



SIMNING I SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP

Idrottens vision

Svensk idrott - världens bästa

Svensk idrottsrörelse vill vara bäst i världen för alla på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras både till form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en bildnings- och utbildningsverksamhet i världsklass.

RF och idrotten vill

Grundläggande definitioner och grupper i SSS

- Barnidrott, upp till och med 12 år
Babysim, Minisim, Simskola, Teknikskola, Simiaden
- Ungdomsidrott, 13-20 år
Ungdom, Ungdom Tävling, Junior/Senior, Mästerskap
- Vuxenidrott, 20 år och äldre
Junior/Senior, Mästerskap, Vuxen, Masters, Öppet Vatten

Definitioner enligt RF och idrotten vill och grupper i SSS simlinje

Barnidrott, upp till och med 12 år

Babysim, Minisim, Simskola, Teknikskola, Simiaden

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.
- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Idrottsföreningarna ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.
- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.
- Idrottsrörelsen ska i samverkan med skolan bidra till ökad fysisk aktivitet inom ramen för den samlade skoldagen.

Breddidrott för ungdom, 13-18 år

Ungdom, Ungdom Tävling

- Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.
- Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Övergången mellan breddidrott och elitinriktad tävlingsidrott eller omvänt för ungdomar ska ske successivt.
- Idrottsrörelsen ska i större utsträckning utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot flickors och pojkars behov av breddidrott.
- Idrottsrörelsen ska ta tillvara ungdomars egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamhet.
- Ledare inom ungdomsidrotten i föreningar och förbund ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.

Elitinriktad idrott för ungdom, 13-18 år

Ungdom Tävling, Mästerskap

- Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.
- Alla flickor och pojkar som har talang och ambition att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former.
- Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till flickors och pojkars olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Tävlingsverksamheten för såväl flickor som pojkar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling och motverkar utslagning.
- De som leder ungdomsidrotten i föreningar och förbund ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors respektive pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Den så kallade svenska modellen, där möjligheter ges att kombinera elitsatsningen med studier på gymnasial nivå, ska utvecklas ytterligare genom att idrottsgymnasieverksamheten knyts närmare till stödsystemet för den elitinriktade idrotten.
- Ungdomar som satsar på elitinriktad tävlingsidrott ska få möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över besluten i frågor som rör dessa.
- Svensk ungdomsidrott ska utvecklas enligt idrottens etiska värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av doping och andra regelöverträdelser samt kontinuerligt diskutera var de etiska gränserna går för de ständigt förfinade metoder som används för att uppnå bättre resultat.

Breddidrott för vuxna, 18 år och äldre

Vuxen, Masters, Öppet Vatten

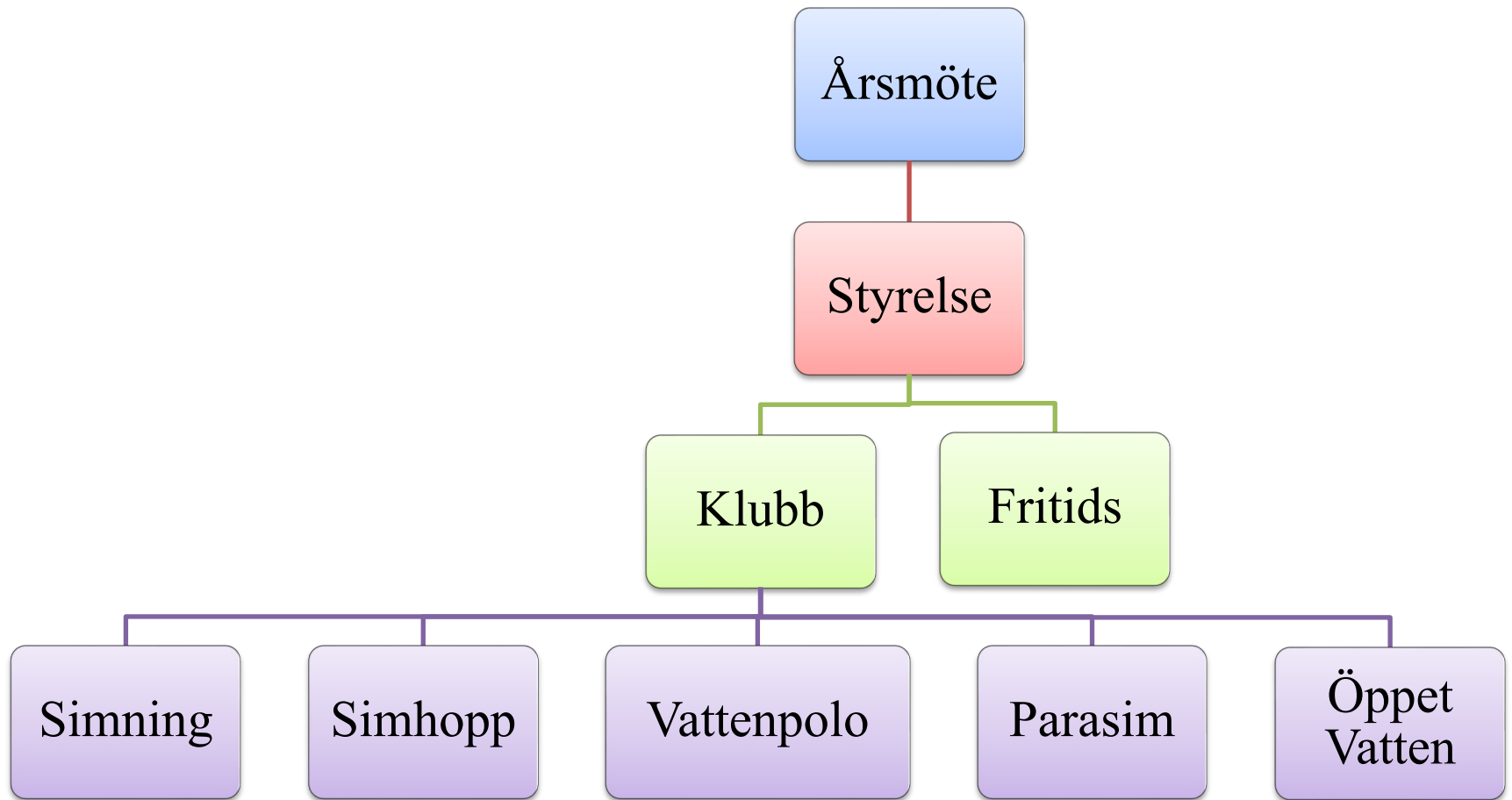
- Idrottens gemenskap ska vara öppen för alla, oavsett egen ambitionsnivå.
- Idrottsrörelsen ska utforma sin verksamhet så att den främjar en god hälsa.
- Idrottsrörelsen ska utveckla sin verksamhet så att den i ökad utsträckning kan attrahera även vuxna kvinnor och män som vill idrotta på motionsnivå för rekreation och rehabilitering.
- Idrottsrörelsen måste ständigt vara lyhörd för nya trender och kvinnors och mäns växlande behov och önskemål. Detta innebär bl a att kontinuerligt se över och utveckla den egna tränings- och tävlingsverksamheten.
- Idrottsrörelsen ska erbjuda även äldre människor åldersanpassade aktiviteter.

Elitinriktad idrott för vuxna, 18 år och äldre

Junior/Senior, Mästerskap

- Idrottsliga framgångar är bra för Sverige. Därför ska svenska idrottsutövare ges möjligheter att, inom ramen för svensk idrotts etiska värderingar, maximalt få utveckla sin prestationsförmåga med sikte på att uppnå internationell elitnivå.
- Varje enskild idrottsförening bestämmer, inom ramen för idrottens gemensamma mål och riktlinjer, mot vilka nivåer man vill inrikta sin verksamhet och med vilka metoder och resurser man vill uppnå dessa.
- Svensk tävlingsidrott ska utvecklas enligt idrottens etiska värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av doping och andra regelöverträdelser samt kontinuerligt diskutera var de etiska gränserna går för de ständigt förfinade metoder som används för att uppnå bättre resultat.
- Idrottsrörelsen ska ta sitt ansvar för elitidrottarnas utveckling som människor och redan från början förbereda dem för livet efter idrottskarriärens slut.

Klubbstruktur



Utvecklingsstadier och grupper

Stadium 1

Babysim, Familjesim, Minisim

Stadium 2

Baddaren, Pingvin Silver, Pingvin Guld, Fisken, Hajen

SIMNING

SIMHOPP

VATTENPOLO

Parasim

Stadium 3
Teknikskola

Stadium 3
Hoppskola

Stadium 3
Vattenpoloskola

Simskola

Stadium 4
Simiaden

Stadium 4
Tävlingsgrupper

Träning

Stadium 5
Ungdom Tävl, Mästerskap

Stadium 5
Tävlingsgrupper

Tävling

Stadium 6
Junior/Senior, Mästerskap

Stadium 6
Tävlingsgrupper

Vuxen

Stadium 7
Mästerskap

Stadium 7
Mästerskap

Stadium 8
Öppet Vatten, Masters, Vuxencrawl,
Vuxensim, Ungdom,

Stadium 8
Ungdom, Vuxen, Masters

Babysm, Minisim (stadium 1)

Inträde

Så snart naveln läkt. Minst 4,5 kg

Ålder

* 0-4 år

Syfte

* Att barnet blir vattenvant och grundlägger ett intresse för simning som fysisk aktivitet.

* Att lägga grunden för en hälsosam utveckling av generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Slutmål

* Barn och föräldrar ska ha ett intresse för vatten och simning.

* Barnet ska vara vattenvant och kunna utföra elementära rörelser i de fyra simsätten.

* Barnet ska vara medvetet om sitt kroppsläge i vatten.

Målsättning

Vattenvana

Simskola (stadium 2)

Inträde

Vilja lära sig simma

Ålder

* 4-8 år.

Syfte

- * Att grundlägga ett intresse för simning som idrott och fysisk aktivitet i allmänhet.
- * Att utveckla grundläggande rörelsefärdigheter genom kroppskänedom och kroppskontroll.
- * Att utveckla generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet som även bidrar till gränsöverskridande idrottsval.

Slutmål

- Simmaren ska vara simkunnig enligt den nordiska definitionen: falla i vattnet, ta sig upp till ytan och simma 200 meter i en följd på djupt vatten varav 50 meter i ryggläge.
- Simmaren ska ha en grundläggande teknik i de fyra simsätten.
- Simmaren ska klara av att simma 100 meter medley.
- Simmaren bör ha genomfört minst 200 träningstimmar sammanlagt per år, det vill säga både i och utanför den organiserade simverksamheten.

Målsättning

Simkunnig per definition och ha grundläggande motoriska färdigheter. Simkunnighet är: *Ramla i och få huvudet under vatten. Komma upp och simma 200m varav 50m på rygg.*

Teknikskola (stadium 3)

Inträde

Klarat av märket Hajen och är simkunnig enligt definitionen: *Ramla i och få huvudet under vatten. Komma upp och simma 200m varav 50m på rygg.*

Ålder

* 7-11/12 år. Simmaren befinner sig cirka 2-3 år i detta utvecklingsstadium. Eftersom flickor utvecklas tidigare än pojkar kommer de generellt att vara 1-2 år före i detta stadium.

Syfte

- * Att stimulera till att simmaren blir intresserad och positivt inställd till att utöva tävlingssimning som idrott.
- * Att utveckla tekniken i de fyra simsätten genom kroppskänedom och kroppskontroll.
- * Att utveckla såväl generella som specifika motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Slutmål

- * Simmaren ska ha utvecklat tekniken i de fyra simsätten.
- * Simmaren ska klara 200 meter crawl, ryggsim, bröstsim, medley och 50 meter fjärilsim regelrätt med start, vändning och målgång.
- * Simmaren ska ha klarat pokal 2 på Utmanartävlingen samt teknikskolans guldplakett.
- * Simmaren bör ha genomfört minst 300 träningstimmar sammanlagt per år, i och utanför den organiserade simverksamheten.
- * Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

Målsättning

Skapa ett intresse för simning som idrott. Utveckla och om intresse finns att ta sig vidare till simiaden och tävlingsverksamheten.

Simiaden (stadium 4)

Inträde

Vilja från den aktive att utvecklas till tävlings-simmare och att familjen blir en simmarfamilj.

Ålder

* Inträde sker enligt kronologisk ålder, normalt vid cirka 9 – 10 år men rätt färdighetsnivå krävs för att tillgodogöra sig träningen i detta utvecklingsstadium. Utträde sker däremot enligt biologisk ålder, när tillväxtspurtin inleds, runt en kronologisk ålder av 12 – 14 år. Flickor ligger cirka 1 – 2 år före pojkar. Simmarna stannar cirka 2 – 3 år i detta utvecklingsstadium.

Syfte

- * Att simmaren ska få en grundläggande förståelse för simträningens olika delmoment.
- * Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad teknik i alla fyra simsätten som kommer att ge en bättre simork.

Slutmål

- * Simmaren ska visa en god utveckling på 200 meter medley och 400 meter frisim vilket visar på en god allsidighet och uthållighet.
- * Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt.
- * Simmaren bör ha tävlat och uppnått utveckling på 200 meter ryggsim, bröstsim, frisim och 100 meter fjärilsim.
- * Simmaren ska ha erhållit Pokal 3 på Utmanartävlingen (motsvarar guldmedalj i SSS på utmanartävlingarna).
- * Simmaren bör ha deltagit på Simiidentävlingar, och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå. Simmaren har också provat på att åka iväg på tävlingar cirka 2 gånger per år. Minst en gång av dessa med övernattning.
- * Simmaren bör ha genomfört minst 300 träningstimmar per år i simverksamhet och totalt 450 träningstimmar per år.
- * Simmaren ska klara av de träningsserier som rekommenderas i tabell 13 (se Simlinjen).
- * Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

Målsättning

Utvecklas och vara med på Simiidentävlingarna i Stockholm, simtävla och utvecklats på 400 frisim och 200m medley.

Ungdom Tävling (stadium 5)

Inträde

Åldersmässigt då simiadens kalender försvinner, vilja att fortsätta utvecklas och tävla.

Ålder

* Inträde sker enligt biologisk ålder när tillväxtpurten inleds och simmaren är psykosocialt mogen. För de flesta simmare handlar det om åldern 12 – 14 år. Flickor går oftast in i fasen 1 – 2 år före pojkar. Utträde sker enligt biologisk ålder, när puberteten närmar sig slutet och simmaren har uppnått den mognad och nivå som krävs för nästa utvecklingsstadium, runt den kronologiska åldern 15 – 17 år. Simmaren stannar cirka 3 – 4 år i stadium 5 beroende på när personen går in i stadiet och vilken utvecklingstakt han eller hon har.

Syfte

- * Att simmaren ska fortsätta utveckla sig som tävlingssimmare.
- * Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik, vilket kommer att ge en bättre simrök.

Slutmål

- * Simmaren ska ha tävlat och visat utveckling på 400 meter medley för att säkerställa fokus på aerob utveckling och allsidighet samt på 1 – 2 simsätt som simmaren identifierats ha god fallenhet för.
- * Simmaren bör ha tävlat på samtliga tävlingsdistanser.
- * Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i sitt eller sina specialsimsätt.
- * Simmaren har deltagit på Sum-Sim, Ungdoms-GP och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå.
- * Simmaren bör kvalificera sig till grupper ovanför om vilja finns.
- * Simmaren bör ha genomfört minst 800 träningstimmar per år inom simverksamheten i slutet av stadiet (cirka 700 timmar om simmaren varit kortare tid i stadiet eller sysslat med andra idrotter parallellt).
- * Simmaren ska klara av de träningsserier som rekommenderas i tabell 15 (se Simlinjen).
- * Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

Målsättning

Utvecklas och vara med på UGP i Stockholm, ta en plats i grupper ovanför. Kvala och ta medalj på SumSim

Junior/Senior (stadium 6)

Inträde

Det året man fyller 18 år

Ålder

* Inträde i detta stadium sker när mognad, rätt nivå och ambition uppnåtts.

Syfte

* Att simmaren ska prestera som tävlingssimmare.

* Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, men som nu är mer specifika utifrån individuella förutsättningar samt specialsimsätt och specialdistanser.

Slutmål

* Simmaren ska ha en kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimsätt och specialdistanser. Simmaren bör också visa på god utveckling på 200 meter medley.

* Simmaren ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen i utvecklingsstadium 7.

* Träningsfokus har ändrats från att bygga färdigheter och kapaciteter till att maximera prestationen.

* Simmaren bör ha genomfört minst 900 träningstimmar per år inom simverksamhet i slutet av stadiet.

* Simmaren bör vara minst kvalificerad för SM.

Målsättning

Kvala och ta medalj på JSM/SM

Mästerskap (stadium 6-7)

Inträde

Individuellt kvalad till GP oavsett kort eller lång bassäng

Ålder

* Inträde i detta stadium sker när mognad, rätt nivå och ambition uppnåtts. Detta sker dock tidigast runt 15 års ålder för flickor och 17 års ålder för pojkar.

Syfte

- * Att simmaren ska prestera som tävlings-simmare.
- * Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, men som nu är mer specifika utifrån individuella förutsättningar samt specialsimsätt och specialdistanser.

Slutmål

- * Simmaren ska ha en kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimsätt och specialdistanser. Simmaren bör också visa på god utveckling på 200 meter medley.
- * Simmaren ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen i utvecklingsstadium 7.
- * Träningfokus har ändrats från att bygga färdigheter och kapaciteter till att maximera prestationen.
- * Simmaren bör ha genomfört minst 900 träningstimmar per år inom simverksamhet i slutet av stadiet.
- * Simmaren bör vara minst kvalificerad för SM.

Målsättning

Kvala och ta medalj på JSM/SM



Ungdom, Vuxen, Masters (stadium 8)

Inträde

Vilja att lära sig och träna för ett livslångt förhållande till simning.

Ålder

* Inträde kan ske genom hela livet, när full simkunnighet uppnåtts.

Syfte

* Att stimulera till ett livslångt deltagande inom simidrotten för en aktiv och hälsosam livsstil.

Slutmål

- * Förbättrade fysiska egenskaper, som kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.
- * Förbättrade simspecifika färdigheter i alla fyra simsätt.
- * Individuellt uppsatta prestationsmål.

Målsättning

Livslångt förhållande till simning.

Parasim

Inträde

När ordinarie kursverksamhet inte räcker till eller kan tillgodose de extra behoven.

Ålder

* Inträde kan ske genom hela livet.

Syfte

- * Att stimulera till ett livslångt deltagande inom simidrotten för en aktiv och hälsosam livsstil.
- * Att simmaren ska fortsätta utveckla sig som tävlings-simmare.
- * Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik, vilket kommer att ge en bättre simork.

Slutmål

- * Förbättrade fysiska egenskaper, som kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.
- * Förbättrade simspecifika färdigheter i alla fyra simsätt.
- * Individuellt uppsatta prestationsmål.
- * För tävlingsaktiva – ta en plats i något av utmanarteamen och ta en plats i landslaget.

Målsättning

Livslångt förhållande till simning. Kvala till mästerskapstävlingar. Internationell karriär.

Öppet Vatten

Inträde

Vilja att lära sig och träna för ett livslångt förhållande till simning i öppet vatten.

Ålder

* Inträde kan ske genom hela livet, när full simkunnighet uppnåtts.

Syfte

* Att stimulera till ett livslångt deltagande inom öppet vatten för en aktiv och hälsosam livsstil.

Slutmål

- * Förbättrade fysiska egenskaper, som kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.
- * Förbättrade simspecifika färdigheter i flera simsätt.
- * Individuellt uppsatta prestationsmål.

Målsättning

Livslångt förhållande till simning. Deltaga på öppet vatten tävlingar.

Idrott och utbildning

Rosenborgsenheten (mellan, högstadium)

Södertälje Simsällskap har sedan innan starten av Södertälje Kommuns idrottssatsning på Rosenborgsenheten, varit med och kunnat erbjuda simning och simhopp under skoltid för högstadieelever.

Detta som ett sätt att under de intensiva ungdomsåren kunna kombinera studier och idrott på ett bättre sätt.

Gymnasium LIU (lokal idrottsutbildning)/NIU (nationell idrottsutbildning)/RIG (riksidrotts-gymnasier)

Ett framgångsrikt alternativ är att ta studierna på gymnasial nivå under 4 år istället för som brukligt 3 år. Detta minskar den totala belastningen/stressen och därmed frigörs mer tid för återhämtning för den aktive. Ett alternativ som finns i Södertälje på gymnasienivå är LIU. Det innebär avsatt tid på skoltid för att kunna utöva sin idrott och erbjuds i dagsläget på Täljegymnasiet, Torekällgymnasiet och Vackstanäs Gymnasium.

NIU finns i Stockholmsområdet och på flera andra platser i Sverige. RIG finns i Helsingborg och Jönköping.

Eftergymnasiala studier RIU (Riksidrottsuniversitet)/EVL (Elitidrottsvänliga lärosäten)

Har som främsta syfte att möjliggöra en kombination av elitidrott och högre utbildning.