

# SPÅRVÄGENS SPORT



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

Nr 22  
**MARS** 2012  
ärgång 7

## Vintern kom sent och plötsligt!

Bland mycket annat hittar du:

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Ordförande har ordet      | 2-3   |
| Frågor till 5 T-2 simmare | 4-5   |
| Spårvägen & Serie-Sim     | 6&10  |
| Mot OS 2012               | 7     |
| B-Grupperna på läger      | 8-9   |
| Fint besök på Utmanaren   | 11    |
| Årsberättelse             | 12-15 |
| Nya verksamheter          | 16    |

Årsberättelsen 2011 blåa sidorna 12-15



Det gäller att  
att hålla andan på  
familjesim  
sid 16

## HUVUDREDAKTION

Stephan Good  
Linn Bessner

SPÄRVÄGEN SIMSPORT nr 22, mars 2012

Spärvägen Simförening

Bräckegatan 14, 162 61 Vällingby

www.sparvagensim.se

kansli@sparvagensim.se

Tel 08-471 82 25

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 2275 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Sim & Lek, Teknikskolan, Träningsverksamhet, Tävlingsverksamheten, Simning med funktionsnedsättning, Simkunnighet- & Lovverksamhet samt Vuxensim.

## Våra anställda är:

**Martina Aronsson**

Verksamhetschef

martina.aronsson@sparvagensim.se

**Anne Forsell**

Elittränare

anne.forsell@sparvagensim.se

**Jenny Gustavsson**

Tränare: Elitgruppen, A Äldre, Simkunnighetsansvarig

jenny.gustavsson@sparvagensim.se

**Stina Enzell-Larsson**

Ekonomi, Bästa 4an

stina.enzell@sparvagensim.se

**Linn Bessner**

Anläggnings- & Lovansvarig, Medlemsservice,

Utbildning och Utveckling

linn.bessner@sparvagensim.se

**Karin Landqvist**

Breddansvarig, Medlemsservice, Tränare B Gul

karin.landqvist@sparvagensim.se

**Erik Gustavsson**

Ungdomsansvarig

erik.gustavsson@sparvagensim.se

**Malin Hellström**

Breddpedagog, SKP

malin.hellstrom@sparvagensim.se

**Adina Cuicu**

Breddpedagog, SKP

adina.cuicu@sparvagensim.se

## Styrelsen i Spärvägen Simförening har 10 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande

Annika Forsgren, Vice Ordf

Mia Westerberg, kassör

Pia Johansson, sekreterare

## Övriga ledamöter:

Stefan Lönngrén, Karin Hellström, Anders Backlund

Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Hagmansson

# Gynnsamt slagläge kan skönjas

/Ensio Andersson

## Styrelsearbete

Då var det åter dags att summera ännu ett händelserikt år i simföreningens historia. För ovanlighetens skull börjar jag med att kommentera vårt styrelsearbete, som blivit allt bättre år för år.

Det jag närmast tänker på är de omfattande rapporter, en viktig dokumentation från alla våra olika verksamhetsgrenar, som dimper ner inför varje styrelsemöte. Den dokumentmall, med ett antal fasta rubriker, som tagits fram har lyft styrelsemötena och även förbättrat förberedelserna.

Förslag eller underlag för beslut, inköp eller investeringar hanteras även på detta sätt inför våra möten. Vid läsningen av dessa rapporter blir man lika överraskad och imponerad varje gång, över den verksamhet vi har och speciellt det arbete som utförs av våra anställda.

## Trygg ekonomi

Styrelsens sammansättning har också varit väl mixad, med olika bakgrunder, kompetenser och intressen, som gjort att vi oftast efter lite diskussion kommit överens och tagit kloka beslut. Att ha ekonomin under kontroll är nog det viktigaste området, trots allt.

Under året har det skett ett antal förbättringar med inriktning på att säkra simföreningens ekonomi. Den ekonomiska årsredovisningen kommer mer i detalj att presenteras på årsmötet den 6 mars. I den visas och kommenteras även vår resultatutveckling över åren.

## Bassängutrymme

Ett annat område, som även det tillhör de viktigaste är tillgången på bassängutrymme.

I varje nummer av denna tidning har vi på ett eller annat sätt berört denna livsviktiga fråga, för vår verksamhet. Det arbete som utförs i vår anläggningsgrupp, tillsammans med några personer från övriga simklubbar i Västerort, kan inte nog berömmas och uppskattas.

Det har varit en stor mängd brev, uppvaktningar och möten med ansvariga politiker, tjänstemän och borgarråd.

Mötena och kontakterna har intensifierats under de två sista månaderna föregående år och de två första detta år. De båda ordförandena i Bromma och Vällingby/Hässelby stadsdelsförvaltning är numera även livliga förespråkare för vår sak.

Än kan och kommer vi påverka utgången för Västerorts framtida vattenutrymme, skolor liksom allmänhet och simföreningar. Vi behöver en ny anläggning i Västerort som är klar när Åkeshovs simhall startar sin renovering.

Supporta oss och gör din röst hörd till Idrottsförvaltningen, Stadsdelsförvaltningen och Idrottsnämnden!

## Anställda - Nytt kontor

Ytterligare ett viktigt område för vår verksamhet är att våra anställda och övrig engagerad personal trivs på sitt arbete, mår bra och har en godtagbar arbetsmiljö.

Det var med stor lättnad och glädje vi mottog beskedet att en ny kontorslokal var på gång. Även att möjligheten kom under ett pågående budgetår så var det ingen tvekan om annat än att detta skulle lösas. Under ett antal år har frågan om nytt kontor varit uppe men utan resultat.

Styrelsen, som ansvariga, känner stor tacksamhet för den tålighet som funnits hos våra anställda i väntan på ny arbetsmiljö. Att vi kunde behålla och göra om vårt tidigare kansli i Vällingbybadet till klubblokal (en ny mötesplats) för våra simmare och tränare var ytterligare bonus för vår verksamhet.

## Goda förutsättningar för framtiden

Utifrån en väl fungerande styrelse, utökat bassängutrymme, anställd personal som mår bra och ett stort antal simtränare/-pedagoger, har vi de förutsättningar som behövs för att bedriva en verksamhet på hög nivå.

Klarar vi dessutom att följa vår vision och verksamhetsidé samt sträva mot och uppnå delar av uppsatta mål för verksamheterna kan detta bära långt redan under 2012. Särskilt för de områden som varit föremål för vissa satsningar under 2011, vår Bredd- och Tävlingsverksamhet.

## Breddverksamhet

Vår breddverksamhet har under året utvecklats på många områden. Den handlar om en omfattande verksamhet med över 1200 barn per termin där logistiken måste fungera. Det är som att lägga ett stort och svårt pussel.

Verksamheten har styrts upp under året där idéer bl a hämtats från andra framgångsrika simföreningar.

Under hösten infördes standardiserad planering i grupperna som innebär att det tydligt framgår vilket mål terminen har och vilka övningar som ska utföras från gång till gång. Detta har inneburit en förväntad förbättring och kvalitetshöjning i verksamheten.

## Tävlingsverksamhet

Vår tävlingsverksamhet har fått berättigad uppmärksamhet under året. Under slutet av 2010 bestämde sig elittränaren Anne Forsell att söka sig till vår förening i samband med att Henrik Forsberg slutade och började som Sportchef på Svenska Simförbundet.

Anne började som tränare hos oss i början av 2011 och det innebar ett värdefullt lyft för vår tävlingsverksamhet. Ett steg efter Anne kom Stefan Nystrand till vår simförening och Stefan blev simklarer för oss den 6 maj.

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

BG 623-5246

Vi hoppas kunna erbjuda Stefan de förutsättningar och möjligheter som behövs för att kunna utvecklas sin simning inför bl a OS-året 2012.

Under slutet av året annonserade vi en tjänst med inriktning på ungdomsutveckling och i januari 2012 började Erik Gustavsson från SK Sydsim i Skåne som tävlingstränare där det bl a ingår att utveckla vårt ungdomsprogram från teknikskolan till A Yngre.

#### Avrundning

Årets krydda och det som i efterhand känns så bra, är när vi bestämde oss för att starta simning för personer med funktionsnedsättning, och att söka inträde i Svenska Handikappförbundet. Vi visar på ett tydligt sätt att vi försöker leva upp till vår vision, att vara en förening för alla.

Välkommen till ännu ett nummer av Spårvägen Simsport. Denna gång även med årsberättelsen för 2011.

Önskar er läsare och Spårvägen ett lyckligt och framgångsrikt 2012.

# Min första tid i Spårvägen

/Erik Gustavsson

**Erik Gustavsson ny ungdomsansvarig i Spårvägen skriver om sin första tid i Spårvägen:**  
Min första tid i Spårvägen började direkt med några händelserika veckor.

Första utmaningen var att lära sig alla namn och veta hur jag skulle ta mig till alla olika bad. I Sydsim, där jag var tränare innan jag kom till Spårvägen, hade vi all verksamhet på ett bad.

Efter en mjukare start första veckan så började jag komma in i mina nya rutiner. Spårvägen är en stor förening med fantastiskt mycket potential och höga målsättningar hos både simmare, ledare och annat folk runt omkring.

Spårvägen har en proffsig miljö där simmare och tränare kan utvecklas optimalt. En miljö där individen kan gå hela vägen från simskolan till elitsimning. Något jag kände direkt när jag kom till spårvägen var ett varmt bemötande från alla i föreningen.

Jag ser med spänning fram emot att medverka till Spårvägens fortsatta positiva utveckling.

Vi ses på kanten, har ni några frågor så är det bara att fråga mig.

Erik.gustavsson@sparvagensim.se



Erik Gustavsson

## Fortsatt utveckling av Breddprogrammet

Under höstterminen 2011 arbetade vi fram en standardiserad planering för alla nivåers simträning.

Syftet med detta var att ha en optimerad kvalitet på undervisningen i alla grupper genom att alla barn får samma undervisning, samt att skapa en trygghet för våra ideella och anställda tränare.

Under hösten arbetade vi även fram ett standardiserat landträningsprogram som vi har satt i bruk nu under vårterminen. Landprogrammet är tänkt att optimera tiden på kanten och att simmarna ska få bra balans, koordination, kroppskontroll och styrka. Övningarna är även anpassade till barnens ålder samt utvecklingsnivå.

Vidare har vi även gjort en grovplanering för våra T2-or. Detta innebära att tränarna har fått vissa ramar att utgå ifrån gällande vilket fokus de olika passen ska ha (så som balans, rotation, fjärilskick odyl.).

Tränarna får sedan själva avgöra vilka teknikerövningar som passar för simmarna i de specifika grupperna utifrån de förgjorda ramarna för varje pass.



## Vi frågar fem T2-simmare



**Vincent Velasco  
Macauley**



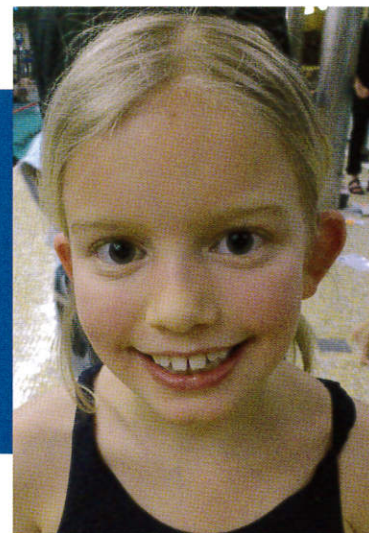
**Britta Lignell**



**David Byström**



**Elvira Schei**



**Johanna Granhällen**

|                                                         |                                                                                             |                                        |                                          |                                                                     |                                  |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Vad är roligast med att simma?</b>                   | Jag får en känsla av frihet när jag simmar. Det känns som jag svävar.                       | Att över huvud taget få vara i vatten! | Att få vara i vattnet.                   | Det är roligt att bada, att lära sig nya saker och få nya kompisar. | Att simma!                       |
| <b>Vilken är din favoritmaträtt?</b>                    | Grillad fläskkarre i marinad.                                                               | Pannkaka. Chili con carne.             | Svår fråga: Våfflor och Pannkakor        | Korv med bröd, hamburgare och köttbullar med stuvade makaroner.     | Tapas                            |
| <b>Vilket är ditt favoritsimsätt?</b>                   | Ryggsim                                                                                     | Bröstsims!                             | Bröst är roligt, men Crawl går snabbast. | Bröstsims                                                           | Fjäril                           |
| <b>Vad är det roligaste du har gjort med simningen?</b> | Den gemensamma träningen i tenstabadet och när vi bowlade. Man fick lära känna andra T2:or. | När jag lärde mig dyka.                | Utmanaren är nog det roligaste.          | Utmanaren                                                           | Gått på simläger/Sportlovskollo. |

## Intensiv träning för Sim&Lek samt Teknikskolan innan sommarlovet

Under tre veckor i maj tränar vi tre gånger per vecka och hinner på så vis med 9 träningsstillfällen på kort tid.

Vi erbjuder denna form av intensivkurs på alla våra nivåer i breddverksamheten: Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen, Fisker, Hajen 1, Hajen 2, Teknik 1:1, Teknik 1:2 och Teknik 2.

Att träna flera gånger per vecka brukar ge positiva effekter i form av att gruppen lär känna varandra och tränarna snabbare och inläringen får sig en skjuts. Det brukar dessutom vara riktigt roligt!

För simmare i Teknik 1:2 och Teknik 2 avslutas kursen med möjligheten att delta på Utmanaren Pokal 3 där vi tävlar på hundrameters-distanser. Tävligen går av stapeln 29/5.

**När?** 8 -27 maj, träning tisdag, fredag och söndag.  
**Var?** Vällingbybadet  
**Kostnad?** 700 kr oavsett nivå  
**Hur?** Anmälan görs via medlemssidan (<http://medlem.sparvagensim.se>) fr o m 13/3.

## Årets första mästerskap JSM

Årets första mästerskap, tillika det sista svenska juniormästerskapet, arrangerades i Upplands Väsby 26-29 januari. Spärvägen Simförening har som mål att årligen ha 16 stycken simmare kvalificerade till JSM och en A-finalist varje mästerskapsdag, det lyckades vi inte riktigt med denna gång. 13 simmare lyckades däremot med bedriften att kvalificerar sig till totalt 12 finaler, minst en A-final respektive dag.

Bra jobbat!

### Spärvägens finalister:

#### Torsdag

Viktor Björk 100 fj A-final (8:a)  
Emma Wahlström 100 ry B-final (13:e)  
Petros Katsampanis 200 br (2:a)

#### Fredag

Viktor Björk 200 fj (2:a)  
Jessica Billquist 50 br B-final (16:e)  
Petros Katsampanis 100 br A-final (3:a)

#### Lördag

Petros Katsampanis 50 br B-final (delad 10:a)  
Emma Wahlström 200 ry (8:a)  
Adam Karlsson 50 ry B-final (12:a)

### Söndag

Adam Karlsson 100 ry B-final (10:a)  
Viktor Björk 50 fj B-final (13:e)  
Petros Katsampanis 400 me (5:a)

Totalt fick Spärvägen med sig tre medaljer hem, två silver och ett brons. Petros genom fina simningar på 100 och 200 bröstsim och Viktor Björk efter ett snyggt personligt rekord och stark simning på 200 fjäril. Grattis grabbar!

Utöver medaljörerna och finalisterna ovan bör vi även nämna Tobias Gustafson som persade på alla sina distanser, där bästa loppen kom



på 200 br vilket innebar en tolfte plats och därmed poäng till klubben.

Totalt slutar Spärvägen på en 16:e plats i klubbstriden, vilket är ett fall framåt från förra året. Bra! Men vi siktar alltid högre. I tävlingsplaneringen för 2013-2016 försvinner JSM som mästerskapsform. JSM integreras då istället med SM. Nästa kortbane SM/JSM simmas hösten 2013.



## Avtackning av Tomas

**Tomas Wikland har varit tränare hos oss under ca 15 år.**

Han har varit med i flera av våra verksamheter. Sim och lek, bredden, lovverksamheten, tävlingsverksamheten samt skolsim och han har alltid varit en kugge i hjulet.

Tomas är en av de mest kompetenta breddpedagoger vi har haft och vi är honom tacksam för alla dessa åren!

Tomas valde efter förra säsongen att avsluta sitt engagemang som tränare hos oss men är fortfarande kvar som en hjälpande hand. Bland annat har han varit speaker på utmanaren vilket han fått beröm för av föräldrar.

Tack Tomas!



### Visste du att...

Några av Spärvägens yngre tävlingssimmare kommer vara med i nya tränarboken producerad av svenska Simförbundet.

