

SPORTSLIG PLAN 2022-2023



Vedtatt 9.desember 2021



*«If everyone is moving forward together, then
success takes care of itself»*

Henry Ford

Forord

Da Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) ble stiftet 2. november 2021 var det to klubbkulturer som smeltet sammen i den nye klubben. I de gamle klubbene (VS og BS-LK) var det lagt ned mye arbeid med å skape to klubber med hver sin spennende treningskultur og utviklingsfilosofi.

I den nye strategiplanen til BVSK er utarbeidelse av én felles sportslig plan og utviklingstrapp helt sentralt. Vi må hente det beste fra begge kulturer og skape en ny felles identitet og kultur som fundament for de sportslige ambisjoner vi har lagt.

Prosessen med å utarbeide den nye sportslige planen tiltok våren 2021. Arbeidet har vært grundig, og vi har brukt god tid på bygge en sterk faglig plan forankret mot NSF's planverk. Samtidig har vi vært klare og tydelige ift at det er ambisjonene i strategiplanen som setter føringene for nivået og kvaliteten vi skal ha i det sportslige arbeidet.

I klubbens nye visjon går kvalitet og det å ha det kjekt, hånd i hånd. Derfor bruker vi tid på å sette dette i kontekst innledningsvis. Vi definerer BVSK kulturen som begrep, og fyller denne med innhold. En kultur der alle trekker i samme retning skaper den utviklingskulturen vi ønsker å etablere i BVSK.

Jeg vil rette en stor takk til sportslig leder, Elna Luice Bønes, for å ha ledet arbeidet med å utarbeide denne planen. Under hennes solide ledelse har arbeidet fått den kvaliteten vi ønsket. Videre vil jeg rette en takk til klubbens hovedtrenere Sindri Thor Jakobsson, Erik Dorch og Henning Pryde (nå i Stavanger) for gode innspill og viktige faglige bidrag, og avslutningsvis en takk til vårt sportslige utvalg som har tatt et godt eierskap i utarbeidelsen av planen, andre trenere og ressurspersoner i vårt styre som har bidratt i prosessen, og til vår dyktige klubb fotograf Peter Aglen for flotte bilder.

Jeg håper dere tar dere tid til å lese igjennom planen, vær nysgjerrig og kom gjerne med innspill slik at vi kan utvikle oss og bli enda bedre.

Med sportslig hilsen

Erik Kubon Halvorsen

Daglig leder



1.	Innledning.....	3
1.1	Bakgrunn for sportslig plan	3
1.2	BVSK Visjon, målbilde og verdier	4
1.3	Sportslige mål for BVSK	6
1.3.1	Delmål for strategiperioden 2022 – 2023	7
1.4	BVSK kulturen	8
1.5	Prinsipper for å kunne nå BVSK sine sportslige mål	10
1.5.1	Skape en utviklingskultur og et godt sosialt miljø som inkluderer alle.	10
1.5.2	Øke rekrutteringen fra svømmeskolen og inn i konkurransegruppene.	11
1.5.3	Høy kvalitet i opplæring - og treningsarbeidet.....	12
2.	Utviklingstrapp	13
2.1	Bakgrunn for BVSK sin Utviklingstrapp.....	13
2.1.2	Parasvømming	14
2.1.3	Alder	14
2.1.4	Klubbpyramide	16
2.3.1	Konkurransegruppe 5 (K5).....	17
2.3.2	Konkurransegruppe 4 (K4).....	21
2.3.3	Konkurransegruppe 3 (K3).....	26
2.3.4	Konkurransegruppe 2 (K2).....	32
2.3.5	Konkurransegruppe 1 (K1).....	37
2.3.6	NM-Gruppe.....	41
2.3.6	Treningsgruppe barn	42
2.3.7	Treningsgruppe ungdom	45
3	Treneren i BVSK	48
4.	Foreldre i BVSK	50
	Vedlegg 1 – Ferdighetsmål for K5 - K1	52
	Ferdighetsmål K5	52
	Ferdighetsmål K4	53
	Ferdighetsmål K3	54
	Ferdighetsmål k2	54
	Ferdighetsmål K1	55
	Vedlegg 2 - Hospitering i BVSK	56



1. Innledning

1.1 Bakgrunn for sportslig plan

Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sin sportslige plan tar utgangspunkt i Norges svømmeforbund sin sportslige plan. Den er godt faglig forankret, og er med på å sikre at BVSK sin sportslige plan er av høy kvalitet. På den andre siden er det avgjørende at ledere, trenere, foreldre og utøvere i klubben har eierskap til planen. Våre egne erfaringer, kunnskaper, visjoner, målsettinger og metoder vil være viktige innspill i utarbeidelsen.

Den sportslige planen har følgende hensikt:

- Sørge for at alle har en felles forståelse av målene, kravene og den sportslige utviklingen.
- Å være et verktøy i treningsplanleggingen.
- Å sørge for at utøverne får en hensiktsmessig utvikling i et langsiktig perspektiv.

NSF sin sportslige plan sier at "Svømming er en aktivitet man kan holde på med hele livet, enten man ønsker å drive med konkurransesvømming eller mosjon". De skiller mellom "Livet som aktiv" og "Aktiv for livet". BVSK ønsker å bruke samme utgangspunkt når vi skal bygge opp vår sportslige plan.

- Livet som aktiv handler om trenings og- konkurranseaktivitet. I denne delen handler det om svømmeopplæring og de ulike nivåer i utviklingstrappen knyttet til konkurransesvømming.
- Aktiv for livet handler om den livslange aktiviteten. Dette kan være svømmeopplæring og teknikkurs, vill i vann, breddeaktivitet, trening - og mosjonspartier og masters.

Ved å ha to løp som våre medlemmer kan velge mellom vil vi kunne sikre at vi har et breddetilbud som fanger opp alle, og et trening- og konkurransetilbud for dem som ønsker å satse på svømming som idrett med høye ambisjoner. Det er helt i tråd med klubben sin visjon og langsiktige målsettinger.

1.2 BVSK Visjon, målbilde og verdier

På det ekstraordinære årsmøtet 26.oktober 2021 ble det vedtatt at BVSK har følgende visjon:

Bergen Vest Svømmeklubb skal gi et svømmetilbud til alle, kjennetegnet ved stor idretts glede og høy kvalitet

Visjonen bygger på tre hovedpilarer. Vi som klubb skal etterleve norsk idretts felles visjon – *idretts glede for alle*. Dette er kjernen i all vår virksomhet. Vi skal utvikle et tilbud for alle aldersgrupper og funksjonsnivå, enten man ønsker å satse på svømming eller å ha det som sosial aktivitet. Hos BVSK skal utvikling og bredde gå hånd i hånd.

Og tilbudet skal ha to kjennetegn - stor idretts glede og høy kvalitet. Dess gøyere man har det, dess kjekkere er det å komme på trening. Og dess bedre man blir, dess bedre mestringsopplevelser skaper vi. Summen av dette er at BVSK kan bli en ledende klubb i utvikling av unge utøvere, og som derigjennom får frem enkeltutøvere som kan ta et internasjonalt nivå.

Dette gir målbilde for BVSK sin aktivitet:

Bergen Vest Svømmeklubb skal ha svømmeaktivitet for alle aldersgrupper og funksjonsnivå kjennetegnet ved stor idretts glede og høy kvalitet – slik at vi blir en ledende klubb på det sportslige plan med stor opplæringsaktivitet og en tydelig utviklingskultur – og gjennom dette får frem utøvere på internasjonalt nivå



Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sine kjerneverdier er:

GLEDE

TRYGGHET

SAMHOLD

OFFENSIV

BVSK sine kjerneverdier skal prege alt av organisasjonens arbeid på alle nivå. Det er verdigrunnlaget som er grunnmuren i klubben, og byggesteinene har følgende innhold:

GLEDE betyr at vi skal skape et tilbud bygget på gode opplevelser for alle. Vi skal sørge for at det er gøy å komme på trening og at man opplever mestring og mestringsglede. Vi skal også ha en positiv utstråling og væremåte mot andre innen svømmemiljøet og idretten generelt.

TRYGGHET betyr at vi skal gi et tilbud preget av kvalitet og gode rammer. Vi skal lære barn og ungdom å svømme slik at de kan ta del i vannbaserte aktiviteter på fritiden. Samtidig skal vi ha trygt og trivselsbasert tilbud der det er trygt å sende barna for foreldre og foresatte. Vi skal være inkluderende og ta vare på alle.

SAMHOLD betyr at vi skal skape samhørighet og fellesskap. Det skal være VI i BVSK. Vi skal støtte og oppmuntre hverandre, unne hverandre å lykkes og løfte hverandre i flokk. Og vi skal ta vare på hverandre og ha respekt for hverandre uansett hvilket nivå man svømmer på.

OFFENSIV betyr at vi skal være ambisiøse. Vi skal ha tydelige mål og ambisjoner for aktiviteten vår. Vi skal våge å tenke nytt og være i front av utviklingen. Vi skal ta ansvar og gå foran i samarbeidet med å løfte svømmesporten i Bergen og regionen.



1.3 Sportslige mål for BVK

BVSK har som hensikt utvikle og ivareta utøvere opp til et høyt nasjonalt nivå. Vi skal være godt representert på UM, NM junior og NM senior. Det betyr at vi må ha en tydelig og definert trenings- og prestasjonskultur hvor utøverne presterer når det gjelder.

De langsiktige sportslige hovedmålene til BVSK peker mot 2030, og er:

- BVSK skal være en av landets fremste klubber i LÅMØ og ÅM.
- BVSK skal være en av landets fremste klubber i UM og NM-junior.
- BVSK skal ha utøvere av hvert kjønn på landslagsnivå.
- BVSK skal ha utøvere som kvalifiserer seg for deltakelse på internasjonalt nivå.
- BVSK skal ha et breddetilbud som favner om alle som ønsker å svømme.
- BVSK skal være representert på Masters hvert år.
- BVSK skal ha parasvømming.

1.3.1 Delmål for strategiperioden 2022 – 2023

- BVSK skal ha et kvalitativt tilbud forankret i en sportslig plan og en utviklingstrapp.
- BVSK skal definere og implementere «BVSK kulturen».
- BVSK skal definere og implementere en bevisst sosial filosofi.
- BVSK skal profesjonalisere og styrke den sportslige satsingen.
- BVSK skal legge til rette for et breddetilbud som fanger opp flest mulig i konkurransegruppene.
- BVSK skal legge til rette for en Masters gruppe.
- BVSK skal legge til rette for parasvømming.



1.4 BVSJ kulturen

BVSJ kulturen skal vise seg gjennom felles verdier, holdninger og væremåte. Vi ønsker å ha en vi - kultur med fokus på samhold, trygghet, glede og mestring. Vi skal vise stolthet over klubben vår.

Trening er en pedagogisk prosess som handler om hele mennesket. Allerede fra svømmeskolen må vi ta hensyn til dette i kurs- og treningshverdagen. Svømming regnes som en individuell sport, som stiller store krav til treningsmengde. Utøverne bruker mye tid på idretten, og desto viktigere blir fellesskapet, tilhørigheten og følelsen av å være en del av en gruppe. At vi sammen kan gjøre hverandre bedre, skal være en grunntanke på alle nivåer.

Gjennom kontinuerlig arbeid skal vi bygge opp en kultur hvor vi:

- Skal vise respekt for hverandre, alltid heie på og støtte hverandre.
- Være trygg på trening.
- Vise anerkjennelse og forståelse for ulikheter.
- Ha stor idrettsglede, fokus på fellesskapet og samhold.

Å få anerkjennelse skaper en god følelse og gir en opplevelse om at noen bryr seg om deg. Vi skal rose utvikling og positiv atferd på veien, men vi skal også være stolte av de som viser store prestasjoner i bassenget. Utøverne skal ha det gøy på trening, stevner og leirer. De skal glede seg til neste gang. Dette kan vi oppnå ved at det er:

- Givende, inspirerende og utvikling- og mestringsorientert.
- At alle føler seg sett og ivaretatt.
- Rom for å gjøre feil og at vi sammen kan lære av det.

Hos BVSJ skal det være "kult å svømme fort". Treningskulturen skal støtte opp under det ved at:

- Hardt arbeid over tid, gir resultater.
- Vi skal løfte opp og frem de som gjør det lille ekstra på trening og som drar de andre med seg på veien.

- Vi skal ha en felles forståelse av at hvis “du blir bedre og gjøre noe bra, kan det også gjøre meg bedre”.
- Vi har fokus på utvikling og personlig framgang.
- Vi skal utvikle selvstendige utøvere som tar eierskap til egen utvikling.

BVSK kulturen skal bidra til at våre utøvere opplever høy grad av indre motivasjon. Ifølge teorien om «selvbestemmelse» kan vi oppnå det ved at tre grunnleggende psykologiske behov tilfredstilles hos utøverne. Når disse behovene er på plass, vil det være med på å skape indre motivasjon hos utøverne. Indre motiverte utøvere vil i større grad ta eierskap til egen utvikling og over tid bli selvstendige utøvere. De tre behovene er:

- Autonomi.
- Kompetanse.
- Tilhørighet.

Det handler om muligheten for å kunne være med å påvirke, følelsen av å være kompetent, flink og god og det å være en del av et godt miljø.

Vi har alle et ansvar for å kontinuerlig jobbe med kulturen i BVSK.



1.5 Prinsipper for å kunne nå BVSK sine sportslige mål

- Skape en utviklingskultur og et godt sosialt miljø som inkluderer alle.
- Øke rekrutteringen fra svømmeskolen og inn i konkurransegruppene.
- Høy kvalitet i opplæring - og treningsarbeidet.

1.5.1 Skape en utviklingskultur og et godt sosialt miljø som inkluderer alle.

Et godt miljø viser seg ved at menneskene i miljøet trives. Trivsel handler blant annet om:

- Å like seg der du er.
- Oppløve utvikling og ha fremgang.
- Følge trygghet og oppleve mestring.

Barn og unge som er deltakere i trygt læringsmiljø vil lettere lære å godta seg selv og andre, de vil øve på omsorg, toleranse og respekt for hverandre. Klubben skal lære barn og unge å svømme, men vi skal i tillegg ta ansvar for at de øver opp en god sosial kompetanse. Det vil bidra til at utøverne er bedre rustet til å stå i de utfordringene de vil møte opp igjennom en idrettskarriere.

Alle skal oppleve et inkluderende miljø hvor de kan utvikle seg som mennesker og svømmere. Det er et kontinuerlig arbeid som vi må jobbe med. Det skal vi gjøre gjennom å ha:

- Lekbasert trening fra opplæringsnivå til elitenivå.
- Felles heiarop.
- TEAM building, sosiale utenomsportslige aktiviteter og utfordringer for alle i klubben. Dette gjelder både utøvere, foreldre, trenere/instruktører og ledere.
- Fokus på svømmeglede og ha det gøy på veien.

1.5.2 Øke rekrutteringen fra svømmeskolen og inn i konkurransegruppene.

For å øke rekrutteringen inn i konkurransegruppene skal vi gjøre følgende tiltak:

- Redusere skille mellom opplæring og treningsgruppe ved å skape tilhørighet og klubbfølelse tidlig i opplæringsløpet. Egen BVSK badehette og T - skjorte til deltakerne på sel og sjøløve.
- Utøverne blir automatisk påmeldt neste nivå når de er klar for det.
- Gi deltakere på sel og sjøløve tilbud om å delta på klubbstevner og lokale uapproberte stevner.
- Treneren som jobber med gruppene K5 og K4 skal også jobbe med nivåene sjøløve og sel. Det vil skape trygghet for deltakerne når de kjenner treneren fra før.
- Vi skal være tidlig ute med informasjon om veien videre og muligheter i svømmeklubben.



1.5.3 Høy kvalitet i opplæring - og treningsarbeidet

Bergen Vest svømmeklubb skal tilby høy kvalitet i treningsarbeidet gjennom:

- Et profesjonelt og kompetent trenerteam, som har klubbens sportslige plan, visjon og verdier som grunnlag i arbeidet sitt.
- Nøye utarbeide treningsplaner bygget på sportslig plan, gruppenes egne års- og periodeplaner med faglig forankring hos klubbens hovedtrenere.
- Gode verktøy for evaluering av sesongen. Både hos ledere, trenere/instruktører, utøvere og foreldre.
- Bruke ressurser på å utdanne trenere, og sørge for at alle har den formelle trenerutdanning de trenger.
- Være aktive deltakere inn mot viktige fagmiljøet som Olympiatoppen, NSF, NIF, trener coaching og deltakelse på nasjonale - og internasjonale treningskonferanser.
- Ha dialog og samarbeid med fagpersonell fra andre miljøer. Dette vil være medisinsk apparat, mental trener, coaching for foreldre og ernæring.
- En ledelse som legger til rette for gode rammebetingelser og treningsfasiliteter. Nok bassengflate og tilgang på disse.



2. Utviklingstrapp

2.1 Bakgrunn for BVSK sin Utviklingstrapp

En utviklingstrapp er en langsiktig plan som beskriver hvordan utøverne bør trene for å få mest hensiktsmessig utvikling, og for å kunne nå et internasjonalt nivå. Den skal bidra til at vi har en tydelig rød tråd gjennom alle nivåene. For å til enhver tid kunne tilby våre medlemmer best mulig tilpasset trening og opplæring, vil det med jevne mellomrom være hensiktsmessig å justere utviklingstrappen slik at det passer optimalt med status på medlemsmassen i klubben. Endringene som kommer, skal sørge for sportslig og personlig utvikling for alle klubbens medlemmer i de kommende årene.

BVSK ønsker å ha et tilbud for alle som ønsker å svømme. Alle medlemmer skal få muligheten til å nå så langt som de ønsker uavhengig av sin målsetting. Dette krever at:

- Treningen er utviklingstilpasset for hvert individ, men også at treningen skal gjennomføres i fellesskap som et lag.
- Det er en fornuftig treningsprogresjon fra en gruppe til en annen og at utøvere får tid og mulighet til å utvikle seg best mulig i den respektive gruppen de tilhører til enhver tid.
- På hvert nivå er det tekniske ferdigheter, basistrening, sosiale bekjentskap, relasjonsbygging, refleksjonsprosesser, teoretiske begrep samt fysisk og psykisk modenhet som skal utvikles og på plass.
- Målet er å lære mest mulig på hvert av gruppenivåene slik at man har et best mulig utgangspunkt på veien videre.

Utviklingstrappen i BVSK har bakgrunn i Norges Svømmeforbunds utviklingsfilosofi og bygger på følgende grunnprinsipper:

- Mestringsorientert miljø med progresjon i omfang og utfordringer
- Tidlig allsidig tilnærming/opplæring (stimulere til både uorganisert og organisert aktivitet).

- Langsiktig perspektiv og planlegging.
- Utvikling av motorikk og teknikk (avhengig av nervesystemets utvikling) før treningsomfang (økning i treningsmengde skjer først gjennom flere treningsøkter, som deretter blir lengre og gjennomføres med god teknikk).
- Variasjon som grunnleggende prinsipp for kort- og langsiktig planlegging og for gjennomføring av daglig trening.
- Autonomi gjennom økende grad av ansvarliggjøring hos utøveren.
- Gradvis utvikling av hele mennesket som en helhetlig utøver (holdninger og verdier, dagsstyring, skole og familie).

Utviklingstrappen er tilpasset våre gruppenivåer, visjon, verdier og treningsfilosofi.

2.1.2 Parasvømming

Et av klubbens langsiktige hovedmål er at vi skal ha parasvømming. I den første delmål perioden skal vi konkret legge til rette for parasvømming. Norges Svømmeforbund bruker betegnelsen «parasvømming» om all aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – alt fra opplæring til mosjon, trening og konkurranser.

For BVSK skal parasvømmingstilbudet være et tilbud i de allerede eksisterende nivåene.

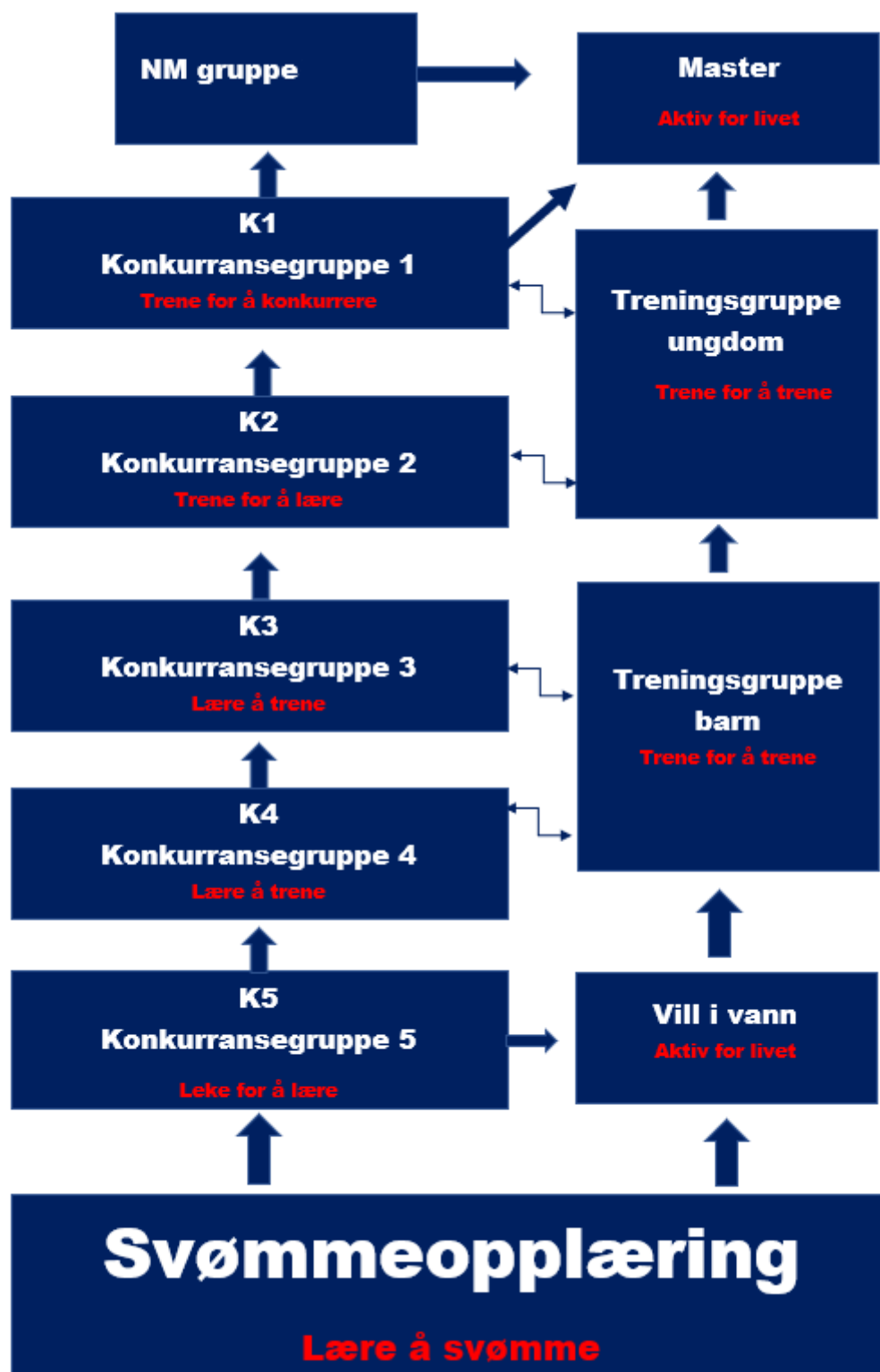
2.1.3 Alder

Nå gruppene er så homogene som mulig i både alder og nivå, vil treningen kunne organiseres på best mulig måte og være utviklingstilpasset for den enkelte gruppes målsetting. Vi har en ønsket alderssammensetning for hver gruppe. Vi må ta hensyn til at barn utvikler seg i ulikt tempo, og betydningen av forskjeller i kronologisk og fysiologisk alder. Dermed vil det kunne bli gjort unntak i alder der vi ser at det er hensiktsmessig.

I hovedsak kan vi si at gruppene handler om følgende:

				K1
			K2	Trene for å konkurrere. Trening og konkurransforberedelse på nasjonalt nivå. Individuell spesialisering. Utviklingstilpasset trening. Utøver setter egne mål og er bevisst konsekvensene av dem. Selvstendige utøvere som tar ansvar for egen utvikling. Høy grad av involvering i treningsplanleggingen.
		K3	Trene for å lære ► konkurrere. Tydelig økning i treningsmengde. Videreutvikle de fysiske egenskapene. Begynnende svømmeteknisk spesialisering kan starte. Evner å sette seg egen mål Etablering av mental motstandsdyktighet og tøffhet.	
	K4	Lære å trene Fokus på å videreutvikle svømmetekniske feridgheter og aerob svømmeutholdenhet. Riktig utførelse og beherske drills, linje, balanse, dps. Sunn og aktiv livsstil og dagsrytme.		
K5	Lære å trene. Fortsette teknikk-læring og begynnende trening som utvikler aerob kapasitet. Tar hensyn til andre i gruppen og har god disiplin.			
Leke for å lære. Lære grunnleggende svømmeferdigheter. Allsidighet og lek i et mestringsorientert miljø.				

2.1.4 Klubbpyramide



2.3.1 Konkurransgruppe 5 (K5)

Alder: 7 - 11 år

Treningsforventning: 2 per uke

Økt lengde: 45-60 min i bassenget, 30 min basis

Ønsket antall konkurranser: 2 per sesong.

Ønsker antall utøvere i gruppen: 100 utøvere, fordelt på 4 avdelinger.

Beskrivelse av gruppen og trening i K5

K5 er det første nivået etter svømmeopplæringen og første ledd i den organiserte treningen. Gruppen er en del av klubbens konkurranseavdeling, men det er fortsatt valgfritt å delta på konkurranser.

Utviklingen av de grunnleggende motoriske ferdighetene vil være avgjørende på dette nivået. Allsidighet og lek er to viktige faktorer i denne alderen for å få en gunstig utvikling og gode mestringsopplevelser. Samtidig er en viktig forutsetning for læring, at barn får nok tid til systematisk øving og trening. På dette nivået er det viktigste at utøverne skal oppleve glede i aktivitet i vann og på land. Viktige forutsetning for at barn i denne alderen skal oppleve at svømmetrening er gøy, at de trives og opplever utvikling er:

- Tydelige og gode rammebetingelser.
- Opplevelse av mestring, trivsel og trygghet.
- Balanse mellom lek og trening.
- Opplevelse av medbestemmelse.
- Tydelige spilleregler.

Nå dette er på plass, vil treningen av de tekniske og fysiske egenskapene lykkes.

Det skal være et hovedmål at alle barna som er på trening opplever idretts glede og ønsker å komme tilbake til neste trening.

Opptakskrav for K5

- Må ha fullført ferdighetsmål for sjøløve.

Hovedmål

- Lære grunnleggende svømmeferdigheter.
- Kunne svømme medley.
- Kunne utføre undervanskick, starter og alle vendinger med god teknikk.

Ferdighetsmål

- Trenerne benytter deg av delmål for delfin og hai.

Personlige mål

- Lære å være en del av gruppen og samhandle med andre deltakere.
- Følge felles spilleregler for gruppen.

Sosialt

De felles spillereglene skal bidra til at gruppen og den enkelte utøver fungerer godt sosialt, har høy trivsel og føler seg trygge på trening.

Felles spilleregler

- Vi hilser på hverandre og takker for trening.
- Du viser at du følger med når treneren snakker.
- Vi har respekt for hverandre.
- Vi heier på hverandre.
- Vi kommer tidsnok trening.
- Vi har med drikkeflaske på trening.

Konkurranser

Det er valgfri deltakelse på stevner. Utøverne i K5 får tilbud om å delta på:

- Lokale uapproberte stevner iht. terminlisten.
- Interne klubbstevner.
- Gruppekongurranser internt.

Hovedmålet i konkurranser er å lære og delta i konkurranse. Ha fokus på egen utvikling og mestring, heie på lagkamerater og ha det gøy. Det er viktig å tidlig ufarliggjøre konkurransesituasjonen. Det gjør vi gjennom treningsstevner og gruppekonkurranser internt. Trener må være bevisst sitt ansvar og legge til rette for slike aktiviteter.

Landtrening

Hovedmålet med landtrening er at utøverne skal lære gode rutiner knyttet til landoppvarming og viktigheten av dette. Denne treningen vil på dette nivået bør være generell og skal gi en helhetlig utvikling av utøveren, som gir et godt grunnlag for å mestre ulike aktiviteter.

Nøkkelbegreper er:

- Skadeforebyggende trening.
- Grunnleggende bevegelser.
- Koordinative egenskaper.
- Bevegelighet.
- Lekpregede aktiviteter.

Trenere K5

Hovedtrener på dette nivået skal ha minimum trener 1 kompetanse eller tilsvarende.

Hjelpetrener skal ha minimum videregående instruktørkurs. Minst 1 trening annenhver uke bør det være en trener i bassenget for å veilede utøvere og vise korrekt øvelsesbilde. Vi beregner 1:10 forhold trener - utøvere.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner og periodeplaner, basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener lager økteplaner som passer inn i det store bildet.
- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder månedlig.
- Trenerne skal månedlig oppdatere utøverskjema.
- Trenerne er viktig rollemodeller og som ansatt i klubben er det forventet at de opptre i henhold til klubbens verdier.

- Utøverne må kunne stole på at treneren er der på hver trening, presis, oppmerksom, vennlig, bestemt, hjelpsom og med godt humør.
- Som trener tar du på deg en rolle og det skal alltid lyse trivsel av treneren, engasjement og glede. Trener har et genuint ønske om å gi fra seg kunnskapen.
- Trener bør viser interesse for egenstudier knyttet til svømming, følge med på nettsider og andre steder som er fornuftig i forhold til kompetanseheving.
- Det forventes at trenerne stiller på interne trenersamlinger og trenermøter.

Hospitering til K4

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne.

Se vedlegg 2 for mer informasjon om hospitering.

Treningstilbud

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Oppstartsleir.
- Treningshelg.
- Tilbud om lokal trening og eller leir i høst og vinterferie.



2.3.2 Konkurransegruppe 4 (K4)

Alder: 8-12 år

Treningsforventning: 2-3 per uke

Økt lengde: 60 – 75 min i bassenget, 30 - 40 min basis

Ønsket antall konkurranser: 3 per sesong.

Ønsker antall utøvere per sesong: 80 utøvere, fordelt på 4 avdelinger

Beskrivelse av gruppen og trening i K4

I K4 er hovedfokus på grunnleggende teknikk-læring og begynnende trening som utvikler aerob kapasitet.

Allsidighet og lek er to viktige faktorer i denne alderen for å få en gunstig utvikling og gode mestringsopplevelser. Samtidig er en viktig forutsetning for læring, at barn får nok tid til systematisk øving og trening. Punktene under sier noe om hvordan treningen i K4 bør være:

- Opp mot 40% av treningen bør inneholde utvikling og læring av svømmeteknikkene.
- Variasjon gjennom øving på stup, ballspill, dykking og andre lekpregede aktiviteter vil være en sentral del av treningen. Gjerne opp mot 20%.
- Aerob kapasitet kan trenes fra denne alderen. Det gjør vi gjennom langsom intervalltrening og gradvis økning av distansen utøveren kan svømme med jevn hastighet, uten pause.
- Hurtighet og svømmespesifikk hurtighet kan trenes gjennom fartslek.
- Det er avgjørende at treningstiden brukes på det som til enhver tid er mest hensiktsmessig, i forhold til utøverens utviklingsnivå.

Det skal være et hovedmål at alle barna som er på trening opplever idretts glede og ønsker å komme tilbake til neste trening.

Viktige forutsetning for at barn i denne alderen skal oppleve at svømmetrening er gøy er:

- Tydelige og gode rammebetingelser.
- Opplevelse av mestring, trivsel og trygghet.

- Balanse mellom lek og trening.
- Opplevelse av medbestemmelse.
- Tydelige spilleregler.

Opptakskrav for K4

- Må ha fullført ferdighetsmål for K5.

Hovedmål:

- Å lære og utvikle svømmeteknikker og bevegelsesferdigheter i vann og på land.
- Gjennomfører treningen med godt fokus og gode tekniske ferdigheter.
- Å utvikle bevegeligheten.
- Å styrke store muskelgrupper, særlig stabiliseringsmuskulaturen. Streamline.
- Å tilegne seg grunnleggende kunnskaper om viktige forhold i svømmetreningen.

Ferdighetsmål

- Trenerne vil benytte seg av et skjema for ferdighetsmål. Se vedlegg 1.

Personlige mål:

- Viser gode holdninger og kjenner klubbens verdier
- Tar hensyn til andre i gruppen.
- Har god disiplin, ved regelmessig fremmøte og riktig hygiene før og etter trening.
- Viser innsats, engasjement og idretts glede i alle aktiviteter i vann og på land.

Sosialt

Å drive med svømming skal være gøy. Fokuset på vennskap og følelsen av tilhørighet til en gruppe er viktige forutsetninger for at barn og unge skal trives.

For å holde på trivselen og øke lagfølelsen vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillekvelder, pizzakvelder, bowling, en fjelltur, etc. Gruppen skal ha 2-3 foreldre som på dugnad, sammen med trener, arrangerer slike samlinger 2-4 ganger i året. 2 samlinger skal være felles for hele avdelingen (avslutning jul/sommer).

De felles spillereglene skal bidra til at gruppen og den enkelte utøver fungerer godt sosialt, har høy trivsel og føler seg trygge på trening.

Felles spilleregler:

- Vi hilser på hverandre og takker for trening.
- Du viser at du følger med når treneren snakker.
- Vi har respekt for hverandre.
- Vi heier på hverandre.
- Vi kommer tidsnok trening.
- Vi har med drikkeflaske på trening.

Utøversamtaler:

Trener gjennomfører 1 gruppesamtale i uken på trening. I samtalen skal trenerne si noe om:

- Fokusområdet for uken.
- Eventuelle aktiviteter/stevner som kommer.
- Andre tema som er nødvendig å ta opp.

Trener gjennomfører en til en samtaler ved behov.

Konkurranser

Det er valgfritt å delta på konkurranser/leier i K4. Utøverne får tilbud om å delta på:

- Lokale uapproberte stevner iht. terminlisten.
- Interne klubbstevner.
- Gruppekonkurranser internt.

Utøvere skal lære rutiner knyttet til før, under og etter konkurranser. Det vil si:

- En fornuftig innsvømming og landoppvarming.
- Snakke med trener før og etter øvelsen.
- Alltid ha klubbtoy under stevnet.
- Innta riktig næring og drikke underveis.
- Delta på heiarop før stevnestart og alltid heie på svømmevenner fra egen klubb.
- Ha god sportsånd.

De skal lære å holde fokus på egen utvikling og mestring, samtidig som de skal heie på hverandre og gledes seg over hverandres prestasjoner. Det er viktig å tidlig ufarliggjøre

konkurransesituasjonen. Det gjør vi gjennom treningsstevner og gruppekurranser internt. Trener må være bevisst sitt ansvar og legge til rette for slike aktiviteter.

Landtrening:

Basistreningen på dette nivået bør være generell og skal gi en helhetlig utvikling av utøveren, som gir et godt grunnlag for å mestre ulike aktiviteter. Den skal også være et viktig verktøy for å forebygge skader. Nøkkeltreninger på dette nivået er:

- Skadeforebyggende trening.
- Grunnleggende bevegelser.
- Koordinative egenskaper.
- Bevegelighet.
- Lekpreget aktivitet.

Trener i K4

Hovedtrenerne for denne gruppen skal ha minimum trener 2 kompetanse eller tilsvarende. Hjelpetrener skal ha minimum trener 1 kompetanse. Minst 1 trening annen hver uke bør det være en trener i bassenget for å veilede utøvere og vise korrekt øvelses bilde. Vi beregner 1:10 forhold trener - utøvere.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner og periodeplaner, basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener lager økt planer som passer inn i det store bildet.
- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder månedlig.
- Trenerne skal månedlig oppdatere utøverskjema.
- Trenerne er viktig rollemodeller og som ansatt i klubben er det forventet at de opptrer i henhold til klubbens verdier.
- Utøverne må kunne stole på at treneren er der på hver trening, presis, oppmerksom, vennlig, bestemt, hjelpsom og med godt humør.
- Som trener tar du på deg en rolle og det skal alltid lyse trivsel av treneren, engasjement og glede. Trener har et genuint ønske om å gi fra seg kunnskapen.

- Trener bør viser interesse for egenstudier knyttet til svømming, følge med på nettsider og andre steder som er fornuftig i forhold til kompetanseheving.
- Det forventes at trenerne stiller på interne trenersamlinger og trenermøter.

Hospitering til K3

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne før hospitering. Følgende punkter vurderes:

- Oppmøte.
- Innsats og treningsvilje.
- Sosialt.
- Teknisk utførelse/treningsmål.
- Konkurransen.

Se vedlegg 2 for mer informasjon om hospitering.

Treningstilbud

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Oppstartsleir.
- Treningshelg.
- Tilbud om lokal trening og eller leir i høst, jul, vinter og påskeferie.



2.3.3 Konkurransesgruppe 3 (K3)

Alder: 10 - 13 år

Treningsforventing: 3-4 per uke

Økt lengde: 60min – 90 min i bassenget, 45 min basis

Konkurranser: 4 - 6 per sesong.

Antall utøvere per sesong: 60 fordelt på 4 avdelinger

Beskrivelse av gruppen og trening i K3

I K3 fortsetter fokuset på svømmeteknikk, men teknikkene skal utvikles videre. Fokuset rettes gradvis mot mer systematisk trening. Den aerobe utholdenhetstreningen økes. For å skape variasjon i treningen må det legges til rette for ulike treningsmetoder som kontinuerlig- og intervall metode og korte innslag av sprint gjennom fartslek. Punktene under sier noe om hvordan treningen i K3 bør være:

- Utviklingen av svømmetekniske ferdigheter utgjør 18-20% av treningen.
- Fokus på riktig utførelse og beherske drills, linje, balanse, dps og telle tak er viktige nøkkelpunkter.
- Den aerobe svømmeutholdenheten utgjør nærmere 40%- 45% av treningen.

For å videreutvikle koordinasjonsevnen, unngå monotoni og bidra til god trivsel er det viktig at hver trening har innslag av annen aktivitet som vannpolo, stafetter, stup eller annet lekbasert aktivitet. Kick blir en integrert del av treningen og gjøres etter start og vendinger i fly, rygg og crawl. Riktig utførelse (streamline), bevisst styring mot overflaten og flytende overgang til svømming er vesentlig.

Det vil på dette nivået stille krav til gruppen og utøverne at de kan:

- Trene samlet.
- Ha kontinuitet i treningen.
- Holde fokus på arbeidsoppgaver på trening.
- Telle meter og ha kontroll underveis på trening.
- Følge en gitt starttid.

Tydelige og gode rammebetingelser er fortsatt viktig og videreføres fra K4. Følelsen av tilhørighet til gruppen og lagfølelse mentalitet skal det være regelmessig fokus på. Utøverne bør gradvis få opplevelsen av hvor viktig det er å bli dratt med av andre i gruppen når han eller hun opplever en tung eller dårlig dag. Det skal være kult å svømme fort sammen. I denne gruppen vil kunnskaper om en sunn livsstil bli viktig. Utøverne må tilegne seg kunnskaper om at nok søvn, fornuftige vaner knyttet til kosthold og tiltak mot skader og sykdom har stor betydning for prestasjon på trening og i konkurranser.

Opptakskrav til K3

- Oppnådd kravene som er i tråd med kriteriene for hospitering til K3
- Må ha fullført ferdighetsmål for K4

Hovedmål

- Har grunnleggende forståelse av teknikk i alle svømmearter.
- At utøverne gradvis kan svømme enda lengre kontinuerlig, med jevn hastighet i alle teknikker.
- Alle LÅMØ - øvelser godkjent i konkurranse.

Ferdighetsmål/konkurransemål

- Trenerne vil benytte seg av et skjema for ferdighetsmål og konkurransemål. Se vedlegg 1.

Personlige mål

- Viser gode holdninger og kjenne klubbens verdier.
- Ansvar overfor gruppen, og bidrar positivt til å styrke det sosiale miljøet..

- Utviklet vaner for en sunn og aktiv livsstil og dagsrytme.
- Viser innsats, engasjement og idretts glede i alle aktiviteter i vann og på land.
- I samarbeid med trener sette seg personlige mål for utviklingen. Både på trening og i konkurranser.

Sosialt

Det vil i denne perioden bruke mer og mer tid på idretten. Det stiller større krav til at klubben og trenerne tar vare på dem og sørger for at de har høy grad av trivsel. For å holde på trivsel og tilhørighet til gruppen, vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillekvelder, pizzakvelder, bowling, fjelltur, etc. Gruppen skal ha 2-3 foreldre som på dugnad, sammen med trener, arrangerer slike samlinger 2-4 ganger i året. Felles for hele avdelingen avslutning knyttet til jul og sommer ferie. I tillegg vil K3 ha fellestrening hver 4.uke.

De felles spillereglene skal bidra til at gruppen og den enkelte utøver fungerer godt sosialt, har høy trivsel, respekt for hverandre og føler seg trygge på trening:

Felles spilleregler

- Inkludere alle.
- Spre positivitet.
- Gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger.
- Ta imot tilbakemeldinger på en god måte.
- Støtte og heie på hverandre.
- Tørre å si ifra om det er noe (lavterskel).

Utøversamtaler

Utøverne skal i denne perioden oppleve økt grad av medbestemmelse. Blant annet gjennom utøversamtaler. Her skal utøver og trener sammen finne fokusområder for egen utvikling og sette seg noen enkle trenings- og konkurransemål. Dette vil på sikt bli en viktig del av det å ta eierskap til egen treningsprosess. Det skal gjennomføres 1 - 2 utøversamtaler i sesongen.

Konkurransen

- Lokale og utenbys approberte stevner iht. terminlisten.
- Interne klubbstevner.
- LÅMØ.

Utøvere skal ha lært gode rutiner knyttet til før, under og etter konkurranser iht. det som står under K4.

Utøverne vil på dette nivået vil etter hvert være forbilder og rollemodeller for de yngre utøverne. Dette må utøverne bli bevisst på. De skal holde fokus på egen utvikling og mestring, samtidig som de skal heie på hverandre og gledes seg over hverandres prestasjoner.

Landtrening

Den tar i enda større grad sikte på å utvikle svømmeteknikken og er svært viktig for å forebygge skader. Nøkkeltreninger:

- Skadeforebyggende trening.
- Funksjonell styrke.
- Bevegelsestrening.
- Koordinasjons- og reaksjonsevne.
- Utholdenhet.
- Turn.

Trenere

Hovedtrenerne for denne gruppen skal ha minimum trener 2 kompetanse. Hjelpetrenerne skal ha minimum trener 1 kompetanse.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner og periodeplaner, basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener lager økt planer som passer inn i det store bildet.

- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder månedlig.
- Trenerne skal månedlig oppdatere utøverskjema.
- Trenerne er viktig rollemodeller og som ansatt i klubben er det forventet at de opptrer i henhold til klubbens verdier.
- Utøverne må kunne stole på at treneren er der på hver trening, presis, oppmerksom, vennlig, bestemt, hjelpsom og med godt humør.
- Som trener tar du på deg en rolle og det skal alltid lyse trivsel av treneren, engasjement og glede. Trener har et genuint ønske om å gi fra seg kunnskapen.
- Trener bør viser interesse for egenstudier knyttet til svømming, følge med på nettsider og andre steder som er fornuftig i forhold til kompetanseheving.
- Det forventes at trenerne stiller på interne trenersamlinger og trenermøter.

Hospitering til K2

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne før hospitering. Følgende punkter vurderes:

- Oppmøte.
- Innsats og treningsvilje.
- Sosialt.
- Teknisk utførelse/treningsmål.
- Konkurransen.

Se vedlegg 2 for mer informasjon om hospitering.

Treningstilbud

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Oppstartsleir.
- Treningshelg.
- Tilbud om lokal trening og/eller leir i høst, jul, vinter og påskeferie.



2.3.4 Konkurransegruppe 2 (K2)

Alder: 12 - 15 år

Treningsforventing: 5-6 per uke

Økt lengde: 90 - 120 min i bassenget, 45 - 60 min basis

Konkurranser: 6-8 per sesong.

Ønsket antall utøvere per sesong: 30 fordelt på 2 avdelinger

Beskrivelse av gruppen og trening i K2

Treningen i K2 skal være fremtidsrettet med mål om å utvikle tekniske og taktiske ferdigheter, aerob utholdenhet og forberede utøverne mentalt på konkurransesituasjoner.

- I K2 er hovedfokus på å videreutvikle de fysiske egenskapene.
- Den begynnende svømmetekniske spesialiseringen kan starte.
- I K2 bør utøverne ha et ønske om å satse mot LÅMØ og ÅM.

På dette nivået skal utøverne lære seg intensitetsstyring og kjenne godt til de ulike intensitetssonene. Utøverne får mulighet til å delta på morgentrening.

Mange utøverne opplever å gå gjennom puberteten på dette nivået. Det medfører store biologiske forandringer. Som nevnt må treningen legges til grunn å utvikle alle de fysiske egenskapene, da dette er svært gunstig i denne fasen i utviklingen. Dermed blir det en betydelig øking i treningsmengden. I denne perioden kan utøverne oppleve store kroppslige forandringer, som kan gi konsekvenser for trening og prestasjonsutvikling. Utøverne må bli bevisst på at dette er normalt og at de ikke må legge for stort fokus på resultater i enkeltkonkurranser. De må lære å ha fokus på utvikling og egne arbeidsoppgaver. Det krever at trener er svært opptatt av å skape et mestringsorientert miljø. Et miljø hvor utøverne gradvis skal ta større ansvar i sin egen treningshverdag og oppleve mer medbestemmelse.

Det er viktig at utøvere og foreldre er godt informert om hva som kreves av utøverne i K2.

Opptakskrav til K2

- Oppnådd kravene som er i tråd med kriteriene for hospitering til K2.
- Må ha fullført ferdighetsmål for K3.

Hovedmål:

- Videreutvikle de fysiske egenskapene.
- Gradvis ta større eierskap til egen utvikling.

Ferdighetsmål

- Trenerne vil benytte seg av et skjema for ferdighetsmål og konkurransemål. Se vedlegg 1.

Personlige mål

- Forståelse for grunnleggende treningsfysiologi.
- Setter seg egne mål, i samarbeide med trener.
- Forstår, forplikter seg til, og etterlever idrettens verdier
- Rollemodell for yngre utøvere.
- Viser glede i svømmeaktiviteter og ønske om personlig forbedring.
- Forståelse av treningsmetoder og hvordan de fører til ulike prestasjoner.
- Etablering av mental motstandsdyktighet, mental tøffhet og vilje til å komme tilbake fra nederlag.

Sosialt

Nå bruker utøverne mye tid på idretten hver dag. Det stiller store krav til at klubben og trenerne tar vare på dem og sørger for at de har høy grad av trivsel. For å holde på trivsel og tilhørighet til gruppen, vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillekvelder, pizzakvelder, bowling, fjelltur, etc. Gruppen skal ha 2 foreldre som på dugnad, sammen med trener, arrangerer slike samlinger 2-4 ganger i året. I tillegg skal K2 ha flere fellestreninger i uken.



Utøvers forståelse av egen rolle i gruppen bli viktig. Utøverne vil på dette nivået være forbilder og rollemodeller for de yngre utøverne. Dette må de være bevisst på.

De felles spillereglene skal bidra til at gruppen og den enkelte utøver fungerer godt sosialt, har høy trivsel og føler seg trygge på trening:

Felles spilleregler

- Inkludere alle.
- Spre positivitet.
- Gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger.
- Ta imot tilbakemeldinger på en god måte.
- Støtte og heie på hverandre.
- Tørre å si ifra om det er noe (lavterskel).

Utøversamtaler

Det skal gjennomføres 2 utøversamtaler i sesongen. En ved oppstart og ved slutten av sesongen. Her skal utøver og trener sammen finne fokusområder for egen utvikling og fastsette noen tydelige trenings- og konkurransemål. Det er viktig at trener får en solid oversikt over utøverens totale treningsbelastning. Det inkluderer både trening, skole, venner, familie osv.

Konkurranser

- Lokale og utenbys approberte stevner iht. terminlisten og trenernes prioriteringsstevner.
- Interne klubbstevner
- LÅMØ.
- ÅM.

Landtrening

Den har som formål å utvikle svømmeteknikken og er svært viktig for å forebygge skader.

Nøkkelpbegreper er:

- Skadeforebyggende trening.
- Utholdende styrketrening.
- Bevegelighetstrening.
- Koordinasjon og turn.
- Utholdenhetstrening gjennom f. eks løping.
- Styrketrening innføres regelmessig for utøvere det året de fyller 15år.
Styrketreningen har som hensikt å lære utøverne god teknikk.

Trenere

Trenerne på dette nivået skal ha minimum trener 2 kompetanse, og ønske om videreutdanning til trener 3 kompetanse.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner og periodeplaner, basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener lager økt planer som passer inn i det store bildet.
- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder månedlig.
- Trenerne skal månedlig oppdatere utøverskjema.
- Trener må ha god kunnskap om ungdoms grunnleggende behov, vekst og utvikling.
- Treneren skal bidra til å skape treningsmiljøer der ungdoms trang til frigjøring og egenstyring benyttes aktivt og positivt i treningsprosessen for å legge grunnlag for utøvernes evne til å ta ansvar for egen utvikling.
- Trener bør viser interesse for egenstudier knyttet til svømming, følge med på nettsider og andre steder som er fornuftig i forhold til kompetanseheving.
- Det forventes at trenerne stiller på interne trenersamlinger og trenermøter. Trenerne er viktig rollemodeller, og som ansatt i klubben er det forventet at de opptrer i henhold til klubbens verdier.

Hospitering til K1

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne før hospitering. Følgende punkter vurderes:

- Oppmøte.
- Innsats og treningsvilje.
- Sosialt.
- Teknisk utførelse/treningsmål.
- Konkurransen.

Se vedlegg 2 for mer informasjon om hospitering.

Treningstilbud

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Oppstartsleir.
- Treningshelg.
- Tilbud om lokal trening og/eller leir i høst, jul, vinter og påskeferie.



2.3.5 Konkurransesgruppe 1 (K1)

Alder: fra 14år

Treningsforventing: 6 – 8 per uke/ individuell tilpasning i samarbeide med trener.

Økt lengde: 120 min bassengtid, 60 min basis/styrke

Ønsker antall utøvere per sesong: 20

Beskrivelse av gruppen og trening i K1

I K1 skal utøverne ha et ønske om å satse mot nasjonalt toppnivå (ÅM, UM og NM). De må ha høy motivasjon og struktur i hverdagen, slik at de klarer å kombinere svømming med skole.

Hovedmålsettingen med gruppen er trening og konkurransforberedelse på nasjonalt nivå. Gjennom spesialisering for enkeltpersoner og utviklingstilpasset trening, er målet at alle skal kunne bli så god som de kan og vil. Gjennom dette arbeidet skal gruppen konkurrere om medaljer og finaleplasser i alle norske mesterskap, og som en naturlig konsekvens også være involvert på landslag og i internasjonale mesterskap.

Det differensieres i treningsmetoder, treningsbelastning og treningsmengde inn mot stevner, og i tillegg til svømmetreningen, er styrketrening og basistrening viktige elementer i treningsarbeidet.

Opptakskrav til K1

- Oppnådd kravene som er i tråd med kriteriene for hospitering til K1.
- Må ha fullført ferdighetsmål for K2.

Hovedmål

- Trening og konkurransforberedelse på nasjonalt nivå.

Ferdighetsmål

- Trenerne vil benytte seg av et skjema for ferdighetsmål og konkurransemål. Se vedlegg 1.

Personlige mål

- Jobber bevisst mot individuelle mål.

- Planlegge, og utføre treningen for en mikrosyklus, planlegge, og i samarbeid med trener, gjennomføre treningen for en makrosyklus.
- Svømme konkurranser uten at trener er til stede.
- Være selvstendige og ta ansvar for egen utvikling.
- Evner å brukemotgang til å skape utvikling.
- Kunne gi og ta imot konstruktiv kritikk til hverandre på en god måte.
- Identifisere utfordringer og jobbe med det som er relevant for meg.

Sosialt

For å holde på trivsel og tilhørighet til gruppen, vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillekvelder, pizzakvelder, bowling, fjelltur, etc.

Utøveren skal ha gode holdninger og verdier ovenfor trener, andre utøvere i gruppen og klubben. De skal være bevisst sin posisjon som forbilde for de yngre utøverne i klubben.

De felles spillereglene skal bidra til at gruppen og den enkelte utøver fungerer godt sosialt, har høy trivsel, respekt for hverandre og føler seg trygge på trening:

Felles spilleregler

- Inkludere alle.
- Spre positivitet.
- Gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger.
- Ta imot tilbakemeldinger på en god måte.
- Støtte og heie på hverandre.
- Tørre å si ifra om det er noe (lavterskel).

Ansvarsavklaring i K1

- Trener lager planer basert på nivå og mål for svømmerne i gruppen. Hvert mål har en konsekvens. Tilpasse treningsuker med skole/jobb etc. Se hele utøveren.
- Trener lager økter som passer inn i det store bildet. Hva skal utvikles, når og hvordan.

- Utøvere har mål og må kjenne til konsekvensene av det. Hvor mye og hvordan det skal trenes skal gjøres kjent igjennom møter og utviklingssamtaler. Det samme gjelder individuelle utviklingsområder (teknikk, mental styrke osv.)
- Gjennomføring av trening er først og fremst utøverens ansvar. Trener legger rammene for trening (plass, tid, sted, program etc.) mens utøver er ansvarlig for kvaliteten i gjennomføringen.

Utøversamtaler

Det skal gjennomføres 3 utøversamtaler i sesongen. En ved oppstart, midtveis og ved slutten. Her skal utøver og trener sammen finne fokusområder for egen utvikling og fastsette noen tydelige trenings- og konkurransemål. Det er viktig at trener får en solid oversikt over utøverens totale treningsbelastning. Det inkluderer både trening, skole, venner, familie osv.

Konkurranser

Lokale og utenbys approberte stevner iht. terminlisten og trenernes prioriterings stevner.

LÅMØ.

UM.

NM sr./NM jr.

Landtrening

- Skadeforebyggende trening.
- Stabilitet og linjeholdning.
- Koordinasjon.
- Bevegelighet.
- Utholdende styrke og eksplosiv styrke.
- Hurtighet og spenst.
- Løping.
- Styrketrening innføres regelmessig for utøvere det året de fyller 15år. Styrketreningen har som hensikt å lære utøverne god teknikk.

Trenere

Trenerne på dette nivået tilbringer mye tid sammen med utøverne. I noen perioder mer enn hva foreldre/foresatte gjør. Det setter store krav til høy kompetanse om ungdommers utvikling og behov hos trener. Alle må få en opplevelse av å bli sett, hørt og respektert. Ved å ha fokus på å skape et lag, som sammen drar hverandre i riktig retning, vil utøverne kunne gi det lille

ekstra og være med på å sprengre grenser.

- Hovedtrenerne for denne gruppen skal ha minimum trener 3 kompetanse eller tilsvarende.
- Trenerne skal månedlig oppdatere utøverskjema.
- Ha tett og god dialog med sportslig leder. Regelmessige møter om gruppen og overordnet sportslig utvikling av klubben.
- De må være bevisst sin rolle som forbilder for andre trenere.
- Kontinuerlig oppdatere seg på ny kunnskap.
- Ha god kunnskap om hvordan involvere utøverne på en hensiktsmessig måte i treningsplanleggingen.
- Skape trygge og gode rammer som fører til trivsel og god sportslig utvikling.
- Ha tydelige forventinger til utøverne.

Treningstilbud

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Oppstartsleir.
- Treningshelg.
- Tilbud om lokal trening og/eller leir i høst, jul, vinter og påskeferie.
- NM leir for kvalifiserte.



2.3.6 NM-Gruppe

I strategiplanen er det en ambisjon at BVSK skal bli en ledende klubb på nasjonalt nivå på ungdoms- og juniorsiden. Som en konsekvens av dette vil det være ønskelig å opprette en egen NM-Gruppe for utøvere på dette nivået, samt for utøvere på NM seniornivå.

En slik NM-Gruppe vil bidra til å gjøre BVSK til en attraktiv klubb både for lokale, regionale og tilreisende utøvere. Her kan vi øke kvaliteten og tilby skreddersydde opplegg for de fremste svømmerne.

En NM-Gruppe skal være på plass fra 1.august 2022.

2.3.6 Treningsgruppe barn

* BVSK vil ikke har mulighet til å opprette treningsgruppeparti før høsten 2022.

Alder: 9 - 13 år

Treningsforventing: 1 - 2 økter per uke.

Økt lengde: 60 min basseng + 2x 30 min basis

Konkurranser/leirer: Utøverne får tilbud, men det er frivillig å delta.

Beskrivelsen av gruppen

Målet med gruppen er at utøverne skal fortsette med svømming og være i miljøet. Utøvere får tilbud om treningsgruppe etter endt svømmeskole, ungdomsopplæring eller Villivann. Basert på alder er det også mulig å bytte til gruppen fra K5, K4 og K3. Utøverne ønsker kanskje ikke satse mot å bli konkurransesvømmer, men bruke svømming som mosjon, til ulike aktiviteter og lek i vann. Det forventes at utøverne stiller på 1-2 treninger i uken. Svømming krever trening i vann for å kunne oppnå utvikling og mestring. Det er også viktig for det sosiale miljøet at utøverne har et regelmessig oppmøte. Det vil være mulighet for å delta på stevner og lokale treningshelger.

Hovedmål:

- Fokus på videre læring av svømmeteknikkene i crawl, rygg, bryst og butterfly.
- Ulike treningsmetoder i vann.
- Lære regler i vannpolo, open water, stup.

Ferdighetsmål:

- Gjennomføre 100 meter crawl med god teknikk (linje, rotasjon, pust og beinspark).
- Gjennomføre 100 meter rygg med god teknikk (Linje, rotasjon, rytme arm, beinspark).
- Gjennomføre 100 meter bryst med god teknikk (Linje, gli, symmetriske beinspark).
- Gjennomføre 25 meter butterfly med god teknikk (Arm ned før hodet, symmetrisk armtak og 2 kick).
- Gjennomføre delfinbevegelse under vann i rygg-, bryst- og sideleie minimum 25 meter.

- Kan utføre sculling på mage og rygg.
- Kunne svømme en gitt intervallserie med jevne tider med avtalt starttid.
- Saltovending i crawl og rygg.
- Åpen vending i bryst og butterfly.
- Kan stupe.
- Kan spille vannpolo med forenklede regler.
- Kan utføre 3 forskjellige bevegelighetsøvelser.
- Kan utføre 3 funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt.

Landtrening

Basistreningen på dette nivået bør være generell og skal gi en helhetlig utvikling av utøveren, som gir et godt grunnlag for å mestre ulike aktiviteter. Den skal også være et viktig verktøy for å forebygge skader. Nøkkelbegreper på dette nivået er:

- Skadeforebyggende trening.
- Grunnleggende bevegelser.
- Koordinative egenskaper.
- Bevegelighet.
- Lekpreget aktivitet.

Sosialt

Fokus på vennskap og følelsen av tilhørighet til en gruppe er viktige forutsetninger for at barn og unge skal trives. For å holde på trivselen og øke lagfølelsen vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillekvelder, pizzakvelder, bowling, en fjelltur, etc. Gruppen skal ha 1 foreldre som på dugnad, sammen med trener, arrangerer 1 samlinger i sesongen.

Felles spilleregler:

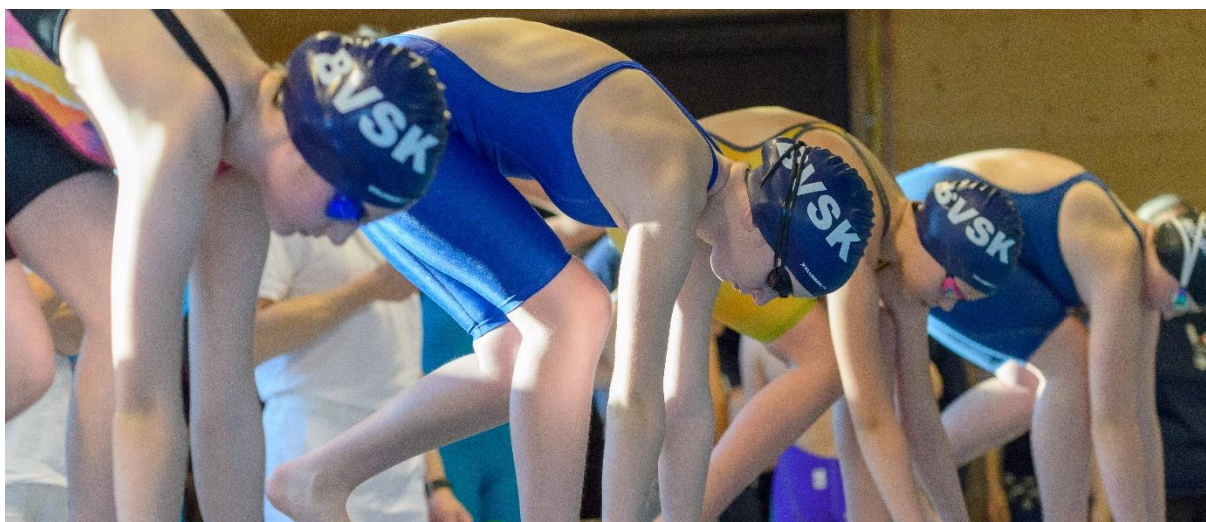
- Vi hilser på hverandre og takker for trening.
- Du viser at du følger med når treneren snakker.
- Vi har respekt for hverandre.
- Vi heier på hverandre.
- Vi kommer tidsnok trening.
- Vi har med drikkeflaske på trening

Trenere

Trenere på dette nivået skal ha minimum trener 1 kompetanse. Vi beregner 1:10 forhold trener - utøvere. Trener for treningsgruppen skal også være trenere på gruppene K5 og/eller K4/K3.

Overgang til K -gruppe

Det skal kunne være mulig å gå fra en treningsgruppe til en K-gruppe dersom man ønsker å satse videre, men det forutsetter at utøveren er på et nivå som passer inn i konkurransegruppene. Det er trener for den aktuelle K gruppen og sportslig leder som avgjør om en utøver kan flytte over til en K -gruppe.





2.3.7 Treningsgruppe ungdom

* BVSK vil ikke har mulighet til å opprette treningsgruppeparti før høsten 2022.

Treningsforventing: 2 -3 økter per uke.

Økt lengde: 90 min basseng + 2x 40 min basis

Konkurranser/leirer: Utøverne får tilbud, men det er frivillig å delta.

Beskrivelsen av gruppen

Målet med gruppen er at utøverne skal fortsette med svømming og være i miljøet, selv om motivasjon eller mulighet for satsing ikke er til stede. Utøvere som får tilbud om treningsgruppe ungdom er tidligere svømmere fra K2 og K1. De ønsker ikke lenger å drive med svømming på samme nivå som i K2 og K1, men har et sterkt ønske om å fortsette med svømming som trening. Det forventes at utøverne stiller på minimum 2 - 3 treninger i uken. Svømming krever trening i vann for å kunne oppnå utvikling og mestring. Det er også viktig for det sosiale miljøet at utøverne har et regelmessig oppmøte. Det vil være mulighet for å delta på stevner og lokale treningshelger.

Hovedmål:

- Svømme alle fire konkurranseteknikker med god utførelse.
- Kunne trene selvstendig og ta eierskap til egen utvikling.

Ferdighetsmål:

- Kunne huske, forklare og utføre minst 4 drilløvelser for hver svømmeteknikk.
- Akselerere og veksle svømmetempo over korte distanser.
- Svømme minimum 800m crawl med 2 og 6 beinspark per armsyklus.
- Svømme 10x100 crawl- og ryggteknikk med starttid. Utføres med riktige vendinger og god streamline i undervannsarbeid.
- Lære om treningslære og svømmeteknikk.

Landtrening

Den tar sikte på å utvikle svømmeteknikken og er svært viktig for å forebygge skader.

Nøkkelbegreper:

- Skadeforebyggende trening.
- Funksjonell styrke.
- Bevegelsestrening.
- Koordinasjons- og reaksjonsevne.
- Utholdenhet.
- Turn.

Sosialt

Fokus på vennskap og følelsen av tilhørighet til en gruppe er viktige forutsetninger for at barn og unge skal trives. For å holde på trivselen og øke lagfølelsen vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillekvelder, pizzakvelder, bowling, en fjelltur, etc. Gruppen skal ha 1 foreldre som på dugnad, sammen med trener, arrangerer 1 samlinger i sesongen.

Felles spilleregler:

- Inkludere alle.
- Spre positivitet.
- Gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger.
- Ta imot tilbakemeldinger på en god måte.
- Støtte og heie på hverandre.
- Tørre å si ifra om det er noe (lavterskel).

Trenere

Trenerne på dette nivået skal ha minimum trener 1 og/eller trener 2 kompetanse. Trener for treningsgruppen bør også være trenere på gruppene K3 eller K2.

Overgang til K -gruppe

Det skal kunne være mulig å gå fra en treningsgruppe til en K-gruppe dersom man ønsker å satse, men det forutsetter at utøveren er på et nivå som passer inn i konkurransegruppene. Det er trener for den aktuelle K gruppen og sportslig leder som avgjør om en utøver kan flytte over til en K -gruppe.





3 Treneren i BVSK

Trenere har en viktig rolle i utøvernes idrettslige utvikling. Treneren skal lede barn og unge i trygge treningsmiljø som legger vekt på idrettsglede, innsats og mestring. Utøvere skal få positive opplevelser med å drive med idrett og fysisk aktivitet, at de lærer og utvikler seg, får venner, oppfører seg og får en varig lyst til å drive med idretten sin over lang tid.

Trenerens atferd og holdninger har dermed stor innflytelse på hvordan utøvere opplever ulike forhold til sitt treningsmiljø. Nedenfor viser vi til hva Olympiatoppen (utvikling av unge utøvere, 2015) mener er kjennetegn på hva treneren til morgendagens utøvere bør praktisere i treningshverdagen:

- Treneren skal ha kunnskap om ungdoms grunnleggende behov, vekst og utvikling og legge vekt på å anvende disse kunnskapene i sitt praktiske virke.
- Treneren skal ha god kunnskap om utvikling av generelle tekniske ferdigheter, fysiske kvaliteter, mentale egenskaper og grunnleggende kunnskap om utvikling av spesifikke ferdigheter og kvaliteter.
- Treneren skal bidra til å skape nærhet til og samhandling med gode rollemodeller. Treneren skal være bevisst sin egen funksjon som rollemodell.
- Treneren skal bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og mestring.
- Treneren skal bidra til å skape treningsmiljøer som bygger på trygghet, trivsel og tillit der fokus på langsiktig utvikling går foran fokus på kortsiktige resultater.
- Treneren skal bidra til å skape treningsmiljøer der ungdoms trang til frigjøring og egenstyring benyttes aktivt og positivt i treningsprosessen for å legge grunnlag for utøvernes evne til å ta ansvar for egen utvikling.
- Treneren må kjenne til betydningen av den relative aldersfaktoren der unge som er født tidlig i et år kan være utviklingsmessig lang foran de som er født sent på året selv om de er like gamle i kronologisk alder. Ulikheter i utviklingsnivå blant utøvere som har samme kronologiske alder, skaper store utfordringer til treneres evne til å differensiere aktivitet for ungdom i idretten. Disse utfordringene kan i praksis være vanskelige å håndtere fordi aktivitetene oftest er organisert med

utgangspunkt i utøvernes kronologiske alder. Trenerne i ungdomsidretten trenger derfor støtte fra hele idrettsmiljøet inkludert foreldre, for å kunne håndtere utfordringer knyttet til differensiering i treningshverdagen.

- Trenerne er viktige rollemodeller, og som ansatt i klubben er det forventet at de opptrer i henhold til klubbens verdier.

Disse kjennetegnene skal også kjennetegne våre trenere i BVSK. Det vil kontinuerlig jobbes med trenerutvikling, både gjennom NSF og internt i klubben.



4. Foreldre i BVSK

Foreldre/foresatte kan best bidra til positiv utvikling av unge utøvere gjennom å vise interesse og framfor alt spille på lag med utøvernes trenere og bidra med positivt engasjement overfor hele det idrettsmiljø deres ungdommer er en del av. Hvis de sammen med klubben bidrar til at unge utvikler gode vaner og holdninger for å kunne mestre utfordringer de møter i sitt treningsmiljø, vil det bidra til at unge etter hvert kan nå sine idrettslige mål. Foreldre/foresatte som ensidig blir opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil ofte bidra til å begrense barnas videre utviklingsmuligheter.

Det er utviklet noen foreldrevettregler som skal gjelde for foreldre/foresatte i BVSK



Foreldrevettregler



- Jeg ønsker mitt barn lykke til og heier på god innsats
- Jeg begrenser min begeistring dersom mitt barn vinner
- Jeg støtter treneren og stoler på at han/hun vil mitt barn det beste
- Jeg heier på alle klubbens svømmere
- Jeg sier utelukkende positive ting til mitt barn før, under og etter stevner
- Jeg er tålmodig og lojal til klubben, selv i dårlige perioder
- Jeg hjelper mitt barn med å planlegge og organisere skole- og treningshverdag
- Jeg snakker til, og ikke om, andre foreldre og utøvere
- Jeg har forståelse for at barn og ungdom utvikler seg i forskjellig tempo og at det i perioder kan være store nivåforskjeller innenfor samme aldersgruppe, som kan være utfordrende for mitt barn å håndtere



- Jeg følger nøye med på resultater og er opptatt av å vinne
- Jeg er treneren for mitt barn eller gir mitt barn råd til hvordan han/hun kan bli bedre på trening eller i konkurranse
- Jeg blir frustrert eller skuffet når mitt barn presterer dårlig og min skuffelse blir synlig gjennom kroppsspråk eller ord
- Jeg prøver å påvirke/endre trenerens opplegg, eller smugtrener mitt barn utenom organisert trening
- Jeg kritiserer dommere på stevner
- Jeg gir mitt barn en ytre belønning for gode resultater



Vedlegg 1 – Ferdighetsmål for K5 - K1

Ferdighetsmål K5

- Kunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdning
- Kunne utføre 3 butterflybeinspark under vann for deretter å svømme butterfly uten pust, totalt 10m
- Kunne svømme 15m brystbeinspark med delfinbevegelse, hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate eller annet flytemiddel)
- Kunne svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinert
- Kunne trå vannet i 30sek, med hodet over vannet.
- Kunne svømme 10m butterfly, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m rygg
- Kunne svømme 10m rygg, utføre korrekt åpen vending, og deretter svømme 10m bryst
- Kunne svømme 10m bryst, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m crawl
- Kunne utføre en crawlvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
- Kunne utføre en ryggvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
- Kunne utføre start fra pall, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
- Kunne utføre ryggstart, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
- Kunne svømme 100m medley (eller 4 lengder i 12,5m basseng)
- Kunne svømme 25m med klær (skjorte og bukse), stoppe og kle av seg på dypt vann. Kunne varsle om hjelp (1-1-3).
- Livredningstest: Start fra startsted/bassengkant, svøm 25m bryst, dykk fra vannflaten (dybde min 2,5m) etter en utlagt gjenstand, ilandføring 25 m. av «den forulykkede» ved hjelp av forlenget arm. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge.

Livredningstesten krever praktisk kjennskap til: Prinsipper om den forlengede arm, de alminnelige ilandføringsteknikker, HLR-forløpet, is-/bade-/sjøvetregler.

Ferdighetsmål K4

- Linjeholdning i alle svømmearter.
- Gjennomføre delfinbevegelse under vann i rygg-, bryst- og sideleie minimum 25 meter.
- Gjennomføre 12,5m kick under vann i streamline.
- Gjennomføre 100 meter crawl med god teknikk (linje, rotasjon, pust og beinspark)
- Gjennomføre 100 meter rygg med god teknikk (Linje, rotasjon, rytme arm, beinspark)
- Gjennomføre 100 meter bryst med god teknikk (Linje, gli, symmetriske beinspark)
- Gjennomføre 25 meter butterfly med god teknikk (Arm ned før hodet, symmetrisk armtak og 2 kick)
- Svømme 400 m crawl jevnt tempo uten pause.
- Gjennomføre 4x100 cr bein i jevnt tempo med korrekt teknikk og fremdrift, på en bestemt starttid.
- Gjennomføre 4x25m med effektive kick (2 på mage og 2 på rygg)
- Svømme 8x50 crawl- og ryggteknikk på en bestemt starttid. Utføres med riktige vendinger og streamline etter start og vending.
- Svømme 100m medley med korrekt teknikk og vendinger.
- Utføre minimum 2 undervanskick i streamline i butterfly, rygg og crawl etter start og vending. Saltovending i crawl og rygg.
- Åpen vending i bryst og butterfly.
- Kunne gli 5m i streamline etter saltovending.
- Stup og gli 8 m i streamline.
- Ryggstart og gli 5m i streamline.
- Kan utføre 5 forskjellige bevegelsesøvelser.
- Kan utføre 5 funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt.

Ferdighetsmål K3

- Svømme alle fire konkurranseteknikker med god utførelse.
- Kunne huske, forklare og utføre minst 4 drilløvelser for hver svømmeteknikk.
- Akselerere og veksle svømmetempo over korte distanser.
- Utføre undervanskick 25m i rygg, bryst og sideleie i streamline.
- Benytte seg av undervanskick i butterfly, rygg og crawl, samt undervannstak i bryst, både på trening og i konkurranser.
- Svømme minimum 800m crawl med 2 og 6 beinspark per armsyklus.
- Svømme 10x100 crawl- og ryggteknikk med en bestemt starttid. Utføres med riktige vendinger og god streamline i undervannsarbeid.
- Svømme 4x200 medley med god teknikk og riktige vendinger med en bestemt starttid.
- Gjennomføre 8x100 cr bein i jevnt tempo med korrekt teknikk og fremdrift med en bestemt starttid.
- Gjennomføre 8x25m med effektive kick (4 på mage og 4 på rygg)
- Kunne gli i streamline minimum 10m etter start og minimum 7m etter saltovending.
- Kan utføre 8 forskjellige bevegelighetsøvelser.
- Kan utføre 8 funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt.

Ferdighetsmål k2

- Svømme korte sprinter med høy teknisk kvalitet.
- Svømme serier med middels lange distanser med paddles, og forskjellige typer motstand.
- Utføre en rekke øvelser for å utvikle vannfølelse, og bygge disse inn i oppvarmingsprogrammet.
- Beskrive og demonstrere bevegelsesforløpene i svømmestart- og vendingsteknikkene.
- Forklare viktigheten av å trene på aerob terskel.
- Taklengde/taktelling.

- Samspill/kobling.
- Evne til å gjøre tekniske oppgaver integrert i utholdenhetstrening.
- Ha kunnskap om intensitetssoner og grunnleggende treningsprinsipper.
- Gjennomføre oppbygningsdrills i alle svømmearter med god kontroll og utførelse.
- Jevnt over gode teknikkferdigheter i alle svømmearter (linje, rotasjon, rytme, timing, samt vendinger og undervannsarbeid).
- Svømme 20x100 crawl med jevnt tempo med en bestemt starttid.
- Svømme 10x200 medley med god teknikk og riktige vendinger med en bestemt starttid.
- Gjennomføre lengre bein- og kick serier på trening hver uke.
- Svømme 400m crawl i konkurranse med avtalt frekvens og tidsinndeling.
- Gjennomføre 400 medley i konkurranse.

Ferdighetsmål K1

- Konkrete tidsmål på start og vending.
- Klare frekvens mål.
- Individuelle oppgaver.
- Taklengde/taktelling.
- Samspill/kobling.
- Aldersrelatert høyt teknisk nivå, også i start, vending og undervannsarbeid.
- Rytme/flyt.
- Teknikk skal være nærmest feilfri.
- Ha kunnskap om 24-timers utøveren (trening, restitusjon, kosthold, optimalisere forutsetninger og muligheter).

Vedlegg 2 - Hospitering i BVSK

Hospitering

Som et verktøy for å få smidige og trygge overganger fra en gruppe til en annen, både sosialt og ferdighetsmessig, vil hospitering være et mye brukt verktøy for trenerne. Det er viktig at den hospiterende utøveren skal føle trygghet i det sosiale treningsmiljøet til den gruppen vedkommende skal bli en del av.

Hospiteringsordningen vil sikre forsvarlig økning i treningsmengde, intensitet og hyppighet. Trenerne og sportslig leder gjør en helthetsvurdering av utøvere basert på kriteriene for hospitering. Når en utøver er klar for hospitering vil trener først ta kontakt med foresatte for å avklare rundt hospitering, deretter vil trener ha en samtale med utøver på trening.

Opprykk

Eventuelt opprykk skjer etter gjennomført hospitering. Det er trenerne som vurderer fortløpende hvor lenge en hospitering skal vare. Ved spesielle tilfeller, der det er vurdert hensiktsmessig av ansvarlig trener, vil opprykk kunne skje så snart utøver er klar for neste gruppe og dersom det er plass i gruppen, samt organisatorisk mulig ut ifra rammebetingelsene (antall utøvere per trener, antall baner, etc.).



Hospitering Fra K4 – K3

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne og se de nevnte punktene i sammenheng med hverandre.

Oppmøte

- Regelmessig oppmøte 2 økter per uke i K4. Ønsker om å øke til 3 økter eller mer.
* Det kan bli godkjent med 1 økt i uken, hvis den andre økten er erstattet med annen idrettsaktivitet.

Innsats og treningsvilje

- Viser innsats, engasjement og idretts glede i alle aktiviteter i vann og på land
- Har alltid ønsker å gjennomføre på best mulig måte.
- Tørr å prøve nye øvelser og vet at ved øving kan han/hun bli bedre og mestre.

Sosialt:

- Følger og forholder seg til gruppen spilleregler.

Teknisk utførelse/Treningsmål

- Trenerne vil benytte seg av et vurderingsskjema med ferdighetsmål for teknikk og trening. 80% av ferdighetsmålene må være oppnådd.

Stevner

- Ønskelig å delta på stevner.



Hospitering Fra K3 – K2

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne og se de nevnte punktene i sammenheng med hverandre.

Oppmøte

- Regelmessig oppmøte på 3 økter per uke i K3. Ønsker om å øke til 4-5 økter.
* Det kan bli godkjent med 2 økter i uken, hvis den tredje økten er erstattet med annen idrettsaktivitet.

Innsats og treningsvilje

- Viser innsats, engasjement og idretts glede i alle aktiviteter i vann og på land
- Har alltid ønsker å gjennomføre på best mulig måte.
- Tørr å prøve nye øvelser og vet at ved øving kan han/hun bli bedre og mestre.
- Har lært å trene, regler for sportslig oppførsel (kan følge en gitt starttid, kommer tidsnok, riktig utstyr med på trening)

Sosialt:

- Ansvar overfor gruppen, og bidrar positivt til å styrke det sosiale miljøet.
- Deltar aktivt på sosiale samlinger og gir av seg selv
- Følger og forholder seg til gruppen spilleregler.

Teknisk utførelse/Treningsmål

- Trenerne vil benytte seg av et vurderingsskjema med ferdighetsmål for teknikk og trening. 80% av ferdighetsmålene må være oppnådd.

Stevner

- Deltar på 3 approberte stevner i sesongen og har et ønske om å delta på 4-5 per sesong. * Det kan bli godkjent med 2, hvis utøveren også driver med annen idrettsaktivitet som krever deltakelse på stevner/kamper i helgene.
- Kunnskaper om innsvømming og oppvarmingsrutiner, forholdsregler før, under og etter en konkurranse.



Hospitering Fra K2 – K1

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne og se de nevnte punktene i sammenheng med hverandre.

Oppmøte

- Regelmessig oppmøte på 6 økter per uke i K2.

Innsats og treningsvilje

- Gjennomfører alle treninger på best mulig måte.
- Tørr å prøve nye øvelser og vet at ved øving kan han/hun bli bedre og mestre.
- Setter se egne mål og er bevisst konsekvensene av dem.
- Viser glede i svømmeaktiviteter og ønske om personlig forbedring.
- Etablering av mental motstandsdyktighet, mental tøffhet og vilje til å komme tilbake fra nederlag.

Sosialt:

- Ansvar overfor gruppen, og bidrar positivt til å styrke det sosiale miljøet.
- Deltar aktivt på sosiale samlinger og gir av seg selv.
- Forstår sin rolle som forbilde for yngre utøvere i klubben
- Følger og forholder seg til gruppen spilleregler.

Teknisk utførelse/Treningsmål

- Trenerne vil benytte seg av et vurderingsskjema med ferdighetsmål for teknikk og trening.

Stevner:

- Deltar på 4-6 approberte stevner i sesongen.
- Ønskelig at utøveren er deltaker på LÅMØ og ÅM.
- Har evne til å tenke utvikling og lære av egne nedturer.