



# Mölndals Allmänna Simsällskap

Från babysim till simlandslaget

# Mölndals Allmänna Simsällskap



- ▶ Mölndals Allmänna Simsällskap (MASS) är en ideell simklubb, som bildades 1976.
- ▶ MASS bedriver simutbildning (babysim, minisim, simskola och teknikskola) och simträning för barn och ungdomar.
- ▶ Vi har även en framgångsrik handikappverksamhet, som går från simskola till Paralympics.
- ▶ Idag har föreningen vuxit till att bli Mölndals största idrottsförening med ca 2 200 barn och ungdomar i verksamheten.
- ▶ Simkunnighetstest och simskola för skolorna i Mölndals kommun
- ▶ Vi driver Streteredsbadet i Källered och Café Sjöhästen i Åby simhall genom vårt dotterbolag, MFAB.
- ▶ MASS är medlem i Västsvenska Simförbundet (VSSF) och Svenska Simförbundet (SSF).



## Vad är SK?

SK består av 6 ledamöter varav tre utses av MASS styrelse. Övriga ledamöter är MASS klubbchef och två från MASS tränarkår utsedda av klubbchefen.

SK:s ansvarsområde är att driva utvecklingen i MASS och att följa upp och rapportera till styrelsen halvårsvis (målsättning, genomförande och utvärdering).

SK skall ha en fast mötesagenda där minst 6 protokollförda möten skall finnas/år.

## SK:s ansvarsområde

- ▶ Att arbeta med samt utveckla MASS målsättning
- ▶ Att sätta en ny målsättning för nästa period minst ett år före innevarande periods utgång
- ▶ Ta fram en långsiktig tävlings- och läger planering under perioden
- ▶ Ta fram kriterier för tävlingar och läger
- ▶ Följa upp att våra dokument och kriterier efterlevs
- ▶ Följa upp mästerskapsgrupper via direktrapportering från tränare
- ▶ Följa upp övriga tävlingsgrupper via rapportering från klubbchef
- ▶ Skapa en långsiktigt fungerande gruppstruktur
- ▶ Skapa förutsättningar för att kunna behålla simmare högre upp i åldrarna
- ▶ Skapa möjligheter till individanpassad träning

## SK:s arbetsuppgifter

- ▶ Ha enskilda samtal med simmare tillsammans med föräldrar som har blivit erbjuden plats i en mästerskapsgrupp
- ▶ Ha enskilda samtal med Mästerskaps simmare tillsammans med föräldrar om behov uppstår av olika anledningar
- ▶ Att informera om målsättningen samt uppföljning på tränarrådsmöten för att skapa en enad tränarkår som följer målsättningen
- ▶ Att informera på mästerskapsgruppernas föräldramöte
- ▶ Att informera på föräldraföreningens första möte varje år.
- ▶ Att inomfastlagd budget ta direkta beslut som berör enskild simmare eller hela grupper inom mästerskapsgrupperna.
- ▶ Att påverka budgeten så att läger och tävlingsplaneringen kan fullföljas



# MASS vill

- ▶ lära barn glädjen med vatten
- ▶ lära barn simning och säkerhet vid vatten
- ▶ utveckla framgångsrika tävlingssimmare
- ▶ lära våra simmare visa hänsyn och gott kamratskap
- ▶ bli Västsveriges bästa simklubb
- ▶ bli en topp 10-klubb i Sverige 2012

# MASS målsättning 2009-2012

Styrelsen har fastslagit övergripande mål för föreningen fram till 2012. Målen gäller vilken placering vi skall ligga på nationellt räknat på vunna poäng på SM, JSM och Sum-Sim (ungdoms-SM):

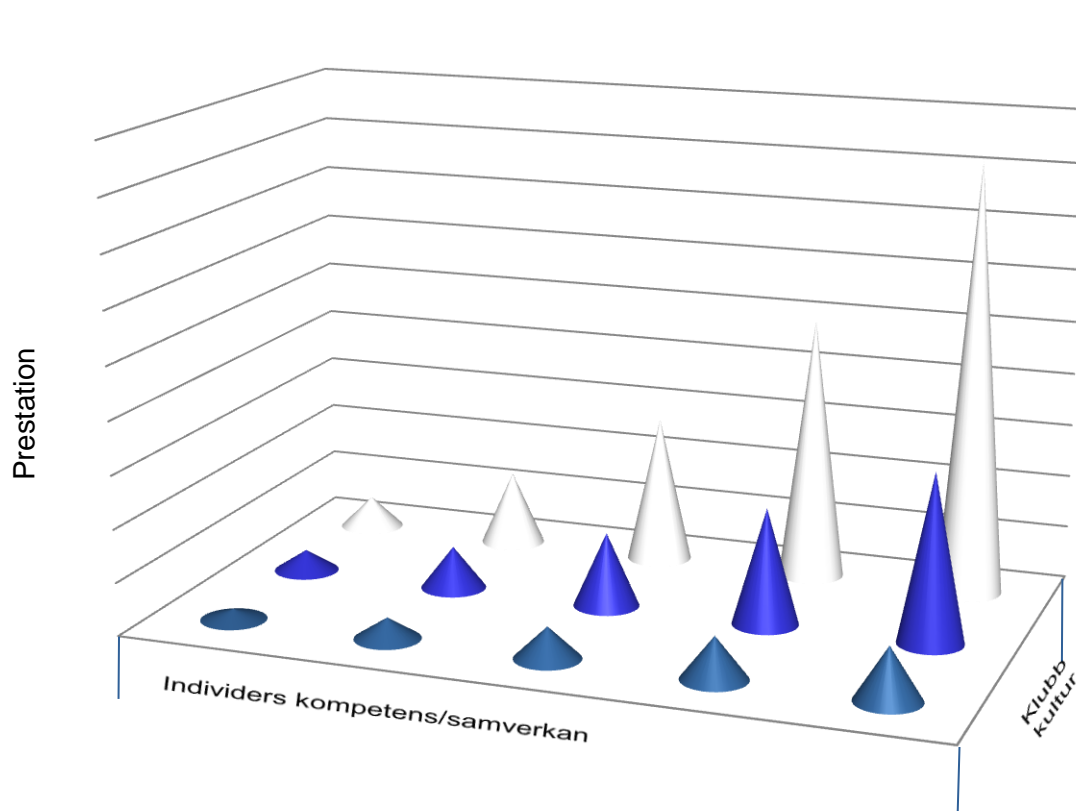
- ▶ **2009: 20:e plats**
- ▶ **2010: 15:e plats**
- ▶ **2011: 12:e plats**
- ▶ **2012: 10:e plats**

Som har nämnts på föräldramöten, ser är målsättningen ett sätt att tvinga oss att skapa en struktur genom hela verksamheten. Vi kan redan se mycket positiva resultat av arbetet. Det är Simkommittén (SK) som leder MASS i detta arbete och lägger fram förslag till styrelsen.

# Ambition - Att få alla bitar på plats







# Framgång är en resa, inte ett slutmål. Välkommen med på vår resa!

- ▶ Målsättningsarbetet skapar ett enhetligare arbete i föreningen och ger ramar för verksamheten (ett MASS)
- ▶ Vi vill ha hjälp att skapa en högpresterande miljö och kultur i MASS
  - Simträning i MASS (riktlinjer för tävlingsgrupperna)
  - Värdegrund för simmare, tränare, föräldrar, ledare (se hemsidan)
  - Kriterier för lagkappsuttagningar
  - Kriterier för tävlingar och läger
  - Kriterier för deltagande på mästerskap
- ▶ SK jobbar med en utbildningsstege för simmare, tränare, föräldrar och styrelse (föreläsningar, intern och extern utbildning)

# Vad gör MASS som inte andra klubbar gör och vad innebär det för en mästerskapssimmare

- ▶ Vi har SK
- ▶ Vi jobbar för en utomhus 50:a
- ▶ Vi gör studiebesök (Olympia toppen i Oslo 18/11)
- ▶ Vi har en röd tråd genom föreningen
- ▶ Vi har en badshop
- ▶ Vi har en klubbstuga
- ▶ Vi håller på att starta upp ett bibliotek
- ▶ Vi följer upp och utvärderar
- ▶ Vi har utlandstävling
- ▶ Vi håller på att starta upp ett filmteam för tävlingar (snabbare och effektivare analyser)
- ▶ Vi startar upp med en videocoach i feb 2010
- ▶ Vi gör laktattester och kroppsfetts mätningar
- ▶ Vi har tillgång till sjukgymnast i förebyggande träning
- ▶ Vi letar efter en massör
- ▶ Vi har 4 års plan för tävlingar och läger

## Vad MASS förväntar sig av en mästerskapssimmare

- ▶ Ta eget ansvar för uppladdning och återhämtning, både inför träning och tävling
- ▶ Utför uppvärmning, landträning och stretch vid varje träningstillfälle
- ▶ Ser till att utrustning och vattenflaska är framme då passet börjar
- ▶ Kommer i vattnet i tid
- ▶ Genomför simpassen (allt)
- ▶ Har en positiv inställning
- ▶ Meddelar frånvaro
- ▶ Att simmare stöttar och peppar varandra i med- och motgång
- ▶ Att simmare vågar säga till varandra när det inte är ett OK beteende (bastu??)
- ▶ Bär MASS kläder under tävlingar
- ▶ Vara förebild för yngre simmare
- ▶ Vill du vara med?

# Frågor?

