



SPORTSLIG PLAN 2024-2026



Versjon 1.0

Vedtatt av styret 26.august 2024

«Å unndra seg krav gir sjelden vekst»

Geir Aker

Forord

For oss i Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) handler det om å være en klubb som ser alle, og gir alle muligheten for å utvikle seg og sitt potensial. Vi skal også være en klubb som utvikler hele mennesket. Det handler om å kombinere god læring og utvikling med det å ha det kjekt på reisen.

Klubbens strategiplan ble revidert og vedtatt på årsmøtet i mars 2024. Strategiplanen forsterket våre satsingsområder, og utfordret oss på samme tid til å bli enda bedre til å gi et større og bredere kvalitetstilbud.

Derfor startet vi parallelt arbeidet med evaluering og revidering av klubbens sportslige plan. Det har vært kjørt en ryddig og god forankrings prosess der klubbens trenere og vårt sportslige utvalg har vært viktige bidragsytere. Sportslig leder Elna Luice Bønnes har ledet arbeidet med revidering av sportslig plan på utmerket sett, og har sørget for at det er en gjennomarbeidet og god faglig plan som er lagt frem.

Vi legger NSF's planverk faglig til grunn for vår sportslige plan, og vår tilhørende utviklingstrapp. Dette sikrer kontinuitet og helhetstenking sammen med resten av svømme-Norge.

Vi styrker fokus på en god utviklingskultur. Det er gjort mye godt arbeid i perioden 2021-2024, og nå skal vi forsterke og forbedre dette i de kommende årene. Vi har lykket med å redusere frafallet, men vi må gjøre mer på dette området. Derfor presenterer vi en revidert gruppestruktur som skal gjøre oss bedre i stand til å se alle, og gi alle et bedre kvalitetstilbud.

Dette vil kreve mer av oss som klubb, og vi øker derfor kravene og forventningene dere kan sette til oss som utøvere og foresatte. Skal vi utvikle oss og bli bedre er dette nødvendig. Tilsvarende har vi tydeliggjort de krav og forventninger som gjelder for våre øverste konkurransegrupper. Her investerer både utøver og klubb mye tid og ressurser, og da må vi utfordre og løfte hverandre sammen. For ingen blir gode alene – det gjør vi sammen, og det er da det er gøy!

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. De flotte bildene i planen er tatt av vår fotograf Peter Aglen.

Med sportslig hilsen

Erik Kubon Halvorsen

Daglig leder

| | | |
|------|---|----|
| 1. | Innledning..... | 3 |
| 1.1 | Bakgrunn for sportslig plan | 3 |
| 1.2 | Visjon, målbilde og verdier..... | 4 |
| 2. | Sportslige mål for BVSK..... | 6 |
| 3. | Prinsipper for å nå BVSK sine sportslige mål..... | 7 |
| 3.1. | Legge til rette for et mestringsorientert miljø | 7 |
| 3.2 | Et godt sosialt miljø | 9 |
| 3.3 | Øke rekrutteringen fra svømmeopplæring inn i treningsgruppene | 11 |
| 3.4 | Høy kvalitet i opplæring - og treningsarbeidet..... | 11 |
| 3.5 | Bli en attraktiv klubb for andre utøvere..... | 12 |
| 4. | BVSK kulturen..... | 13 |
| 5. | Utviklingstrapp | 15 |
| 5.1 | Bakgrunn for BVSK sin Utviklingstrapp | 15 |
| 5.2 | Alder | 16 |
| 5.3 | Beskrivelse av punkter i utviklingstrappen | 17 |
| 6. | Gruppestruktur..... | 20 |
| 6.1 | Treningsgruppe 2..... | 21 |
| 6.2 | Treningsgruppe 1..... | 25 |
| 6.3 | Konkurransegruppe 3 (K3) | 30 |
| 6.4 | Konkurransegruppe 2 (K2) | 36 |
| 6.5 | Utfordrergruppen..... | 45 |
| 6.6 | Konkurransegruppe 1 (K1) | 53 |
| 6.7 | Medley 2..... | 61 |
| 6.8 | Medley 1..... | 64 |
| 6.9 | Parasvømming..... | 67 |
| 7. | Hospitering og opprykk | 68 |
| 8. | Gutter i BVSK – prosjekt | 70 |
| 9. | Treneren i BVSK..... | 71 |
| 9.1 | Trener i T - gruppene..... | 72 |
| 9.2 | Trener i K- gruppene | 72 |
| 9.3 | Trener for M - gruppene | 74 |
| 10. | Evaluering..... | 75 |

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 Visjon, målbilde og verdier

Visjon

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.



Målbilde

BVSK har følgende målbilde:

Bergen Vest Svømmeklubb skal ha svømmeaktivitet for alle aldersgrupper og funksjonsnivå kjennetegnet ved stor idretts glede og høy kvalitet – slik at vi er en klubb som driver bærekraftig og tar stort samfunnsansvar, har stor opplæringsaktivitet og en tydelig utviklingskultur som får frem utøvere på internasjonalt nivå

Verdier

BVSK sine kjerneverdier er:

- **GLEDE**
- **TRYGGHET**
- **SAMHOLD**
- **LEDERSKAP**

BVSK sine kjerneverdier skal kjennetegne alt vi gjør, og hvordan vi kommuniserer og fremstår.



2. Sportslige mål for BVSK

BVSK sine langsiktige sportslige målsetninger angir hvor klubben skal være i 2030

- BVSK skal være en av landets fremste klubber på ungdoms og juniorsiden
- BVSK skal ha utøvere av hvert kjønn på landslagsnivå
- BVSK skal ha utøvere som kvalifiserer seg for deltakelse på internasjonalt nivå
- BVSK skal redusere frafallet og ha et større og mer inkluderende tilbud for ungdom
- BVSK skal ha et breddetilbud som favner om alle som ønsker å svømme
- BVSK skal ha et godt tilbud i flere av NSF's grener

Sportslige hovedmål for perioden 2024-2026

- BVSK skal ha et kvalitativt tilbud forankret i en sportslig plan og en utviklingstrapp.
- BVSK skal styrke den sportslige satsingen og øke kompetansen på våre øverste konkurranse- og utviklingsgrupper K1, Utfordrer og K2.
- BVSK skal styrke satsingen og kompetansen på utviklings- og treningsgruppene K2, T1, T2, M1 og M2.
- BVSK skal jobbe sterkere med å utvikle «BVSK-kulturen» og bygge gode holdninger og verdier.
- BVSK skal redusere frafallet på ungdomssiden gjennom å skape et bedre sosialt miljø og et mer inkluderende tilbud.
- BVSK skal løfte kvaliteten og statusen på treningsgruppene.
- BVSK skal utvikle klubbens øvrige tilbud innenfor voksensvømming, artistisk svømming og parasvømming.

3. Prinsipper for å nå BVSK sine sportslige mål

BVSK har utarbeidet fire prinsipper som er avgjørende for å kunne nå de sportslige målsetningene:

- Legge til rette for et mestringsorientert miljø
- Et godt sosialt miljø
- Øke rekrutteringen fra svømmeopplæring inn i treningsgruppene
- Høy kvalitet i opplæring - og treningsarbeidet
- Bli en attraktiv klubb for andre utøvere

3.1. Legge til rette for et mestringsorientert miljø

Alle må bidra til at vi kan ha et godt trenings og mestringsmiljø i klubben vår.

Et miljø skaper seg ikke av seg selv, men av alle de menneskene som er i miljøet. Det gjelder ledere, trenere, utøvere og foresatte. Ved å legge vekt på innsats, øving, læring og samarbeid, fører det til at flest mulig lærer best mulig. 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.

Utøvere må bidra til fellesskapets beste gjennom å:

- Ta ansvar i et forpliktende samarbeid.
- Ta ansvar for sin egen utvikling.
- Akseptere de andre i miljøet slik de er.
- Delta i sosiale samlinger og arrangementer.
- Vær lojal ovenfor felles vedtatte regler og retningslinjer.
- Ta opp vanskeligheter med en gang de oppstår.
- Vær åpen og vis andre tillit.

Treneren har et særlig ansvar for å skape et godt trenings, utviklings- og prestasjonsmiljø:

- Treneren skal skape et miljø som bygger på trygghet, trivsel og tillit.
- Bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordring og mestring. Primærfokuset skal være på egenutvikling og personlig fremgang, ikke resultater.
- Utøverne må få nok tid i læringsprosessen og akseptere feil, det er en del av læringen.
- Fokuset hos trener skal være på langsiktig utvikling, foran kortsiktige resultater.

Foresatte er en viktig ressursperson for at utøverne skal utvikle seg best mulig og lykkes med idretten. Foresatte bidrar best til et godt miljø ved at de:

- Spiller på lag med utøverens trenere ved å vise respekt for og fremsnakker treneren. Ta opp uenigheter direkte med den det gjelder, eller med idrettslagets ansvarlige. Ikke kritiser treneren så barnet hører det.
- Unngå å gi instruksjoner til ditt eller andres barn i trenings- eller konkurransesituasjon.
- Bidrar med positivt engasjement ovenfor alle som er i miljøet. Legg merke til og gi anerkjennelse til alle som deltar, ikke bare dem som har best ferdigheter.
- Barn og ungdom har ulik motivasjon for å delta. Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.
- Foresatte som blir for ensidig opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil i stor grad begrense utøvernes videre utviklingsmuligheter. For å forhindre dette må foresatte få god nok informasjon om verdier, mål, metoder og prinsipper det jobbes etter i klubben.

Kilde: Olympiatoppen

3.2 Et godt sosialt miljø

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

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

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 og livet generelt.

Alle våre grupper skal ha et godt sosialt tilbud. 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. Utøvere som starter i trenings – og konkurransegruppene, bruker mye tid på idretten sin. 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 trivselen og øke lagfølelsen i alle gruppene, vil det bli viktig med sosiale utenomsportslige aktiviteter. Dette kan være spillkveld, pizzakveld, bowling, fjelltur, Halloweensvøm, påskesvøm, felles sommer- og juleavslutning etc. Gruppene skal ha ansvarlige foreldrekontakter som bidrar til gjennomføringen av slike samlinger. Klubbens ungdomsutvalg vil også bidra til å øke trivselen i gruppene og på tvers av dem.

Felles samspillsregler

Klubben og medlemmene har sammen utarbeidet felles samspillsregler. De skal bidra til at alle har det bra i klubben og at vi bygger hverandre opp og frem.

For T2, T1 og M2 gjelder følgende regler:

- 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.

For K – gruppene, utfordrergruppen og M1 gjelder følgende:

- Du har ansvar for at alle føler seg inkludert.
- Spre positivitet på trening, leir og andre arrangementet i regi av klubben.
- Gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger.
- Ta imot tilbakemeldinger på en god måte.
- Støtte og heie på hverandre.
- Tørre å si ifra om det er noe.



3.3 Øke rekrutteringen fra svømmeopplæring inn i treningsgruppene

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

- Redusere skille mellom opplæring og treningsgruppe ved å skape tilhørighet og klubbfølelse tidlig i opplæringsløpet.
- 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 T2 og T1 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.

3.4 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. For BVSK betyr det at hvert nivå i utviklingstrappen skal ha en dyktig og kompetent hovedansvarlig trener som har ansvar for utviklingen til utøverne. Dette skjer i et samarbeid med sportslig leder, øvrige trenere og assistenter. Klubben skal ha en sportslig leder som sørger for en rød tråd og en hovedtrener som setter premissene for det sportslige nivået vi ønsker og følger opp at vi når det. Krav til formell kompetanse kan leses mer om under «treneren i BVSK».
- Det skal ligge til grunn nøye utarbeide treningsplaner som bygger på sportslig plan, gruppens egne års- og periodeplaner med faglig forankring hos klubbens hovedtrener.



- Gode verktøy for evaluering av sesongen. Både hos ledere, trenere, 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, nok ressurser og treningsfasiliteter. Nok bassengflate og tilgang på disse.

3.5 Bli en attraktiv klubb for andre utøvere

Bergen vest svømmeklubb skal etterstrebe å bli en attraktiv klubb for svømmere som f. eks skal flytte til Bergen av ulike grunner. Vi skal jobbe proaktivt ved å være åpen for dialog og samarbeid, være villige til å lage individuelle avtaler som kan passe inn i livsbilde for den aktuelle utøveren. Dette kan være utøvere som skal studere og ønsker å bli i svømmemiljøet. Hvis de tidligere har hatt et høyt nivå (NM), vil klubben kunne bidra til at de opprettholder det sportslige nivået sitt i kombinasjon med studier. Utøveren skal bidra utelukkende positivt inn på treningsmiljøet og f. eks kunne ta en viktig rolle inn mot stafettlag i mesterskap. Det er klubbens ledelse, sportslig utvalg, hovedtrener og trener som har ansvar for å være imøtekommende ovenfor utøvere og styrke opp at klubben arbeidet med dette området. Sammen skal vi løfte frem det tilbudet klubben kan gi og vise at vi er en attraktiv klubb som ønsker å ivareta alle i den.

4. BVSK kulturen

BVSK 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 starten må vi ta hensyn til dette i opplæring- 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 uansett gruppe.
- Være trygge på trening.
- Vise anerkjennelse og forståelse for ulikheter.
- Høy grad av idrettsglede med fokus på fellesskap 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 BVSK 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.



5. Utviklingstrapp

5.1 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 den passer best mulig 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.

5.2 Alder

I arbeidet med utøvere er det avgjørende at vi tar hensyn til svømmerens biologiske alder, samt sosiale forhold rundt utøveren. Vi skal ivareta «mennesket bak utøveren». Samtidig, når 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.

5.3 Beskrivelse av punkter i utviklingstrappen

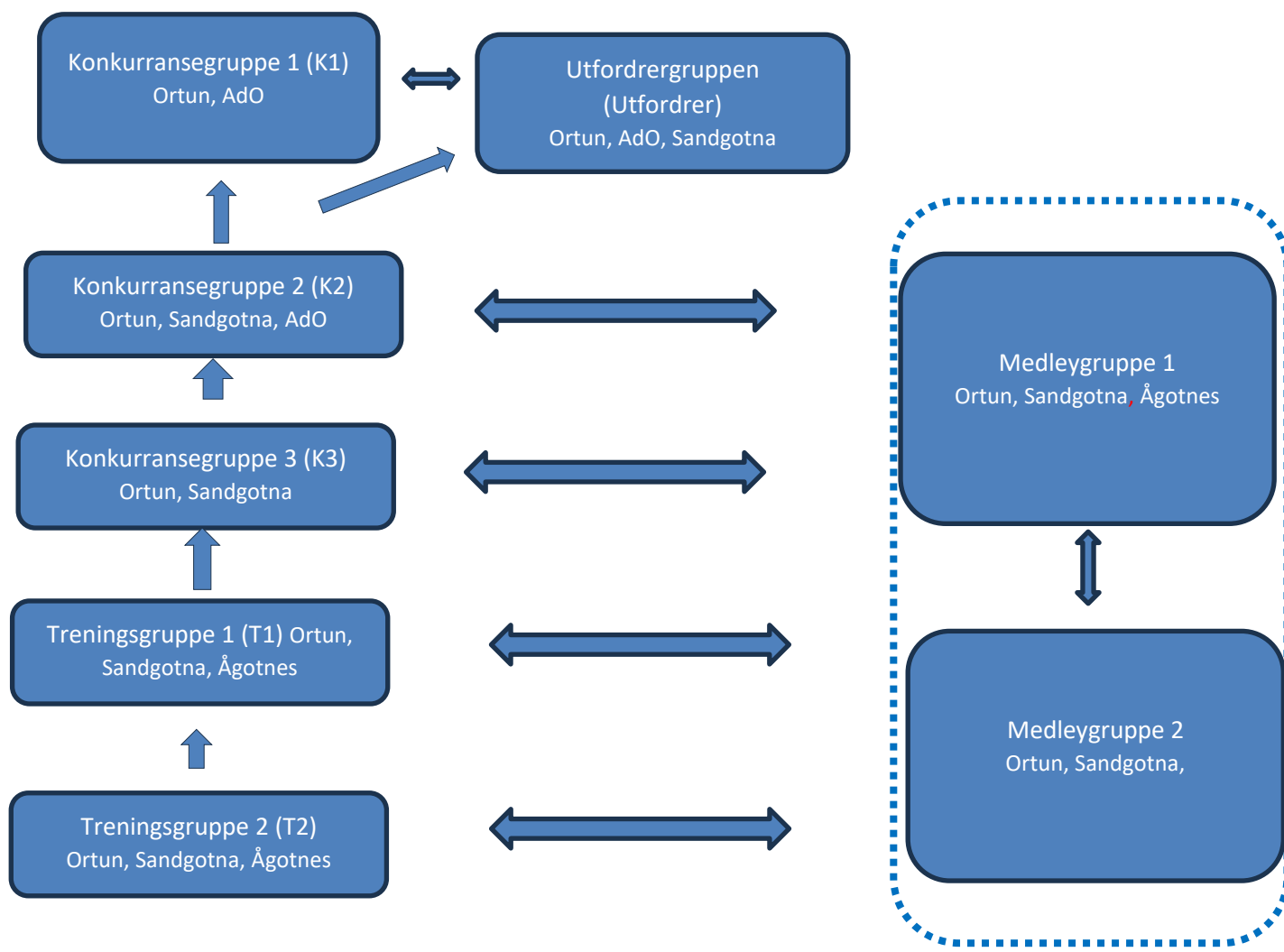
- **Alder inn i gruppen:** Vil kunne påvirkes av kjønn, samt sosiale forhold rundt utøveren. Trenerne kan i samarbeid med sportslig leder gjøre unntak der det er hensiktsmessig.
- **Ønsket tid i gruppen:** Dette er ønsket tid. Dersom trenerne og sportslig leder ser at utøver innen en rimelig tid vil kunne oppnå forventet nivå for gruppen, vil utøver få tilbud om mer tid. Max 1 år ekstra.
- **Antall meter per økt:** Tid i bassenget og kvalitet på teknikkutvikling er viktigere enn antall meter, særlig på nivåene T2 og T1.
- **Antall utøvere i gruppen:** Vil sjeldent kunne være konstant og må alltid tilpasses det reelle medlemstallet.
- **Treningsforventning:** minimum antall øket per uke for å kunne oppnå ønsket sportslig nivå. Fra K3 er det krav om oppmøte for deltakelse i gruppen. Her vil det kunne være individuelle avtaler.
- **Antall konkurranser:** Ikke krav om å delta i konkurranse for T2 og T1. Antall konkurranser gjelder per halvår. Fra K3 er det krav om å delta på konkurranser.



| | T2 | T1 | K3 | K2 | Utfordrergruppen | K1 |
|--|-----------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|
| *Ønsket alder inn i gruppen | 8/10 år | 9/11år | 10/12 år | 12/14 år | 14 + | 14 + |
| *Ønsket tid i gruppen | 1 år | 1 år | 1-2 år | 2-3 år | Ikke spesifisert | Ikke spesifisert |
| *Antall meter per økt | 1000m | 1500m | 2000/4000m | 4000/5000m | 5000/6000m | 6000/8000m |
| *Antall utøvere i gruppen | 70 utøvere | 50 - 60 utøvere | 30 - 40 utøvere | 15 - 20 utøvere | 15 utøvere | 15 utøvere |
| Treningsstilbud per uke | Minimum 3 | Minimum 4 | Minimum 5 | Minimum 6 | Minimum 7 | Minimum 8 |
| *Treningsforventning per uke | Minimum 2 | Minimum 3 | Minimum 4 | Minimum 5 | Minimum 6 | Minimum 7 |
| Øktlengde basseng | 60 min | 60 - 90 min | 60 – 120 min | 90 - 120 min | 120 min | 120 min |
| Øktlengde landtrening | 20-30 min | 30 min | 30 – 60 min | 60 min | 60 min | 60 min |
| *Antall konkurranser | Minimum 2 | Minimum 3 | Minimum 5 | Minimum 6 | Minimum 6 | Minimum 8 |
| Antall utøvere per trener: | 8 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| Avdelinger | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Treningssted | Ortun, Sandgotna Ågotnes | Ortun, Sandgotna Ågotnes | Ortun, Sandgotna | Ortun, Add, Sandgotna | Ortun, Add, Sandgotna | Ortun, Add |
| Andre resurser knytte til gruppen | | | | Videoanalyse Fysioterapi | Videoanalyse Fysioterapi | Videoanalyse Fysioterapi Mental trening |

| | M2 | M1 |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 8 – 13 år | 13/14 år + |
| Ønsket tid i gruppen | 2-3 år | Ikke spesifisert |
| Antall meter per økt | 1000 – 2000m | 2000 – 4000m |
| Antall utøvere i gruppen | 20 - 40 utøvere | 15 - 20 utøvere |
| Treningsstilbud per uke | Minimum 3 | Minimum 5-6 *1x morgentrening |
| Treningsforventning per uke | Minimum 1 | Minimum 3 |
| Øktlengde basseng | 60 min | 60 - 90 min |
| Øktlengde landtrening | Ikke tilbud | 30 min |
| Antall konkurranser | Ikke krav | Minimum 3 |
| Antall utøvere per trener: | 8- 12 | 15 |
| Avdelinger | 1 | 1 |
| Treningssted | Ortun Sandgotna | Ortun Sandgotna |

6. Gruppestruktur



Artistisk svømming

Villivann



Svømmeopplæring

Hval → Skilpadde → Pingvin → Selunge → Sel → Sjøløve

Baby- og småbarn/ svømming for barn med spesielle behov/ opplæring for ungdom og voksne

6.1 Treningsgruppe 2

| T2 | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 8/10 år |
| Ønsket tid i gruppen | 1 år |
| Antall meter per økt | 1 000m |
| Antall utøvere i gruppen | 70 utøvere |
| Treningsstilbud per uke | Minimum 3 |
| Treningsforventning per uke | Minimum 2 |
| Øktlengde basseng | 60 min |
| Øktlengde landtrening | 20-30 min |
| Antall konkurranser per halvår | Minimum 2 |
| Antall utøvere per trener: | 8 |
| Avdelinger | 3 |
| Treningssted | Ortun, Sandgotna og Ågotnes |



Beskrivelse av gruppen og trening i T2

Treningsgruppe 2 er det første nivået etter svømmeopplæringen og første ledd i den organiserte treningen. Gruppen er en del av klubbens konkurranseløp, 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 ved aktivitet i vann og på land. De skal bli motiverte for å drive med idrett og svømming. Viktige forutsetning for at barn i denne alderen skal oppleve at svømmetrening er gøy, har god trivsel og utvikling er:

- Tydelige og gode rammebetingelser som er fastsatt av en dyktig og pedagogisk trener.
- 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 T2:

- Må ha fullført ferdighetsmål for Sjøløve.
- Bør ha ønsket alder, her gjøres en helthetsvurdering av trenere for Sjøløve, T2 og sportslig leder.
- Bør ha deltatt på et uapprobert stevne, eller ha ambisjoner om å gjøre det.



Hovedmål:

- Lære grunnleggende svømmeferdigheter i butterfly, rygg, bryst og crawl.
- Kunne svømme medley.
- Kunne utføre undervannsarbeid, starter og alle vendinger med god teknikk.

Ferdighetsmål:

- Se eget vedlegg.

Personlige mål:

- Lære å være en del av gruppen og samhandle med de andre deltakere.
- Følger felles spilleregler for gruppen.
- Bidrar positivt til det sosiale miljøet og engasjerer seg sammen med de andre deltakerne og trener.
- Forståelse av at når vi jobber med noe over tid, vil vi kunne oppnå mestring.
- Anerkjenner personlig forbedring og viser glede i alle aktiviteter på land og i vann.

Konkurransemål:

- Deltar på stevner, i første omgang interne klubbstevner og uapprobert, men også mulighet for deltakelse på approbert stevne.
- Ha fokus på å ha det gøy og personlig utvikling. Kunne delta uten angst/å bli for redd.
- Kjenne til enkle regler og teknikk for konkurranse.
- Kjenne til rutiner som gjelder på stevner (Møte tidsnok til innsvømming, stille til start på sin øvelse og snakke med trener før og etter start).
- Bidra til klubbens fellesskap på stevner ved å delta på heiarop og aktivt heie på sine lagkamerater.



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.
- Turnøvelser.
- Bevegelighet.
- Lekpregede aktiviteter.

Hospitering til treningsgruppe 1:

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne fortløpende. Vi ønsker at forventet tid i gruppen er ca. 1 år. Det er mulig å bli i gruppen i ytterligere ett år til dersom vi ser at utøveren kan ha utbytte av det, for å bli klar for opprykk til neste nivå. Dersom utøver ikke ønsker det selv, eller holder sportslig nivå for å rykke opp til neste nivå, vil utøver få tilbud om medleygruppe.

Se vedlegg for mer informasjon om hospiteringsprosessen

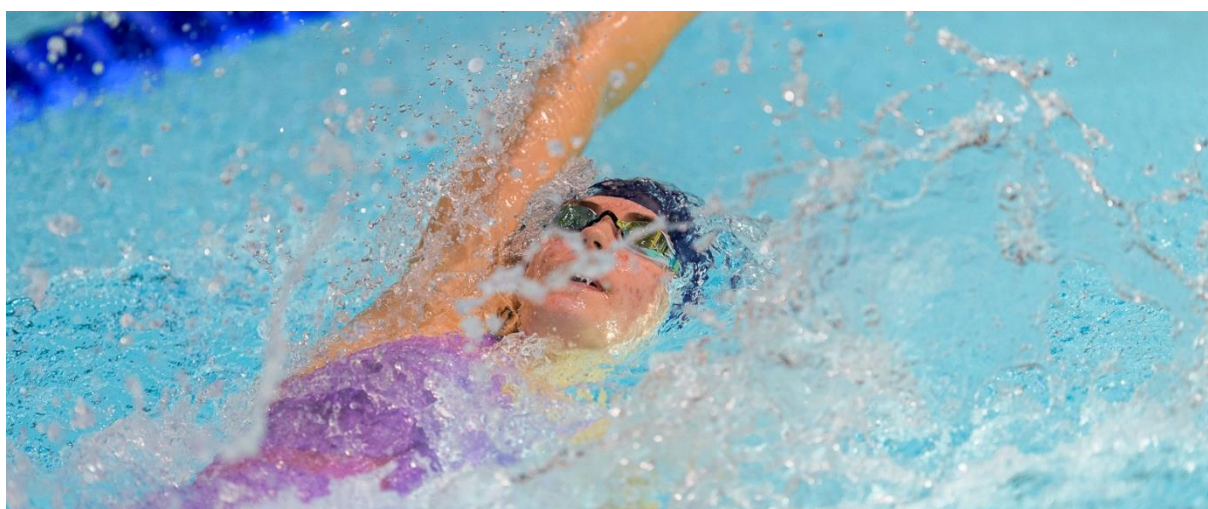
Treningsleirtilbud:

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Ukentlige treninger på Ortun, Sandgotna og Ågotnes.
- Oppstartsleir 1x år.
- Treningsleir/helg 1x per halvår.
- Tilbud om lokal trening i ferier hvor det ikke er tilbud om leir.

6.2 Treningsgruppe 1

| T1 | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 9/11år |
| Ønsket tid i gruppen | 1 år |
| Antall meter per økt | 1 500m |
| Antall utøvere i gruppen | 50 - 60 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 4 |
| Treningsforventning per uke | Minimum 3 |
| Øktlengde basseng | 60 - 90 min |
| Øktlengde landtrening | 30 min |
| Antall konkurranser per halvår | Minimum 3 |
| Antall utøvere per trener: | 10 |
| Avdelinger | 3 |
| Treningssted | Ortun, Sandgotna og Ågotnes |



Beskrivelse av gruppen og trening i T1

I T1 er hovedfokuset 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. Det er avgjørende at treningstiden brukes på det som til enhver tid er mest hensiktsmessig, i forhold til utøverens utviklingsnivå. Kick skal være 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 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, har god trivsel og utvikling er:

- Tydelige og gode rammebetingelser som er fastsatt av en dyktig og pedagogisk trener.
- Opplevelse av mestring, trivsel og trygghet.
- Balanse mellom lek og trening.
- Opplevelse av medbestemmelse.
- Tydelige spilleregler.

Opptakskrav for T1:

- Må ha fullført ferdighetsmål for T2.
- Bør ha ønsket alder for gruppen. Her gjøre trenerne for T2 og T1, sammen med sportslig leder, en felles helhetsvurdering.
- Har deltatt på uapprobert stevne.



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:

- Se eget vedlegg.

Personlige mål:

- Viser gode holdninger og kjenner til klubbens verdier.
- Bidrar positivt til det sosiale miljøet i gruppen, bidrar til at alle blir med og tar hensyn til andre i gruppen.
- Har god disiplin, ved å komme tidsnok, regelmessig ukentlig fremmøte, har riktig utstyr og god hygiene før og etter trening.
- Har evne til å sette seg noen enkle mål, og opprettholde/utvikle motivasjon mot målene.
- Viser innsats, engasjement og idretts glede i alle aktiviteter i vann og på land.
- Skal kjenne til bruken av starttid og kunne gjennomføre enkle serier selvstendig.
- Kjenner seg igjen om de enten vil drive konkurranseidrett eller være aktiv innen klubbens breddetilbud.



Konkurransemål:

- Deltar på uapprobert stevner og gradvis deltar fast på approberte stevner.
- Kan de fleste regler og teknikker for deltakelse på approbert stevne. Viser gode rutiner for deltakelse på stevner.
- Utvikler evner og erfaringer for å håndtere motgang ved f. eks disk.
- Lærer å ha fokus på egen utvikling og fremgang, ikke sammenligne seg med andre og kun fokusere på enkelt resultater.
- Skal vite hva LÅMØ er og kjenne til LÅMØ øvelsene.

Utstyr på T1:

- Ønsket med zoomers. Kan låne av klubb dersom utøver ønsker det.

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.
- Turnøvelser.
- Bevegelighet.
- Lekpreget aktivitet.



Hospitering til K3:

Trenerne vil gjøre en helhetlig vurdering av utøverne fortløpende. Vi ønsker at forventet tid i gruppen er ca. 1 år. Det er mulig å bli i gruppen i ytterligere ett år til dersom vi ser at utøveren kan ha utbytte av det, for å bli klar for opprykk til neste nivå. Dersom utøver ikke ønsker det selv, eller holder sportslig nivå for å rykke opp til neste nivå, vil utøver få tilbud om medleygruppe eller andre tilbud klubben har.

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

- Alder
- Oppmøte.
- Innsats og treningsvilje.
- Sosialt.
- Teknisk utførelse/treningsmål.
- Konkurransedeltakelse.

Se vedlegg for mer informasjon om hospiteringsprosessen.

Treningsleirtilbud:

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Ukentlige treninger på Ortun, Sandgotna og Ågotnes.
- Oppstartsleir 1x år.
- Treningsleir/helg 1x per halvår.
- Tilbud om lokal trening i ferier hvor det ikke er tilbud om leir.

6.3 Konkurransgruppe 3 (K3)

| K3 | |
|--------------------------------|--------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 10/12 år |
| Ønsket tid i gruppen | 1-2 år |
| Antall meter per økt | 2 000/4 000m |
| Antall utøvere i gruppen | 30 - 40 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 5 |
| Treningsforventning per uke | Minimum 4 |
| Øktlengde basseng | 60 – 120 min |
| Øktlengde landtrening | 30 – 60 min |
| Antall konkurranser per halvår | Minimum 4 |
| Antall utøvere per trener: | 12 |
| Avdelinger | 2 |
| Treningssted | Ortun og Sandgotna |



Beskrivelse av gruppen og trening i K3

K3 er første gruppe hvor det er krav om deltakelse til konkurranse og oppmøte på trening for å kunne være medlem i gruppen.

Fokuset på svømmeteknikk er fortsatt sentralt, men teknikkene skal videreutvikles. Fokus på riktig utførelse og beherske drills, linje, balanse, dps og telle tak er viktige nøkkelpunkter.

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.

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.

Tydelige og gode rammebetingelser er fortsatt viktig og videreføres fra T1. Følelsen av tilhørighet til gruppen og lagfølelsesmentalitet er viktig. 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 T1.
- Bør ha ønsket alder for gruppen.
- Viser god innsats, treningsvilje, stort engasjement for svømming, deltar på konkurranser, ønsker å bruke tid på idretten sin.

Når en utøver tilbys opprykk til K3, må utøver og foresatte godkjenne at de kjenner til kravene og forventingene, samt konsekvensene av å bryte dem. Godkjenningen gjøres i dialog med hovedansvarlig trener og sportslig leder.

Hovedmål:

- Har riktig teknikk i alle svømmearter, begynnende svømmespesifikk spesialisering.
- Aerob svømmeutholdenhet. Utøver kan gradvis svømme enda lengre og kontinuerlig, med jevn hastighet i alle teknikker.
- Alle LÅMØ - øvelser godkjent i konkurranse.

Ferdighetsmål:

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

Personlige mål:

- Viser gode holdninger og kjenne klubbens verdier
- Ansvar overfor gruppen, og bidrar positivt til å styrke det sosiale miljøet.
- Viser innsats, engasjement og idretts glede i alle aktiviteter i vann og på land.
- Identifiserer seg med gruppen og blitt en aktiv bidragsyter til klubben.
- Har lært å trene (Har et sterkt ønske om å trene og viser dette gjennom god innsats og engasjement, riktige holdninger og god sportslig oppførsel)
- Utvikler vaner for en sunn og aktiv livsstil og dagsrytme.
- Utvikler selvinnsett ved å gjennom trening lære å vurdere egne ferdigheter, samt aktuell yteevne i f. eks en konkurranse.
- I samarbeid med trener sette seg personlige mål for utviklingen. Både på trening og i konkurranser.

Landtrening:

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

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

Hospitering til K2:

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

- Alder.
- Oppmøte.
- Innsats og treningsvilje.
- Sosialt.
- Teknisk utførelse/treningsmål.
- Generelt sportslig nivå.
- Konkurransenivå.
- Egen innsats og motivasjon for å satse på svømming.

Se vedlegg for mer informasjon om hospiteringsprosessen.

Krav og forventinger i K3:

- I K3 skal utøverne ha tilbud om 5 svømmeøkter i uken. Utøverne skal delta på minimum 4 økter. Her finnes det unntak. Dersom utøveren har annen aktivitet vil det kunne godkjennes 1 økt. Det vil si at hvis en utøver f. eks har 3 svømmeøkter + 1 fotballtrening, vil det regnes som en godkjent treningsuke. Dette for å ivareta hele utøveren og ta hensyn til totalbelastningen i uken.
- Det er viktig at utøverne prioriterer økter trener mener er viktig å være med på. Hvilke økter skal avtales med trener, og opprettholdes hver uke. Det skal også rapporteres til trener ved fravær fra trening.
- Møter opp til trening minimum 15min før økt start, samt hjelper til å gjøre klart nødvendig utstyr (banetau/vendeflagg/osv.) i god tid før treningen starter.
- Utøver forplikter seg til å stille på interne stevner og sosiale arrangementer som klubben arrangerer, så langt dette er mulig.
- Stiller på trening med alt av nødvendig utstyr anbefalt av hovedtrener:
 - o Zoomers
 - o Paddels
 - o Pull boy
 - o Brett
 - o Drikkeflaske
 - o Strikk
- Delta på minimum 3 konkurranser per halvår.
- Gjennomføre LÅMØ-øvelsene hyppig gjennom hele sesongen.

Hva regnes som gyldig fravær:

- **Sykdom:** Blir en utøver syk, skal det meldes til trener om fraværet slik at det blir registrert. Dersom en utøver er mye syk og ofte borte pga. dette. Vil trener ta kontakt med foresatte for å finne en løsning som kan fungere for utøver.
- Konfirmasjon/Bryllup/dåp/Begravelse.
- Obligatoriske skolearrangement.
- **Annet:** Dersom utøver ønsker å delta på et bestemt utenomsportslig arrangement, kan utøver i dialog med trener få godkjent fravær. Det er avgjørende at det er planlagt og avklart i god tid. Utøver skal også så langt det lar seg gjøre ta igjen den tapte treningen.



- **Annen idrett:** Utøvere som driver annen idrett kan få godkjent fravær på 1 økt i uken dersom det er for å drive annen relevant trening. Dersom utøver i helger må balansere mellom svømmestevner og evt. turneringer i annen idrett, må dette planlegges i god tid med trener, slik at begge deler er mulig å få til.
- **Skader:** Dersom en utøver blir skadet: Trener, utøver og foresatte skal lage en felles individuell plan for skadeperioden. Utøver forplikter seg til å følge planen, og kan forvente at trener følger det opp regelmessig.
- **Treningstidene passer dårlig:** Her kan klubben lage individuelle avtaler med den aktuelle utøveren. Det kan sees på løsninger hvor utøveren f. eks trener med en annen gruppe en bestemt økt i uken for å opprettholde oppmøte.

Hva skjer dersom en utøver over tid ikke har forventet oppmøte eller bryter med de forventningene og kravene for gruppen:

For å kartlegge oppmøte vil vi registrere oppmøte for alle utøverne hver uke. Basert på et gjennomsnitt på en periode på 8 uker vil vi registrere dersom noen er langt under forventet oppmøte. Da vil trener ta kontakt med utøver og foresatte for å finne ut hva som gjør at situasjonen er slik den er. Utøver får mulighet til å gjøre noe med det og i en ny periode vil det følges ekstra opp. Dersom vi igjen ser at det ikke er mulig å få til for utøveren, vil vi sammen se på om K3 er det beste tilbudet for den aktuelle utøveren eller om det finnes andre tilbud i klubben som passer bedre. Trener og klubben vil alltid jobbe for å finne de beste løsningene og bidra til at utøverne skal finne motivasjon for å opprettholde nivået sitt. Sammen skal klubben støtte utøverne som viser at de ønsker det gjennom innsats.

6.4 Konkurransesgruppe 2 (K2)

| K2 | |
|--------------------------------|-------------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 12/14 år |
| Ønsket tid i gruppen | 2 – 3 år |
| Antall meter per økt | 4000/5000m |
| Antall utøvere i gruppen | 15 - 20 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 6 |
| *Treningsforventning per uke | Minimum 5 |
| Øktlengde basseng | 90 - 120 min |
| Øktlengde landtrening | 60 min |
| Antall konkurranser per halvår | Minimum 6 |
| Antall utøvere per trener: | 1 |
| Avdelinger | 1 |
| Treningssted | AdO, Ortun og Sandgotna |



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 hovedfokuset på å videreutvikle de fysiske egenskapene.
- Den begynnende svømmetekniske spesialiseringen kan starte.

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 legge til grunn å utvikle alle de fysiske egenskapene, da dette er svært gunstig i denne fasen i utviklingen. Dermed blir det en gradvis 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.

Når en utøver får tilbud om opprykk til K2, vil utøver og foresatte bli kalt inn til et fysisk møte med trener og sportslig leder. Her vil de gjennomgå de kravene og forventningene som er for nivået. Sammen må utøver og foresatte signere på at de er gjennomgått, og at de er klar over konsekvensene av å bryte med de kravene og forventningene som gjelder for gruppen.

Hovedmål:

- Videreutvikle de fysiske og tekniske egenskapene.
- Gradvis ta større eierskap til egen utvikling.
- Er indre motivert for å satse på svømming.

Ferdighetsmål

Se eget skjema for fysiske og tekniske mål.

Personlige mål:

- Ta ansvar for egen utvikling
- Sette seg egne mål i dialog med trener, samt jobbe målrettet mot dem.
- Forstår, forplikter seg til, og etterlever idrettens verdier.
- Er en rollemodell for yngre utøvere.
- Forståelse av treningsmetoder og hvordan de fører til ulike prestasjoner.
- Etablering av mental motstandsdyktighet, mental tøffhet og vilje til å komme tilbake fra nederlag.

Konkurranssmål:

- Utøver skal ha god kontroll knyttet til rutiner rundt konkurranser (søvn, kosthold, oppvarming/innsømming og utsvømming).
- Skal ha som hovedmål å kvalifisere seg til LÅMØ, ÅM.
- Utøver skal konkurrere i alle svømmearter, ingen spesialisering.
- Har god evne til å tenke utvikling over tid, framfor enkelt prestasjon.
- Griper hver mulighet til å konkurrere, alle stevner kan bidra til utvikling.

Landtrening:

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

Nøkkelbegreper 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.

Hospitering til K1 og trening med Utfordrergruppen:

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

vurderes:

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

Se eget vedlegg om hospitering og opprykk

Krav og forventinger i K2:

Hvorfor er det viktig med krav og forventinger i gruppene:

Klubben bruker betydelige ressurser på utøverne og gruppen, og jo høyere nivå, jo mer ressurser bruker vi. Det samme gjelder for utøverne. For at vi skal kunne sikre at gruppene har ønsket sportslig nivå, jobber målrettet sammen mot de samme målene, høy grad av trivsel og får et godt sportslig tilbud må vi stille noen krav og forventninger. Klubben forventer også en høy grad av deltakelse når de bruker mye av ressursene på gruppen. Det må også ligge noen konsekvenser til grunn, dersom noen velger å ikke ta hensyn til kravene og forventningene. Hvilket krav, forventinger og konsekvenser som gjelder for din gruppe kan du lese litt lengre nede på siden. På samme tid skal utøverne kunne stille krav og forventinger tilbake til klubben, disse er definert under «hva kan utøver forvente av klubben».

Gjeldene krav og forventinger i K2 fra høsten 2024:

- Tilbud om 6 til 7 økter/uke. Hvilke økter skal avtales med trener, og opprettholdes hver uke. Her vil det være individuelle forskjeller basert på alder og tiden utøveren har vært i gruppen. Det skal rapporteres til trener ved fravær fra trening.
- Det er forventet minimum 80% oppmøte for å kunne beholde plassen i gruppen
- Skal være på et sportslig nivå som tilsvarer minimum LÅMØ eller høyere.
- Møter opp til trening minimum 15min før økt start, samt hjelper til å gjøre klart nødvendig utstyr (banetau/vendeflagg/osv.) i god tid før treningen starter.
- Deltar på treningsleirer, og ellers trening i alle ferier og helligdager. Det vil bli lagt rette til fri mot slutten i alle ferier.
- Gjennomfører egentrening for å vedlikeholde den fysiske formen i sommerferien med veiledning fra hovedtrener.
- Utøver forplikter seg til å stille på interne stevner og sosiale arrangementer som klubben arrangerer, så langt dette er mulig.
- Det forventes at man stiller når det er satt obligatorisk oppmøte av trenerne/klubb. Eksempler på dette er finaler under størres stevner som BSF og NM. Det gjelder også stevner som AdO Open/cup, Trøndersvøm og andre reisestevner. Annet eksempel er på stevner hvor klubben arrangerer felles oppvarming og samling i forkant av innsvømming.

- Utøvere plikter å overholde NIF og klubbens regler for antidoping. Herunder gjennomføre «REN UTØVER» når klubben ber om det.
- Utøver forplikter seg til at de til enhver tid har på seg oppdatert klubb bekledning. Dette gjelder særlig større nasjonale og internasjonale konkurranser.
- Stiller på trening med alt av nødvendig utstyr anbefalt av trener:
 - o Zoomers
 - o Paddels
 - o Pull boy
 - o Brett
 - o Snorkel
 - o Drikkeflaske
 - o Strikk

- Delta på 8 konkurranser i halvåret. Minstekrav på 6 konkurranser, dette dersom utøver f. eks også skal delta på turneringer/konkurranser med annen idrett.
- Delta på 400 IM, 800 fri og 1500 fri i hvert fall 1x ila sesongen.
- Gjennomføre LÅMØ-øvelsene hyppig gjennom hele sesongen.
- Ellers ha et hovedfokus på allsidighet og de lengre distansene (200m+).
- Begynnende svømmeteknisk spesialisering legges til rette for ved utvalgte større prioriterte konkurranser i dialog med trener.
- Det forventes at utøvere følger trenernes prioriteringsliste i forhold til stevner/leirer.

Forklaring oppmøte:

Eksempel 1:

Har du en individuell avtale med trener om at du skal trene 6 økter i uken på fast basis, kan du være bort 1 økt i uken for å opprettholde 80% oppmøte. Skal du oppnå 100% oppmøte må du ha 6 svømmeøkter i uken.

Eksempel 2:

Dersom du har 6 økter i uken som 100% oppmøte, i tillegg driver annen aktivitet, kan en godkjent treningsuke se slik ut: 4 svømmeøkter + 1 fotballtrening. Det er totalt 5 økter som utgjør 80% oppmøte. Skal du oppnå 100% oppmøte må du ha 5 svømmeøkter + en fotballtrening.

Hva regnes som gyldig fravær:

- **Sykdom:** Blir en utøver syk, skal det meldes til trener om fraværet slik at det blir registrert som sykdom. Dersom en utøver er mye syk og ofte borte pga. dette. Vil trener ta kontakt med foresatte for å finne en løsning som kan fungere for utøver.
- **Konfirmasjon/Bryllup/dåp/Begravelse.**
- **Obligatoriske skolearrangement.**
- **Annet:** Dersom utøver ønsker å delta på et bestemt utenomsportslig arrangement, kan utøver i dialog med trener få godkjent fravær. Det er avgjørende at det er planlagt og avklart i god tid. Utøver skal også så langt det lar seg gjøre ta igjen den tapte treningen
- **Annen idrett:** Utøvere som driver annen idrett kan få godkjent fravær på 1 økt i uken dersom det er for å drive annen relevant trening. Dersom utøver i helger må balansere mellom svømmestevner og evt. turneringer i annen idrett, må dette planlegges i god tid med trener, slik at begge deler er mulig å få til.
- **Jobb som trener i BVSK:** Dersom utøver tar på seg jobb som trener i klubben, skal det så langt det lar seg gjøre skje uten om trening. Dersom det ikke er mulig, kan trener godkjenne inntil 1 økt i uken som gyldig fravær.
- **Skader:** Dersom en utøver blir skadet: Trener, utøver og foresatte skal lage en felles individuell plan for skadeperioden. Utøver forplikter seg til å følge planen, og kan forvente at trener følger det opp regelmessig. Når en utøver er skadet på en slik måte at trening ikke er mulig, skal det tas vurderinger på om utøver kan bli med på treningsleirer eller ikke. Dette vil vurderes ulikt på lokale leirer eller på utenbys/utenlands leirer.

Dersom en utøver står i en posisjon hvor han eller hun både har annen idrett og jobber for klubben, må trener og sportslig leder ta en vurdering på om begge deler kan bli godkjent. Som hovedregel vil kun en av dem bli godkjent som gyldigfravær.

Hva skjer dersom en utøver over tid ikke har forventet oppmøte eller bryter med de forventingene og kravene for gruppen:

For å kartlegge vil vi registrere oppmøte for alle utøverne hver uke. Basert på et gjennomsnitt på en periode på 6 uker vil vi registrere dersom noen er under forventet oppmøte. Da vil følgende skje:

- **Nivå 1:** Trener tar en samtale med utøver. Målet med samtalen er å få informasjon fra utøver om hvorfor det er slik. Dette skal være en åpen samtale hvor trener skal lytte, ikke kjefte på utøver. Deretter skal trener ta kontakt med foresatte og informere om at utøver bryter med de forventingene og kravene som er for gruppen. Trener skal også informere foresatte om at det gis et varsel. Klubben og trener forplikter seg til å hjelpe og støtte utøveren og foresatte, vi skal bidra til at utøveren finner motivasjon for å opprettholde nivået. Trener skal etterstrebe at alle utøverne klarer å oppnå de kravene og forventingene som ligger for gruppen. Ved forbedring hos utøver innen en bestemt tidsperiode vil ikke noe mer skje.
- **Nivå 2:** Dersom en utøver igjen bryter med forventingene og kravene, eller ikke klarer å forbedre seg fra forrige runde, vil det kunne komme en konsekvens. Konsekvensen vil kunne være at utøver mister muligheten til å delta på en bestemt leir eller stevne. Informasjonen gis først til foresatte, deretter utøver. Det er trener og sportslig leder som sammen informerer om dette.
- **Nivå 3:** Om en utøver ikke forbedrer seg etter nivå 1 og 2, vil utøver med foresatte kalles inn til en samtale om utøver sin treningshverdag. Her vil vi se på hvilket tilbud i klubben som kan passe best for utøveren.

Dette gjelder også dersom det brytes med de andre forventingene og kravene.

Hva kan utøver forvente av klubben:

- Klubben forplikter seg til å gi et best mulig tilrettelagt treningstilbud.
- Utøverne kan forvente kvalifiserte og utdannede trenere med høy kompetanse. De skal oppleve trenere som ivaretar hele utøveren og ser mennesket bak utøveren. Som en del av det skal utøverne forvente at trenere tar personlige forhold på alvor og tilrettelegger for ulike forhold.
- Klubben skal legge til rette for at utøver deltar i et trygt, godt og inkluderende miljø. Det skal ivaretar flere forhold som styrker det sosiale miljøet, men også et godt trening- og prestasjonsmiljø.
- Klubben skal sørge for at riktig klubbstyr og tøy er tilgjengelig for utøvere.
- Klubben skal sørge for at foresatte blir godt ivaretatt og inkludert i klubbens arbeid.
- Klubben skal ha avtaler med interne og eksterne ressurser som kan tilby blant annet videoanalyse og fysioterapi for utøverne.
- Klubben skal gi utøverne økonomisk støtte ved at de dekker deler av kostnaden forbundet med deltakelse på stevner, treningsleirer og landslagsaktivitet. Den kan det leses mer om her: <https://www.bvsk.no/reiseutgifter>.

Utøvere fra 16 år og oppover:

- Når er utøver fyller 16 år skal de selv bestemme om de ønsker å ha foresatte tilknyttet til sin Spond konto eller ikke.

6.5 Utfordrergruppen

| Utfordrergruppen | |
|--------------------------------|-------------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 14 + |
| Ønsket tid i gruppen | Ikke spesifisert |
| Antall meter per økt | 5 000/6 000m |
| Antall utøvere i gruppen | 15 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 7 |
| Treningsforventning per uke | Minimum 6 |
| Øktlengde basseng | 120 min |
| Øktlengde landtrening | 60 min |
| Antall konkurranser per halvår | Minimum 7 |
| Antall utøvere per trener: | 15 |
| Avdelinger | 1 |
| Treningssted | AdO, Ortun og Sandgotna |



Beskrivelse av gruppen og trening i Utfordrergruppen

Denne gruppen er for utøverne som holder et høyt sportslig nivå, men har kanskje ikke klart å kvalifisere seg til stevner som ÅM og NM (ungdom + jr.) enda. De har ønsket alder, vil satse på svømming og motivert for å videreutvikle seg.

For å kunne være en del av utfordrergruppen kreves det at utøverne har høy grad av motivasjon og struktur i hverdagen, slik at de klarer å kombinere svømming med skole.

Treningen i utfordrergruppen skal være fremtidsrettet med mål om å videreutvikle tekniske og taktiske ferdigheter, aerob utholdenhet og systematisk jobbe med det mentale i konkurransesituasjoner. Treningen skal være utviklingstilpasset, og har som mål at alle skal kunne bli så god som de kan og vil. I denne gruppen kan den svømmetekniske spesialiseringen starte. Det vil kunne differensieres i treningsmetoder, treningsbelastning og treningsmengde inn mot stevner. Det forventes at utøverne i større grad tar eierskap til egen utvikling, og er bevisst sitt ansvar for å gjennomføre trening på best mulig måte. I tillegg til svømmetrening både morgen og kveld, har gruppen tilbud om styrketrening.

Opptakskrav til utfordrergruppen:

- Høyt sportslig nivå tilsvarende K2 og K1.
- Må ha fullført ferdighetsmål for K2.

Hovedmål:

- Utøver skal videreutvikle de fysiske og tekniske egenskapene.
- Utøver er aktivt involvert i alt som påvirker treningsprosessen og reflekterer over det.
- Er indre motivert for å satse på svømming.

Ferdighetsmål:

Se eget skjema for fysiske og tekniske mål.

Personlige mål:

- Utøvere har individuelle trenings og konkurranse mål og må kjenne til konsekvensene av det. Hvor mye og hvordan det skal trenes skal gjøres kjent igjennom møter og utviklingssamtaler.
- Forstår, forplikter seg til, og etterlever idrettens verdier.
- Er en rollemodell for yngre utøvere.
- Forståelse av treningsmetoder og hvordan de fører til ulike prestasjoner.
- Evner å bruke motgang til å skape utvikling.
- Kunne gi og ta imot konstruktiv kritikk til hverandre på en god måte.
- Være selvstendige og ta ansvar for egen utvikling

Konkurranse mål:

- Utøver skal ha god kontroll knyttet til rutiner rundt konkurranser (søvn, kosthold, oppvarming/innsvømming og utsvømming).
- Generelt sett ha et hovedfokus på allsidighet i konkurranser, men det legges i større grad til rette for svømmeteknisk spesialisering. Dette i dialog med trener.
- Har god evne til å tenke utvikling over tid framfor enkelt prestasjon.
- Griper hver mulighet til å konkurrere, alle stevner kan bidra til utvikling.

Landtrening:

- Skadeforebyggende trening.
- Stabilitet og linjeholdning.
- Koordinasjon.
- Bevegelse.
- 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.

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.
- Sportslig nivå.

Se vedlegg for mer informasjon om hospiteringsprosessen.

Krav og forventinger i Utfordrergruppen:

Hvorfor er det viktig med krav og forventinger i gruppene:

Klubben bruker betydelige ressurser på utøverne og gruppen, og jo høyere nivå, jo mer ressurser bruker vi. Det samme gjelder for utøverne. For at vi skal kunne sikre at gruppene har ønsket sportslig nivå, jobber målrettet sammen mot de samme målene, høy grad av trivsel og får et godt sportslig tilbud må vi stille noen krav og forventninger. Klubben forventer også en høy grad av deltakelse når de bruker mye av ressursene på gruppen. Det må også ligge noen konsekvenser til grunn, dersom noen velger å ikke ta hensyn til kravene og forventningene. Hvilket krav, forventinger og konsekvenser som gjelder for din gruppe kan du lese litt lengre nede på siden. På samme tid skal utøverne kunne stille krav og forventinger tilbake til klubben, disse er definert under «hva kan utøver forvente av klubben».

Gjeldene krav og forventinger i Utdragergruppen fra høsten 2024:

- Tilbud om 7 økter/uke. Delta på minimum 6 økter/uke, samt prioriterer økter trener mener er viktig. Hvilke økter skal avtales med trener, og opprettholdes hver uke. Her vil det være individuelle forskjeller basert på alder og tiden utøveren har vært i gruppen. Det skal også rapporteres til trener ved fravær fra trening.
- Det er forventet minimum 80% oppmøte for å kunne beholde plassen i gruppen.
- Møter opp til trening minimum 15min før øktstart, samt hjelper til å gjøre klart nødvendig utstyr (banetau/vendeflagg/osv.) i god tid før treningen starter.
- Deltar på treningsleirer, og ellers trening i alle ferier og helligdager der det er tilbud om trening.
- Det vil bli stilt tydelige krav til innsats, holdninger og evne til selvstendighet.
- Gjennomfører egentrening for å vedlikeholde den fysiske formen i sommerferien med veiledning fra hovedtrener.
- Det forventes at man stiller når det er satt obligatorisk oppmøte av trenerne/klubb. Eksempler på dette er finaler under størres stevner som BSF og NM. Det gjelder også stevner som AdO Open/cup, Trøndersvøm og andre reisestevner. Annet eksempel er på stevner hvor klubben arrangerer felles oppvarming og samling i forkant av innsømming.
- Delta på 7 konkurranser i halvåret. Minstekrav på 6 konkurranser, dette dersom utøver f. eks også skal delta på turneringer/konkurranser med annen idrett.
- Stiller på trening med alt av nødvendig utstyr anbefalt av hovedtrener:
 - o Zoomers
 - o Paddels
 - o Pull boy
 - o Brett
 - o Snorkel
 - o Drikkeflaske

Forklaring oppmøte:

Eksempel 1:

Har du en individuell avtale med trener om at du skal trene 7 økter i uken på fast basis, kan du vært bort 1 økt i uken for å opprettholde 80% oppmøte. Skal du oppnå 100% oppmøte må du ha 7 svømmeøkter i uken.

Eksempel 2:

Dersom du har 6 økter i uken som 100% oppmøte, i tillegg driver annen aktivitet, kan en godkjent treningsuke se slik ut: 4 svømmeøkter + 1 fotballtrening. Det er totalt 5 økter som utgjør 80% oppmøte. Skal du oppnå 100% oppmøte må du ha 5 svømmeøkter + 1 fotballtrening.

Hva regnes som gyldig fravær:

- **Sykdom:** Blir en utøver syk, skal det meldes til trener om fraværet slik at det blir registrert som sykdom. Dersom en utøver er mye syk og ofte borte pga. dette. Vil trener ta kontakt med foresatte for å finne en løsning som kan fungere for utøver.
- **Konfirmasjon/Bryllup/dåp/Begravelse.**
- **Obligatoriske skolearrangement.**
- **Annet:** Dersom utøver ønsker å delta på et bestemt utenomsportslig arrangement, kan utøver i dialog med trener få godkjent fravær. Det er avgjørende at det er planlagt og avklart i god tid. Utøver skal også så langt det lar seg gjøre ta igjen den tapte treningen
- **Annen idrett:** Utøvere som driver annen idrett kan få godkjent fravær på 1 økt i uken dersom det er for å drive annen relevant trening. Dersom utøver i helger må balansere mellom svømmestevner og evt. turneringer i annen idrett, må dette planlegges i god tid med trener, slik at begge deler er mulig å få til.
- **Jobb som trener i BVSJ:** Dersom utøver tar på seg jobb som trener i klubben, skal det så langt det lar seg gjøre skje utenom trening. Dersom det ikke er mulig, kan trener godkjenne inntil 1 økt i uken som gyldig fravær.
- **Skader:** Dersom en utøver blir skadet: Trener, utøver og foresatte skal lage en felles individuell plan for skadeperioden. Utøver forplikter seg til å følge planen, og kan forvente at trener følger det opp regelmessig. Når en utøver er skadet på en slik måte at trening ikke er mulig, skal det tas vurderinger på om utøver kan bli med på

treningsleirer eller ikke. Dette vil vurderes ulikt på lokale leirer eller på utenbys/utenlands leirer.

Dersom en utøver står i en posisjon hvor han eller hun både har annen idrett og jobber for klubben, må trener og sportslig leder ta en vurdering på om begge deler kan bli godkjent. Som hovedregel vil kun en av dem bli godkjent som gyldigfravær.

Hva skjer dersom en utøver over tid ikke har forventet oppmøte eller bryter med de forventingene og kravene for gruppen:

For å kartlegge vil vi registrere oppmøte for alle utøverne hver uke. Basert på et gjennomsnitt på en periode på 6 uker vil vi registrere dersom noen er under forventet oppmøte. Da vil følgende skje:

- **Nivå 1:** Trener tar en samtale med utøver. Målet med samtalen er å få informasjon fra utøver om hvorfor det er slik. Dette skal være en åpen samtale hvor trener skal lytte, ikke kjeft på utøver. Deretter skal trener ta kontakt med foresatte og informere om at utøver bryter med de forventingene og kravene som er for gruppen. Trener skal også informere foresatte om at det gis et varsel. Klubben forplikter seg til å hjelpe og støtte utøveren og foresatte, vi skal bidra til at utøveren finner motivasjon for å opprettholde nivået. Trener skal etterstrebe at alle utøverne klarer å oppnå de kravene og forventingene som ligger for gruppen. Ved forbedring hos utøver innen en bestemt tidsperiode vil ikke noe mer skje.
- **Nivå 2:** Dersom en utøver igjen bryter med forventingene og kravene, eller ikke klarer å forbedre seg fra forrige runde, vil det kunne komme en konsekvens. Konsekvensen vil kunne være at utøver mister muligheten til å delta på en bestemt leir eller stevne. Informasjonen gis først til foresatte, deretter utøver. Det er trener og sportslig leder som sammen informerer om dette.
- **Nivå 3:** Om en utøver ikke forbedrer seg etter nivå 1 og 2, vil utøver med foresatte kalles inn til en samtale om utøver sin treningshverdag. Her vil vi se på hvilket tilbud i klubben som kan passe best for utøveren.

Dette gjelder også dersom det brytes med de andre forventingene og kravene.

Hva kan utøver forvente av klubben:

- Klubben forplikter seg til å gi et best mulig tilrettelagt treningstilbud.
- Utøverne kan forvente kvalifiserte og utdannede trenere med høy kompetanse. De skal oppleve trenere som ivaretar hele utøveren og ser mennesket bak utøveren. Som en del av det skal utøverne forvente at trenere tar personlige forhold på alvor og tilrettelegger for ulike forhold.
- Klubben skal legge til rette for at utøver deltar i et trygt, godt og inkluderende miljø. Det skal ivaretar flere forhold som styrker det sosiale miljøet, men også et godt trening- og prestasjonsmiljø.
- Klubben skal sørge for at riktig klubbstyr og tøy er tilgjengelig for utøvere.
- Klubben skal sørge for at foresatte blir godt ivaretatt og inkludert i klubbens arbeid.
- Klubben skal ha avtaler med interne og eksterne ressurser som kan tilby blant annet videoanalyse og fysioterapi for utøverne.
- Klubben skal gi utøverne økonomisk støtte ved at de dekker deler av kostnaden forbundet med deltakelse på stevner, treningsleirer og landslagsaktivitet. Den kan det leses mer om her: <https://www.bvsk.no/reiseutgifter>.

Deltakelse på særskilte vilkår:

Klubben ønsker i større grad å kunne legge til rette for utøvere som f. eks skal begynne å studere, men samtidig vedlikeholde formen. Her snakker vi om utøvere på NM – nivå som klarer å vedlikeholde formen og f. eks bidra inn mot BVSK sine stafettlag. Disse utøverne vil få tilbud om en individuell avtale om treningsoppmøte og hvilke muligheter det er for deltakelse på ulike arrangementer, konkurranser og leirer. Utfordrergruppen kan være en aktuell gruppe for slike utøvere.

6.6 Konkurransgruppe 1 (K1)

| K1 | |
|-----------------------------|------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 14 + |
| Ønsket tid i gruppen | Ikke spesifisert |
| Antall meter per økt | 6 000/8 000m |
| Antall utøvere i gruppen | 15 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 8 |
| Treningsforventning per uke | Minimum 7 |
| Øktlengde basseng | 120 min |
| Øktlengde landtrening | 60 min |
| Antall konkurranser | Minimum 8 |
| Antall utøvere per trener: | 15 |
| Avdelinger | 1 |
| Treningssted | AdO og Ortun |



Beskrivelse av gruppen og trening i K1

I K1 skal utøverne ha et ønske om å satse mot nasjonalt toppnivå (ÅM 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 konkurranseforberedelse 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.
- Nasjonalt nivå (minimum ÅM)

Når en utøver får tilbud om opprykk til K1, vil utøver og foresatte bli kalt inn til et fysisk møte med trener, sportslig leder og daglig. Her vil de gjennomgå de kravene og forventningene som er fastsatt for nivået, samt konsekvenser av å bryte med. Sammen skal utøver, foresatte og ansatte i klubben signere på en utøverkontrakt.

Hovedmål:

- Trening og konkurranseforberedelse på nasjonalt nivå.

Personlige mål:

- Utøverne skal selv ha høye ambisjoner og mål om å nå langt med svømmingen.
- Utøvere har individuelle trenings og konkurranse mål og må kjenne til konsekvensene av det. Hvor mye og hvordan det skal trenes skal gjøres kjent igjennom møter og utviklingssamtaler.
- 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.
- Utøverne må pushe egen grenser og gjøre den treningsjobben det kreves for å videreutvikle seg på et høyt nasjonalt sportslig nivå.
- Evner å bruke motgang til å skape utvikling.
- Kunne gi og ta imot konstruktiv kritikk til hverandre på en god måte.
- Være selvstendige og ta ansvar for egen utvikling
- Kunne trene og svømme lokale konkurranser uten at trener er til stede.

Konkurransemål:

- Delta på stevner trener setter som obligatoriske.
- Utøvere i LÅMØ og ÅM alder forplikter seg til å svømme øvelsene regelmessig og deltar på LÅMØ vest og ÅM.
- Generelt sett ha et hovedfokus på allsidighet i konkurranser, men det legges til rette for svømmeteknisk spesialisering. Dette i dialog med hovedtrener.

Landtrening:

- Skadeforebyggende trening.
- Stabilitet og linjeholdning.
- Koordinasjon.
- Bevegelse.
- 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.

Krav og forventinger i K1:

Hvorfor er det viktig med krav og forventinger i gruppene:

Klubben bruker betydelige ressurser på utøverne og gruppen, og jo høyere nivå, jo mer ressurser bruker vi. Det samme gjelder for utøverne. For at vi skal kunne sikre at gruppene har ønsket sportslig nivå, jobber målrettet sammen mot de samme målene, høy grad av trivsel og får et godt sportslig tilbud må vi stille noen krav og forventninger. Klubben forventer også en høy grad av deltakelse når de bruker mye av ressursene på gruppen. Det må også ligge noen konsekvenser til grunn, dersom noen velger å ikke ta hensyn til kravene og forventningene. Hvilket krav, forventinger og konsekvenser som gjelder for din gruppe kan du lese litt lengre nede på siden. På samme tid skal utøverne kunne stille krav og forventinger tilbake til klubben, disse er definert under «hva kan utøver forvente av klubben».

Gjeldene krav og forventinger i K1 fra høsten 2024:

- Tilbud om 8 økter/uke. Hvilke økter skal avtales med trener, og opprettholdes hver uke. Her vil det være individuelle forskjeller basert på alder og tiden utøveren har vært i gruppen. Det skal også rapporteres til trener ved fravær fra trening.
- Det er forventet minimum 80% oppmøte for å kunne beholde plassen i gruppen.
- Skal være på et sportslig nivå som tilsvarer ÅM, NM ungdom, NM jr. og sr.
- Møter opp til trening minimum 15min før øktstart, samt hjelper til å gjøre klart nødvendig utstyr (banetau/vendeflagg/osv.) i god tid før treningen starter.
- Deltar på treningsleirer, og ellers trening i alle ferier og helligdager der det er tilbud om trening.
- Det vil bli stilt tydelige krav til innsats, holdninger og evne til selvstendighet.
- Det forventes at utøvere følger trenernes prioriteringsliste i forhold til stevner/leirer.
- Gjennomfører egentrening for å vedlikeholde den fysiske formen i sommerferien med veiledning fra hovedtrener.
- Det forventes at man stiller når det er satt obligatorisk oppmøte av trenerne/klubb. Det skal i god tid avklares hvis en utøver ikke kan stille. Eksempler på dette er finaler under størres stevner som BSF og NM. Det gjelder også stevner som AdO Open/cup, Trøndersvøm og andre reisestevner. Annet eksempel er på stevner hvor klubben arrangerer felles oppvarming og samling i forkant av innsømming.



- Utøver forplikter seg til å stille på interne stevner og sosiale arrangementer som klubben arrangerer, så langt dette er mulig. Enten som deltaker eller som en dugnad. Dette avtales med trener og sportslig leder.
- Utøverne forplikter seg til å stille på minimum 2 sponsorarrangement når det er påkrevd av administrasjonen.
- Utøver forplikter seg til at de til enhver tid har på seg oppdatert klubb bekledning. Dette gjelder særlig større nasjonale og internasjonale konkurranser.
- Utøvere plikter å overholde NIF og klubbens regler for antidoping. Herunder gjennomføre «REN UTØVER» når klubben ber om det.
- Stiller på trening med alt av nødvendig utstyr anbefalt av hovedtrener:
 - Zoomers
 - Paddels
 - Pull boy
 - Brett
 - Snorkel
 - Drikkeflaske
- Det vil stilles krav til at utøverne tar forhold utenfor bassenget like seriøst som treningen i bassenget. Med det menes gode rutiner knyttet til strukturering av dagen i forhold til kosthold, søvn, skole, venner og andre aktiviteter.

Forklaring oppmøte:

Eksempel 1:

Har du en individuell avtale med trener om at du skal trene 8 økter i uken på fast basis, kan du vært bort 1 økt i uken for å opprettholde 80% oppmøte. Skal du oppnå 100% oppmøte må du ha 8 svømmeøkter i uken.

Eksempel 2:

Dersom du har 8 økter i uken som 100% oppmøte, i tillegg driver annen aktivitet, kan en godkjent treningsuke se slik ut: 6 svømmeøkter + 1 fotballtrening. Det er totalt 7 økter som utgjør 80% oppmøte. Skal du oppnå 100% oppmøte må du ha 7 svømmeøkter + 1 fotballtrening.

Hva regnes som gyldig fravær:

- **Sykdom:** Blir en utøver syk, skal det meldes til trener om fraværet slik at det blir registrert som sykdom. Dersom en utøver er mye syk og ofte borte pga. dette. Vil trener ta kontakt med foresatte for å finne en løsning som kan fungere for utøver.
- **Konfirmasjon/Bryllup/dåp/Begravelse.**
- **Obligatoriske skolearrangement.**
- **Annet:** Dersom utøver ønsker å delta på et bestemt utenomsportslig arrangement, kan utøver i dialog med trener få godkjent fravær. Det er avgjørende at det er planlagt og avklart i god tid. Utøver skal også så langt det lar seg gjøre ta igjen den tapte treningen
- **Annen idrett:** Utøvere som driver annen idrett kan få godkjent fravær på 1 økt i uken dersom det er for å drive annen relevant trening. Dersom utøver i helger må balansere mellom svømmestevner og evt. turneringer i annen idrett, må dette planlegges i god tid med trener, slik at begge deler er mulig å få til.
- **Jobb som trener i BVSK:** Dersom utøver tar på seg jobb som trener i klubben, skal det så langt det lar seg gjøre skje uten om trening. Dersom det ikke er mulig, kan trener godkjenne inntil 1 økt i uken som gyldig fravær.
- **Skader:** Dersom en utøver blir skadet skal trener, utøver og foresatte skal lage en felles individuell plan for skadeperioden. Utøver forplikter seg til å følge planen, og kan forvente at trener følger det opp regelmessig. Når en utøver er skadet på en slik

måte at trening ikke er mulig, skal det tas vurderinger på om utøver kan bli med på treningsleirer eller ikke. Dette vil vurderes ulikt på lokale leirer eller på utenbys/utenlands leirer.

Dersom en utøver står i en posisjon hvor han eller hun både har annen idrett og jobber for klubben, må trener og sportslig leder ta en vurdering på om begge deler kan bli godkjent. Som hovedregel vil kun en av dem bli godkjent som gyldigfravær.

Hva skjer dersom en utøver over tid ikke har forventet oppmøte eller bryter med de forventingene og kravene for gruppen:

For å kartlegge vil vi registrere oppmøte for alle utøverne hver uke. Basert på et gjennomsnitt på en periode på 6 uker vil vi registrere dersom noen er under forventet oppmøte. Da vil følgende skje:

- **Nivå 1:** Trener tar en samtale med utøver. Målet med samtalen er å få informasjon fra utøver om hvorfor det er slik. Dette skal være en åpen samtale hvor trener skal lytte, ikke kjeft på utøver. Deretter skal trener ta kontakt med foresatte og informere om at utøver bryter med de forventingene og kravene som er for gruppen. Trener skal også informere foresatte om at det gis et varsel. Klubben forplikter seg til å hjelpe og støtte utøveren og foresatte, vi skal bidra til at utøveren finner motivasjon for å opprettholde nivået. Trener skal etterstrebe at alle utøverne klarer å oppnå de kravene og forventingene som ligger for gruppen. Ved forbedring hos utøver innen en bestemt tidsperiode vil ikke noe mer skje.
- **Nivå 2:** Dersom en utøver igjen bryter med forventingene og kravene, eller ikke klarer å forbedre seg fra forrige runde, vil det kunne komme en konsekvens. Konsekvensen vil kunne være at utøver mister muligheten til å delta på en bestemt leir eller stevne. Informasjonen gis først til foresatte (dersom utøver er under 18år), deretter utøver. Det er trener og sportslig leder som sammen informerer om dette.
- **Nivå 3:** Om en utøver ikke forbedrer seg etter nivå 1 og 2, vil utøver med foresatte kalles inn til en samtale om utøver sin treningshverdag. Her vil vi se på hvilket tilbud i klubben som kan passe best for utøveren.

Dette gjelder også dersom det brytes med de andre forventingene og kravene.

Hva kan utøver forvente av klubben:

- Klubben forplikter seg til å gi et best mulig tilrettelagt treningstilbud.
- Utøverne kan forvente kvalifiserte og utdannede trenere med høy kompetanse. De skal oppleve trenere som ivaretar hele utøveren og ser mennesket bak utøveren. Som en del av det skal utøverne forvente at trenere tar personlige forhold på alvor og tilrettelegger for ulike forhold.
- Klubben skal legge til rette for at utøver deltar i et trygt, godt og inkluderende miljø. Det skal ivaretar flere forhold som styrker det sosiale miljøet, men også et godt trening- og prestasjonsmiljø.
- Klubben skal sørge for at riktig klubbstyr og tøy er tilgjengelig for utøvere.
- Klubben skal sørge for at foresatte blir godt ivaretatt og inkludert i klubbens arbeid.
- Klubben skal ha avtaler med interne og eksterne ressurser som kan tilby blant annet videoanalyse, fysioterapi og mental trening for utøverne.
- Klubben skal gi utøverne økonomisk støtte ved at de dekker deler av kostnaden forbundet med deltakelse på stevner, treningsleirer og landslagsaktivitet. Den kan det leses mer om her: <https://www.bvsk.no/reiseutgifter>.

Deltakelse på særskilte vilkår:

Klubben ønsker i større grad å kunne legge til rette for utøvere som f. eks skal begynne å studere, men samtidig vedlikeholde formen. Her snakker vi om utøvere på NM – nivå som klarer å vedlikeholde formen og f. eks bidra inn mot BVSK sine stafettlag. Disse utøverne vil få tilbud om en individuell avtale om treningsoppmøte og hvilke muligheter det er for deltakelse på ulike arrangementer, konkurranser og leirer. K1 kan være en aktuell gruppe for slike utøvere.

Utøverkontrakt:

For at utøver skal beholde sin plass i K1, forplikter utøver seg til kravene og forventningene ved å signere en kontrakt med klubben. En kontrakt varer fra august til juli etterfølgende år (høst + vår). Den skal signeres av følgende personer: Utøver, utøver foresatte (kun de under 18år), trener, sportslig leder og daglig leder.

6.7 Medley 2

| M2 | |
|-----------------------------|--------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 8 – 13 år |
| Ønsket tid i gruppen | 2-3 år |
| Antall meter per økt | 1 000 – 2 000m |
| Antall utøvere i gruppen | 20 - 40 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 3 |
| Treningsforventning per uke | Minimum 1 |
| Øktlengde basseng | 60 min |
| Øktlengde landtrening | Ikke tilbud |
| Antall konkurranser | Ikke krav |
| Antall utøvere per trener | 12 |
| Avdelinger | 1 |
| Treningssted | Ortun og Sandgotna |





Beskrivelse av gruppen og trening i M2

Målet med gruppen er at utøverne skal fortsette med svømming og være i miljøet. Utøvere får tilbud om medleygruppe etter endt svømmeskole eller trening i T2/T1. Basert på alder og sportslig nivå er det også mulig å bytte til gruppe T2 eller T1. 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 minimum 1 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 lokale stevner og treningshelger dersom utøver ønsker det.

Hovedmål:

- Fokus på videre læring av svømmeteknikkene i crawl, rygg, bryst og butterfly.
- Kunne medley.
- Ulike treningsmetoder i vann.
- Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk
- Lære regler i vannpolo.

Ferdighetsmål:

- Se eget skjema.

Personlige mål:

- Lære å være en del av gruppen og samhandle med de andre deltakere.
- Følger felles spilleregler for gruppen.
- Bidrar positivt til det sosiale miljøet og engasjerer seg sammen med de andre deltakerne og trener.
- Forståelse av at når vi jobber med noe over tid, vil vi kunne oppnå mestring,

Overgang til T/K -gruppe:

Det skal kunne være mulig å gå fra en medleygruppe til T1/T2 eller K3 dersom man ønsker å satse videre, men det forutsetter at utøveren er på et bestemt sportslig nivå eller at trener vurderer at utøver innen rimelig tid kan oppnår ønsket nivå.

Det er trener for den aktuelle gruppen og sportslig leder som avgjør om en utøver skal bytte gruppe.

Treningsleirtilbud:

Gruppen vil ha følgende treningstilbud gjennom sesongen:

- Ukentlige treninger på Ortun og Sandgotna.
- Treningsleir/helg 1x per halvår.



6.8 Medley 1

| M1 | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Ønsket alder inn i gruppen | 13/14 år + |
| Ønsket tid i gruppen | Ikke spesifisert |
| Antall meter per økt | 2 000 – 4 000m |
| Antall utøvere i gruppen | 15 - 20 utøvere |
| Treningstilbud per uke | Minimum 5-6 *1x morgentrening |
| Treningsforventning per uke | Minimum 3 |
| Øktlengde basseng | 60 - 90 min |
| Øktlengde landtrening | 30 min |
| Antall konkurranser | Minimum 3 |
| Antall utøvere per trener: | 15 |
| Avdelinger | 1 |
| Treningssted | Ortun, Sandgotna og Ågotnes |



Beskrivelsen av gruppen og trening i M1

Målet med gruppen er at utøverne skal fortsette med svømming og være i miljøet, selv om nivå, motivasjon eller mulighet for satsing ikke er til stede.

Det er mulig å gå fra M2 til M1 dersom utøveren trener nok og holder ønsket sportslig nivå. De som får tilbud om M1 er utøvere som ønsker å drive med svømming, også konkurranse, men ikke med de samme krav og forventninger som stilles i K3 til K1.

Det forventes at utøverne stiller på minimum 2 - 4 treninger i uken. Dette avtales i større grad individuelt med trener. 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 konkurranser og lokale treningssamlinger/leirer. Utøvere som holder et jevnt oppmøte på minimum 4 økte i uken, samt konkurranser i løpet av sesongen, vil vi kunne vurdere om får mulighet til å delta på utenbysstevner,

Hovedmål:

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

Ferdighetsmål:

Se eget vedlegg.

Personlige mål:

- Forstår, forplikter seg til, og etterlever idrettens verdier
- Rollemodell for yngre utøvere.
- Viser glede i svømmeaktiviteter og ønske om personlig forbedring.

Landtrening:

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

Nøkkelpbegreper:

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

Overgang til K -gruppe:

Det skal kunne være mulig å gå fra en medleygruppe til K3/K2/Utfordrergruppen dersom man ønsker å satse videre, men det forutsetter at utøveren er på et bestemt sportslig nivå eller at trener vurderer at utøver innen rimelig tid kan oppnår ønsket nivå.

Det er trener for den aktuelle gruppen og sportslig leder som avgjør om en utøver kan bytte gruppe.

Forventinger og krav:

- Stiller på planlagte treninger og har regelmessig oppmøte.
- Gir beskjed dersom man er forhindret fra å komme på trening.
- Kommer tidsnok.
- Har en positiv holdning og innstilling til trening

6.9 Parasvømming

Alle kan bevege seg i vann og føle mestring i vann. Derfor er svømmeaktiviteter i vann noe alle kan drive med, uavhengig av funksjonsnivå. Målet kan være å bli best i verden eller det kan være gleden ved å være i vann, enten det er lek, trening eller konkurranser.

Paraidrett er betegnelse på all idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse. Norges Svømmeforbund bruker para svømming som betegnelse på all aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – alt fra opplæring til mosjon, trening og konkurranser. Det velger også BVSK å gjøre.

BVSK skal ha tilbud til parasvømmere både i opplæringsaktiviteten vår og i trening- og konkurransegruppene. Klubben skal ansette trenere som har parasvømming som sin primæroppgave. Parautøverne skal så langt det lar seg gjøre være en del av det allerede eksisterende tilbudet. Parautøverne skal ha med egen trener både på trening og i konkurranse som følger dem tett.

Tilbud utenom lokale trening og konkurranser

Åpen parasamling svømming:

Årlig samling for personer med syn, - hørsels, - og bevegelsehemming, fra 12 og oppover. Her får nye svømmere trene sammen med våre beste svømmere. Klubbtrenerne er med for å lære mer om trening av parautøvere. Arrangeres i slutten av november med hovedbase på Olympiatoppen i Oslo. På denne samlingen er det tilbud om klassifisering.

Landsstevnet i svømming for utviklingshemmede:

NSFs årlige stevne for utviklingshemmede, med klasser og tilbud til ferske svømmere og de som ikke trener så mye – og klasser for de som satser på svømming. Rammen rundt dette stevne skal være tilsvarende som et Norges Mesterskap.

7. Hospitering og opprykk

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. Kriteriene innebærer målene, krav og forventinger som er fastsatt på nivået. Hospitering tilbys når en utøver er på god vei til å oppnå disse. Hospitering kan også gis ved særskilte vilkår.

Ansvar for hospitering:

Ved hospitering vil trener og sportslig leder først informere foresatte for å avklare rundt hospitering, deretter vil trener ha en samtale med utøver på trening om tilbudet.

Opprykk

Hver gruppe har egne sportslige mål. De skal ivareta hele utøveren og er inndelt i hovedmål, ferdighetsmål og personlige mål. De skal bidra til at utøverne utvikler seg og har fremgang, blir gradvis mer selvstendige og tar større ansvar for egen utvikling. I tillegg stilles det forventinger og krav til utøverne på K3, K2, utfordrergruppen og K1. Samlet skal målene, forventingene og kravene være oppnådd for hvert nivå, for å kunne være sikret opprykk til neste nivå.

I arbeid med mennesker må det alltid gjøres en helthetsvurdering. Det finnes alltid unntak. Har en utøver oppmøte over forventinger, innstilling og holdninger som bidrar på en ekstraordinær positiv måte, vil det kunne påvirke en beslutning om opprykk til tross for at det sportslige ferdighetsnivået ikke er oppnådd. På samme måte som at negative holdninger og oppførsel kan hindre et opprykk, til tross for et høyt sportslig nivå.

Ved opprykk skal utøver og foresatte i forkant tydelig informeres om de mål, krav og forventinger som er for neste nivå. De skal være klar over konsekvensene av disse og hva det innebærer for utøveren.

- For opprykk fra K4 til K3, skal det informeres om de kravene og forventningene som gjelder for nivået. Alle parter skal ha lest igjennom og godkjent dem. Dette gjøres skriftlig eller via. Telefon. Det kan også avtales et fysisk møte hvis det er behov.
- For opprykk til K3 og K2, skal del så langt det lar seg gjøre, avtales et fysisk møte for å gjennomgå de kravene og forventningene som ligger for nivåene.
- For opprykk fra K2 til K1 skal det avtales et fysisk møte.

Opprykk på særlig vilkår:

Dersom en utøver får tilbud om opprykk på særlig vilkår, vil det si at utøveren ikke når opp til de mål, krav og forventningene som forventes på det nivået, men det ligger en forventning om at disse kan oppnås innen rimelig tid. Opprykket tilbys på bakgrunn av noe ekstraordinært i deler av målene, kravene og forventningene. Det kan også være personlige/private situasjoner som avgjør et opprykk.

Når det ikke gis tilbud om opprykk:

Når en utøver ikke får tilbud om opprykk til neste nivå, skal det komme ganske klart frem at utøveren ikke oppnår de mål, krav og forventninger for gruppen. Det skal også vurderes at utøveren ikke vil oppnå disse innen en rimelig tidsperiode. Det skal vurderes om utøveren skal få fortsette på gitt nivå eller om utøveren får tilbud i medley-løpet.

Dette skal ikke komme som en stor overraskelse på utøver eller foresatte. Når en utøver ikke lever opp til gruppens nivå, skal det raskt iverksettes tiltak og opprettes dialog med utøver og foresatte.

Ansvar for opprykk:

Det er utøverens trener, trener for neste nivå og sportslig leder som sammen avgjør om en utøver er klar for opprykk, opprykk på særlig vilkår eller ikke opprykk. Den vurderingen er basert på de mål, forventinger og krav som gjelder for den nåværende gruppen utøveren er på.

Foresatte informeres skriftlig i forkant om status av sportslig leder og trener. Deretter informerer treneren utøverens om status gjennom en samtale på trening.

Dersom utøver og/eller foresatte ønsker det, blir det gitt tilbud om en utdypende samtale.

8. Gutter i BVSJ – prosjekt

Som klubb ser vi behovet for å rekruttere flere gutter inn i trenings- og konkurransegruppene. Vi ser en tendens til at de blir for lenge i opplæringsløpet. Gutter er biologisk noen steg bak jentene, og bruker lengre tid gjennom opplæringen. Her må vi i større grad tilpasse for guttene, slik at de kommer inn i treningsgruppene i ønsket alder og fortsetter med svømming inn i konkurransegruppene. Ved å få flere gutter med tidlig, vil de sammen kunne danne et større sosialt miljø, som også bidrar til at guttene blir i svømmemiljøet lengre.

Som en del av prosjektet ønsker BVSJ å arrangere egne samlinger for guttene i trening- og konkurransegruppene. Her vil vi ha samlinger på tvers av alder og grupper. Bakgrunnen for samlingen er for å knytte bekjentskap på tvers, erfaringsutveksling, de yngste kan få forbilder i de eldste. Det vil være de hovedansvarlige trenerne som er ansvarlige for samlingen og oppstart skal være høsten 2024.



9. Treneren i BVSK

Bergen Vest svømmeklubb har ulike trenerroller i klubben. Vi opererer med følgende:

- **Hovedtrener:** Ansvarlig trener for K1 gruppen + oppfølgingsansvar spesielt ned mot Utfordrergruppen, K2 og K3 gruppen. Denne treneren har et særskilt ansvar for å følge opp utøverne på trening og på stevner. I tillegg har de et særskilt ansvar for å ha en tett og god dialog med foresatte.
- **Hovedansvarlige trenere for T2, T1, K3, K2 og Utfordrergruppen:** Er ansvarlig trener for hele gruppen de har fått ansvar for. Disse trenerne har et særskilt ansvar for å følge opp utøverne på trening og på stevner. I tillegg har de et særskilt ansvar for å ha en tett og god dialog med foresatte.
- **Trenere:** Jobber med ulike grupper og er ansvarlig for gjennomføringen av den økten de er fast på.



9.1 Trener i T - gruppene

Hovedansvarlige trenere for disse gruppen skal ha minimum trener 2 kompetanse eller tilsvarende. Hjelpetrenerer bør ha minimum trener 1 kompetanse. Erfaring kan kompensere for manglende formell kompetanse. Det bør alltid være en trener i bassenget for å veilede utøvere og vise korrekt øvelses bilde. Vi beregner 1: 8-10 forhold trener - utøvere.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner, periodeplaner og øktplaner basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener tilpasser økteplanene basert på den aktuelle gruppens behov.
- Trener skal følge utøverne på stevner i henhold til terminlisten.
- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder.
- Hovedansvarlig trener skal oppdatere evalueringsskjema, med hjelp av de andre trenerne på gruppen.
- 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.
- 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.

9.2 Trener i K- gruppene

Hovedansvarlige trenere for disse gruppen skal ha minimum trener 2 kompetanse for K3, K2 og Utfordrerguppen, eller tilsvarende utdanning. For K1 bør trener ha trener 3 kompetanse er tilsvarende utdanning. Høyt erfaringsgrunnlag kan kompenserer for manglende formell utdanning. Hjelpetrenerer skal ha minimum trener 1 kompetanse.

Vi beregner 1:12-15 forhold trener - utøvere.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner, periodeplaner og øktplaner basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener tilpasser økteplanene basert på den aktuelle gruppens behov.
- Trener skal følge utøverne på stevner i henhold til terminlisten.
- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder.
- Hovedansvarlig trener skal oppdatere evalueringsskjema, med hjelp av de andre trenerne på gruppen.
- Det forventes at trenerne stiller på interne trenersamlinger og trenermøter.
- Trenerne er viktige 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.



9.3 Trener for M - gruppene

Trenerne for disse gruppen skal ha minimum trener 1 kompetanse eller tilsvarende utdanning. Hjelpetrenerne bør ha minimum videregående opplæringstrener.

Vi beregner 1:8-15 forhold trener - utøvere.

- Hovedansvarlig trener utarbeider årsplaner, periodeplaner og øktplaner basert på nivå og mål for gruppen.
- Trener tilpasser økteplanene basert på den aktuelle gruppens behov.
- Trener skal følge utøverne på stevner i henhold til terminlisten.
- Hovedansvarlig trener rapporterer om generell status i gruppen til sportslig leder.
- Hovedansvarlig trener skal oppdatere evalueringsskjema, med hjelp av de andre trenerne på gruppen.
- 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.
- 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.

10. Evaluering

For å sikre at planverket til enhver tid er i tråd med status i gruppene, den reelle medlemsmassen og sportslig nivå, er det avgjørende at vi gjør grundige evalueringer.

Sportslig plan: Skal evalueres hvert år etter endt sesong. Det vil si på våren, prosessen vil starte ved påske og vare fram til juni. På den måten sikrer vi at eventuelle justeringer informeres ut om i god tid før oppstart høsten.

Sesongevaluering sport: Hvert halvår skal sportslig leder gjennomføre en sesongevaluering med alle hovedansvarlige trenere.

Sesongevaluering gruppe: Hvert halvår skal alle hovedansvarlige trenere gjennomføre en sesongevaluering med øvrige trenere som jobber med gruppen.

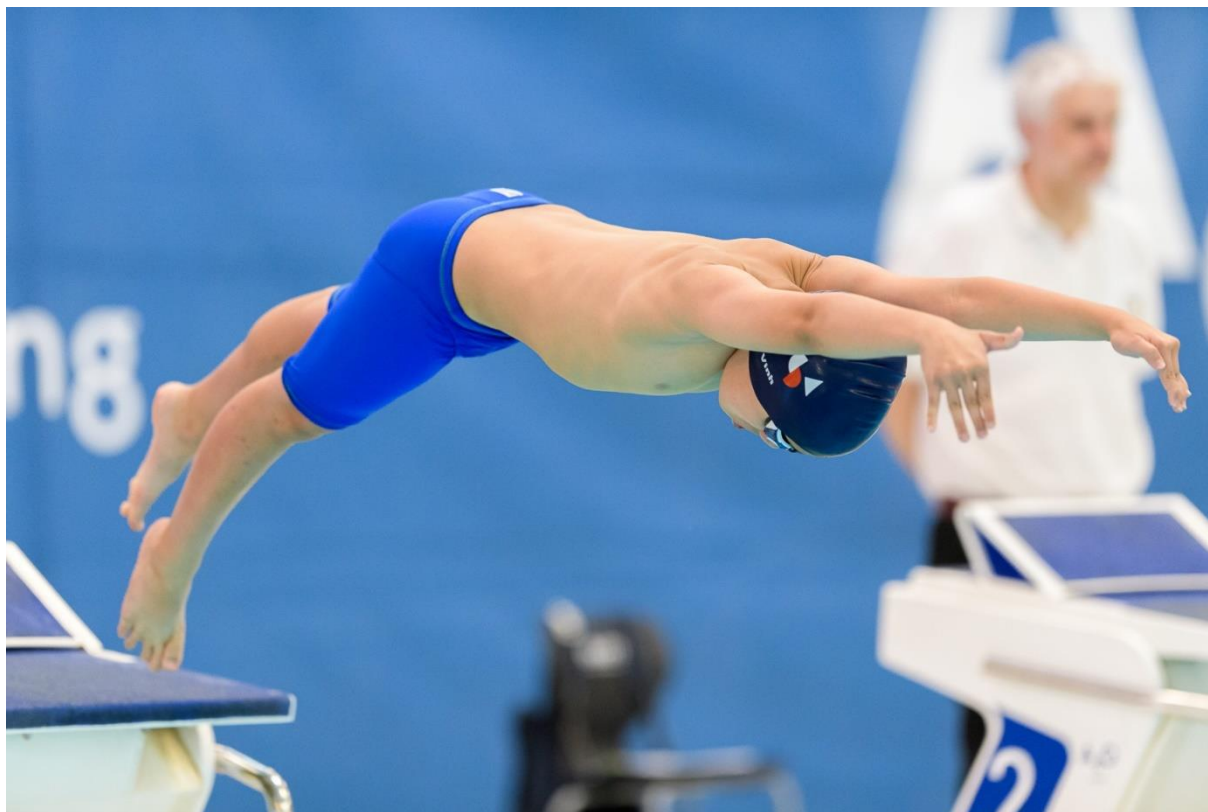
Totalt skal evalueringen bidra til at vi:

- Er i konstant utvikling og gjør nødvendige justering når det trengs.
- Identifiserer området som fungerer og området som må forbedres
- Utarbeide læringspunkter og fokusområdet for kommende sesong.

Det er sportslig leder, sammen med administrasjonen som er ansvarlig for evalueringene.

Styret skal få oversendt evalueringene, og styret har ansvaret for å følge opp og vedta eventuelle endringer i sportslig plan dersom evalueringene avdekker behov for dette.

Vedlegg 1 – Ferdighetsmål



Ferdighetsmål T2

- 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-/sjøvettregler.

Ferdighetsmål T1

- Gjennomføre bølgebevegelse under vann i rygg-, bryst- og sideleie minimum 25 meter.
- Gjennomføre 25m kick under vann i streamline (uten pust).
- Gjennomføre 100 meter crawl med god teknikk (linje, rotasjon, pust, beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 100 meter rygg med god teknikk (Linje, rotasjon, rytme arm, beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 100 meter bryst med god teknikk (Linje, gli, symmetriske beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 50 meter butterfly med god teknikk (Arm ned før hodet, symmetrisk armtak, 2 kick, riktig timing og flyt i svømmingen)
- Svømme 100m medley i konkurransefart med korrekt teknikk og vendinger.
- Kan svømme crawl med 2 og 6 beinspark per armsyklus.
- Svømme 200 m crawl uten stopp, med 3 kick i streamline etter vending.
- Gjennomføre 4x50 cr bein i jevnt tempo med korrekt teknikk og fremdrift, på en bestemt starttid.
- Gjennomføre 4x25m kraftige og effektive kick (2 på mage og 2 på rygg)
- Svømme 4x100m crawl- og ryggteknikk på en bestemt starttid. Utføres med riktige vendinger og streamline etter start og vending.
- Utføre minimum 3 undervanskick i streamline i butterfly, rygg og crawl etter start og vending.
- Utføre effekt åpen vending i bryst og butterfly, med korrekt undervannsarbeid.
- Kunne gli 5m i streamline etter saltovending.
- Gjennomføre et effektivt stup og gli 8 m i streamline.
- Gjennomføre en ryggstart og gli 5m i streamline.
- Kan utføre 5 forskjellige bevegelighetsøvelser.

- Kan utføre 5 funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt.
- Kan utføre minimum 8 hopp og koordinasjonsøvelser.
- Kan gjennomføre en rekke turnøvelser.



Ferdighetsmål K3

Fysiske mål – svømming:

- Svømme 10x100 crawl- og ryggteknikk med en bestemt starttid. Utføres med riktige vendinger og god streamline i undervannsarbeid.
- Gjennomføre 200 meter medley i konkurransefart med riktig teknikk og vendinger med undervannsarbeid.
- Svømme 4x100 medley med god teknikk og riktige vendinger med en bestemt starttid.
- Gjennomføre 8x50 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)
- Kan svømme lengre distanser crawl med 2 og 6 beinspark per armsyklus
- Gjennomføre 8x25m med effektive kick (4 på mage og 4 på rygg). Minst mulig pust.
- Akselerere og veksle svømmetempo over korte distanser.

Tekniske mål:

- Gjennomføre 200 meter crawl med god teknikk (linje, rotasjon, pust, beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 200 meter rygg med god teknikk (Linje, rotasjon, rytme arm, beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 200 meter bryst med god teknikk (Linje, gli, symmetriske beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 100 meter butterfly med god teknikk (Arm ned før hodet, symmetrisk armtak, 2 kick, riktig timing og flyt i svømmingen)
- Er bevisst bruken av effektiv undervannskick i butterfly, rygg og crawl, samt undervannstak i bryst, både på trening og i konkurranser.
- Kunne huske, forklare og utføre minst 4 drilløvelser for hver svømmeteknikk.
- Kunne gli i streamline minimum 10m etter start og minimum 7m etter saltovending.

Fysiske mål – basis:

- Kunne gjennomføre et bestemt antall pullups uten hjelpemidler.
- Kunne gjennomføre et bestemt antall pushups på tær.
- Kunne gjennomføre bestemt antall minutter i planke.
- Kan utføre et bestemt antall forskjellige bevegelsesøvelser.
- Kan utføre et bestemt antall funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt.
- Kan utføre en rekke hopp og koordinasjonsøvelser.
- Kan gjennomføre en rekke turnøvelser.



Ferdighetsmål K2

Fysiske mål – svømming:

- Kunne gjennomføre hurtighetsserier (i8) med god kvalitet.
- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 1200-2000m på høy intensitet (i4-i5).
- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 2000-3000m på middels intensitet (i3-i4).
- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 3000m+ på lav intensitet (i1-i2).
- Kunne skille grovt mellom trening på høy-, middels- og lav intensitet ved hjelp av puls.
- Kunne gjennomføre lengre bein- og kick serier på trening hver uke.

Tekniske mål:

- Evne å gjennomføre alle svømme-, vendings- og startteknikker med god kontroll og utførelse.
- Evne å lære bort alle svømme-, vendings- og startteknikker til utøvere i K4/K5.
- Evne å jobbe med tekniske oppgaver i utholdenhetstreningen.
- Kunne utføre en rekke øvelser for å utvikle vannfølelse, og bygge disse inn i oppvarmingsprogrammet.
- Kan beskrive og demonstrere bevegelsesforløpene i svømmestart- og vendingsteknikkene.
- Kan gjennomføre oppbygningsdrills i alle svømmearter med god kontroll og utførelse.

Fysiske mål – basis:

- Kunne gjennomføre minimum 10 pullups uten hjelpemidler.
- Kunne gjennomføre minimum 20 pushups på tær.
- Kunne gjennomføre minimum 5 min i planke.
- Kan gjennomføre flere skadeforebyggende øvelser og gjør de som en del av oppvarmingen til hver trening.

Ferdighetsmål Utfordrergruppen

Fysiske mål – svømming:

- Kunne gjennomføre hurtighetsserier (i8) med god kvalitet.
- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 2000 m på høy intensitet (i4-i5).
- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 3000 m på middels intensitet (i3-i4).
- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 4000 m+ på lav intensitet (i1-i2).
- Kunne skille grovt mellom trening på høy-, middels- og lav intensitet ved hjelp av puls.
- Kunne gjennomføre lengre bein- og kick serier på trening hver uke.

Tekniske mål:

- Kunne utføre en rekke øvelser for å utvikle vannfølelse, og bygge disse inn i oppvarmingsprogrammet.
- Evne å jobbe med individuelle tekniske oppgaver i utholdenhetstreningen.
- Kan beskrive og demonstrere bevegelsesforløpene i svømmestart- og vendingsteknikkene.
- Kan gjennomføre oppbygningsdrills i alle svømmearter med god kontroll og utførelse.
- Svømmespesifikk spesialisering inn mot svømmeart og svømmedistanse.
- DPS + frekvens som en del av treningen.

Fysiske mål – basis:

- Kunne gjennomføre et bestemt antall pullups uten hjelpemidler.
- Kunne gjennomføre et bestemt antall pushups på tær.
- Kunne gjennomføre bestemt antall minutter i planke.
- Kan gjennomføre flere skadeforebyggende øvelser og gjør de som en del av oppvarmingen til hver trening.

Ferdighetsmål M2

- 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.
- Salto vending i crawl og rygg.
- Åpen vending i bryst og butterfly.
- Kan stupe.
- Kan spille vannpolo med forenklede regler.

Ferdighetsmål M1

- Kunne gjennomføre hovedserier opp mot 2000-3000m på middels intensitet (i3-i4).
- Kunne skille grovt mellom trening på høy-, middels- og lav intensitet ved hjelp av puls.
- 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.
- Kunne gjennomføre lengre bein- og kick serier på trening hver uke.
- Kunne huske, forklare og utføre minst 4 drilløvelser for hver svømmeteknikk.
- Evne å gjennomføre alle svømme-, vendings- og startteknikker med god kontroll og utførelse.
- Evne å jobbe med tekniske oppgaver i utholdenhetstreningen
- Lære teori om treningslære og svømmeteknikk.
- Kunne gjennomføre minimum 8 pullups uten hjelpemidler.
- Kunne gjennomføre minimum 15 pushups på tær.
- Kunne gjennomføre minimum 3 min i planke.
- Kan gjennomføre flere skadeforebyggende øvelser og gjør de som en del av oppvarmingen til hver trening.