2009-12-21

Information till samtliga simmare och föräldrar inför vårens verksamhet.

Hej
Jag vill med detta brev informera dig lite om vad som händer i klubben och försöka beskriva hur verksamheten kommer att se ut nästa termin.

SS04 strävan är alltid att förbättra och utveckla verksamheten efter bästa förmåga med de resurser som vi har. Inför VT2010 kommer vi att genomför några mindre förändringar av tävlingsverksamhetens organisation som kanske kommer att berör dig.

SS04 vision är att vi skall vara **"En simklubb för alla"** och detta ställer också höga krav på organisationen. Detta betyder att vi skall kunna erbjuda simning för alla på en nivå som passar individen men det måste också finnas en väl fungera organisation i klubben och vi jobbar hårt för att försöka nå detta. Men man ska också vara medveten om att en vision är något som vi strävar efter och kanske inte alltid gå att nå.

Till Våren försvinner några tränare från klubben till andra uppgifter i livet och vi önskar dem lycka till, men vi hoppas också på nya tränare med ny energi och engagemang till SS04. Vi är mycket glad att kunna presentera en ny tränare i klubben, Stina Mittermaier som kommer att hjälpa till i mästerskapsgrupperna. Vi söker även en ansvarig tränare för utvecklingsgruppen

Till vårterminen försöker vi göra så lite förändringar som möjligt. Några få simmare byter grupp då simmare utvecklas i olika takt och nya tävlingssimmare tillkommer från våra utmanargrupper. En lite större förändring är att Tävlingsgrupp VIT och GRÅ slås ihop till en grupp och de simmare som inte har tävlat under 2009 flyttas till träningsgruppen.

Tävlingssimningen i Sverige är strikt uppdelad efter åldersklasser och kvaltider och resultat. Detta göra att SS04 strävan också är att dela in grupperna efter detta för att verksamheten ska fungera. **När vi bedömer vilken grupp en simmare skall gå i tar vi hänsyn till följande faktorer: Ålder, mognad och de 5Tna (Teknik, Talang, Träningsflit, Typ och Tävlingsdeltagande).** Detta för att alla simmarna i en grupp ska kunna åka på samma tävlingar, ha roligt och utvecklas tillsammans med simmare i ungefär samma ålder. Det kan finnas individuella undantag av olika skäl och vissa åldersklasser kan vara med i flera olika nivåer och grupper. SS04 inställning är att inte stressa simmare i sin utveckling utan låta varje simmare utvecklas i lugn och ro så att de fortsätter att vara simmare länge och får en konstant utveckling under lång tid.

På SS04 hemsida www.SS04.se hittar du information om nivåer och grupper. **Senast den 4 Januari kommer vi att presentera vilka simmare som är placerad i vilken grupp. Vem som är tränare för vilken grupp och vilka träningstider gruppen kommer att ha under VT10.**

Faktura för deltagaravgift VT10 och medlemsavgift för 2010 hittar du på ditt konto under fliken mina fakturor från och med 6/1 . Sista betalningsdag är 31 Januari. OBS!! vi kommer inte att skicka några pappersfakturor. Om du inte betalat fakturan senast den 31 januari kommer vi att skicka en påminnelsefaktura med påminnelse avgift på 50kr.

Hoppas att Ni alla får en God Jul och ett Gott nytt år och så ses vi i januari. **Träningen startar för vårterminen 2010 den 7 januari.** Har du några frågor om gruppindelning eller något annat går det bra att kontakta mig på Jonas.hagerhall@ss04.se. Om du tänker sluta simma ber jag dig kontakta mig omgående.

Med vänlig hälsning
Jonas Hägerhäll
Sportchef, SS0

För SS04 organisation se baksidan

SS04 olika nivåer

Under varje nivå kan det finna flera olika grupper beroende på antalet simmare på nivån

Mästerskapsgrupper

Mästerskapsgrupperna är SS04s mest meriterade simmare. De har avancerad sim- och styrketräning. Simmarna strävar efter personlig utveckling. Målet är att representera SS04 på SM/JSM och DM/JDM samt SUM SIM riksfinaler.

Kriterier för att deltaga i mästerskapsgrupperna:
DM/JDM kvalad individuellt Klar och tydlig tävlingsmålsättning och mycket god tränings närvaro samt höga ambitioner med sin simning.

Träning: Individuella träningstider 6-10 pass/vecka samt styrketräning

Utvecklingsgrupper

Utvecklingsgrupperna har avancerad sim- och landträning och strävar efter personlig utveckling. Målet för gruppen är att representera klubben på Sum-Sim riks och regionsfinal och på ungdomstävlingar tävlingar i och utanför stockholmsområdet. Utvecklingsgrupperna är också stommen i SS04 seriesims lag

Kriterier för att deltaga i utvecklingsgrupperna:
Ha en god utvecklad och uthållig teknik i de fyra simsätten. Ha goda tävlingsresultat och en Klar och tydlig tävlingsmålsättning. Kunna tävla på 100m fjärilsim, 200m Ryggsim, Bröstsim och Frisim samt 400m frisim och 200m medley med bra resultat och utförande. Ha en mycket god tränings närvaro samt höga ambitioner med sin simning.

Träning: 4-6 pass/vecka samt landträning.

Tävlingsgrupper

I Tävlingsgrupperna är målet att bli en duktig tävlingssimmare. Tävlingsgrupperna har sim och landträning med fokus på teknisk och fysisk utveckling. Målet är att lära sig att tävla på 100m fjärilsim, 200m Ryggsim, Bröstsim och Frisim samt 400m frisim och 200m medley med bra resultat och god teknik. Viktig är också att skapa tävlingsglädje, den socialgemenskap och att ha roligt med simningen.

Kriterier för att deltaga i Tävlingsgrupper:
Kunna simma alla fyra simsätten 50m fjärilsim och 100m Ryggsim, Bröstsim och Frisim samt 200m benspark av alla simsätt. Ha god tävlingsvilja och bra teknik och en vilja att bi en duktig tävlingssimmare.

Träning: 3-4 simpass/vecka samt mist en landträning.

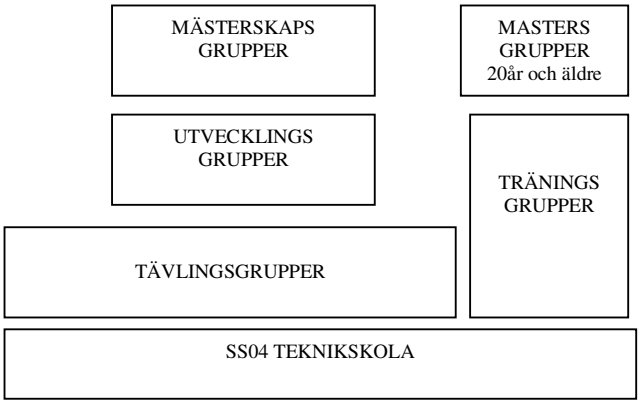
Träningsgrupper

I träningsgrupperna är målet att simma för motionen och utveckla tekniken i de fyra simsätten. Tävlingsdeltagandet är helt frivilligt. Här är den sociala gemenskapen viktig och att ha roligt med simningen. Simmarna i träningsgrupperna erbjuds också ofta att utbilda sig till ledare i klubben.

Kriterier för att deltaga i träningsgrupper:
Kunna simma alla fyra simsätten 25m fjärilsim och 50m Ryggsim, Bröstsim och Frisim.

Träning: 2 simpass/vecka och landträning

Mastersgrupper

Masters är en grupp för dig som har fyllt 20 år och är gammal tävlings simmare och är sugen på att simma. Masters är också en tävlingsform för alla som har fyllt 20 år. För alla simmare som slutat med simning på högre nivå och vill fortsätta, är detta ett alternativ. Tävlingen är indelad i åldersgrupper i 5-årsintervaller,20-24, 25-29 år, 30-34 år, 35-39 år osv. Tävlingar finns, både nationella och internationella.

Träning: 1-4 simpass / vecka