



UtbildningsNytt September 2024

Hej alla medlemmar i SK Elfsborg.

Hoppas ni alla har haft en underbar sommar!

Vi hälsar er välkomna tillbaka till SK Elfsborg för en ny termin fylld med spännande simidrott, kamratskap och engagemang.

Vi hoppas att ni är redo att dyka in i våra aktiviteter och fortsätta att utvecklas som en del av vår fantastiska gemenskap. Låt oss tillsammans göra denna termin till en fin upplevelse för alla. Jag hoppas vi ses på bassängkanten inom snar framtid. Nedan lite kort om vad som händer under hösten.

Föreläsning om ohälsa, kost och ätstörning: Våra aktiva simmare i mästerskapsgrupperna har fått svara på en enkät om simidrott, mående mm och den följer vi nu upp med en föreläsning i höst där vi tar upp ohälsa, kost och ätstörning. Vi kommer här även bjuda in föräldrarna till de aktiva.

Utbildningsmaterial till lärgrupper: Vi håller nu på att ta fram eget lärgruppsmaterial och utbildningsmaterial som kommer finnas att ta del av på hemsidan under fliken utbildning.

Säkerställa en trygg och välkomnande miljö för alla medlemmar: Svenska simförbundet har gått in i projektet med våra kompisambassadörer så att vi kan fortsätta vårt arbete med att stärka värdegrunden i föreningen. Vi arbetar hårt och bestämt för att få en bra och trygg miljö där våra aktiva idrottare ska känna sig trygga och utvecklas inom simidrott inom det område de vill. Vi arbetar aktivt med vår värdegrund och kamratskap står i fokus. SKE vill att alla medlemmar ska vara delaktiga och ta ansvar för klimatet i föreningen.
Varför anser vi då att kamratskap är lika viktigt som simidrotten i sig?

Jo, när alla simmare och tränare arbetar bra tillsammans skapar det en positiv atmosfär där alla kan utvecklas. Det blir lättare att nå gemensamma mål när vi alla stöttar varandra.

Dessutom innebär goda relationer inom föreningen att medlemmarna känner sig mer uppmuntrade och motiverade. Det är roligare att träna och tävla när man har vänner och support runt sig.

Man ska inte heller glömma att kamratskap också handlar om att visa respekt och förståelse för varandras olika bakgrunder, förmågor och utmaningar. Det skapar en inkluderande miljö där alla känner sig välkomna. Om vi kan fortsätta att arbeta med detta så skapar vi en stabil grund för långsiktig framgång. Vi bygger en förening med gemenskap där ALLA kan växa och bidra till varandras framgång.



Kompisambassadörer: Sally och Tim avgår som kompisambassadörer då Sally har flyttat till USA för att kombinera studier och simning i ett av USA:s collegelag. Lycka till! Tim kommer fortsätta arbeta i föreningen och kommer finnas med i ett hörn gällande att utveckla och stötta våra "kompisar" tillsammans med mig. Föreningens OS-deltagare Sofia Åstedt kommer också komma med input och förslag till dem och dela med sig av sina erfarenheter till de aktiva. Hon vet hur viktigt detta med kamratskap och trygghet i simmiljön är för ungas utveckling.

De som representerar föreningen som kompisambassadörer under hösten är Sean Hjelm, Oliver Axelsson, Gabriella Jonsson och Tuva Skoglund. De kommer finnas tillgängliga i simhallen och för en videofika under hösten. De planerar dessutom aktiviteten Kometen som går efter nyår som är en teambuildingaktivitet för våra yngre simmare som går upp/ner/byter grupper. Kometen startades upp för första gången i år och var väldigt lyckad. Kompisambassadörerna fortsätter att utveckla den aktiviteten. Mer information om detta kommer när datum och tid spikats. Vi kommer att presentera kompisambassadörerna på hemsidan inom snar framtid. Du kommer kunna läsa om dem under fliken tävlingssim. Där kommer det finnas bild och en kortare presentation av respektive kompisambassadör.

Seniorer: I slutet av maj hade vi avslutning för vårt 65+ projekt som varit mycket uppskattat och roligt. Vi gjorde en ansökan hos svensk simidrott om stöd till utrustning för att starta djupvattenträning för seniorer vilket de sa ja till. Så nu är vi i startgroparna till att starta upp detta på simarenan. Återstår lite frågetecken och vi väntar in svar på dessa och sedan hoppas vi att vi kan köra igång med detta.

Framtida fokus och initiativ:

Vi fortsätter att arbeta för att utveckla vår förening och strävar efter att främja en stark teamkänsla genom simidrott och kamratskap. Vi vill vara en plats där alla medlemmar, oavsett ålder eller erfarenheter, känner sig välkomna och uppmuntrade att delta.

Kommande aktiviteter:

- Svensk simidrott går in i seniorprojektet så vi kan fortsätta att arbeta med seniorerna och koppla dem mer till föreningen och olika verksamheter.
- Fortsättning av lärgrupper inom olika ämnen i samverkan med RF-SISU Västra Götaland, de som gått under våren och fortsätter under hösten har precis startats upp igen. Dessutom kommer vi arbeta mer med lärgrupper som verktyg när det gäller att kompetensutveckla våra unga simmare inom olika ämnen. Dessa lärgrupper ligger kopplade tidsmässigt innan och efter träning. Vi har arbetat på bra med lärgrupper under våren och detta genererar i slutändan att vi kan ge våra aktiva ännu mer folkbildning och resurser. Så tack till er alla som är med och utvecklar simklubben Elfsborg till att vara en förening som vill lite mer.
- Arbeta med att skapa trygga idrottsmiljöer för alla medlemmar.
- Uppstart 65+ verksamhet inom djupvattenträning med redskap.
- [Idrottsföräldrar - Västra Götaland](#) hittar ni information om föräldrautbildningar inom olika ämnen för att kunna stötta era simidrottare på bästa sätt.



Nedanstående utbildningar finns tillgängliga så kontakta susanne@skelfsborg.com om ni vill delta eller ha mer information om kommande utbildningar.
Föreningen kan oftast stå för kostnaden! Hör gärna av er om det finns andra utbildningar som ni tycker vi borde ta in.

Målgrupp: Aktiva, Ledare, Föräldrar som vill bli ledare

10 september (digital del1) och 6 oktober fysisk heldag träff "Grundutbildning för tränare, Borås
(kostnad 1800kr som föreningen står för om slutförd utbildning och aktiv ledare minst 3–4 pass/månad eller enligt överenskommelse)

25 september 18,30–20,30 Digital "Rekrytera och behåll tonåringarna i idrottslivet" (Vad skapar en motiverande miljö för utövarna? Dessa motivationsfaktorer i miljön är grunden för att skapa en fysisk aktiv livsstil i ett långt perspektiv och bidrar därmed till en social och ekonomisk hållbarhet. Så vill du veta mer om motivation, ledarskap och rörelseförståelse då är detta en föreläsning för dig.)

Målgrupp: Tränare/fystränare på elit eller elitförberedande nivå. (16 år och uppåt), påbörjat eller genomfört elittränarutbildning inom sitt förbund

21 september 09,00–16,30 Snabbhetsträning med Håkan Andersson, Friidrottenshus i Göteborg kostnad 1200kr per deltagare.

Målgrupp: Ledare och intresserade föräldrar

26 september 12,00–13,00 Digital "Hållbar ungdomsidrott med Professor Marco Cardinale" (Han tar upp senaste forskningen kring unga idrottares prestationsutveckling inom olika idrotter. Ämnen som berörs är hur vägen från junior till senior ser ut inom internationell nivå. Du lär dig mer biologiskmognad och tillväxt och hur det kan ligga till grund för att förstå talangbegreppet bättre samt dess koppling till skador och träningsrekommendationer. Praktiska rekommendationer kring progressionsnivåer, skadeförebyggande strategier och vikten av realistiska förväntningar.

Målgrupp: Ledare och styrelse

2 oktober 19,00–21,00 Digital: Idrott & AI- En introduktion En inspirerande föreläsning och konkreta tips om hur AI kan användas på olika sätt i koppling till förening och idrotten, dels för att underlätta administration, dels för att utveckla det sportsliga.

En liten tanke att ha med sig -Individuell framgång är viktigt, men den verkliga kraften ligger i samarbetet med andra. Tillsammans växer vi, tillsammans övervinner vi.

Susanne Svärd

Utbildningskonsulent

SK Elfsborg