

A group of swimmers wearing yellow caps and goggles are swimming in a pool. The water is splashing around them. In the background, there are lane lines and a wall with various logos, including 'European Aquatics' and 'USA'.

Information om konstsimslandslaget HT24 och framåt

Informationsmöte 1, 17 maj kl. 11:30-12:30

Informationsmöte 2, 22 maj kl. 17:00-18:00

SVENSK
SVIDROTT

An overhead view of two swimmers in a blue pool. One swimmer is in the middle of a backflip, with their body inverted and arms tucked. The other swimmer is in the water below, wearing a yellow swim cap and a black swimsuit, looking up. The water is bright blue with some white splashes.

Intro och bakgrund

Idag:

1. Hur kommer man med i landslaget?
2. Konstsimslandslagets utvecklingstrappa
3. Ansökan av genomförande av lagsatsning på landslagsnivå
4. Strävansmålen, ledord och vision
5. Landslagsansvarig, ledare/tränare till landslagsuppdrag, coach-grupper
6. Frågor

Bakgrund

Innan 2024

Svensk Simidrotts resurser inom konstsimslandslaget lades på **en lagsatsning** inom mot en internationell tävling eller mästerskap.

Ibland på två lagsatsningar inom fler ålderskategorier.

Från 2024

Svensk Simidrotts resurser inom konstsimslandslaget läggs på **individens satsning** utifrån individuell utvecklingsplan och samarbete mellan elitidrottaren-förening-förbund.

Landslaget vill vara en support till konstsimmare som valt att göra en elitsatsning.

Landslaget vill att konstsimmare i landslaget ska känna att de utvecklas av att vara en del av gemenskapen.



Bakgrund

Innan 2024

Svensk Simidrott drev landslagssatsningen (landslagstränare, träningen/läger, koreografier, tävlingar).

Från 2024

Landslagssatsningen **drivs genom samarbete** mellan elitidrottarenförening-förbund.

- "Landslagstränare" finns inte.
- Landslaget utgörs inte av "Landslagsläger".
- Träningen bedrivs nästan enbart i klubbmiljön.
- Koreografier kommer i de allra flesta fall från klubben.
- Tävlings- och mästerskapsmål sätts tillsammans och utgår från den individuella utvecklingsplanen.

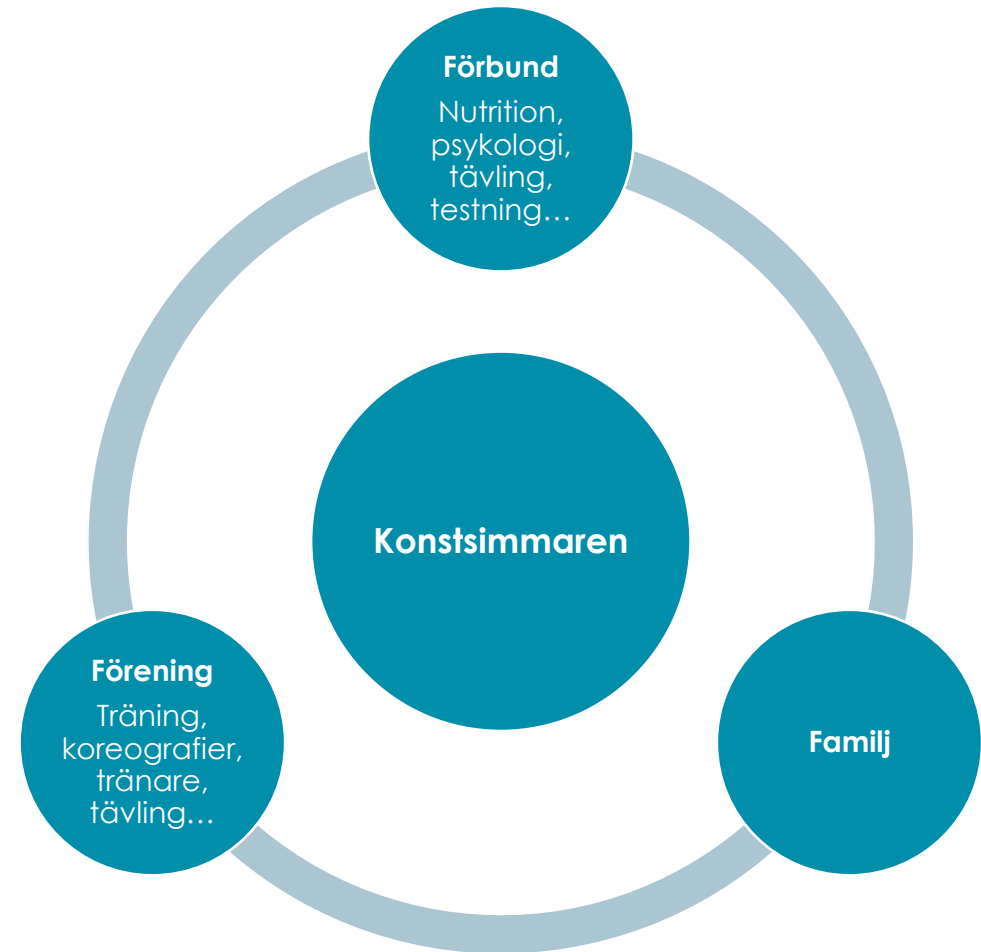
Bakgrund

Innan 2024

Resurser lades på lägerverksamhet med ett tävlingsmål.

Från 2024

Resurser läggs på helhetstänk kring elitsatsning.



Varför?

Förhoppning att fler stannar längre inom elit- och landslagsmiljön.

Skapa fler möjligheter inom landslaget att utvecklas som elitidrottare.

Jobba mot visionen "Svenskt konstsimm i världsklass".

Få ett holistiskt tänk kring elitidrott.



Hur kommer man med i
landslaget?

Tillägg efter möte: Se separat dokument [här](#) med fullständiga kriterier!

Kriterier

1. Ha svenskt medborgarskap.
2. Vara 15 år eller äldre.
3. Följa svensk konstsimmings utvecklingstrappa enligt utvecklingsstadium 5 fas 2 eller högre.
4. Representerat Sverige på minst en (1) internationell tävling de senaste 2 åren.
5. Skrivit sin individuella Kapacitetsanalys och utvecklingsplan.
6. Delta på föreläsning med Antidoping Sverige och genomföra Ren Vinnare minst en gång vartannat år.
7. Signerat och följa *Regler och villkor för medverkan och representation i Svensk Simidrotts Elitverksamheter.*

Kriterier - Förklaringar

- **Punkt 2: Konstsimmare 13-14 år kan tas ut till landslagsuppdrag (se specifika uttagningskriterier för resp. tävling/mästerskap) men kan inte ingå i landslaget förens 15 år.**
 - Varför? Inte samma behov av långsiktig utvecklingsplan och den typ av support som landslaget innebär för ungdom. Gräns dras vid juniorålder.
 - Svensk Simidrott ser idag att föreningen ffa ansvarar över träning och tävling för konstsimmare under 15 år.
 - Resursfråga.
- **Punkt 3: Utvecklingstrappan ska revideras och anpassas efter gällande World Aquatics regler. Men, viktigt att använda den som mall/grund.**
 - Var t.ex. kreativ med träningstiden om föreningen inte har tillräckligt med vattentid (gym, alternativ träning → dans/balet/simning) utifrån vad som specificeras i utvecklingstrappan.

Kriterier – Förklaringar forts.

- **Punkt 4: Det kommer att publiceras uttagningskriterier för både internationella tävlingar och mästerskap på hemsidan: Konstsimm > Landslag > Uttagningskriterier.**
 - Man behöver inte endast vara uttagen till och representera Sverige på internationella mästerskap för att vara med i landslag.
 - Utlandstävling OK om man uppfyller uttagningskriterier (ska tas fram).
 - Exempel: Nordiska Mästerskapen 2025 under utveckling.
- **Punkt 5: Mallar för utvecklingsplan kommer finnas på Svensk Simidrotts hemsida. Detta ska vara ett levande dokument som utvärderas (aktiv/klubbtränare/landslagsansvarig har tillgång).**
 - Innan man kommer med i landslaget fyller man i denna utvecklingsplan och skickar in till förbund. Se dokumentet för mer info.

Kriterier – Förklaringar forts.

- **Punkt 6: Svensk Simidrott justerar upplägget kring dopinginformation.**
 - Ska genomföra Ren Vinnare (av Antidoping Sverige) och delta på föreläsning av Antidoping Sverige en gång vartannat år. Arrangeras varje termin för alla simidrottslandslag att delta på.
 - *Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna.*
- **Punkt 7: Regler och Villkor signeras när antas till landslaget.**

Förtydligande: Ansökningsperiod borttagen

Finns ingen ansökningsperiod till landslaget. Inga landslagsuttagningar med landslagstester som ska skickas in.

Detta pga. att landslaget inte jobbar säsongvis på samma sätt.

”Levande landslag” där man närsomhelst kan välja att satsa mot att komma med i landslaget eller välja att gå ur landslaget.

Kommunikation sker mellan förening, aktiv och förbund.

Förtydligande: Är inte med i landslaget men uppnår uttagningskriterier för internationell tävling/mästerskap?

Detta scenario gäller de som är 15 år och äldre.

Första gången en konstsimmare uppnår uttagningskriterierna för en internationell tävling/mästerskap kommer konstsimmaren inte tidigare varit uttagen till landslaget (pga. punkt 4 i kriterierna).

Följer konstsimmaren alla andra kriterier (dvs. följer punkt 1-3 och löser punkt 5-7) kommer konstsimmaren tillfrågas om att ingå i landslaget.

Om personen tackar ja: Kan delta på tävlingen/mästerskapet som konstsimmaren uppnått uttagningskriterierna till och representera Sverige.

Om personen tackar nej: Kan inte representera Sverige på den tävling/mästerskap som personen uppnått uttagningskriterierna till.

När kommer landslagskriterierna börja gälla?

Gäller från och med augusti 2024.

Innebär att flera av nuvarande landslagsaktiva inte längre kommer att uppfylla alla kriterier, kommer från hösten således inte tillhöra landslaget.

Varför börjar de gälla efter sommaren?

Starta med det nya direkt.

Bygga upp landslaget succesivt, växa in i landslagsverksamheten.

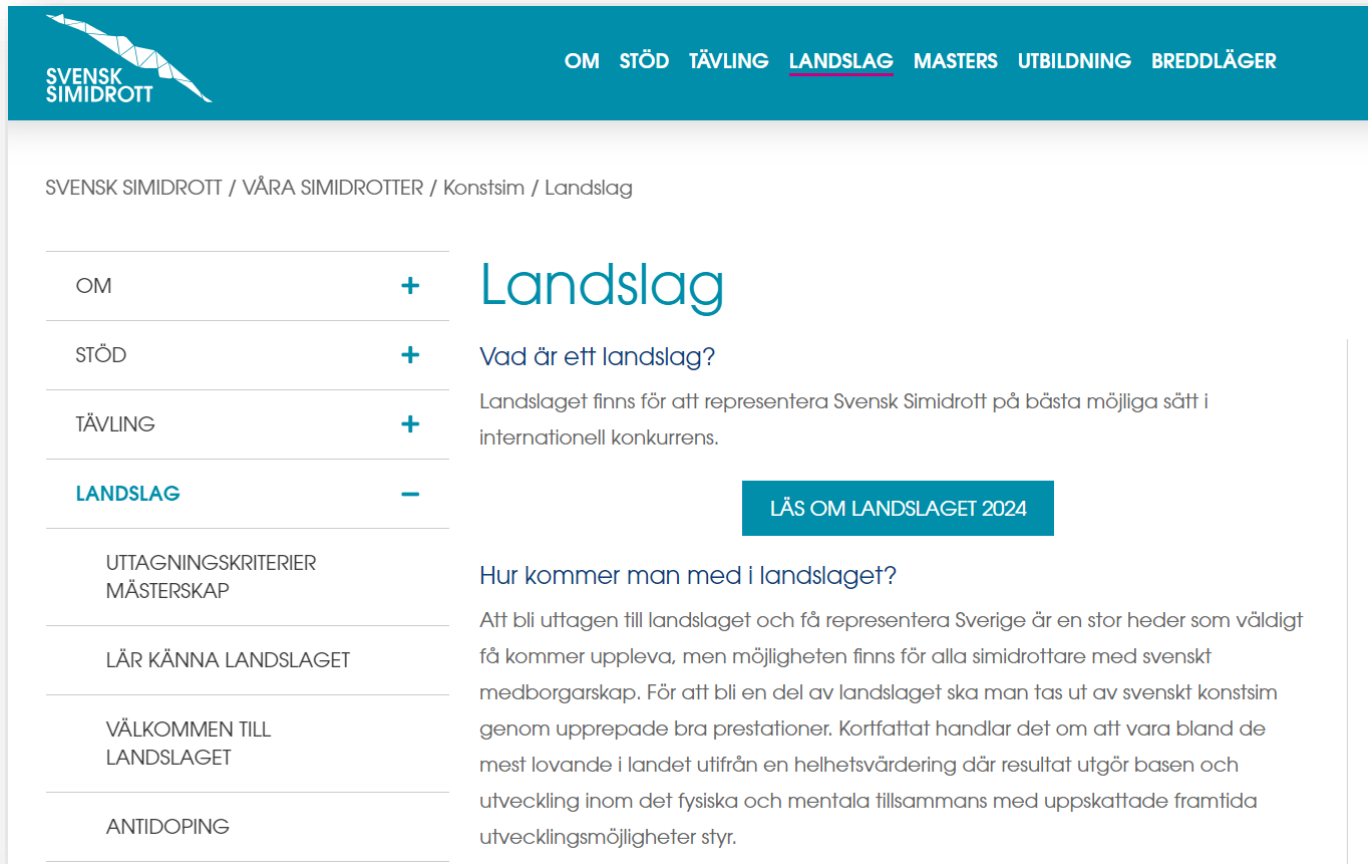
Boka in ett möte eller mejla mig om du som aktiv (oavsett om du är aktiv i landslaget eller ej) eller förälder vill prata om och få hjälp kring hur du går tillväga för att bli en del av landslaget.

Jag har tagits ut till ett landslagsuppdrag innan 15 års ålder; kan jag ingå i landslaget från året jag fyller 15 år?

Ja, om du deltagit i ett landslagsuppdrag de senaste 2 åren (även innan 15 års ålder) kommer du att tillfrågas om att ingå i landslaget från och med året du fyller 15 år.

Skicka in utvecklingsplan och följ svensk konstsimmings utvecklingstrappa m.fl. kriterier.

Dokument kommer publiceras på Svensk Simidrotts hemsida



The screenshot shows the website for Svensk Simidrott. The header is teal with the logo on the left and navigation links: OM, STÖD, TÄVLING, LANDSLAG (highlighted), MASTERS, UTBILDNING, BREDDLÄGER. The breadcrumb trail reads: SVENSK SIMIDROTT / VÅRA SIMIDROTTER / Konstsim / Landslag. A sidebar on the left contains a menu with items: OM (+), STÖD (+), TÄVLING (+), LANDSLAG (-), UTTAGNINGSKRITERIER MÅSTERSKAP, LÄR KÄNNA LANDSLAGET, VÄLKOMMEN TILL LANDSLAGET, and ANTIDOPING. The main content area features the title 'Landslag' and a sub-header 'Vad är ett landslag?'. Below this is a paragraph: 'Landslaget finns för att representera Svensk Simidrott på bästa möjliga sätt i internationell konkurrens.' A teal button reads 'LÄS OM LANDSLAGET 2024'. Further down is the sub-header 'Hur kommer man med i landslaget?' followed by a paragraph: 'Att bli uttagen till landslaget och få representera Sverige är en stor heder som väldigt få kommer uppleva, men möjligheten finns för alla simidrottare med svenskt medborgarskap. För att bli en del av landslaget ska man tas ut av svenskt konstsim genom upprepade bra prestationer. Kortfattat handlar det om att vara bland de mest lovande i landet utifrån en helhetsvärdering där resultat utgör basen och utveckling inom det fysiska och mentala tillsammans med uppskattade framtida utvecklingsmöjligheter styr.'

Innehåller:

- Landslagskriterier
- Steg för steg process för landslagsuttagning



An artistic, top-down photograph of several swimmers in a pool of clear blue water. The swimmers are in various poses, some with arms and legs extended, creating a dynamic and abstract composition. The water's surface is slightly rippled, and the overall tone is bright and clean.

Konstsimslandslagets utvecklingstrappa

Mål och syfte

Utgår från svensk konstsimmings utvecklingstrappa

För att förklara vad det innebär att ingå i landslaget och vad man får för resurstöd av att vara del i landslaget på olika nivåer.

Förklarar även vad som förväntas av konstsimmaren vad gäller träningstid, hur fördelningen av elitsatsningen ser ut mellan förening och förbund och vilka slutmål som varje nivå har.

Ska göra det tydligare att förstå vad det innebär att vara med i landslaget eller ha aktiva i sin förening som är med i landslaget.

Observera att utvecklingstrappan ska revideras utifrån gällande World Aquatics regler, men den kan användas som grund i landslagsverksamheten.

Konstsimslandslagets utvecklingstrappa

Startar från utvecklingsstadium 5, där uttagningar till landslag kan vara aktuellt (beskrivs det i utvecklingstrappan).

Men fokuserar på utvecklingsstadium 6-7, där svensk konstsimmings utvecklingstrappa beskriver att konstsimmaren har en *uttalad elitsatsning inom idrotten*.

Utvecklingsstadium 6 startar från 15 års ålder, vilket även kan förklara varför konstsimslandslaget riktar sig mot aktiva 15 år och äldre.

Utvecklingsstadium	Nivå 5 fas 2	Nivå 6 fas 1	Nivå 6 fas 2	Nivå 7 fas 1	Nivå 7 fas 2
	Träna och tävla	Träna för att prestera (elitsatsning)		Träna för att nå full potential/vinna (elitsatsning)	
Ålder	15-17 år*	15-19 år	15-19 år	17 år +	17 år +
Antal träningspass/vecka <i>Du förväntas ha en träningsnärvaro på minst 90%.</i>	5-6	6	8	8-10**	6-10**
Total träningstid/vecka	14-15h	16-17h	18-19h	19-21h**	Max 21h**
Landslagsaktiviteter/support <i>Aktiviteter som erbjuds per nivå. Endast nya aktiviteter specificeras på efterföljande nivåer.</i>	Landslagssamlingar (2 ggr/år) Digitala föreläsningar*** Individuell utvecklingsplan Subventionerat gymkort på Bosön (16 år +) Testning och analys****	Landslagssamlingar (2 ggr/år) Digitala föreläsningar*** Individuell utvecklingsplan Subventionerat gymkort på Bosön (16 år +) Testning och analys**** RF Elitidrottsstöd (16 år +)		Landslagssamlingar (2 ggr/år) Digitala föreläsningar*** Individuell utvecklingsplan Subventionerat gymkort på Bosön (16 år +) Testning och analys**** Svensk Simidrotts karriärsprogram Mentorskap	
Slutmål	Placera sig på internationella ungdoms- och/eller juniortävlingar.	Placera sig på internationella ungdoms- och/eller juniormästerskap.		En internationell konstsimskarriär. Placera sig på internationella junior- och/eller seniormästerskap.	

A photograph of two young female swimmers in a pool. They are wearing yellow swim caps and blue swimsuits. They are smiling and making a heart shape with their hands. The water is blue and rippling. A teal text box is overlaid on the left side of the image.

**Ansökan av genomförande av
lagsatsning på landslagsnivå**

Tävlingsmål Ange vilka tävlingar/mästerskap laget satsar mot.

Datum	Tävling	Plats	Resultatmål (~ DD)	Kostnad*

* SSF bekostar mästerskap.

Beskriv vilka **tre** egenskaper/områden som är viktigast för att målsättningen ska kunna uppnås.

Roller och arbetsuppgifter

Beskriv vem/vilka som gör vad för att få lagsatsningen att fungera i praktiken.

Koreografer: _____	Administration: _____
Tränare: _____	Övrigt: _____
_____	_____

Beskriv hur kommunikation och ansvarsfördelning kommer se ut mellan tränarna.
(om fler än en tränare)

Hur kommer ni lösa träningstider för laget?

Vid ev. läger; hur kommer ni hantera transport, boende och måltider för de aktiva och tränare?

Beskriv hur ert samarbete mellan föreningarna kommer se ut.
(om fler än en förening)

I ansökan specificeras:

- Tävlingsmål (t.ex. delta på NM)
- Vad som är viktigt för att målet ska uppnås (t.ex. resonera kring träningstider, motivation etc.)
- Olika roller – vem som gör vad och hur det görs (extra viktigt om det är ett samarbete mellan föreningar)

A photograph of a swimming competition in progress. Swimmers wearing yellow caps and goggles are in the water, splashing. The background features a wall with various logos, including 'HORARIOS', 'BRISA PARAGUAY', 'ANM', and 'EUROPEAN AQUATICS'. Lane markers with numbers 4, 5, and 6 are visible. An orange text box is overlaid on the left side of the image.

Strävansmålen, ledord och vision



Område 3

LANDSLAGSVERKSAMHET

Nuläge

Landslagsverksamheten är inte etablerad och stödet till elit- och landslagsutövare varierar. Sverige representeras ofta på internationella junior- och seniormästerskap i solo men representeras mer sällan i par och lag. Resultatet varierar beroende på gren och leder i vissa fall till finalplatser.

Vision

Landslagsverksamheten är professionell och resursstark för att möjliggöra de bästa förutsättningarna för elit- och landslagsutövare. Sverige representeras på internationella junior- och seniormästerskap i lag, par och solo med placeringar högt upp på resultatlistan.



Strävansmålen - ett levande dokument som specificerar de långsiktiga målen inom landslagsverksamheten

Detta dokument kommer beskriva den långsiktiga strävan med konstsimslandslaget.

Jobba med ledord och vision inom konstsimslandslaget.





Landslagsansvarig, ledare/tränare
till landslagsuppdrag, coach-
grupper

Förtydliganden och info kring roller och ledare/tränare

Landslagsansvarig – Sandra Allerrud → Innebär *inte* att jag är landslagstränare.

Landslagstränare som roll finns inte.

Målsättningen är att ledare/tränare ska kunna tas ut enligt nedan principer inom tid:

Landslagsuppdrag - Ledare/Tränare

För att vara aktuell till att kunna bli uttagen som ledare/tränare i samband med en landslagsaktivitet, ska man:

- Vara licensierad tränare för aktuell nivå
- Följa och efterleva Svensk Simidrotts värdegrund
- Med fördel ha en aktiv simidrottare uttagen till den aktuella landslagsaktiviteten

Förtydliganden och info kring roller och ledare/tränare

Tips! Ansök om licensiering på Svensk Simidrotts hemsida och/eller påbörja en plan för er förenings ledare/tränare att bli licensierade kommande år. Detta för att de ska kunna tas ut till landslagsuppdrag.

Observera att detta inte ännu gäller inom konstsim eftersom vi har få licensierade konstsimstränare.

Sinom tid kommer även licenskursen ”Trygga och hållbara landslagsmiljöer” att bli obligatorisk att delta på för alla ledare/tränare som vill tas ut till ett landslagsuppdrag. Genomfördes ett första tillfälle av denna licenskurs mars 2024.



Avrundning

Har du tips och idéer på hur landslagsverksamheten kan utvecklas och förbättras?

Konstruktiv feedback, tankar, idéer och konkreta förslag tas tacksamt emot. 😊

Mejla sandra.allerrud@svensksimidrott.se med dina idéer och tankar!



Bolla idéer och ta hjälp

Jag/Sandra kommer gärna och besöker er klubb, har möte med föreningspersoner eller pratar med enskilda aktiva/föräldrar/grupper kring landslag och vägen framåt.

Alla klubbar behöver olika typer av stöd och olika mycket stöd för att starta upp och/eller utveckla sin klubbs elit- och landslagsverksamhet.

Mejl: sandra.allerrud@svensksimidrott.se

BESÖK I MELLANNORRLAND - SUNDSVALL



MARTINA BERÄTTAR

Sundsvall bjöd in till ett besök i föreningen där jag träffade kansliet, tränare, simmare & styrelse. Vi diskuterade vad som krävs för att göra en satsning för en simkarriär, både ur atletens perspektiv men även organisatoriskt. Mycket givande dagar i Sundsvall.





Frågor?