

Svensk Simidrotts Dubbla karriärer

2023-04-05

SVENSK
SIMIDROTT

The logo for Svensk Simidrott, featuring the text "SVENSK SIMIDROTT" in a bold, sans-serif font. To the right of the text is a stylized white graphic element resembling a swimmer's head and shoulders, composed of a series of white triangles.

En dubbel karriär...

...innebär att du framgångsrikt ska påbörja, utveckla och slutföra din idrottskarriär som en del av ditt liv. Detta i kombination med strävan om utbildning och/eller arbete, liksom andra områden som är av betydelse i livet, exempelvis inkomst, identitet och en partnerrelation



Susanne Wolmesjö

- RIU Stockholm
- GIH + KTH
- Bosön Folkhögskola

susanne.wolmesjo@gih.se



Riksidrottsuniversitet, RIU i Stockholm 2022-2026

Kungliga Tekniska Högskolan, KTH
Gymnastik och Idrottshögskolan, GIH

Samverkan för Idrottsutveckling i Stockholm

Stockholm Stad

RF/SISU Stockholm

GIH och KTH

Idrottsföreningar i Stockholms distriktet



Stockholm

Studieanpassning för elitidrottsstudenter

- Individuell studieplan
- Anpassad studietakt
- Anpassade tentamenstillfällen vid behov
- Distanslösningar
- DK-studievägledare på GIH och KTH



Idrottsstöd och andra förmåner

- Träningslokaler (GIH, Nordic Wellness gym, KTH)
- Fysiologiska tester (GIH och Bosön)
- Livstilsamtal, Idrottspsykologiskt stöd
- Kostrådgivning
- Idrottsmedicin (Artrokliniken och Idrottsmedicinsk klinik på Bosön)
- Sociala aktiviteter och Föreläsningar
- Samarbeten med:

Skandinaviska Kiropraktor högskolan

Axelsons massage institut

Naprapathögskolan, Stockholm

Bosön campus – studentlägenheter

Stockholm Stad och RF/SISU Stockholm

Idrottsföreningar med elitverksamhet i Stockholmsdistriktet



Vad kan man plugga?

Program

- Längre studietid
- Anpassa studietakten
- 50-100% studietakt

- Leder till en examen

Fristående kurser

- Möjlighet att prova på olika ämnesområden
- Kan leda till en examen
- Distanskurser att välja på
- 7,5-30hp
- 25-100% studietakt

KTH

Våra utbildningsprogram handlar om framtidens samhälle; om hur städer, byggnader och infrastruktur skall utformas och byggas, om hur institutioner och regelsystem bör utvecklas för att ge en bra livsmiljö och goda utvecklingsbetingelser för näringslivet.

Grundnivå

Arkitekt

Civilingenjör

Högskoleingenjör

Kandidatutbildning

Lärarytbildning

Högskoleutbildning

Teknisk basutbildning

Avancerad nivå

Master- och magisterutbildning

Forskarnivå

Forskarutbildning

Vidareutbildning

Fristående kurser

Kompletterande utbildning

Uppdragsutbildningar

Så söker du till KTH

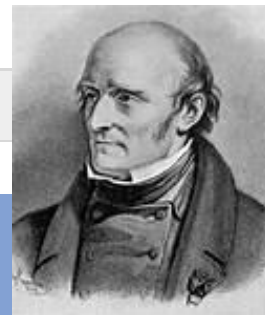
Anmälan, antagning och behörighet

Riksidrottsuniversitet - så kan du kombinera elitidrott och studier

Beställ katalog 2022/2023

Öppet Hus på KTH den 2 april 2023. [Öppet hus | KTH](#)
[Riksidrottsuniversitetet | KTH](#)

Program grundnivå	start	högskolepoäng
Ämneslärarprogrammet mot gymnasieskolan	ht	300-330 hp, varav 60 hp avancerad nivå
Ämneslärarprogrammet mot gymnasieskolan, inriktning specialidrott	ht	300-330 hp, varav 60 hp avancerad nivå
Idrott och hälsa	ht	120 hp
Kompletterande pedagogisk utbildning	ht	90 hp
Hälsopedagogprogrammet	ht	180 hp
Tränarprogrammet	ht	180 hp
Sport Managementprogrammet	ht	180 hp
Program avancerad nivå		
Masterprogrammet	ht	120 hp
Fristående kurser		
Fristående kurser	ht/vt	7,5-30 hp
Forskarnivå		
Utbildning på forskarnivå		120-240 hp
Kurser på forskarnivå		7,5-15 hp



Ert förbunds framtida tränare på GIH

3-årig tränarutbildning med akademisk examen

I ett alternativt urval (AU) kan idrottare och tränare söka till tränarprogrammet på GIH genom sina idrottsliga meriter

Det alternativa urvalet kan nyttjas för att stötta redan befintliga elittränare som vill utveckla sin tränarroll men även fortsätta sitt arbete som tränare under studietiden. Specialförbunden kan nyttja det alternativa urvalet för att stötta befintliga eller framtida elittränare inom landslagsorganisation, RIG, RIU eller motsvarande.

Alternativa urvalet innebär att GIH kan ta ut personer till tränarprogrammet utifrån deras meriter som aktiva, tränare eller andra utbildningar med relevans för tränaryrket. Det är även meriterande att ha läst ämnet specialidrott på gymnasiet.

Tränare som blir antagna med särskild urval kan i dialog mellan GIH och SF få stöd med anpassad studiegång för att kunna kombinera studier och en redan påbörjad/pågående tränarkarriär.

Kriterier för AU

Vi tar ut de sökande utifrån följande kriterier:

- Meriter som aktiv
- Meriter som tränare
- Utbildningar med relevans för tränaryrket

Dessutom **meriterande med ämnet specialidrott**
på gymnasiet

Fristående kurser GIH under hösten 2023

Grundnivå

- Allmän träningslära och idrotters kravprofiler 7,5 hp
- Folkhälsa 7,5 hp
- Fysisk aktivitet och kognitiv funktion i krissituationer 7,5 hp
- Grundläggande idrottslära 7,5 hp
- Introduktion hälsopromotivt och preventivt arbete 7,5 hp
- Kritiskt tänkande inom idrottsvetenskap 7,5 hp
- Levnadsvanor, fysisk och psykisk hälsa 7,5 hp
- Motiverande samtal och fysisk aktivitet 7,5 hp
- Styrketräning 7,5 hp
- Träning av fysiska delkapaciteter 7,5 hp

Kurser på engelska

- Anatomy and Physiology for Ballet Educators 7,5 hp
- Climate Change and Health 7,5 hp
- Climate Change Coaching 7,5 hp
- Psychology for Ballet Educators 7,5 hp
- Sport and Exercise Psychology 15 hp



Fristående fortsättning

Avancerad nivå

- Analytisk statistik för idrottsvetare 7,5 hp
 - Forskningsmetod kvalitativa data 7,5 hp
 - Fysisk aktivitet och hjärnhälsa i skolan 7,5 hp
 - Handledarutbildning för lärare 7,5 hp
 - Idrottsvetenskap I 7,5 hp
 - Idrottsvetenskaplig metod och design 7,5 hp
 - Kvantitativa metoder, 5 hp
 - Mätteknik, dataanalys och teknikinnovation för idrott 7,5 hp
 - Projektspecifik fördjupning 7,5 hp
-

Kurser på engelska

- Friluftsliv in Periurban Landscapes 10 hp
- Latent Variable Modeling I 7,5 hp
- Pedagogical Perspectives in Friluftsliv 15 hp
- Physical Activity on Prescription 7,5 hp
- Quantitative Methods 5 hp
- Sport Nutrition from Theory to Practice 15 hp
- Talent Development and Motivation 7,5 hp

Länkar och Öppet hus våren 2023

- [Öppet hus 2023 | Gymnastik- och idrottshögskolan \(gih.se\)](#)
den 23 mars 2023
- [GIH - Elitidrott och studier](#)
- [Plugga på GIH | Film om Riksidrottsuniversitetet – YouTube](#)

- Öppet Hus på KTH den 2 april 2023.
- [Öppet hus | KTH](#)
- [Riksidrottsuniversitetet | KTH](#)

riu@gih.se
riu.utbildning@kth.se

- Dan Wiorek Dan.wiorek@gih.se
RIU Projektledare
- Horea Arizcurinaga
horea.arizcurinaga@gih.se
RIU studievägledare
- Jonas Willén - jwl@kth.se
RIU Projektledare
- Anna Ekström anna.ekstrom@kth.se
RIU studievägledare

Susanne Wolmesjö
Susanne.wolmesjo@gih.se
RIU koordinator GIH/KTH



Hanna Rosvall

- NIU Helsingborg
- Kursstudier på distans
- Deltidsjobb
- Träningsflytt Norge

hanna.rosvall@gmail.com



Jonathan Kling

- Utlandsstudier, Ungern
- Simpaus & Simcomeback
- Deltidsjobb
- Flytt för träning

jonathan.kling@icloud.com



Louise Hansson

- NIU Helsingborg
- Collage I USA
- Mastersstudier i England

louiseh55@hotmail.com



Nicola St Claire Maitland

- Studera, kurser & program
- Utbildningsstipendium

nicolastclairmaitland@gmail.com



Sophie Hansson

- NIU Helsingborg
- Collage I USA
- Mastersstudier i England

sophieh5@hotmail.com

Eftergymnasialt & Simidrotten

- Studera - RIU/EVL (kurser & program)
- USA Collage
- Elitidrottarutbildning, Bosön
- Tränarutbildningar
- Jobb

Idrottsvänliga Universitet & högskolor

Riksidrottsuniversiteten, RIU:

- Malmö Universitet / Halmstad Högskola
- GIH / KTH, Stockholm
- Göteborgs Universitet / Chalmers tekniska högskola
- Mittuniversitetet
- Umeå Universitet

Elitidrottsvänliga lärosäten, EVL:

- Blekinge tekniska högskola
- Högskolan Dalarna
- Högskolan Jönköping
- Högskolan Kristianstad
- Högskolan Väst
- Karlstad Universitet
- Linnéuniversitetet
- Linköping Universitet
- Mälardalens högskola
- Örebro Universitet

GETTING OVER THERE

Erfarenheter
och tips kring
amerikansk
collegesimning

Anders Melln
Emma Svensson
Jonas Persson
Gustav Hökfelt



Studier & simning

- Det amerikanska universitetssystemet
- Stipendier
- Processen
- Erfarenheter & tips

https://svensksimidrott.se/download/Studera_i_USA_broschyr.pdf



Elitidrottarutbildning

- För er som läst på NIU & RIG
- En fortsättning och fördjupning på Specialidrottskurserna
- Möjlighet till träning både individuellt och i grupp
- 1 år på Bosön

<https://www.boson.se/aktuellt/nyhet/elitidrottsutbildning/>

Stipendier

Utbildningsstipendium för simidrottare

- 12 000:-/termin
- 4st simidrottare per termin
- På landslagsnivå eller bedöms att nå denna nivå inom ett år.
- Simidrottaren ska studera på eftergymnasial nivå, på minst 50 %, i Sverige
- Tom 25 år

<https://svensksimidrott.se/om-oss/utmarkelser-fortjansttecken--stipendier/stipendier/utbildningsstipendium-for-aktiv-simidrottare>

Elitidrottsstipendium

- 50 000:- (betalas ut 25 000/termin)
- Ca 75st elitidrottare per termin
- På landslagsnivå (jun & sen) inom din idrott och haft landslagsuppdrag de senaste två åren
- Idrottaren ska studera på eftergymnasial nivå, på minst 50 %, i Sverige

<https://svensksimidrott.se/om-oss/utmarkelser-fortjansttecken--stipendier/stipendier/elitidrottsstipendiet>

Karriärprogrammet

- För aktiva simidrottare, efter gymnasieåren
- Möjliggöra stöd utefter egna önskningar
ex. Mentor, extrajobb, yrkesmässig kontakt, föreläsningar, föreläsa
- Vi kommer snart starta upp omgång 2 inom kort

För lyckade karriärövergångar

Planera

- Kort- & långsiktigt
- För både idrott & studier/jobb
- Helheten/Fritiden
- Utvecklingsplan

Ta hjälp

- Ledare/Tränare
- Förälder
- Kompis
- SYV
- Någon med önskad erfarenhet

Tips på vidare läsning & lyssning

Svenska Simförbundet - <https://www.svensksimidrott.se/Aktiv/kombinerastudieridrott/Eftergymnasialastudier/>

Utvecklingsplan - <https://www.svensksimidrott.se/Utbildning/Utbildningstips/mallarstod/>

RF - <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Elitidrott/riksidrottsuniversitetochelitidrottsvanligalarosaten/>

Nationella riktlinjer för dubbla karriärer -

<https://www.rf.se/contentassets/12b2b3db9b88485e847b3c7771d21b3d/nationella-riktlinjer-dubbla-karriarer.pdf>

Simmarerfarenheter – https://drive.google.com/file/d/1a-x1bebQAQ36DQf-axvk98c9CQFNQILa/view?usp=share_link

Kontakt på Svensk Simidrott

Ulrika Sandmark, Sportchef Simidrotterna

ulrika.sandmark@svensksimidrott.se

Helena Bengtsson, Utbildningskoordinator

helena.bengtsson@svensksimidrott.se





Tack för att ni lyssnade
&
Lycka till!