



ÄLVSJÖ AIK
SIMNING

Älvsjö AIK Simning • Verksamhetsberättelse • Hösten 2017-Våren 2018



ÄLVSJÖ AIK
SIMNING

Verksamhetsberättelse 2017-2018

Föreningens bildande

Älvsjö AIK Simförening (Älvsjö AIK Simning) bildades i och med årsmötet den 9 september, 2016. Under vårt andra verksamhetsår har mycket arbete varit fortsatt fokuserat på att utveckla den egna föreningen, såsom att få en enhetlig kommunikation inom grupperna och ledarna, ekonomisystem samt fortsätta arbetet med att definiera roller och arbetsgrupper kring det som inte berör träning.

Styrelse

Styrelsen har under verksamhetsåret bestått av 7 ledamöter, fem ordinarie samt två suppleanter. Styrelsen har haft 10 protokollförda styrelsemöten och haft ett planeringsmöte inför verksamhetsåret 2018-2019.

Ledare

Älvsjö AIK Simning har 36 ledare. Under året har 20 timanställda och 16 ideellt arbetande varit aktiva som ledare. De flesta tränarna är aktiva simmare eller före detta simmare.

Utbildning

Älvsjö AIK Simning har genomfört två internutbildningar under året och en HLR-kurs för alla ledare. Sju ledare har deltagit i externa utbildningar anordnade av SISU och Svenska simförbundet.

Information och kommunikation

Älvsjö AIK Simning informerar medlemmar och allmänhet om sin verksamhet via

- Hemsidan www.alvsjoaik.nu



ÄLVSJÖ AIK
SIMNING

Älvsjö AIK Simning • Verksamhetsberättelse • Hösten 2017-Våren 2018

- Facebookgruppen **Älvsjö AIK Simning**
- E-mail vid behov
- Anslagstavla vid behov

Verksamhet

Älvsjö AIK Simning har under verksamhetsåret genomfört simträning för drygt 600 simmare i 32 simskolegrupper, två teknikgrupper, en vattenpolo-grupp, en tävlingsgrupp samt en träningsgrupp för ungdomar och vuxna. Föreningen har genomfört två kombinerade crawlkurser/fortsättningskurser. Föreningen har även haft Extra Allt - drop-in träningar samt ett familjesim.

Kickoff Höst- och vårterminen inleddes med en kickoff. Vid höstens kickoff deltog ett tjugotal ledare som bla fick tekniktips av Simon Sjödin i Bredäng samt att blicka framåt för att planera höstens träning. Vårterminens kickoff behandlade Riksidrottsförbundets nya strategi 2025 "Svensk Idrott – Världens bästa" samt planering för vårens träning.

Simskolan Simskolan har genomfört simträning från simlekis till simträning i alla fyra samsäten. Vi har även haft intensiv simskola en vecka i juni. Sammanlagt har 508 barn simmat i 32 grupper, varav en för barn med olika typer av funktionsnedsättning, under verksamhetsåret.

Teknikgrupperna Inför vårterminen 2018 startades gruppen förberedande Teknik då det fanns ett behov av mer teknikträningen innan man kom till Teknikgruppen. Detta har resulterat i ett arbete att revidera målen för Hajen samt förberedande Teknik och i förlängningen Teknik. F teknik har tävlat i vår Utmanartävling och Teknik i Utmanaren samt vår och Höstsimiaden. Förberedande Teknik tränar 2 gånger i veckan och Teknik har tränat 3 gånger i veckan.

Vattenpolon fortsätter att växa och är nu 16 spelare. Under höstterminen var det många nya i gruppen så då deltog vi inte i Poolkampen. Under våren har matcherna varit långt från Stockholm så då har vi tyvärr inte eller kunna vara med på Poolkampen. Under slutet av vårterminen har tillfällena för träning utökats så gruppen tränar nu två gånger i veckan. Vi har även haft en Vattenpolo-skola för nybörjare under en vecka i juni.

Tävlingsgruppen består av knappt 20 simmare och 3 tränare. Gruppen tränar 5 gånger i veckan. Simmarna har bla tävlat på UGP, Utmanaren, Vårsimiaden, Neptuniaden, Täby, Eskilstuna, JDM, Filbyter Cup, SumSim och Vansbro. Simmarna har varit framgångsrika och slagit många personliga och klubbrekord under året. Gruppen har haft simmare som kvalat till JDM/DM och SUM SIM.



ÄLVSJÖ AIK
SIMNING

Älvsjö AIK Simning • Verksamhetsberättelse • Hösten 2017-Våren 2018

Gruppen har haft tre träningsläger (ett tillsammans med Åkersberga SS i Uppsala, ett i Rydbo och ett uppstartsläger inför höstterminen på Åland). Ett samarbete med Tyresö SS har påbörjats med några gemensamma träningar under året och det gav en möjlighet för några simmare att få träna med Tyresö inför SUM SIM.

Träningsgruppen fortsätter att simma tre gånger i veckan, varav en dag är teknikgenomgång av de olika simsätten. Övriga dagar tränar två banor efter ett gemensamt program och två banor väljer själva egna program som finns att tillgå. I gruppen tränar sammanlagt 38 ungdomar och vuxna.

Under våren deltog 5 simmare i Utmanartävlingen för första gången, där både silver och guld tider skördades. Dessa simmare coachades av simmare från förberedande teknik. Under sommaren simmade 4 simmare Vansbro, varav två simmade under 40 minuter på 3 km. Vi hade även 5 deltagare på Riddarfjärdssimmet för första gången, 4 simmade 1609 m och en simmade 3200 m.

Föreningen har även administrerat besök av en licensierad swim-smooth-coach som filmat och instruerat.

Crawlkurs. Under året har föreningen genomfört två crawlkurser/fortsättningskurser för totalt 30 deltagare. Flera deltagare har sedan gått vidare till träningsgruppen där de tränar 1-3 gånger per vecka.

Familjesim – simträning för hela familjen har erbjudits på fredagkvällar i form av två banor med träning och två banor fri lek. Totalt har 12 familjer deltagit.

Extra allt! är tid för spontanträning. Alla barn och ungdomar upp till 18 år är välkomna att simträna under två tillfällen per vecka. Under verksamhetsåret har Extra allt! har lockat 643 barn och unga vid 58 tillfällen.

Samarbetet med Liljeholmens gymnasium där vi erbjudit nyanlända ungdomar simträning har fortsatt med ett varierat resultat. Många är intresserade till en början, men det har visat sig att intresset avtar ganska snabbt. Sammanlagt har 17 elever deltagit i större eller mindre utsträckning.

Vi har också inlett ett samarbete med länsstyrelsen i Stockholms län i VIDA-projektet där man försöker matcha intresse hos nyanlända vuxna med idrottsföreningar. Under verksamhetsåret har vi tagit emot 6 personer som vill utveckla sin simning.

2018-09-12

Älvsjö AIK Simnings styrelse