Stina Gardell -90	100 ryggsim
Adam Karlsson -94	100 ryggsim
Agnes Fährlin -98	50 bröstsim
Arvid Kjellén -98	50 bröstsim
Ida Edin -96	100 bröstsim
Tobias Henriksson -96	100 bröstsim
Stina Gardell -90	100 bröstsim
Tobias Gustafson -94	100 bröstsim
Emma Sundstedt -98	50 frisisim
Arvid Kjellén -98	50 frisisim
Helin Rahim -95	100 frisisim
Haider Adel Ali -95	100 frisisim
Stina Gardell -90	100 frisisim
Gustav Thorstrand -94	100 frisisim
Agnes Fährlin -98	100 medley
Arvid Kjellén -98	100 medley

Helin Rahim -95	200 medley
Haider Adel Ali -95	200 medley
Emma Wahlström -94	200 medley
Gustav Thorstrand -94	200 medley

JDM (25 m)

4x50 fritt damer 1:a Anna Åhlin, Natasha Sundin, Emma Wahlström, Helin Rahim
100 rygg damer 1:a Natasha Sundin, 2:a Anna Åhlin
200 bröst herrar 1:a Jesper Kalldin
200 fritt damer 2:a Anna Åhlin
50 fjärl damer 1:a Natasha Sundin
200 medley damer 2:a Anna Åhlin
100 bröst herrar 2:a Jesper Kalldin
4x100 fritt damer 3:a Anna Åhlin, Natasha Sundin, Emma Wahlström, Helin Rahim
4x50 medley damer 1:a Anna Åhlin, Sophie Näsström, Natasha Sundin, Emma Wahlström
50 bröst herrar 2:a Jesper Kalldin
200 rygg damer 1:a Natasha Sundin, 2:a Emma Wahlström, 3:a Anna Åhlin
100 fjärl damer 2:a Anna Åhlin
50 rygg damer 1:a Natasha Sundin, 2:a Anna Åhlin
50 fritt damer 1:a Natasha Sundin
4x100 medley damer 2:a Anna Åhlin, Sophie Näsström, Natasha Sundin, Emma Wahlström

JSM (25 m)

200 medley damer 1:a Stina Gardell
200 rygg damer 3:a Anna Åhlin
4x100 medley damer 3:a Anna Åhlin, Stina Gardell, Natasha Sundin, Emma Wahlström

Sum-Sim (50 m)

4x100 medley herrar 1:a Adam Karlsson, Gustav Thorstrand, Jesper Billquist, Ali Adel Ali
200 ryggsim damer 3:a Emma Wahlström

JDM (50 m)

200 bröst herrar 3:a Jesper Kalldin
200 bröst damer 1:a Stina Gardell
400 medley damer 1:a Stina Gardell
200 rygg damer 1:a Stina Gardell, 3:a Anna Åhlin
1500 fritt herrar 3:a Haider Adel Ali
200 medley damer 1:a Stina Gardell
100 bröst herrar 3:a Jesper Kalldin
400 medley herrar 1:a André Magnusson
50 bröst herrar 1:a Jesper Kalldin
200 fjärl herrar 2:a Viktor Björk
100 rygg damer 1:a Natasha Sundin, 3:a Anna Åhlin

DM (50 m)

200 medley herrar 1:a Konstantin Sundin
200 bröst herrar 3:a Jesper Kalldin

Ni kommer väl på

å
r
s
f
e
s
t
e
n

Lördag 2 april

Boka in Lördagen den 2 april. Då är det dags för årets fest, dvs Spärvägen Simförenings Årsfest! Kom hela familjen och tag chansen att bli Spärvägarnas Spärvägare. Välkomna till Eggeby Gård! Ps Anmälan görs på www.sparvagensim.se



Bilder från årsfesten 2009

Ledar priset



Varje år delas priset Årets ledare ut till någon av våra ledare i Bredd- eller tävlingsverksamheten. Priset instiftades 2005 av Annika Gustafsson och delas ut i samband med Spärvägens Årsfest.

Vem tycker du skall få priset för 2010? Du nominerar den ledaren du tycker är bäst genom att skicka ett mail till ledarpriset@sparvagensim.se

Skriv ledarens namn samt en motivering varför just denna tränare ska få priset.

En jury kommer sedan att välja ut vem som ska få detta prestigefulla pris. Tränaren får en pokal och den som skrivit den vinnande motiveringen får en klubb-t-shirt.



Visste du att...

...av totalt 86 världsrekord i simning (23 i kortbana och 20 i långbana i dam- respektive herrgrenar) innehas tre stycken av svenska simmare.

Therese Alshammar 50 fjärilsim (25 m),
Therese Alshammar 50 fjärilsim (50 m) och
Sarah Sjöstöm 100 fjärilsim (50 m).

Breddtränarkickoff vårterminen 2011

/ Linn Bessner

Innan starten av varje termin har vi en kick-off för våra tränare. Inför vårterminen hölls den på Trappan i Vällingby samt i simhallen.

Programmet för dagen var: Teknikövningar för vändningar och starter där fokus låg på att bygga upp simmarens kunskaper från grunden och att övningarna ska bygga på varandra.

Första steget för att kunna göra vändningar är att ha huvudet mot botten och kunna blåsa ut genom näsan, för starter är det att "slänga sig ut" med huvudet först och fötterna sist.

Ewa Grysell berättade om hur de arbetar i sim och lek för att vi andra skulle bli inspirerade och förstå hur mycket barnen kan när de är klara med de nivåerna. Ewa låter tex pingvinerna simma fjärilskickar och hon är väldigt noggrann med barnens huvudposition då den påverkar kroppens vattenläge så mycket.

Övningar för Elitgruppen kan även göras i Bredden

En annan viktig sak som Ewa pratade om var att alla övningar som Elit-gruppen gör kan vi även göra i bredden fast på andra sätt och kom ihåg: Spärvägens toppsimmare formas redan i sim och lek samt i teknikskolan!

Efter Ewas föreläsning var det dags för Linn

Bessner att berätta om hur Spärvägen Sim är uppbyggt och vilka som ansvarar för de olika områdena. Nytt var att Karin Landqvist numera är Breddansvarig.

Efteråt var det en trevlig lunch på K5 som in-

tion och nyheter kring Bredden. Dels genom att använda de nya väggarna som vi tror kommer göra våra breddsimmare ännu bättre tekniskt och fartmässigt. Genom väggarna kan vi ha färre barn i varje grupp utan att det påverkar den totala mängden barn i teknikskolan.

Det bästa för barnen i hajen och T1 är att simmar korta sträckor med bra teknik vilket väggarna passar bra för då vi även kan få in vändningsträning på ett naturligt sätt.

Nya målkriterier

Vi presenterade även förslaget på nya målkriterier för bredden. Dessa ska vara än mer tydliga och ligga som en mycket tydlig röd tråd genom verksamheten. En nyhet för detta är att varje nivå kommer ha övningar som skall gås igenom.

Dagen avslutades med en trevlig social stund med plockmat.

Tack alla tränare för ert deltagande, den här terminen kommer vi tillsammans ta ett stort steg till att få Stockholms bästa breddverksamhet!



Några glada deltagare på Breddtränarkickoffen

mundigades innan det var dags för Gittan Lindströms redovisning och instruktioner kring det nya landträningsprogrammet som hon har utarbetat för Bredden.

Det handlar om att barnen ska bli rörliga och utveckla bålstabilitet som inverkar positivt på deras simförmåga.

Nyheter kring Bredden

Sista timmarna för dagen handlade om informa-

Visste du att...

...völvändning utvecklades under 1950-talet.



Du vet väl att du kan vara stödmedlem i Spärvägen Simförening. Det kostar bara 80 kronor. Du får inbjudan till årsfest, sommarfest samt vår tidning Spärvägen SimSport.

BG 623-5246

Numrets idéella kraft:

– Pia Johnsson



Pia sitter i vår styrelse och har så gjort i 2 år. Förutom detta så var Pia en stor kugge (tillsammans med Mia Wesnerberg) i SM-hjulet med att få ihop kringfunktionärer som hjälpte till och

hon var alltid bland de första som kom och de sista som gick under tävlingen. Innan tävlingarna ringde hon runt till ett stort antal föräldrar för att informera om SM och fråga om de vill hjälpa till, under tävlingarna hade hon möten med dessa och visade dem till sina respektive uppgifter. Utöver detta har Pia varit mycket aktiv i Spärvägenshoppet under breddstarten och hon var även med under informationsmötet i Vällingbybadet. Utöver detta har hon vid flera tillfällen varit gruppförälder i sin dotters tävlingsgrupp. Vi tackar Pia och hon kommer få ett diplom som bevis för sin utmärkelse.

Frågor till
Teknik-
skoletränare**Katarina Karlsson**

Varför blev du tränare i Spårvägen Simförening?

Jag började som tränare när min son började simma. Jag fick en förfrågan om jag vill bli tränare och tänkte att istället för att bara sitta vid poolkanten kunde jag göra lite nytta. Det var 8 år sedan.

Vad är det roligaste som du upplever tränarsysslan?

Det roligaste som simtränare är när man kan följa några av barnen som man haft och se att de blir duktigare och duktigare.

Vad är din favoritmat?

Käldolmar med potatis och gräddsås.

Vad är det som du oftast påpekar för simmarna?

För att få rätt crawlarmtag, börja med att killa dig under armen så att armbågen kommer högst upp i armtaget.

Vad gör du när du inte tränar simmare?

Jag följer mina söner i deras idrotter, står vid kanten av poolen och följer simning eller så står jag i en ishall och kollar på hockey eller i en innebandyhall och kollar på innebandy eller vid fotbollsplanen och kollar på fotboll.

Har du någon förebild?

Jag tycker Linn Bessner är en duktig tränare.

**Tina Sajjadi**

Förrutom det uppenbara att det är kul, tycker jag det är viktigt att barn får lära sig simma och syssla med värdefulla aktiviteter på fritiden.

Oj, det var en svår fråga. Det är alltid kul att se ens gamla simmare några år senare och se hur det gått för de i bassängen.

Lax

Mina simmare får ganska ofta höra, in med hakan mot halsen.

Jag går andra året på gymnasiet, så det blir en del pluggande, annars umgås jag med vänner.

Nja, ingen förebild. Snarare tränare jag ser upp till som jag själv haft när jag var yngre.

**Anders Grysell**

För jag har simmat själv och vill gärna lära andra att simma.

Bra fråga, när jag väl tänker efter så var det Gotlandsläget för något år sen med träningsgrupperna.

Vegetarisk risotto, den som min sambo gör.

Tänka mycket på att rotera med kroppen och sträcka fram armarna.

Jobbar som plåtslagare på ett litet företag i Sundbyberg.

Ja min gamla tränare Mattias Egmar, bästa tränaren jag haft.

**Emmy Österberg**

Jag är simtränare för att jag gillar simning att jobba med barn och att se deras utveckling.

När barnen märker själva att det kan något nytt, att de blir stolta över sig själva.

En thailändsk rätt som heter penang curry.

En övnings som heter "kill i armhålan", en rörelse där du drar tummen in mot armhålan.

Då går jag i skolan, sista året på gymnasiet eller umgås med mina kompisar.

Har jag inte någon direkt.

**Ellinor Nilsson-Björk**

Jag älskar att ha roligt tillsammans med alla simmare men också med andra tränare. Man blir som en enda stor familj! Det är också för att det är så härligt att jag får chansen att föra vidare och dela med mig av mina kunskaper inom simning.

Jag har haft många roliga och härliga stunder som tränare i Spårvägen men om jag är tvungen att välja något speciellt så måste nog säga att det är i det ögonblicket när en simmare skiner upp och ler för att han eller hon har klarat något. Glädjen smittar av sig väldigt lätt!

Haha, vilken rolig fråga! Min favoritmaträtt måste nog vara tacos, det funkar alltid!

Jag tror att allt utgår från simmarens huvudposition. Det skulle nog vara mitt första tips, att ha en så normal och rak huvud- och kroppsposition som möjligt.

När jag inte står på kanten pluggar jag musik på Rytms Musikergymnasium. Och när jag inte sjunger så försöker jag umgås med familj och vänner så mycket som möjligt.

Jag har nog inte någon specifik tränarförebild utan jag tror att alla tränare är lite av mina förebilder. Man kan alltid lära sig något nytt av andra tränare oavsett erfarenhet.

Kvalité i breddverksamheten

/ Karin Landqvist

Vi har idag en stor breddverksamhet med många aktiva simmare och tränare. Vi jobbar hela tiden för att förbättra verksamheten och utveckla föreningen. Vi vill skapa en verksamhet som präglas av trygghet, glädje och utveckling.

Vi tror att ledord i denna strävan är små grupper, fokus på kvalité, välutbildade tränare samt föräldraengagemang. Vi jobbar aktivt med alla dessa bitar vilket förhoppningsvis kommer att märkas i verksamheten framöver.

Mindre och tryggare grupper

Som ett led i denna utveckling har vi valt att använda oss av mobila väggar som delar av banan på mitten, i delar av verksamheten. Syftet med detta är att kunna ha mindre grupper och därmed skapa tryggare grupper med högre kvalité. Dessa väggar ger oss möjlighet att ha mindre grupper, simma korta distanser på rätt sätt samt ökade möjligheter för tränarna att möta varje barn vid varje träningstillfälle. Vi ser det som en fördel för simmarna i dessa åldrar att simma korta sträckor för att stärka sitt tekniska kunnande. Vi tror och hoppas att detta ska leda till ökad utveckling hos såväl gruppen som den enskilda simmaren.

Respons från föräldrar i verksamheten

Sedan vi introducerade dessa väggar har vi fått respons från föräldrar i verksamheten, bland annat från en mamma till en simmare i en av våra mindre Hjälpgrupper:

"Jag tycker det är mycket positivt att ni på det sättet utnyttjar bassängen bättre. Det bästa är att det nu är färre barn per grupp. Det märks tydligt att barnen får mer tid med tränarna och att väntetiderna har minskat."

Vi hoppas på sikt kunna utöka användandet av dessa väggar och tror att det kommer att ge positiva effekter i hela verksamheten.



Visste du att...

... Spårvägen Simförening fick Månadens Ros av Stockholm Simförbund för ett osedvanligt trevligt och väl arrangerat SM i december 2010.

SWIMSHOP

Kom ihåg att skriva medlem i Spårvägen när du beställer på www.swimshop.se

Spårvägen Simförenings medlemmar har 20% rabatt på DIANA och 10% på hela sortimentet.



Bilden ovan: Felicia och Emma

Bilden till höger: Agnes, Emma och Ellinor med simmare

Sportlovs kollo

Fyra Roliga Dagar

/ Linn Bessner



Varje lov under terminerna (förutom jullovet) så har vi ett dagskollo för de barn mellan 7-12 år som kan simma minst 50 meter på djupt vatten.

Under sportlovskollet 2011 så hände det massor av roliga saker!

Simmarna och tränarna åkte och spelade bowling tillsammans på onsdagen. Under torsdagen kom en fotograf från Vällingby independent och under fredagen kom en reporter från samma tidning och ställde frågor. Förmodligen kommer vi kunna se reportaget i deras kommande nummer.

Vad hände mer?

- Jo vi hade "80-tals aerobic", simmade, spelade fotboll och lekte en massa.

Både tränarna och deltagarna hade ett kanonkollo!

Om du vill vara med på nästa dagkollo så blir det under påsklovet, platserna släpps på hemsidan den 24:e mars.

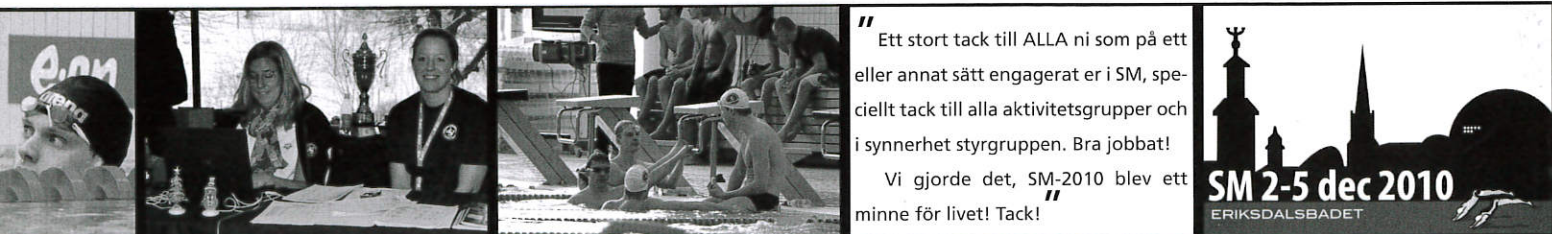
Lov verksamhet i Sommar



Under sommaren har vi full fart i verksamheten på samtliga nivåer.

Vi har intensivsimskola, simsportkollo, T2-läger och B-gruppscamp.

Anmälan kan nu göras på:
www.sparvagensim.se



" Ett stort tack till ALLA ni som på ett eller annat sätt engagerat er i SM, speciellt tack till alla aktivitetsgrupper och i synnerhet styrgruppen. Bra jobbat!

Vi gjorde det, SM-2010 blev ett minne för livet! Tack!



SM 2-5 dec 2010
ERIKSDALSBADET