Välkomna till det fjärde Simidrottsinformationsmötet 2026

23 november kl 19.30

Döp er till:
Ert namn
Simidrott

Ha gärna kamera på

Stäng av din mikrofon

Första 30 min spelas in



SVENSK SIMIDROTT

1

SVENSK SIMIDROTT

Strategi 2035

SVENSK SIMIDROTT

2

Nya medarbetare

Erik Börjesson

Föreningskonsulent



SVENSK SIMIDROTT

3



4

Vad gör konstsim roligt för idrottare?

88 aktioner som gör konstsim roligt grupperade i 15 faktorer, med den viktigaste först efter hur de rapporteras från konstsimmare i åldern 10-19 år.





#1 Bra tränare
- Tränare som är snälla och trevliga
- Få positiv feedback från tränare
- Tränare som peppar dig att prestera bättre
- Tränare som är kreativa och kompetenta
- Tränare som tar hänsyn till skolarbetet
- Ha en nära relation med tränarna

#2 Speciella tillfällen
- Uppvisning, till exempel julshow
- Konstsimsläger

#3 Målfokuserat mindset
- Uppnå mål
- Vara positiv inför träningen
- Utmana mig själv
- Sätta mål
- När jag får komma med idéer
- Tävla mot mig själv

#4 Element vatten
- Känslan av att röra sig i vatten
- Lagom temperatur i simhallen
- Att få bada och vara i vatten många dagar

#5 Gemenskap och tillhörighet
- Träna med kompisar
- Skapa minnen
- Lära känna lagkamrater och få vänner
- Alla har en plats i laget
- Det är en lagsport
- Chilla efter tävling
- Göra saker utanför träning till exempel läger, trampolinpark
- Göra saker med klubben på tävlingar, till exempel samlas och leka lekar
- Närheten med alla i föreningen
- Ha saker inom sporten och annat utanför sporten gemensamt med lagkamrater
- Bo på hotell
- Träffa nya människor på tävlingar
- Byta badmössor med andra lag/länder
- Ha en nära relation med andra klubbar

#6 Social support
- Peppa och heja på varandra
- Hjälpa andra simmare
- Ha förebilder

#7 Idrotsspecifika färdigheter
- Det är en blandning av olika sporter: simning, dans och gymnastik
- Synkronisera med varandra
- Att göra saker två och två
- Det krävs många förmågor samtidigt

#8 Kreativa uttryck
- Välja musik till program
- Taktkänsla
- Göra koreografi
- Välja/designa nya tävlingsdräkter
- Skriva nya program
- Uttrycka mig själv genom musik och rörelser
- Tävla i fina tävlingsdräkter

#9 Inlärning och förbättring
- Lära mig nya saker, som figurer, lyft, teknik, koreografi
- Ha lagom svår träning i vattnet
- Förbättra styrka och uthållighet
- Bli vigare
- Bli en snabbare simmare

#10 Förbättra färdigheter
- Klara av något jag har tränat på länge
- Slå personligt rekord
- Alltid ha något att förbättra
- Göra saker som många inte kan, så som att vara upp och ner länge
- Ta märken

#11 Tävla på andra platser
- Åka iväg på tävlingar
- Tävla utomlands
- Bli inspirerad av andra länder och lag
- Åka till nya platser och simhallar
- Simma i andra simhallar

#12 Bonus
- Att ha ett syfte utanför skolan
- Komma bort från vardagen och tänka på annat
- Vara en del i att utveckla sporten
- Flexa hur bra jag är i sporten

#13 Tekniska färdigheter
- **Göra lyft**
- **Göra kast**
- **Vara under vattnet**
- **Drilla på land**
- **Öva program på land**
- **Dyka**
- **Stretchning**
- **Göra figurer**
- **Simma längder under vattnet**
- **Hoppa från bassängkanten**

#14 Tävla och vinna
- **Prestera på tävling**
- **Vinna medaljer**
- **Stå på prispallen**
- **Vinna**
- **Göra mig klar för tävling med make-up och hår**
- **Tävla på mästerskap**
- **De olika grenarna att tävla i**
- **Få höga poäng på figurer**
- **Jämföra mitt lag med andra lag**

#15 Träning
- **Träna på olika sätt i vattnet och på land**
- **Leka lekar i vattnet och på land**
- **Träningar där jag inte behöver köra max**
- **Tuffa träningar**



88 fun aktioner

Denna sammanfattning baseras på Dr. Amanda J. Viseks FUN Maps-forskning och Svensk Simidrotts arbete med att förstå vad som motiverar barn och unga inom sin idrott.

5

Vad gör simhopp roligt för idrottare?

93 aktioner som gör simhoppning roligt grupperade i 13 faktorer, med den viktigaste först efter hur de rapporteras från simhoppare i åldern 10-19 år.



#1 Tränare
- Tränare som tror på mig
- Tränare som hjälper mig
- Tränare som är roliga
- Prata med mina tränare

#2 Trygghet och inkludering
- När träningen är ett tryggt ställe
- Ha ett ställe där jag alltid är välkommen
- Ha en entusiastisk, positiv miljö att träna i
- Ha något utanför skolan att se fram emot
- Alla kan träna simhopp både barn och vuxna
- Ha ett ställe där jag inte behöver tänka på något annat

#3 Självförbättring
- Lyckas med ett hopp som jag tränat länge på
- Bli utmanad mentalt och och fysiskt
- Slå personligt rekord

#4 Gemenskap och tillhörighet
- Vara med kompisar
- Bra gemenskap med kompisar och tränare
- Snälla, stöttande klubbkompisar
- Skapa minnen
- Träffa nya kompisar
- Samhörighet till gruppen
- Alltid ha någon att prata med
- Hitta på saker utanför simhoppet med mina klubbkompisar
- Lära känna folk i olika åldrar
- Träffa hoppare och tränare i olika städer/länder
- Aktiviteter efter träningen så som bastu, bubbelpool
- Chilla på läktaren

#5 Fitness och förättra färdigheter
- Göra ett bra hopp
- Få mer styrka och kondition
- Vara aktiv
- Vara i bra form
- Vara skadefri
- Filma mina hopp så jag kan se dem
- Bli vigare

#6 Mental utveckling
- Övervinna sina rädslor
- Våga göra läskiga saker, så som att hoppa från höga höjder
- Utmana mig själv utanför min comfort zone
- Jobba sig ut ur motgångar
- Kunna hantera stress
- Lära känna sig själv genom idrotten
- Ha disciplin

#7 Känsla och fokus
- Träna mot ett mål, som nytt hopp, tävling
- Känslan efter ett hopp från hög höjd
- Känna sig mer energisk
- Det är en unik sport, det känns speciellt
- Adrenalinkicken
- Vara fokuserad på träning
- Pirr i magen när jag gör något nytt
- Känslan efter träning exempelvis lugn eller alert
- Känslan i början av ett hopp

#8 Tekniska färdigheter och träning
- Hoppa i vattnet
- Göra hopp som jag gillar, hoppa hur jag vill
- Vara i vattnet
- Hoppa på svikten i bassängen
- Vara i luften och i vattnet
- Flyga genom luften
- Hoppa från olika höjder
- Träna på trampolinen
- Simhoppsläger
- Hoppa med bubblor
- Göra volter
- Det är en blandning mellan gymnastik och att bada
- Leka lekar
- Landträning
- Styrketräning
- Uppvärmning
- Hoppa på svikten på landträningen
- Stå på händer
- Långa träningar
- Göra stålfall framåt och bakåt
- Göra bakåtvolter
- Hoppa från kanten
- Bli svettig

#9 Lära sig nya saker
- Lära mig nya saker, så som hopp, tricks
- Testa nya saker så som nya hopp
- Lära mig nya träningstekniker
- Lära mig att göra olika positioner
- Lära mig att komma upp till ytan snabbare

#10 Social support
- Bli peppad innan tävling/nya hopp
- Få hjälp när jag är skadad
- Bli motiverad av andras utveckling
- Flexa/skryta för familj och andra utanför sporten

#11 Optimala träningsförutsättningar
- Bra träningar med nog utmaningar
- Ha en träningsrutin

#12 Speciella tillfällen
- Hoppa i olika anläggningar/bassänger
- Uppvisningar till exempel julshow

#13 Tävla och vinna
- Tävla i olika städer/länder
- Tävla
- Vinna medaljer
- Vinna
- Komma på prispallen
- Sträva efter att vinna





93 fun aktioner

Denna sammanfattning baseras på Dr. Amanda J. Viseks FUN Maps-forskning och Svensk Simidrotts arbete med att förstå vad som motiverar barn och unga inom sin idrott.

6

Vad gör simning roligt för idrottare?

105 aktioner som gör simning roligt grupperade i 14 faktorer, med den viktigaste först efter hur de rapporteras från simmare i åldern 10-19 år.





#1 Fysträning
- Öka kondition, uthållighet och snabbhet
- Bli starkare, bygga muskler
- Träna hela kroppen
- Vara aktiv

#2 Coachning och ledarskap
- Respektfulla, engagerade tränare som bryr sig och lyssnar
- Tränare som är stöttande, positiva och uppmuntrande
- Ha en bra relation/ett bra förtroende med sin tränare
- Tränare som skapar en trygg miljö
- Tränare som är roliga
- Ha förebilder

#3 Mental Styrka
- Lyckas med något du har kämpat med
- Bli psykiskt starkare
- Överträffa sina förväntningar
- Vara fokuserad/disciplinerad
- Sätta mål

#4 Självförbättring
- Slå personligt rekord
- Det finns alltid mer att lära sig och utveckla
- Bli utmanad
- Följa sin utveckling och progression, så som sina tider
- Tävla mot sig själv

#5 Bonus
- Vara frisk, hälsosam och skadefri
- Kunna äta vad jag vill hur mycket jag vill
- Rutinen och strukturen som simningen ger i vardgen
- Lära sig saker som är viktiga även utanför idrotten

#6 Psykologiskt välmående
- Att känna att jag är bra på något
- Koppla bort från annat ex. skola och rensa huvudet
- Få vara sig själv
- Få bättre självförtroende
- Släppa stress och bli på bättre humör
- Känna sig trygg och säker i vattnet
- Acceptera negativa resultat och lära sig från det
- Inte behöva förlita på andra/andra behöver inte förlita sig på dig
- Få positiv feedback från föräldrar

#7 Resor och läger
- Träningsläger
- Resa till tävlingar med föreningen
- Tävla i nya städer/länder
- Bo på hotell på tävlingar
- Uppleva nya simhallar

#8 Träna hårt
- Simma max/simma sitt snabbaste
- Simma fort/vara snabb under och på vattnet
- Toppa
- Klara en hård serie
- Träningar som är utmanande/svåra
- Ta ut sig på träningen
- Lära sig nya saker som simsätt och teknik
- Få träningsvärk efter hård träning

#9 Gemenskap
- Skratta och ha roligt tillsammans
- Ha bra sammanhållning i gruppen
- Träffa kompisar och vara med kompisar
- Positiva klubbkompisar på träning
- Gemenskap, tillhöra en grupp
- Komma nära sina kompisar
- Skaffa minnen
- Vara i en individuell idrott, men träna och tävla som ett lag
- Motivera/peppa varandra
- När folk hejar på dig/peppar dig
- Bastun/duschen
- Förbättra sig/utvecklas med hjälp av andra
- Uppmuntra någon efter ett dåligt lopp
- Dela intressen med andra
- Träffa nya människor
- Göra föreningsaktiviteter utanför simningen
- Prata/skvallra på landträningen
- Snacka med varandra under benspark med platta
- Se andra simmare och hur de utvecklas
- Uppträda på Luciafirande/julshow

#10 Kvalificera sig och vinna
- Kvala till tävlingar/mästerskap
- Vinna lopp och tävlingar
- Komma på prispallen
- Vinna medaljer och pokaler

#11 Tävla
- Tävla
- Tävla på mästerskap
- Simma lagkapp på träning och tävling
- Ha många tävlingstillfällen
- Stå på startpallen
- Se var du rankas bland andra
- Hemmatävlingar

#12 Tävlingsentusiasm
- Göra sitt bästa
- Spänningen, nerverna och adrenalinet innan tävling
- Pressen på tävlingar

#13 Tekniska färdigheter och träning
- Simma sitt favoritsimsätt
- Sprinta
- Träna starter och vändningar
- Träna teknik
- Variation i träningen så som olika simsätt och sträckor
- Simma korta distanser
- Vara i vattnet
- Simma frisim
- Dyka från startpallen
- Flexibilitet i hur jag tränar/hur jag inte tränar, även på lov
- Testa nya saker så som nya tekniker eller drills
- Landträning
- Värma upp
- Utrustning exempelvis fenor, paddlar, snorkel och näsklämma
- Simma medley
- Variation i träningen med lekar
- Simma utomhus
- Simma ryggsim
- Simma fjärilsim
- Simma bröstsim
- Långa träningar
- Simma långa distanser



#14 Vattnets fördelar
- Varm, behaglig vattentemperatur
- Techdräkter
- Att inte känna sig svettig



105 fun aktioner

Denna sammanfattning baseras på Dr. Amanda J. Viseks FUN Maps-forskning och Svensk Simidrotts arbete med att förstå vad som motiverar barn och unga inom sin idrott.

7

Vad gör vattenpolo roligt för idrottare?



68 aktioner som gör vattenpolo roligt grupperade i 9 faktorer, med den viktigaste först efter hur de rapporteras från vattenpolo-spelare i åldern 10-19 år.





#1 Bra tränare
- Bra och engagerade tränare
- Tränare med bra humor

#2 Prestation
- När träningen ger resultat i en match
- Prestera bra
- Sätta mål
- Vara bra på vattenpolo

#3 Mental styrka och utveckling
- Göra sitt bästa
- Utvecklas som person, spelare och lag
- Få fler chanser av tränaren efter ha gjort fel
- Bli starkare mentalt
- Pressa mig själv för att uppnå nya saker
- Vara alert och fokuserad
- Det minskar stress

#4 Tävla
- Spela intensiva/tuffa matcher
- Vinna bollen
- Kämparglöd
- Tävla för att vinna
- Göra mål

#5 Inlärning och förbättring
- Bli starkare fysiskt; bygga muskler och förbättra kondition
- Det finns alltid något att förbättra som skott, snabbhet, passningar osv.
- Få bättre bollkänsla
- Förbättra min teknik
- Lära mig nya tekniker
- Bli utmanad fysiskt och taktiskt
- Förbättra koordination genom att träna på bollkontroll och att dribbla
- Förbättra mina vattenpolokunskaper, som att lära mig reglerna
- Lära mig olika simsätt

#6 Idrottsspecifika egenskaper
- Det kräver många förmågor samtidigt exempelvis uthållighet och styrka
- Det är en utmanande och svår sport
- Förståelse för sporten
- Intensiteten i sporten
- Dynamiskt spel, det händer mycket på kort tid
- Det unika med sporten

#7 Gemenskap
- Spela i ett lag
- Lagkamrater som är snälla, positiva och respektfulla
- Laganda
- Spela med kompisar
- Få göra annat än skola
- Komma nära mina lagkamrater
- Få nya kompisar
- Hänga med kompisar
- Träffa nya människor
- Träffa människor som delar intresset för vattenpolo
- Samtal i bubbelpoolen efter träning
- Skvallra

#8 Tekniska färdigheter och träning
- Ha bra träningar
- Skjuta mot mål
- Blockera och försvara
- Spela matcher på träning
- Kontrollera bollen
- Kasta/passa bollen
- Ha många träningar tillgängliga
- Intensiv tuff träning
- Simma med bollen
- Övningar som är explosiva och utmanande
- Trampa vatten
- När bollen rör sig snabbt
- Simma
- Tävla under träning
- Dribbla med bollen
- Göra lekfulla simövningar Värma upp
- Träningsvärk från träning
- Värma upp exempelvis med armhävningar, plankan

#9 Matcher
- Spela matcher och turneringar
- Åka till andra städer för att tävla
- Spela i turneringar med lag från andra länder
- Spela mot andra lag och jämföra hur bra jag är
- Göra vad jag vill när domarna inte tittar

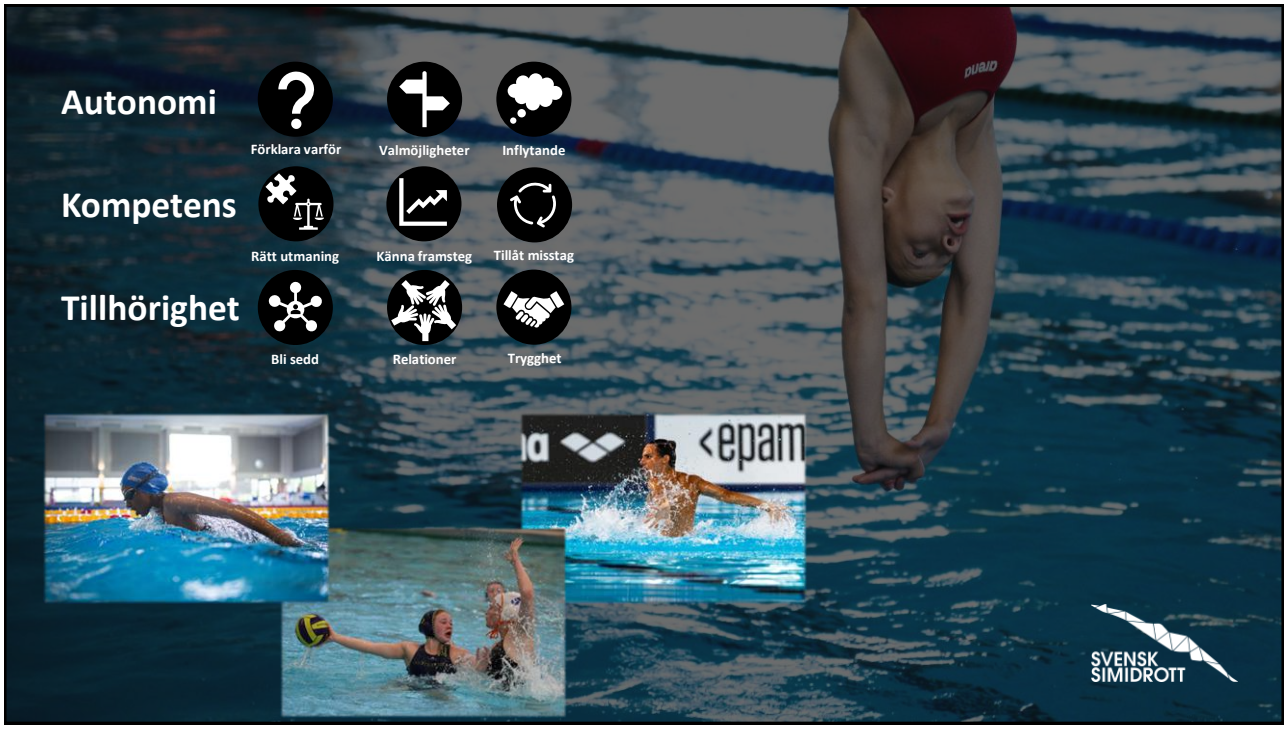




68 fun aktioner

Denna sammanfattning baseras på Dr. Amanda J. Viseks FUN Maps-forskning och Svensk Simidrotts arbete med att förstå vad som motiverar barn och unga inom sin idrott.

8


Autonomi
Förklara varför
Valmöjligheter
Inflytande
Kompetens
Rätt utmaning
Känna framsteg
Tillåt misstag
Tillhörighet
Bli sedd
Relationer
Trygghet
epam
SVENSK SIMIDROTT

9


SVENSK SIMIDROTT
SIMIDROTTSFORUM
STOCKHOLM 17-18 APRIL 2027
SIMIDROTTS GALAN
Powered by Scandic
SVENSK SIMIDROTT

10

Utbildningar öppna för anmälan



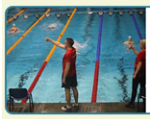
Konstsim
TÄVLINGSLEDARE, KONSTSIM, HT 2026
Digitalt via Teams eller Zoom
6 dec 15:00
12 dec 13:30 2026
Läs mer



Simning
LICENSKURS: NATIONELL FYSPROFIL FÖR SIMNING VT 2027
Malmö
15 jan 10:00
16 jan 17:00 2027
Läs mer



Konstsim
DOMARKURS STEG 1 (D1) KONSTSIM
Örebro
16 jan 09:00
17 jan 16:00 2027
Läs mer



Simning
KURSLEDARUTBILDNING FÖR SIMFUNKTIONÄRER "KLÄRK-KURS"
Nässjö
5 feb 15:00
7 feb 13:00 2027
Läs mer

In & kika!

Kommande VT27:
Konstsim: DTC, D2, SIL Konstsim, Konstsimstränare Junior/Senior
Simning: Licenskurs: Kravprofil de fyra simsätten, Licenskurs: Att bemöta utmanade beteenden, Utbildningsveckor Para, Minisimledare, Babysimledare, mm.
Vattenpolo: Vattenpolotränare (steg 2), D1
Alla: Licenskurs: Trygga & Hållbara landslags- / utvecklingsmiljöer

SVENSK SIMIDROTT

11

Traineeprogrammet



Familjelivet – utmaning
Mentorskap
Skuggning Swim Open

Licenskurs ledarskap 2.0
Utvecklingsplan

SVENSK SIMIDROTT

12



65+

Pilotprojekt mellan 2023–2025 - nu del av befintliga verksamhet

Inga projektmedel delas ut under 2026

Gemensamma arbetet handlar mer om erfarenhetsutbyte

Syftet med målgruppen

Erbjuda sund och skonsam träning för målgruppen 65+

Få in fler från målgruppen att delta i föreningsverksamheten som ledare och styrelsemedlemmar

Få in funktionärer som å ena sida tränar i föreningen men samtidigt hjälper till vid tävlingar och andra arrangemang

Övrigt

Barnaskarorna minskar

Målgruppen 65+ är idag större än barn och ungdomsgruppen

Allt vanligare att målgruppen håller sig "aktiv" en längre tid i livet

SVENSK SIMIDROTT

13



14

Projektstöd IF (BoU)

- Föreningsutveckling
- Bassängoptimering & arrangemang
- **Utbildningsstöd – söks aktivt from. 2027-01-01**
  - Simidrottsledare (samtliga simidrotter)
  - Simlärarutbildning del 1 och del 2
  - Simlinjeinstruktör 7–13 år
  - Simlinjeinstruktör 12–17 år



SVENSK SIMIDROTT

15







SVENSK SIMIDROTT

16

2027 års digitala informationsmöten

10/2	11.30-12.30
26/5	19.30-20.30
30/9	11.30-12.30
23/11	19.30-20.30

Alla datum är preliminära,

håll dig uppdaterad via hemsidan.

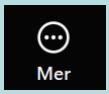
SVENSK SIMIDROTT

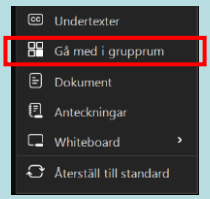
17

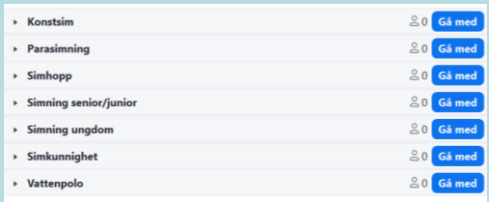
30min uppdelning

Nu kommer ni delas in i mindre rum för mer information inom respektive Simidrott!

- **Konstsim – KU, Erik Rudberg**
- **Parasimning - Annika Friberg**
- **Simhopp – Sofia Garametsos**
- **Simning (senior/junior/ungdom) – Johan Wallberg och Ulrika Sandmark**
- **Simundervisning – Lena Andersson Stenquist**
- **Vattenpolo - Stefan Keisu**







Välj vilket grupprum ni går in i själva genom funktionen i ZOOM

Vid problem, säkerställ att ni i ert deltagarnamn angett vilket rum ni vill skickas till så får ni hjälp av admin.

SVENSK SIMIDROTT

18



19