



GETTING OVER THERE

SIMMARSVERIGES GUIDE TILL
AMERIKANSK COLLEGESIMNING

ANDERS MELIN
University of Missouri

CO-EDITORS

DENIZ HEKMATI
Arizona State University

JONAS GRUNDSTRÖM
Nova Southeastern University

BJÖRN GUNNARSSON
University of Utah

CHRISTOFFER STOLT
Catawba College



Tillägnad Göran Westerlund

*Utan din okuvliga tro på min förmåga
hade det aldrig blivit av.*

INDEX

SO THIS IS MY STORY	3
ÖVERSIKT	4
DET AMERIKANSKA UNIVERSITETSSYSTEMET	4
UNIVERSITETSIDROTT	4
STIPENDIER.....	5
PROCESSEN	6
STEG 1: YOU CAN DO IT	6
STEG 2: THE QUESTIONS EVERYONE ASKS	6
STEG 3: SAT/ACT & TOEFL.....	8
STEG 4: LETTER OF INTRODUCTION	9
STEG 5: PICK YOUR SCHOOLS	10
STEG 6: CONTACT.....	11
STEG 7: COMMITTING.....	12
STEG 8: TIME TO GET ROLLING.....	13

Denna guide är skriven med syfte att erbjuda kostnadsfri rådgivning i hur man kan gå till väga för att ta sig över till USA. Upphovsmännen uppmuntrar all vidare distribution. Får ej användas i kommersiella syften.

***Anders Melin** simmade för Karlstads Simsällskap. Melin gjorde två år i Division II på Limestone College i South Carolina och rekryterades sedan till University of Missouri, Division I, där han avslutade sin karriär som universitetsidrottare under våren 2011. Melin tog en examen i ekonomi i maj 2012 och bor nu i New York.*

***Deniz Hekmati**, ursprungligen från S02, simmar för Norrköpings Kappsimmingsklubb. Hekmati gjorde två år i NJCAA på Daytona State College i Florida och flyttade sedan till Arizona State University, Division I, i Phoenix, Arizona, där han för närvarande gör sin sista säsong som universitetsidrottare. Hekmati studerar Exercise & Wellness och tar examen i maj 2013.*

***Jonas Grundström**, ursprungligen från Fagersta Simklubb, simmar för Västerås Simsällskap. Grundström gick två år på University of New Orleans, Division I, och flyttade till Nova Southeastern University, Division II, i Fort Lauderdale, Florida, efter att simprogrammet i New Orleans lagts ner. Grundström avslutade sin karriär som universitetsidrottare under våren 2012 och studerar till en kandidat i Exercise & Sport Science med planerad examen i december 2012.*

***Christoffer Stolt**, ursprungligen från Simklubben Neptun, simmade för Spårvägen Simförening. Stolt gjorde fyra år i Division II på Catawba College i Salisbury, North Carolina och avslutade sin karriär som universitetsidrottare under våren 2012. Stolt erhöll en examen i revision och bor nu i Stockholm.*

***Björn Gunnarsson** simmar för Norrköpings Kappsimmingsklubb. Gunnarsson rekryterades till University of Utah, Division I, i Salt Lake City, Utah, och gör nu sin sista säsong som universitetsidrottare. Gunnarsson studerar nationalekonomi och internationella studier och tar examen i maj 2014.*

Har du frågor, funderingar, eller känner för att berätta om hur du lyckats i USA? Hör av dig till Anders på amelin1021@gmail.com eller kontakta någon av guidens co-editors. Vi vill gärna höra din story, få din feedback och knyta dig till nätverket av svenska simmare i USA.



SO THIS IS MY STORY

”Hur känns det?” brukade farsan fråga. I sjutton år spelade han rollen som simmarpappa, men trots det oändliga antal tävlingar vi åkte på tillsammans lyckades jag aldrig verbalisera den där känslan som alltid uppstod när det började dra ihop sig. Som simmare känner vi alla igen den med osviklig säkerhet. Markerna är lagda på bordet i den mentala all-in som mästerskapet utgör och allt övrigt i vår tillvaro har nedgraderats till en nivå strax över obetydlighet. Livet har fått ett så snävt fokus att det stundande slaget i baljan får Waterloo att framstå som en lek. *This is it. Det är detta du har tränat för. Gå nu ut och visa dom jävlarna.*

Ett av mina tidigaste minnen av det slaget är från november år 2000. Det var en SUM-Sim regionsfinal i Karlskogas plåtbalja och för många av oss var det årets stora grej. Jag var tolv år gammal, lång, ranglig och kallade mig fjärilsimmare. I gren efter gren simmade jag fort, men långt ifrån tillräckligt fort. På söndag kväll hade min bästa vän tagit sig vidare till riksfinalen. Jag hade inte ens varit i närheten. Och jag kommer väl ihåg den hopplöshet jag kände då jag lämnade arenan, oförstående över vad jag gjort för fel. Hur kunde de andra grabbarna vara så mycket snabbare?

Ganska exakt elva år senare klättrade jag upp ur bassängen i Eriksdalsbadet som Sveriges genom tiderna sjätte snabbaste man på 50 meter ryggsim. Det var 2011 års kortbane-SM, min sista tävling någonsin, och jag kunde blicka tillbaka på nära två decennier av simning som så starkt kommit att karaktäriseras av den skarpa utvecklingskurva som kom de där sista fyra åren då jag lämnade Sverige bakom mig och drog västerut.

Jag stack direkt efter gymnasiet och kastades rakt in i en verklighet som inte på något sätt liknade svensk simning. Laget blev min nya familj. Vi studerade, tränade och levde tillsammans. Starka vänskapsband knöts, och sida vid sida drevs vi dagligen till våra yttersta gränser av en tränarstab som antog rollen som mentorer snarare än tränare. Plötsligt fanns en uppsjö av människor i min absoluta närhet som trodde på min förmåga att bli bra, och detta till trots att Simmarsverige sållat mig till kategorin av utövare som lägger av efter studenten och sen aldrig mer syns till. Insikten sporrade mig till en sådan grad att jag skrev ner den på en lapp och satte upp i mitt skåp i omklädningsrummet. Orden klingar lika starkt nu som de gjorde då. *Nobody is watching you. They are not seeing you coming.*

Det stora landet i väster får ofta utstå mycket fördömande men det finns några fundamentala skäl till att nationen i årtionden har varit en grogrund för banbrytande verksamhet i nästan varenda kategori. Landet genomsyras av idén att varje människa, genom hårt arbete och med sin Guds hjälp, har förmågan att förverkliga sina drömmar. Det finns inget finare än att vinna. Och när man väl vunnit förväntas man återgälda den tur som mannen uppe i himlen så frikostigt givit ut genom att hjälpa andra att nå ännu högre. Jag fick under drygt fyra år ta del av denna payback och genomgick en rasande utveckling. I USA älskar man en underdog. Jag spelade den rollen perfekt.

Jag lämnade Sverige som en total outsider. Sex månader senare var jag åtta hundra delar ifrån att bärga hem ett JSM-guld. Allteftersom framgångarna avlöste varandra växte mitt självförtroende och min kunskap om idrotten som helhet, och jag började inse den avgörande roll simningen kommit att spela i mitt liv. Och även om mina resultat i det stora hela är mycket obetydliga – hundratals simmare världen över var bättre än mig även då jag stod på min topp – så har de titlar jag vunnit, utmärkelser jag tilldelats, och den plats jag kom att ta i de två amerikanska simlag jag tävlade för betytt världen för den lille tolvårige pojken inom mig som aldrig fick simma i Riksfinalen.

I USA adderades en unik nyans till min tidigare bild av idrotten. Jag upptogs i en gemenskap, blev en del av någonting som var större än mig själv och fick till slut – som lagkapten – ta på mig uppgiften att föra vidare denna starka gemenskap då nästa generation simmare slussades upp i college. Min väg över Atlanten gick via en handfull främmande människors goda vilja – tränare, professorer och donatorer – och resulterade i fem fantastiska år i Amerika. Det enda som någonsin krävdes av mig i gengäld var hårt arbete. En enkel deal.

Nu är det din tur. Är du redo att ta ditt första steg västerut?

ÖVERSIKT

DET AMERIKANSKA UNIVERSITETSSYSTEMET

Det amerikanska universitetssystemet har tre olika instanser. På ett **university** erbjuds såväl kandidatutbildningar (**Bachelors**), som masters- och doktorandprogram. Ett **college** erbjuder endast fyraåriga kandidatutbildningar, och på **junior colleges** ligger studietiden på två år och resulterar i en **associates degree**, vilket rent tekniskt är en halv bachelor. Studenten kan sedan fullborda sin kandidatexamen på ett college eller university. [Samtliga institutioner kommer i texten härnäst refereras till som *universitet*.]

En bachelor tas normalt på fyra år, oavsett vilket ämne eller område som studeras. De helgjutna svenska utbildningarna står i skarp kontrast till de amerikanska där studenten först läser ett block, kallat **general education (Gen Ed)**, som ska omfatta ett visst antal kurser och beröra alla stora utbildningsområden såsom historia, samhällskunskap, psykologi, naturvetenskap, matematik och engelska. De specifika kurserna i vardera kategorin kan studenten, med vissa undantag, välja fritt. Gen Ed kan liknas vid ett fjärde år på gymnasiet och klaras normalt av på två till tre terminer. Utöver det väljer studenten en huvudinriktning för sina studier, kallad **major**, med liknande struktur som i Gen Ed; studenten ska vid examen ha uppfyllt kraven på antal lästa poäng i de kategorier som hör till hans eller hennes respektive major. Den stora skillnaden jämfört med Sverige är att en examen sällan leder till en tydlig jobbtitel; det finns inga specifika spår som t.ex. mäklarlinje eller biomedicinsk analytiker, utan studenten får helt sonika välja **business administration** som major och koncentrera sina kurser på **real estate** eller välja **biology** och plocka de kurser som är mest relevanta för sitt framtida yrkesval. Resultatet blir att det ofta krävs vidareutbildning på specialprogram efter fyra års studier och efterföljande examen – t.ex. juristutbildning, **law school**, som är ett treårigt, fristående program som kan sökas först efter avslutad bachelor.


De amerikanska universiteten fungerar, olikt de svenska, som vinstdrivande institutioner med övergripande intresse i studentboende, rekreationsområden, bibliotek. Med vinstsyftet medföljer också kraftig marknadsföring, för vilket stora idrottsprogram ofta är en viktig faktor. Studenterna bor vanligtvis i korridorsrum, **dormitories**, sitt första år där praxis är att dela rum med någon. Det saknas oftast tillgång till kök eftersom studenter vanligtvis äter i de kafeterior som ligger utströdda på campus. Systemet liknar de svenska skolmatsalarna och även om det givetvis har en amerikansk tappning finns många bra alternativ att finna bland snabbmaten. Efter sitt första år flyttar studenter allt som oftast ut ur korridorsrummen och in i lägenheter eller hus som normalt delas med vänner och leasas på årsbasis.

UNIVERSITETSIDROTT

Varje student som är amatörutövare av sin idrott har möjlighet att i fyra år delta i universitetsidrott. Den grundläggande förutsättningen för denna amatörstatus är att man aldrig mottagit finansiella bidrag eller gratisprylar från en tredje part eftersom man då automatiskt räknas som proffs (ja, den där ryggsäcken du vann på Wadköpingdoppet -02 gör dig helt magiskt till en professionell utövare, men var inte orolig, mer information i frågan kommer under **Steg 6: Contact**). Många amerikanska universitet bedriver idrottsprogram som finansieras antingen genom donationer eller öronmärkta inkomster från skolavgifter. Idrottstraditionen inom det amerikanska utbildningssystemet sträcker sig långt tillbaka och programmen drivs i syften som sträcker sig ifrån public image till ren prestige och allt däremellan. Den mängd program som finns resulterar även i att nivåerna sträcker sig ifrån nybörjare till olympisk elit.

Det finns två stora organisationer för amerikansk universitetsidrott. **National Collegiate Athletic Association, NCAA**, är den dominerande och har tre undergrupper, kallade **divisions**.

Division I är den större av de tre och omfattar flest medlemmar. Till den hör de flesta större universiteten som har omfattande idrottsprogram. Rätten att tävla i fyra år är inom simning reglerad på så sätt att tiden börjar ticka ut vid 21 års ålder och upphör helt den dag då studenten fyller 26 år (ett års buffert avsatt för eventuella skador). Syftet är att idrottsmän inte ska kunna vänta med att börja på universitet tills de är 27 och sedan gå in



och vinna rubb och stubb. Givet det stora medlemsantalet så är nivån på utövarna är ganska bred men divisionens topp består av ett tvärsnitt av världseliten.

Division II omfattar ett mindre antal universitet som i regel håller en lägre resultatnivå än i Division I. Toppresultatet är generellt sett bra och räcker allt som oftast till tider som skulle motsvara guldtider på kortbane-SM, men bredden är inte lika stor som i Division I. Trots att divisionen rent resultatmässigt ligger under Division I betyder detta inte att simningen på något sätt är nedprioriterad. Konkurrenten må vara mindre, men man tränar likafullt sina 20 timmar i veckan. Amerikanska studenter anser ofta att Division II är mindre prestigefyllt och söker sig därför ofta till lag i den högre divisionen, där många av dem försvinner i mängden eftersom konkurrenten är så pass tuff. Detta trots att de skulle kunnat vara stjärnor, eller i alla fall starka länkar, i ett Division II-lag. Bristen på internt intresse gör att coacherna ofta rekryterar sina toppsimmare, och därmed allokeringar en stor andel av sina stipendier, utomlands, vilket gör Division II till en utmärkt väg in i collegesimning för utlänningar. I Division II finns inga regleringar på ålder hos utövarna, men om det har gått ett eller flera år sedan du tog studenten riskerar du att förlora ett års rätt att tävla. Hör med din framtida coach om så är fallet för dig.

Division III skiljer sig från sina två bröder i det att inga idrottsstipendier får delas ut. Universitetet håller i regel hög akademisk nivå och rekryterar med akademiska stipendier. Resultatet blir att simmare i Division III är smartare än genomsnittet i Division I och II men också presterar sämre tider eftersom studierna ofta ligger i högre prioritet. Avsaknaden av idrottsstipendier gör att Division III sällan är ett realistiskt alternativ för svenska simmare utan tidigare koppling till USA.

Junior colleges faller i en egen kategori, **National Junior College Athletic Association, NJCAA**. Dessa universitet är i regel till för studenter som inte hör till det akademiska toppskiktet, men visar ofta på en förbluffande hög kvalitet bland toppsimmarna. NJCAA är, likt Division II, en vanlig inkörsport för utländska simmare. Rätten att tävla i NJCAA spänner bara över två år, så efter avklarad examen måste man flytta vidare till ett college eller university.


National Association of Intercollegiate Athletics, NAIA, är en liga som likt NCAA organiserar universitetsidrott vars medlemsbas till stor del utgörs av mindre universitet. Resultatnivån ligger i paritet med Division II.

STIPENDIER

Universitetsidrotterna styrs genom ett **Athletic Department** som ofta omfattar ett spektrum av idrotter, såsom amerikansk fotboll, baseball, basketball, softball, friidrott, golf, tennis, och simning. Varje idrott har regler gällande hur mycket pengar som kan ges ut i idrottsstipendier, **athletic scholarships**. För herrsimning kan maximalt erbjudas 9,9 fulla stipendier (ett fullt stipendium täcker ett års studieavgifter, boendekostnader beräknat på korridorrum, mat, böcker, och andra diverse avgifter) och för damsimning är motsvarande siffra 13,9.

Stipendierna kontrolleras helt av tränarstaben, där huvudtränaren, **head coach**, har sista ordet. Herr- och damlag kan drivas separat eller tillsammans, dvs. under en tränarstab och gemensamma träningspass eller separata tränarstab och separata träningspass, men stipendierna kan inte delas över könsgrensarna. Ett normalt lag på ett stort universitet har i regel 60 simmare uppdelat på 30 per lag. Ha i åtanke att 9,9 stipendier utslaget på 30 herrsimmare inte är någon skön matematik, och att kampen om pengarna således är tuff. Såvida man inte har toppresultat med sig i bagaget slåss man med tusentals simmare om begränsade resurser; således gäller det att förstå processen, vara smart och bra på att sälja sig själv.

Viktigt att förstå är att det är en stor investering, inte bara i pengar utan även i tid och arbete, som en amerikansk coach gör när han plockar över en utlänning. Amerikaner har alla möjliga akademiska och behovsbaserade stipendier tillgängliga, som kan grunda sig i någonting så löjligt som att de för fem generationer sedan hade en ingift indian i släkten, och behöver därför ofta mindre atletiskt stipendium för att komma upp i en rimlig summa. En **full ride** – 100 procent stipendium – som läggs på en utlänning kunde kanske använts till att rekrytera tre eller fyra amerikaner – därför utgör en utlänning en betydande investering



som coachen förväntar sig god avkastning på, både gällande simningen och studierna. Så innan du börjar begära att du minsann ska ha en full ride, tänk då på att du, rent matematiskt, måste bidra till laget på samma sätt som fyra av dina amerikanska motsvarigheter skulle gjort. Det är därför viktigt att vara bra på mer än ett sätt.

Ett välkänt faktum är att en stor majoritet av de amerikanska coacherna tycker vidrigt illa om rekryteringsprocessen. Logiskt sett är detta vansinnigt, eftersom det bör ligga i deras intresse att bygga sitt framtida lag, men rekrytering innebär mycket pappers- och organisationsarbete, och dessutom ett evigt tjat med föräldrar och artonåriga snorungar som har varit kungar i sina high schools och klubbtag och ännu inte förstått att det går tretton på dussinet av dem i collegesimning. Rekrytering tar därmed viktig tid från själva coachingen som är vad tränarna egentligen brinner för. Det är därför viktigt att förstå processen och dess omfattning för att kunna göra sig själv till tidernas bästa rekryt. Du bör ligga på din framtida coach, visa intresse och bibehålla god kommunikation för att påvisa att du inget hellre vill än att åka till USA och träna i just deras lag – och så är också fallet, eller hur?

PROCESSEN

STEG 1: You Can Do It

Varje år drömmer en mängd unga simmare i Europa och andra delar av världen om att åka över till USA och simma på college. Bara ett fåtal tar sig dit. Förutom det begränsade antalet stipendier så är processen omständlig, tidskrävande och stundtals väldigt frustrerande. Det kommer inte räcka att skicka några få email. Det kommer heller inte räcka att ha en lista med fina personliga rekord om du inte presterar på de standardiserade testerna eller misslyckas med att framställa dig själv som en framtida tillgång för laget. Många påbörjar processen men åtskilliga faller ifrån under vägen. Bli inte en av dem.

Med ett stipendium kommer drastiskt förändrade omständigheter. Du kommer flytta till en främmande kultur och bo långt hemifrån. Du förväntas klara universitetsstudier som vilken amerikansk student som helst. Du kommer att träna mer och hårdare än du någonsin gjort tidigare. Du kommer sannolikt inte vara stjärnan i laget på samma sätt som du kanske varit i din klubb, och träningen kommer inte fortgå på de villkor du haft uppsatta med din svenske tränare. Du kommer inte längre ha möjligheten att välja om du ska gå och träna eller stanna hemma. Som svensk artonåring tror man i regel att man har ett ganska bra grepp om sin egen kropp, sitt psyke, sin potential, sina begränsningar och idrotten som helhet. I USA kommer du mycket kvickt bli varse att så inte är fallet.

Men du kommer också ge dig in på det som kan komma att bli ditt livs största äventyr. Du kommer ifrån dina föräldrar och får uppleva en ny kultur. Du kommer få möjligheten att ta en amerikansk universitetsexamen. Du kommer att få vara del av ett riktigt lag, träna mer och hårdare än du någonsin gjort tidigare, sida vid sida med kanske så många som 60 andra simmare som delar din passion och ambition, ledda av heltidsanställda coacher som brinner för simning, och kanske också utvecklas till nivåer du tidigare bara kunnat drömma om. Du kommer få massor av nya vänner. Och du kommer följa i fotspåren av svenskar som Therese Alshammar (Nebraska), Lars Frölander (SMU), Bengt Baron (Cal Berkeley) och Pär Arvidsson (Cal Berkeley).

Ett till synes enkelt sätt att ta sig över är att ta kontakt med företag som sysslar med att hjälpa idrottsmän att åka till USA, exempelvis Bluechip eller Kilroy. Ha i åtanke att med denna guide och kanske en smula hjälp från någon av de många svenskar som redan är i USA så kan du göra exakt samma jobb som dem, men själv ha kontroll över processen och låta dina egna intressen styra. Du slipper dessutom betala de ~10,000 SEK som företaget fakturerar vid lyckat utfall, eller minimikostnaden på ~2,000 SEK som faktureras oavsett om du får ett stipendium eller inte. De flesta fixar det på egen hand. Det kan du också göra.

STEG 2: The Questions Everyone Asks

Hur bra ska man vara för att komma iväg? I sanningens namn finns det inga gränser. Nivån varierar stort bland de universitet som har simlag. Men för att kunna landa ett stipendium bör man ligga ungefär i topp 3 i sina specialgrenar i sitt framtida lag. Man bör också vara bra nog att slå sig in i förstalaget i lagkapperna



eftersom dessa spelar en central roll i amerikansk collegesimning. Det enda sättet att veta om USA är en möjlighet är att med ljus och lykta leta rätt på simlag som i någorlunda mån matchar dessa kriterier. Länkar till listor på alla amerikanska universitet som har simlag finns under **Steg 5: Pick Your Schools**.

Hur mycket stipendium kommer jag få? Omöjligt att säga och svårt att ens spekulera i. I sanningens namn är det mycket slumpen som avgör – du kan vara en förstklassig simmare men ändå inte landa ett stipendium om laget redan har fullt batteri i just dina grenar. Kanske har tränaren haft dåliga erfarenheter av utlänningar, kanske ger han dina pengar till en annan kille bara för att de känt varandra i flera år, kanske tror han inte på din utvecklingspotential – orsakerna till att du inte får vad du egentligen förtjänar kan vara många och är näst intill omöjliga att förutse. Just därför är det viktigt att inte begränsa sig till bara en handfull universitet under processens gång utan istället att sikta brett.

När undertecknad var i processen att flytta från Limestone fanns 65 olika universitet i Division I med på maillistan. Av dessa svarade ~30, varav ~10 kunde erbjuda stipendier. Endast två av dessa tio var, med lagens nivå och stipendiets storlek i åtanke, realistiska alternativ. Du fattar matematiken.

Kommer jag klara studierna? Är du studiemotiverad och någorlunda skärpt kommer du med all sannolikhet klara dig fint. Det ligger i ditt, din tränares och hela Athletic Departments intresse att du klarar dina studier, annars kan du förlora din rätt att tävla. Du kommer ha tillgång till en **academic coordinator** som hjälper dig att välja klasser, lägga schema och kan agera rådgivare och bollplank när du har funderingar över ditt val av major, framtida yrkesval, eller fortsatta studier. Du kommer ha **study hall** ett visst antal timmar i veckan, vilket helt enkelt är övervakad läxläsningstid. Det kommer finnas möjlighet att få privata läxläsare, **tutors**, för varje specifik kurs, och det är oerhört vanligt att **student-athletes** använder sig av dessa. Du kommer ha massor av lagkamrater som kan rätta dina uppsatser, och sist men inte minst är de flesta professorerna mycket vänligt inställda till utländska studenter som lägger ner tid på sina studier, eller i alla fall ger sken av att så är fallet. Att gå fram till sin professor efter första föreläsningen, hälsa och förklara hur intressant kursen ser ut kan vara början till en bekantskap som kan rädda dig ur åtskilliga av de knipor som du garanterat kommer hamna i längre fram under terminen. I Sverige kallas det fjäsk. I USA kallas det **networking**.

Vad händer om man åker över men inte utvecklas? Det beror på vilket universitet du går på. Stipendier är skrivna på årsbasis kontrolleras av din coach. Athletic Departments har policyer för vad som gäller vid sänkningar av stipendier. Dessa kan variera kraftigt, men en tumregel är att stipendiet inte kan sänkas endast baserat på att du underpresterar. Givetvis finns vägar runt detta; en dålig attityd, brott mot uppsatta regler eller skippade träningar kan alla vara giltiga skäl till att du förlorar tusentals dollar. Om din tränare vill finna ett sätt att ta en del av dina pengar så kan han enkelt göra så. På universiteten som ständigt ligger i toppskiktet inom collegesimning är kulturen oftast som tuffast; till exempel på Cal Berkeley eller University of Florida, där en uppsjö av bra simmare vill träna, kan du snabbt bli av med ditt stipendium och lika snabbt ersättas av någon annan. Dock är det en farlig väg för coacher att gå, eftersom det kan ge dem ett dåligt rykte och försvåra rekrytering av nya simmare.

Hur din utvecklingskurva kommer se ut går inte att spekulera i. Omställningen och den förhöjda träningsmängden har olika effekt på olika simmare. Vissa genomgår en enorm utveckling under sina första år och planar sedan ut, medan andra stagnerar till en början och får ett lyft senare. Vissa utvecklas mycket, andra inte alls. Huvudsaken är att, vad som än händer, bibehålla sitt tålmod och fortsätta träna fokuserat. Om du kommer ner till varje pass och kör till 100 procent och fixar skolan kommer din tränare sannolikt aldrig att ta pengar ifrån dig.

Vad händer om jag blir skadad? Den ökade träningsmängden kombinerat med det faktum att du kommer ha det väldigt svårt att snacka dig ur träningar som du kunnat göra i Sverige resulterar i att du under dina fyra år förr eller senare kommer ådra dig skador. Dock har universiteten utmärkta resurser för att hjälpa skadade idrottsmän med sjukgymnaster och doktorer som arbetar enkom för Athletic Department. De tillhandahåller vanligtvis ett helt spektrum av behandlingar och mediciner. Räkna inte med att kunna missa en träning för att du känner dig en smula förkyld – utan ett intyg från doktorn räknas du som fullt frisk. Om du har dragits med långvariga skador som länge förhindrat dig från att träna normalt bör du tänka efter en extra gång innan du drar iväg till USA. Varje lag har ett par simmare som bokstavligen talat verkar bo hos sjukgymnasterna och de är aldrig uppskattade, varken hos tränarna eller de övriga simmarna.



Kommer jag kunna byta universitet? Ja, men processen är krånglig och du löper alltid risken att den får ett olyckligt slut. När du skrivit på för ett lag är du bunden under den säsongen och får inte ha kontakt med coacher på andra universitet förrän i mars nästkommande år när mästerskapen är avslutade. Att vänta ut säsongen är det enklaste sättet att gå till väga men inte alltid det bästa eftersom många coacher vid det laget redan har allokerat alla sina stipendier för nästkommande år. En alternativ lösning är att be sin coach om ett **Permission to Speak**, ett papper som tillåter dig att kontakta och acceptera anbud från tränare vid andra universitet under pågående säsong. Svårigheten ligger i det faktum att det är helt upp till din tränare att besluta om han vill ge dig ditt Permission to Speak eller ej, helt oavsett dina bakomliggande skäl. Hans val att inte göra det kan grunda sig i alltifrån att du är en så pass viktig simmare i laget att han inte vill mista dig till att han tycker att du är en otacksam snorunge och därmed bestämmer sig för att göra ditt liv så jävligt som han bara kan. Det faktum att du funderar på att flytta är dock inte giltigt skäl att sänka ditt stipendium under pågående säsong – NCAAs regelverk skyddar dig från detta. Skulle du ge dig på att prata med andra coacher utan ett Permission to Speak riskerar du att hamna i klistret – så gör inte det.

Om du väl skriver på för ett annat universitet löper du också en viss risk att behöva simma utom tävlan, vilket kallas att göra en **redshirt season**, i ett helt år – vilket innebär att du kommer kunna träna men inte tävla med ditt lag. Det finns dock en **One-Time Transfer Exception** som gör att du undslipper detta givet att du uppfyller följande krav:

Att du flyttar från en fyraårsinstitution (college eller university) till en annan fyraårsinstitution.

Att du får ett Release Form från ditt universitet. Detta är ett dokument som officiellt styrker att skolan inte motsätter sig att du använder dig av denna regel. Ett underliggande kriterium är att du har tillräckligt bra betyg för att ha kunnat fortsätta att tävla för laget. En transfer är således inte en lätt flyktväg från dåliga betyg.


Om du flyttar mitt i en pågående säsong gäller inte undantagsregeln och du kommer automatiskt behöva simma utom tävlan fram till dess att säsongen är över. Det kan också uppstå problem om du flyttar mellan två universitet som tävlar i samma **Conference**, jämförbart med en svensk region, men regelverket varierar brett på denna punkt.

Vad du bör ta med dig av detta avsnitt är att man inte byter universitet och simlag som man byter strumpor. Det ligger stor prestige och lojalitet inom universitetsidrott i USA och du löper alltid risken att bli betraktad som närmast en förrädare om du ger dig iväg någon annanstans. Amerikaners engagemang för sitt universitet varar oftast livet ut, och det är vanligt att simmare och andra universitetsidrottare tatuerar in skolans symbol någonstans på kroppen för att markera sin hängivenhet.

Gick du mer än tre år på gymnasiet? Eller har du redan börjat plugga på ett svenskt universitet? Dessa två omständigheter kan ställa till besvär för dig längre fram i processen och medföra en viss risk att du tvingas simma utom tävlan i ett år. I USA tycker myndigheter och arbetsgivare inte om saker som inte följer gängse mall, vilket också spiller över på collegesimning. Om du till exempel gick en fyraårig idrottslinje bör du kunna visa fram dokument som styrker din situation och visar på att du gjort allting ”rätt”. Om du tagit universitetskurser i Sverige bör du försöka skaffa översättningar av kursöversikter och dina betyg så att du kan försöka få dem tillgodoräknade på ditt framtida amerikanska universitet. Informera dina framtida tränare om din situation och var beredd på att det kan krävas en hel del extra pappersarbete. Du löper också risken att falla i värde som rekryt eftersom du tekniskt sett kan komma att kosta stipendium i fyra år men bara kan tävla i tre.

STEG 3: SAT/ACT & TOEFL

SAT [www.collegeboard.com] och **ACT** [www.actstudent.com] är de amerikanska motsvarigheterna till det svenska högskoleprovet. Som svenskar är vi vana vid att dyka upp på provdagen helt oförberedda, göra testet och sedan gå hem och vänta på resultaten. I USA sker ofta motsatsen. Det finns en uppsjö av böcker, online-seminarier och kurser som studenter använder sig av för att förbereda sig för testerna. Ett bra resultat kan vara värt oerhört mycket i form av inträde till prestigefyllda universitet och stora akademiska stipendier och



amerikaner med stora ambitioner förbereder sig därefter. Undertecknad har stött på amerikanska studenter som skrivit SAT helt oförberedda, men också sådana som lagt ned 100+ timmar på förberedande arbete. Men låt inte detta stressa upp dig. Ta reda på av din coach vad som brukar krävas för att bli antagen till skolan. Athletic Department är en mäktig institution som kan dra i många viktiga trådar, och student-athletes kan ofta komma undan lite enklare än vanliga studenter. En svensk gymnasieelev vars engelska tal- och språkkunskaper ligger en bit över genomsnittet bör inte ha några problem att ta sig in på de flesta amerikanska universitet, men som med allt annat i USA så varierar nivåerna stort. Tänk rent logiskt – ju fler som vill gå på skolan, ju högre poäng krävs för att komma in. Ligger ambitionsnivån i höjd med Harvard eller andra Ivy League-universitet bör man avsätta en anseelig del av sin gymnasiala fritid för SAT-plugg.

De flesta universitet accepterar både SAT och ACT-resultat, så du behöver inte skriva båda. Testen skiljer sig ifrån varandra på en rad punkter som finns listade på [<http://www.math.com/students/kaplan/satoract.html>]. Välj själv vilket du tror skulle passa dig bäst.

Både SAT och ACT finns att skriva ett flertal gånger per år på ett par platser i Sverige och kostar ~1,000 SEK. Antalet platser är begränsat så anmälning bör göras flera veckor i förväg. Se till att komma någorlunda förberedd, i vart fall medveten om hur skrivningen är strukturerad så att du inte blir helt tagen på sängen. Det finns många kostnadsfria hjälpmedel att hitta online.

TOEFL [www.ets.org/toefl] eller **Test Of English as Foreign Language**, är ett test som mäter kunskaper i engelska hos studenter som inte talar engelska som första språk. Provet omfattar läsförståelse, hörförståelse, skrift och tal, och allting sköts digitalt. I jämförelse med SAT så är TOEFL generellt sett ingenting att oroa sig för. Svenskar som klarar sig igenom Engelska A och B utan uppenbara problem bör inte ha några svårigheter att få ett tillräckligt bra resultat. Det enda som brukar chockera är talsektionen, då man ska kommentera en situation som spelas upp på skärmen genom att prata in i sitt headset. Detta låter ofarligt, men betänk situationen; man sitter i en datasal omgiven av ~20 andra nervösa svenskar. Det är så tyst att alla kan höra en knappnål falla till golvet. Plötsligt tvingas man bryta tystnaden för att börja babbla rätt ut i luften om något helt slumpmässigt. Risken att bli betraktad som en däre med grav schizofreni är tillräckligt för att få somliga att helt enkelt hålla tyst och därmed undvika den pinsamma situation man annars ger sig i kast med. Det är här som drivkraften att komma till USA måste övervinna den naturliga svenska instinkten att hålla käften, annars torskar du 25 procent av skrivningen rakt av. Kostnaden är likvärdig som för SAT/ACT och även antalet platser så anmälning bör göras flera veckor i förväg.


Många duktiga simmare ser sina USA-drömmar gå upp i rök då de inte klarar av att prestera de testresultat som krävs. Det spelar ingen roll hur många mästerskapsmedaljer som ligger hemma i hyllan, kan du inte ta dig i kragen och fixa bra poäng har din framtida coach ingen möjlighet att låta dig komma över. Du är en presumtiv student-athlete. Det faktum att "student" står före "athlete" är av en given anledning.

STEG 4: Letter of Introduction

Två saker är viktiga att förstå. För det första så konkurrerar du inte bara med åtskilliga simmare från världens alla hörn utan främst med tusentals amerikanska simmare. Antalet email och telefonsamtal som din framtida tränare får varje vecka från förhoppningsfulla tonåringar kan vara chockerande högt. Det är inte ovanligt att tränare på större universitet får 40-50 email i veckan. Därmed är din första kontakt med din framtida coach oerhört viktig. När han öppnar ditt email vill du att han ska läsa en text som reflekterar dig som den förstklassiga idrottsman, student och person du är övertygad om att du faktiskt är. Du bör lägga större tid och möda på detta brev än på det där mediokra CV:t du skrev som inlämningsuppgift i Svenska A. Ha i bakhuvudet att du inte vill slösa med andra människors tid, och särskilt inte din framtida tränares tid. Var kortfattad, rättfram och begränsa dig till högst en sida med maximalt 500 ord. Följande är ett förslag på struktur:

Coach,

PARAGRAF 1: Introduktion. Vem är jag, vart kommer jag ifrån, hur gammal är jag, hur länge jag har simmat. Avsluta med att du vill ta din atletiska och akademiska karriär till nya höjder och har för detta vänt blicken mot USA.



PARAGRAF 2: Tävlingsbakgrund. Vad är dina toppresultat i landet på dina specialdistanser i lång och kort bana? Undvik att nämna tider, det kan lätt bli plottrigt, fokusera på placeringar. För fram ev. landslagsframträdanden och dina styrkor som simmare, t.ex. great underwater kick, simmar alltid med negativ split, etc.

PARAGRAF 3: Träningsbakgrund. Hur mycket kör du nu? Simning + gym + landträning. Ett tips är att inte överdriva antalet träningstimmar utan hellre ligga i underkant eftersom detta kan indikera potential för snabb utveckling om du väl får chansen att öka träningsdosen. Men framstå inte som en träningsovillig slacker. Beskriv dina utvecklingsområden (vilket är dina svagheter framställda i positiv dager). Framhåll att du vet att du skulle kunna sänka dig betydligt om du fick chansen att träna hårt under god coachning.

PARAGRAF 4: Akademisk bakgrund. Vad pluggar du? Ungefär hur ser dina betyg ut? Nämn inga svenska snitt utan amerikanisera (vilket bör bli lättare efter gymnasiereformen): B+ average, top 15% of my class, etc. Beskriv dina styrkor som student och drömmar om framtida studie- och yrkesområden. Var ambitiös. "I don't really know what I want to study" kan tolkas som att du saknar ambition och driv. Beskriv också dig själv som person. Vad gör du på din fritid? Håll fram dina främsta kvalitéer som människa.

PARAGRAF 5: Avslutningen. Peka på hur gärna du vill komma till USA. Du är redo och villig att jobba hårt och har en lysande tro på din egen potential och förmåga.

Thanks in advance for your consideration and I look forward to hearing from you soon.

Best regards,

Avsluta med att skriva dina personliga rekord på nästa sida, lättlästa i en tabell är att rekommendera. Ett tips är att översätta dina 25m-pers till yardtider med hjälp av [<http://www.swimmingworldmagazine.com/results/conversions.asp>]. Skriv långbanetiderna för sig. Översätt inte tider från långbana till yards, felmarginalen är för stor. Och utelämna det där perset på 200 fjärl i lång som du satte på JDM för fem år sedan – nämna bara de grenar som du simmar frekvent.

STEG 5: Pick Your Schools

Gör ett första urval av universitet. Det lönar sig sällan att vara kräsen i detta läge. Sannolikt drömmer du om Kalifornien eller Florida, men du är knappast ensam om att göra det. Lägg geografiska preferenser åt sidan och fokusera på simningen. Titta under fliken *Schedule* på simlagens hemsidor och gör en check av resultaten från föregående års Conference Championship och NCAA Championship då folk är fulltoppade. Hur platsar du i laget? Skulle du kunna slå dig in i lagkapperna? Det kan vara en knivig balansgång att plocka ut lag där man inte är helt överlägsen men samtidigt inte blir Janni Balle på bana åtta som aldrig får simma lagkapp. Rekommendationen är att inte lägga alla ägg i en korg utan satsa stort. Hellre tolv email för mycket än ett för lite.

Detta steg kan komma att ta dig åtskilliga timmar beroende på hur många simlag du scannar igenom. Det är inget spännande arbete, men nödvändigt för att kunna ranka dina val och göra en bra helhetsbedömning när eventuella stipendieerbjudanden och annan information kommer på bordet.

Alla universitet inom NCAA, NJCAA och NAIA som har herr- och damsimning finns listade på [<http://www.collegeswimming.com/teams/>]. Använd menyerna i vänsterspalten för att få fram relevanta sökresultat.

Ett tips kan vara att undersöka vilka utbildningar som universiteten erbjuder för att på så sätt matcha ditt framtida studieområde med något av dessa program.

STEG 6: Contact

Skicka iväg ditt noggrant utformade personliga brev till alla lagets coacher, inte bara huvudtränaren. Du vill maximera dina chanser att någon får upp ögonen för just dig. Om du inte får svar, vilket är sannolikt givet den höga konkurrensen, så får du absolut inte ge upp. Maila igen. Ett tips kan vara att skriva ditt finaste pers i ämnesraden så att tränaren kan se det innan han ens behöver öppna mailet. Som redan nämnt förstår amerikaner inte 25m-tider utan använd helst kortbanepers översatta till yards, alternativt långbanetider. Var dock medveten om att den genomsnittlige amerikanska high school studenten är bättre i långbana än den genomsnittlige svensken – men situationen är vanligtvis vice versa när det kommer till kortbana. Ett annat tips är att leta upp en eller flera lagmedlemmar på Facebook och skriva till dem. Dina chanser att bli uppmärksammas kan förbättras drastiskt om ditt namn nämns för tränarna av någon som redan simmar i laget. Om du ändå inte får svar, gå vidare. Snöa inte in dig på ett eller ett par specifika universitet.

Många simlag har **online questionnaires** att fylla i. De frågar efter din basic info och dina pers. Fyll i dessa, men skicka även iväg ditt personliga brev.

Ytterligare ett verktyg är sidor som [www.beRecruited.com] som coacher i USA ofta scannar regelbundet i jakt på potentiella rekryter. Lägga upp en profil och använd samma metoder som ovan. Visa hur bra du är.

När du sedan fått svar av en eller flera coacher och börjat etablera kontakter har du påbörjat det tveklöst viktigaste steget i processen. Det är oerhört viktigt att du sköter denna biten på bästa sätt för att maximera dina chanser att landa ett bra stipendium på ett fint universitet, och lyckligtvis är riktlinjerna mycket enkla att förstå.


Var PÅ. Visa att du VILL. Utgå från att din tränare har kontakt med en hel grupp andra killar som är precis lika duktiga som du, och även en handfull som är bättre. Se till att överträffa alla dina konkurrenter genom att bli en mer lätthanterlig rekryt än dem. Svara på email direkt. Fixa alla papper, provresultat, översättningar av gymnasiebetyg, och allt annat din framtida tränare ber dig om – **genast**.

Upprätthåll kontinuerlig kontakt med din framtida coach. Missa inte den telefontid ni kommit överens om via email. När ni pratar, var vältalig och förberedd. Amerikaner drillas i **public speaking** redan i unga år. Se till att kunna matcha deras nivå. Var beredd att kunna dra en kortversion av din bakgrund, din nuvarande situation och dina ambitioner. Gör lite bakgrundsarbete så att du kan nämna i förbifarten hur laget har simmat på sina senaste tävlingar. Lägga fram lite idéer på hur du skulle kunna platsa i lagkapper. Ha intelligenta frågor att ställa. Fortsätt att hålla kontakten via email, även om det bara innebär att du skriver ett par rader till honom varje fredag kväll om hur träningen gått under veckan.

Var odelat positiv. Amerikaner gillar att bli strukna medhårs, och alla coacher tror att just deras filosofi är nyckeln till framgång. Utnyttja det. Allting din framtida coach säger låter ju fantastiskt bra, eller hur? Gym vid 05.30 tre dagar i veckan – *perfekt!* Löpning uppför trapporna universitetets fotbollsstadion i en timme varje eftermiddag innan träningen – *vad skönt att få träna ute i friska luften!* Beskriv den enorma utvecklingspotential du har om du nu får chansen att *börja träna på riktigt*. Berätta samtidigt om hur bra din träning går just nu, vilka framsteg du gör, och att du verkligen ser fram emot inne-SM, långbanesäsongen, eller vad det nu må vara. Berätta inte om förkylningen som har hindrat dig från att träna i tre veckor eller det faktum att du tar två veckor ledigt över jul för att åka skidor i Alperna. Amerikaner tränar utav bara helvete under julloven. Det bör framstå som att du gör exakt samma sak.

Inse att det som verkar trivialt för dig kan betyda världen för din framtida coach. Eftersom ni inte känner varandra kommer hans uppfattning om dig baseras på mycket lösa grunder. Det faktum att du försummar att skicka in dina SAT-resultat fyra dagar efter att han bett om dem, eller inte registrerar dig hos **NCAA Clearinghouse** förrän efter tre påminnelser kan utgöra skillnaden mellan ett stipendium och ett tack-för-ditt-intresse-email. Den sparsamma kontakt ni har och hur du utför de uppgifter han ber dig om blir basen för hans uppfattning om dig som person. Om du inte ens kan skicka in några papper i tid, hur ska du då klara en universitetsutbildning?

När samtalen börjar glida över på ämnet stipendier finns några saker som är viktiga att ha i åtanke.



It's all business. Alla coacher strävar efter att rekrytera så bra simmare som möjligt med så lite stipendium som möjligt och måste därför spela rollen som affärsmän. De kommer slingra sig, sucka i luren över hur *"we would really, really love to have you, we just don't have the money."* Bemöt sådana uttryck av hopplöshet med en hälsosam skepsis.

Var öppen med att du pratar med fler coacher än just honom, och således har en handfull andra alternativ, men att just hans lag och hans universitet är ditt toppval. Har du fått konkreta anbud från andra lag som är i paritet med eller bättre än hans, var inte rädd för att råka nämna dem för att sätta lite eld under fötterna på honom.

Det har blivit allt vanligare med stipendieerbjudanden med mycket kort deadline. Din framtida tränare kanske en dag erbjuder dig 50 procent men kräver att du bestämt dig inom 48 timmar, annars går pengarna vidare till någon annan. Det är en obekväm situation för dig eftersom du kanske inte kan få samma raka besked från alla coacher du för närvarande pratar med och därmed löper risken att missa ett bättre erbjudande längre fram. Här får du låta ditt eget goda omdöme råda. Förhoppningsvis korsar du vägar med en tränarstab som inte tycker det är okej att med stress och skräck tvinga in artionåringar i kontrakt.

Någon gång mellan dess att du först får kontakt med din coach och det att du skriver på ditt **Letter of Intent** kommer du, givet att du går till ett universitet som är medlem i NCAA, behöva registrera dig online hos en institution kallad NCAA Clearinghouse. Detta är avdelningen i NCAA som kontrollerar och godkänner alla idrottsmäns amatörstatus. Utan amatörstatus försvinner din rätt att tävla och därmed möjlighet att få stipendium. Toppsimmare med sponsorkontrakt hos t.ex. Arena eller Speedo är självklara fall, men vad gäller för det där presentkortet på 500 SEK till Intersport som du fick då du blev årets uppkomling på KM förra året?


Tekniskt sett gör alla ekonomiska eller materiella bidrag från tredje part, annat än dina föräldrar, dig till en professionell utövare. Däremot är det mycket osannolikt att NCAA kommer forska i saken. Så när du väl sitter framför datorn och blir tillfrågad om du någon gång har mottagit finansiellt stöd, utrustning eller andra förmåner från en tredje part, var då smart. Samma sak när du väl kommer till universitetet och får en liknande genomgång med NCAAs representanter i skolans **Compliance Office** – du kommer få samma frågor; vem som köper din utrustning, om du någonsin vunnit pengar, om din stammisrestaurang brukar ge dig gratis mat eftersom du vann JSM-guld och var med på TV. Var smart i det läget och ha juridikens grundprincip i bakhuvudet – du är oskyldig tills motsatsen är bevisad.

STEG 7: Committing

Under en säsong i amerikansk collegesimning finns två fönster då coacher kan skicka det kontrakt, **National Letter of Intent**, som svart på vitt ger dig de pengar de lovat och förhindrar dig från att acceptera bud från andra universitet. Det ena ligger under en vecka i mitten av november, det andra mellan mitten av april och första augusti. Eftersom rekryteringsprocessen pågår året runt sluter coacher därför vanligtvis verbala överenskommelser, **verbal commitments**, med sina rekryter om att avsätta pengar till deras respektive stipendier. Dessa överenskommelser är inte bindande, men kan vara mycket svåra att återskapa om simmaren väljer att bryta dem. Coacher upprätthåller i regel sina löften eftersom de annars riskerar att få rykten om sig att vara opålitliga. Som du anar är det *first-comes-first* som gäller med stipendier. Det är därför aldrig för tidigt att börja ta kontakt med universitet. Tänker du dig att åka i augusti men väntar till februari med att ta kontakt är dina chanser betydligt mycket mindre än om du börjat i september. Många universitet, särskilt de mer prestigefyllda, norpar de bästa rekryterna redan under hösten och gör tidigt slut på sina pengar.

Har du spelat dina kort väl så sitter du vid det här laget med mer än ett erbjudande. Det är ett bra problem att ha. Hur du ska gå till väga för att välja ditt framtida universitet finns inget recept på utan du måste låta dina egna prioriteringar styra. Det finns emellertid ett par riktlinjer som brukar vara bra att ha i åtanke:

Du vill bli en stjärna i laget. För att nå dit behöver du en coach som hjälper dig och tar aktivt intresse i din träning och ditt liv. Läger han mycket tid och pengar på att rekrytera dig kommer han också ta hand om dig på liknande sätt. Välj inte en coach som rycker på axlarna. Sök någon som är lika på som du är själv.



Coacher drar ibland valsen att de för närvarande inte kan ge dig det stipendium du förtjänar, men att du kommer få en höjning efter ditt första år. Ta dessa löften med en stor hink salt. De besannas sällan.

Alla dina framtida coacher kommer berätta för dig hur laget är på väg uppåt och hur just din recruiting class kommer ta programmet till nya höjder. Var hälsosamt skeptisk. Kolla upp hur länge coachen har suttit på sin post och kolla gamla resultat för att se hur utvecklingen sett ut de senaste tre åren. Har han haft sitt jobb i 10+ år men ändå inte åstadkommit någon noterbar förbättring är det sannolikt att framtiden inte kommer utfalla annorlunda.

Ha inte förutbestämda åsikter om USA. Det finns många trevliga platser utanför Kalifornien och Florida. Man kan lära sig att tycka om Wyoming eller Georgias landsbygd, det kan ta lite tid men blir allt som oftast väldigt bra ändå.

Se till att du hamnar i ett lag där du kan slå dig in i lagkapperna. Det är många poäng och mycket prestige som står på spel i lagkapper. Kom ihåg Jason Lezaks sista sträcka i OS-finalen på 4x100 fritt i Beijing. Bli den där simmaren som aldrig backar för att gå in och avgöra en lagkapp, så vinner du snabbt en plats i din tränares hjärta.

Man måste inte ha en full ride för att åka till USA. CSN erbjuder sina tjänster även till utlandsstudenter. Men räkna på vad dina årliga utlägg uppgår till över en fyraårsperiod, för fyra år kommer det garanterat att ta innan du står där med den fyrkantiga hatten på huvudet och diplommet i hand.

STEG 8: Time To Get Rolling...

Om du med framgång klarat dig igenom processen och nått detta steg så återstår bara att gratulera dig stort. Det du har åstadkommit är mycket stort, och det du kan komma att åstadkomma kan bli långt mycket större. Njut av din situation och de *bragging rights* som medföljer – du ska ju åka till USA på idrottsstipendium – och förbered dig på ett helt nytt kapitel av ditt liv. Vad du väljer att göra av din vistelse är helt upp till dig, men ha dessa få generella riktlinjer i bakhuvudet:

Ta plats och våga försöka bli bäst. I USA är det inte bara okej utan hett eftertraktat att vara stjärnan i ett lag. Jantelagen existerar inte.

Gamla meriter betyder inte någonting. Det faktum att du landade en full ride eller tidigare vunnit SM bevisar ingenting. Upprätthåll din status i laget och respekten från dina lagkamrater genom det jobb du dagligen lägger ner i bassängen, inte genom ord.

Backa aldrig ner från en utmaning. Din tränare kommer vid upprepade tillfällen, särskilt i början av säsongen, testa dig för att se hur du reagerar på situationer som ställer din psykiska och fysiska förmåga på sin yttersta spets. Angrip dessa situationer med osviklig kiler instinct. Kör tills du stupar så etablerar du snabbt en nyckelroll i laget.

Work hard and play hard, men ta alla områden i ditt liv på allvar. Åsidosätt inte studierna eller slacka av på träningen bara för att passa in bland en grupp artonåriga amerikaner. I USA är det fint att vara en stjärna i allt man gör, och med varje prestation öppnas nya dörrar.

Och kör allt vad du har.

Arenan är din.