Det senaste från

Vår i luften – då förnyar vi SS04!

Med vår kommer nyheter. Vi ser fram emot SS04:s årsmöte och hoppas att just DU kommer dit för att lära känna (nya) styrelsen och föra fram dina åsikter om klubben. Vi har också infört en förändring som gäller er föräldrar: Det är nu obligatoriskt för familjer med simmare i tävlingsverksamheten att hjälpa till med olika uppgifter för att få klubben att fungera bra. Och tränarna satsar på styrka! Läs mer om vad som händer i klubben i vår.

Tiden går...

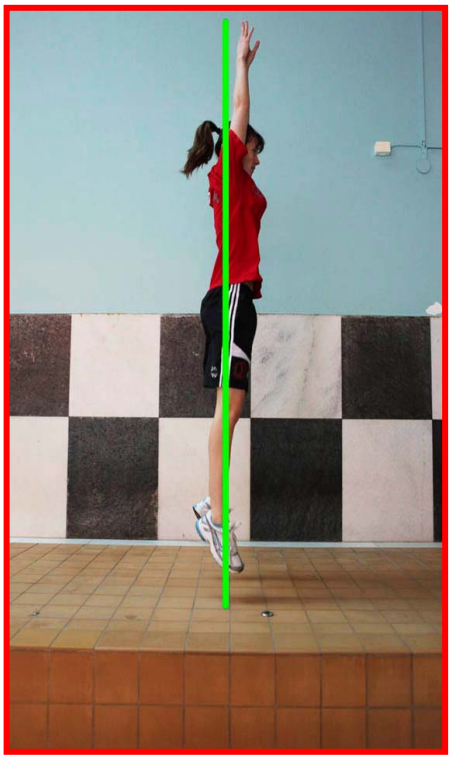
Det är snart dags för årsmöte i SS04 och det är dags för oss i gamla styrelsen att sammanfatta ett roligt år i klubben. Tillsammans med Jonas, våra engagerade tränare och personal i kansliet har klubben tagit några viktiga steg framåt: En simskola som växer och satsar på att bli Sveriges första certifierade simskola; En teknikskola där standarden tydligt har ökat och där barn går till nästa grupp när de har tillräckligt bra teknik för att klara nästa nivå – inte förr; En elitverksamhet som börjar ta form och där många simmare har presterat fantastiskt fina resultat under året; Fler utbildade tränare än någonsin och en bra ekonomi i föreningen. Det känns att klubben är på väg framåt!

Årsmötet hålls den 26/4. Vid mötet presenteras detaljerna om verksamhetsåret 2010 och det väljs ny styrelse – valberedningen jobbar på förslaget.

Från avgående styrelsen vill vi hälsa er alla hjärtligt välkomna till årsmötet! Det är ett bra tillfälle att få reda på hur det går för föreningen, träffa styrelsemedlemmarna och framföra sina åsikter.

Tack för ett fantastiskt år med SS04!
Styrelsen

Landkrabbor simmar snabbare!



Nej så är det kanske inte, men att landträning är ett sätt att bli starkare och bättre som simmare är klart. Styrketräning handlar om motorik, rörlighet och koordination. Numer är det känt att man har stor nytta av att träna dessa egenskaper redan tidigt: 9-12 år är den så kallade ”Motoriska Guldåldern”.

SS04:s tränare i tävlingsverksamheten kommer fr o m nu att lägga större fokus på land- och styrketräning. Tanken är att en simmare som börjar med anpassad styrketräning redan vid ganska unga år successivt bygger upp sin kropp och sina färdigheter för att så småningom kunna träna på hög nivå. Kroppen blir helt enkelt förberedd för att satsa på simning.

Ola Bergengren är SS04:s fystränare och har tillsammans med övriga tränare, sjukgymnast och kiropraktor i tränargruppen tagit fram en bank av övningar som kan fungera både som uppvärmning och styrketräning för simmarna. Det finns övningar med varierande svårighetsgrad så att det passar olika åldrar och färdigheter. Många övningar är välkända och Ola har belyst en del kontrollpunkter i övningarna för att underlätta för tränarna och simmarna att utföra dem korrekt.

Simning är på många sätt unikt, inte minst det att man befinner sig i ett annat element – vatten. En annan sak som är typiskt är att simning enbart innebär s k koncentriskt muskelarbete. Det betyder att man aldrig behöver göra inbromsande, s k excentriska rörelser, vilket gör att man kan tolerera ganska höga träningsdoser. Det är normalt det excentriska arbetet som sliter på kroppen, men det är också det excentriska arbetet som bygger mest styrka. Därför har man stor nytta av att komplettera simning med styrketräning som innehåller både koncentriskt och excentrisk muskelarbete. Excentrisk träning hjälper också till att stärka skelettet. Skelettet blir starkare av hopp och stötar som man får naturligt i t ex löpning eller boll- och lagidrotter, men inte i simning.

Det är viktigt med bålstabilitet i simning, bl a för att alla rörelser med armar och ben utgår från bålen. Med en stark bål klarar man av att hålla ihop kroppen i alla roterande rörelser och få ett bra vattenläge, samtidigt som man simmar avslappnat. Med SS04:s nya landträningsprogram kan våra simmare utveckla en bra kroppskontroll som kommer att göra dem/er bättre i vattnet.

Föräldrar – nu är det er tur!

En förutsättning för att ge simmarna - våra barn – bästa förutsättningar är att vi har föräldrar som ställer upp. SS04 Stödkommitté (Föräldraföreningen) har varit den samlande punkten för föräldrar-engagemang, men för att stärka kopplingen till SS04 och tydligt visa hur viktiga föräldrarna är, beslutade de två styrelserna att lägga ner stödkommittéen i samband med årsskiftet 2010/2011. Allt som rör föräldrars medverkan i och bidrag till SS04 kommer nu att skötas av SS04 och föräldrarengagemanget kommer att drivas inom ramen för SS04:s styrelse.

En förändring i och med detta är att det fr o m i år är obligatoriskt för familjer med simmare i tävlingsverksamheten att hjälpa till med minst en uppgift och/eller ett ansvarsområde. Det finns flera olika typer av uppgifter, så det finns möjlighet att välja den/de som passar er familj bäst:

AKTIVITET
Funktionär Vid varje tävling SS04 anordnar (ca 5/år) krävs ca 20 funktionärer och vid några tävlingar som andra klubbar arrangerar förväntas vi bidra med funktionärer. Funktionär blir man genom att gå en kort utbildning för att kunna alla regler i simning (2-3 kvällar + praktik). Om du inte är utbildad ännu, bekostar SS04 utbildningen.
Tävlingsarrangemang Vid varje tävling som SS04 anordnar behöver vi hjälpas åt att ställa i ordning innan/efter tävlingen + visst arbete med arrangemanget under tävlingen (inte funktionär)
Caféförsäljning under egna arrangemang Vi vill kunna erbjuda kaffe, korv samt försäljning av t ex heatlistor och kläder i samband med klubbens egna tävlingsarrangemang. Ev vinst från försäljningen går oavkortat till att stödja simmarna i tävlingsverksamheten, t ex genom sponsring av lägeravgifter. För att driva caféet behövs en (1) förälder som tar ett övergripande ansvar för planering av personal och inköp, samt har kontroll på ekonomin kring försäljningen. För varje arrangemang behövs också 2-4 föräldrar som ser sköter det praktiska och jobbar i caféet under dagen.
SS04 Simshop Vi vill kunna erbjuda medlemmar i SS04 bra utrustning till ett bra pris. Klubbkläder skapar gemenskap och är en viktig del i "En Simklubb för Alla". Vi vill kunna sälja utrustning och kläder till simmarna i samband med klubbens egna tävlingsarrangemang, klubbkvällar och via SS04.se. För att driva SS04 simshop behövs 2 föräldrar som tillsammans med SS04 sportchef tar ett övergripande ansvar för planering av personal, beställningar, inköp och provkollektioner samt har kontroll på ekonomin kring försäljningen. För varje arrangemang behövs också ca 2st föräldrar som sköter det praktiska och jobbar med försäljning i simshopen.
Sponsring, Lobbying, osv SS04 behöver bra träningsmöjligheter och god ekonomi för att kunna utvecklas vidare. Vi arbetar kontinuerligt med att bygga en bra relation med t ex kommunpolitiker och företag, samt att hitta sponsorer.
SS04 Nytt och informationsspridning För att skapa engagemang kring vad som händer i klubben, behöver vi kontinuerligt sprida information till simmare, föräldrar, personal och intressenter utanför klubben. Vi har bl a "SS04 Nytt", vår hemsida, Facebookgrupp och anslagstavlorna på simhallarna. En av SS04 styrelseledamöter är ansvarig för informationskanalerna, tillsammans med SS04 kansli. Utöver detta behövs 5-10 föräldrar som bidrar med innehåll ca 1-2 gånger var/termin.
SS04 föräldrakommitté, gruppförälder SS04s Föräldrarkommitté är ansvarig för att skapa ett engagemang bland föräldrarna till stöd för simmarna och verksamheten. Föräldrarkommittéansvarig sitter i styrelsen som ledamot och har till uppgift att på ett övergripande plan hålla ihop de olika aktiviteter som kräver föräldrars deltagande och att arbeta aktivt för att ha ett stort föräldrarengagemang i klubben. För att skapa engagemang och gemenskap inom de olika tävlingsgrupperna, vill SS04 fr o m hösten 2010 att varje grupp har en gruppförälder.

För att komma igång på ett bra sätt med föräldrarnas uppgifter redan i vår, har vi sammanställt de önskemål vi har fått in från er och sedan fördelat de uppgifter som är kvar bland de familjer som inte har anmält intresse för någon speciell aktivitet.

Allt som rör föräldrars/familjers engagemang och uppgifter kommer fr o m nu att finnas på hemsidans sida för föräldrar – klicka här.

SS04 ÅRSMÖTE

Välkomna till årsmöte i SS04!
På årsmötet sammanfattas verksamhetsåret 2010
och ny styrelse väljs för kommande år!
Tisdag 26:e april
Kl 18.30
Solna Gymnasium
Agenda finns här

Vi hoppas att just Du kommer!