



Miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere.

TILSLUTTET NSF

## BÆRUMSVØMMERNES SPORTSLIGE PLAN 2020-2024



## **Innholdsfortegnelse:**

|  |         |
|--|---------|
| <b>1. Innledning</b>                       | side 3  |
| <b>2. Status/nå situasjon</b>              | side 4  |
| 2.1 Visjon og verdier                      | side 4  |
| 2.2 Fakta/bakgrunn                         | side 4  |
| 2.3 Styrker og svakheter                   | side 7  |
| <b>3. Mål</b>                              | side 7  |
| 3.1 Hovedmål                               | side 8  |
| 3.2 Delmål                                 | side 8  |
| 3.3 Konsekvenser av målsetting             | side 9  |
| <b>4. Strategi og tiltak</b>               | side 9  |
| 4.1 Handlingsplan                          | side 14 |
| 4.2 Utviklingstrapp                        | side 15 |
| 4.3 Treningsinnhold                        | side 16 |
| 4.4 Testing                                | side 16 |
| 4.5 Treningsrapport                        | side 17 |
| 4.6 Opplegg for hver enkelt gruppe         | side 17 |
| 4.7 Treningstider                          | side 20 |
| 4.8 Terminliste                            | side 21 |
| 4.9 Eksempler på planer                    | side 22 |
| 4.10 Instruksjer                           | side 25 |
| <b>5. Evalueringsrutiner</b>               | side 26 |
| <b>6. Relevant litteratur og nettsider</b> | side 26 |
| <b>7. Vedlegg</b>                          | side 27 |

## **1. Innledning**

Bærumsvømmerne var pr.31/12-2021 Norges 3. største svømmeklubb når det kommer til antall medlemmer.

De siste 15 årene har klubben vært blant landets ledende sportslig sett. BSV har hatt to verdensmestere, to europamestre, en vinner av ungdoms-OL og har totalt tatt 18 individuelle internasjonale mesterskapsmedaljer i senior- og juniorsammenheng. Klubben har også hatt flere nordiske junior- og seniormestere i denne perioden og har hele tiden vært blant landets ledende svømmeklubber sammenlagt. BSV har vært årets beste klubb de fire siste årene og totalt vært beste klubb 8 ganger siden 2007.

BSV er klassifisert som eliteklubb, men ønsker å ha et godt tilbud til både topp og bredde.

Klubben har en omsetning på ca 20 mill. kr og er i dag å regne som en mellomstor bedrift. BSV drifter Hundsund Bad gjennom driftsselskapet Bassengdrift AS. BSV har i dag heltidsansatte både innenfor det sportslige og administrative apparatet.

I 2021 åpnet et etterlengtet og flott 50-metersanlegg i Bærum Idrettspark på Rud. Dette anlegget vil bidra til bedre forutsetninger for våre utøvere.

Sportslig plan er en del av vårt arbeid for å utvikle oss videre sportslig.

Denne plan er basert på NSF's veiledningsmateriale for sportslig plan, utviklingsplaner (LTAD) i Storbritannia, Canada, Australia og Danmark, samt andre idretter i Norge som Golf forbundet og Friidrettsforbundet. I tillegg er det tatt hensyn til andres og egen erfaring på beste praksis, gjennom observasjon, samtaler, foredrag, artikler over mange år. Den sportslige planen er utarbeidet av klubbens trener-team og er et resultat av ny prosess, samt oppsamling av eksisterende utarbeidet materiale.

## 2. Status

### 2.1 Visjon og verdier

Klubbens visjon:

**" Miljø, Mangfold og Mestring gjør oss til vinnere."**

Klubbens verdier:

-Inkluderende, Trygg, Engasjert, Profesjonell

Dette er hentet fra dokumentet Bærumsvømmernes virksomhetsplan 2022-2024 der visjon og verdier beskrives nærmere.

### 2.2 Fakta/Bakgrunn

#### Medlemmer

| Antall medlemmer pr.31.12.21 | Ca 2500 |
|------------------------------|---------|
| Utøvere i treningsgrupper    | 350     |
| 7-9 år                       | 30      |
| 10-12 år                     | 125     |
| 13-15 år                     | 69      |
| 16 år og over                | 26      |

Vi har en overvekt av jenter opp til 15års alder, mens vi har overvekt av gutter i alder 16 og oppover.

#### Fakta om klubben:

Total medlemsmasse; ca.2500

Rekrutteringsområde; Bærum, Oslo vest, (Asker)

**Treningsavgift** for utøvere på treningsgrupper pr. 01.01.22 (medlemskontingent kommer i tillegg):

| Gruppe   | Økter pr.uke (svømmeøkter, land i tillegg) | Kostnad pr år |
|----------|--|---------------|
| T-gruppe | 3  | 8400          |
| SpeedUp  | 2  | 7000          |
| R-4 og 5 | 2  | 6600          |
| R1-3     | 3  | 9200          |

|              |      |       |
|--------------|------|-------|
| Parasvømming | 2    | 5200  |
| Kstart       | 4    | 9600  |
| K2           | 4    | 9800  |
| LÅMØ 3       | 4    | 10000 |
| LÅMØ 2       | 5    | 10200 |
| LÅMØ 1       | 6    | 10600 |
| K1y          | 6    | 11000 |
| UM 1 og 2    | 8/7  | 11800 |
| NM           | 8    | 13200 |
| Elite 1      | 9-11 |       |

### Sportslig nivå 2020-21 - sammenlagt (poeng) og antall deltakere:

| Mesterskap                        | Plassering sammenlagt         | Antall deltakere         |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| LÅMØ (2021)                       | 3.                            | 39                       |
| NM ungdom                         | 6.                            | 14                       |
| NMJR kortbane 2021                | 3.                            | 21 (Senior og junior-NM) |
| NM kortbane 2021                  | 1.                            | 21 (Senior og junior-NM) |
| ÅM 2021                           | 7.                            | 13                       |
| NM langbane junior 2021           | 2.                            | 26 (junior og senior)    |
| NM langbane senior 2021           | 1.                            | 26(junior og senior)     |
| Klubbranking 20-21                | 1.                            |                          |
| Internasjonal representasjon 2021 | OL                            | 2                        |
|                                   | VM kortbane                   | 2(3 kvalifiserte)        |
|                                   | EM langbane                   | 5                        |
|                                   | EM kortbane                   | 4                        |
|                                   | Nordisk junior og senior 2021 | 5                        |

### Aktiviteter

Konkurransesvømming; fra rekruttstevner til internasjonale mesterskap

Breddeaktivitet: Trening og aktivitet uten konkurranse som fokus : T-grupper, SpeedUp, Masters

Paraidrett

Internstevner for rekruttgruppene

Treningsleire

Fra 2-10+ ukentlige økter

Temasamlinger. Eldre utøvere instruerer og inspirer yngre.

Foreldremøter for gruppene.  
Gruppevisе sosiale aktiviteter  
Felles sportslig/sosiale aktiviteter

### **Trenere:**

6 heltidsansatte trenere  
10 deltidansatte trenere/delt stilling/på timebasis

#### *Kompetansenivå:*

1 med topp trener 2 utdanning (OLT)  
4 med Trener 2 utdanning NSF  
3 med trener 3 utdanning NSF  
8 med høyskoleutdanning idrett/svømming

Alle ansatte trenere har NSF utdanning (trenerstigen)  
Alle trenere i klubben har politiattest.

### **Anlegg/fasiliteter:**

#### *Basseng:*

Bærum Idrettspark(BIP), Hundsvund Bad, Berger Svømmehall, Nadderudhallen

#### *Land/styrketrening:*

Gnist Trening og helse (Elite 1)  
Ippon judohall (Nadderudhallen)  
BIP  
Uteområder  
Gang, bassengkant og av og til idrettshall Hundsvund  
Klubblokaler:

Klubben har leid kontorlokaler på Fornebu

### ***Utstyr***

Klubben eier en del treningsutstyr til svømme- og landtrening.

### ***Styre***

5 medlemmer

Klubben har en vedtatt lov.

## ***2.3 Styrker og svakheter***

Det er tidligere gjort en SWOT-analyse. Her er enkelt punkter fra denne.

Sterke prestasjoner over lang tid.

I dag mest gutter i toppen.

Mange jenter i yngre årsklasser.

Trenere med god formell utdanning.

Tilbudet på Dønski vgs

Stort antall unge svømmere

Begrensede økonomiske ressurser

## **3. MÅL**

Om mål:

Mål skal gi retning og skape energi. Et mål skal gjøre at en må strekke seg for å nå det. Det innebærer at alle impliserte parter strekker seg til det ytterste for at det skal nås.

Et ambisiøst mål innebærer at en har 50-75% sjanse for å nå det. Det å ikke nå et mål innebærer ikke nødvendigvis at en har mislykkes. En mislykkes derimot om en unnlater å tro på det, prøve og gi alt for å klare det!

### 3.1 Hovedmål:

Vi har i dag en av de største svømmeskolene, har hatt to verdensmestere og vært Norges beste klubb flere år. Likevel må vi søke nye utfordringer og vi har mye å forbedre.

Hovedmålet blir:

**”BSV skal fortsette å være den mest fremgangsrike svømmeklubben i Norge”**

### 3.2 Delmål:

- Medalje OL i 2024.
- Vi skal være blant de tre beste klubbene på alle mesterskap i hele perioden
- Være den klubb som setter flest norske rekorder (utvikling)
- Få antall lisensierte utøvere over 250.
- Ha et kvalitativt alternativ på breddesiden med Speed-Up og T-grupper med kvalifiserte og motiverte trenere.
- Få opp 1-2 nye elitesvømmere pr år.
- Klubben skal fortsette å være attraktiv å søke seg til (av sportslige årsaker) for utøvere utenfra.
- Trivsel for utøvere og ansatte.

Mål antall deltakere mesterskap:

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Konkurranse                  |       |
| LÅMØ                         | 40    |
| ÅM                           | 15    |
| NM ungdom                    | 15    |
| NM-junior og senior kortbane | 25-30 |
| NM-junior og senior langbane | 25-30 |

Mål landslagssvømmere:

|                |         |
|----------------|---------|
|                |         |
| Seniorlandslag | Minst 2 |
| Juniorlandslag | Minst 2 |



### 3.3 *Konsekvenser av målsetning:*

- Økonomiske ressurser for tilrettelegging av toppidrett og for å ta ned kostnad for konkurransesvømmere.
- Engasjement for at vi skal være en toppklubb i hele klubben
- Inspirert og strukturert jobbing av alle i trenerteamet, også i breddesporet

## 4. **Strategi og tiltak (virkemidler)**

### a. Organisering av grupper.

Videreutvikling av gruppestruktur. Blant annet ved å skille jenter og gutter noe mer og tilby enda bedre trening tilpasset biologisk alder og idrettens krav.

### b. Videreutvikle samordning svømmeskole - treningsgrupper

### c. Kompetanseoverføring mellom trenere

### d. Utdanning, videre-/etterutdanning, samt mulighet for å delta på konferanser, konkurranser og evt samlinger.

### e. En utviklingstrapp som gir forutsetninger for å kunne skape mestring og mulighet for topp-prestasjoner på nasjonalt og internasjonalt nivå og en implementering/hverdagskultur som gjenspeiler målsetningen hos både trenere og utøvere.

### f. Utdanning av utøvere og foreldre.

## 4.1 *Handlingsplan*

| Tiltak (hva)            | Ansvar | Tidsfrist | Kostnad | Kommentar  |
|-------------------------|--------|-----------|---------|--|
| Organisering av grupper |        | 01.08.22  | 0       | Delvis inndeling i jente og guttepartier (UM/NM-nivå)                                  |
| Utviklingstrapp         |        |           |         | Implementering og oppfølging av denne på trenermøter og i praksis.                     |
| Heve treningsstandard   |        |           |         | Heve standard på treningsinnhold: teknikk, systematikk, kvalitet, intensitet og volum. |

|           |  |             |  |  |
|-----------|--|-------------|--|--|
| Utdanning |  | Fortløpende |  | a. Formell utdanning.<br>NSF/NIF/OLT.<br>b. Intern kompetanseoverføring<br>c. Utdanning foreldre & utøvere<br>d. Praktisk erfaring |
| Økonomi   |  |             |  | Elitegruppe egne tiltak:<br>-<br>-<br>-<br><br>-Effektivisere trenerklabal?<br>-Søke etter billigere leire<br>-Mer dugnader?       |

#### 4.2 Utviklingstrapp

I BSV skal vi ha fokus på å ha teknisk dyktige svømmere i et godt og trygt miljø med fokus på utvikling, utfordringer og mestring. Konkurransegruppene skal ha et tilbud med en progresjon som gjør at de kan ha mulighet til å utvikles som svømmere på et høyest mulig nivå, for enkelte også et internasjonalt nivå.

Utviklingstrappen er basert på kunnskap om barn og unges utvikling, samt erfaring fra egne og andre utøvere fra inn- og utland. Den er tilpasset klubbens grupper og vår treningsfilosofi.

BSV har i en årrekke skapt internasjonale toppresultater. Unge skal ikke trene som eliteutøvere, men det er mye kompetanse som kan føres nedover i systemet og som bør være relevant også for yngre svømmere. Vi bør ha en struktur der vi utvikler utøvere til å kunne bli eliteutøvere. De fleste vil ikke bli det men alle kan jobbe for utvikling og mestringsopplevelser.

Noen veldig enkle grunnprinsipper for progresjon:

- a. Adferd på trening
- b. Teknikk. Lære å jobbe med ferdighetsutvikling og teknikk.
- c. Fart. Utøvere skal lære å svømme fort, kort før de svømmer langt.
- d. Progresjon. Utøvere skal trene gradvis mer og mer. Med en god opplæring og bakgrunn vil en kunne få høyere utbytte av økt mengde.

I modellen under kan en se BSVs grupper med antall utøvere, hvor mange det skal bli i løpet av perioden i parentes, alder, treningsstadium, ca. km/år, samt krav til trenerkvalifikasjoner og krav for å komme med i gruppe.

### **Filosofi for konkurranseavdeling**

I BSV tar vi utgangspunkt i utvikling av ferdigheter og teknikk med en hensiktsmessig progresjon i treningsbelastning tilpasset kjønn, alder og utvikling.

Vi ønsker allsidige svømmere som behersker flere øvelser og distanser, med spesialisering/individualisering når utøver nærmer seg senioralder. I unge år skal en legge til rette for at det skapes et fundament som gir muligheten til oppnåelse av potensial og toppidrett for dem som ønsker og har forutsetninger det, men opplevelse av mestring for alle.

Vi ser på svømming som en individuell lagidrett.

### **Teknikk**

Teknikk er en avgjørende faktor i svømmeprestasjon. Siden svømming utføres i vann må teknikk og ferdigheter innlæres i større grad enn for mange landbaserte aktiviteter.

Til tross for dette er det få i Norge som jobber systematisk og grundig med ferdighetsutvikling.

Allsidighet og basisferdigheter i vannet er noe en bør øve på gjennom hele svømmekarrieren. Desto tidligere en utvikler et høyt ferdighetsnivå dess bedre utviklingsmuligheter vil en ha, også som seniorutøver.

Unge utøvere kan gjennomgå store endringer i vekstfaser og pubertet. Om disse har en god forståelse av bevegelse i vann og gode tekniske ferdigheter, vil de lettere kunne tilpasse teknikken når kroppen endrer seg.

Teknikkutvikling er en dynamisk og uendelig prosess der en hele tiden må jobbe med større eller mindre endringer og tilpasninger.

I det lange løp vil teknikk oftest slå fysikk(kraft), selv om trenger begge deler.

Vi som trenere er ansvarlige for at utøvere utvikler kunnskap om teknikk slik at disse kan overta et større eierskap og videreutvikle tekniske ferdigheter. Et godt samspill mellom utøver og trener fører til gjensidig utvikling og innovasjon.

Regelmessig filming, jobbing i grupper/par, demonstrasjon og instruksjon av dyktige utøvere er gode hjelpemidler. Den kontinuerlige, daglige jobbingen med regelmessig bruk av øvelser/drills med klar hensikt (hva-hvorfor-hvordan) og svømming med teknisk fokus er likevel det viktigste.

Ressurser:

- Avatek
- Filmer av egne og andre utøvere som viser god utførelse av ferdigheter og drills
- Egen ressursbank

Alle utøvere på LÅMØ-partier og oppover bør filmes regelmessig.

L-grupper: Min. 2 ganger pr halvår.

UM-grupper: Månedlig

NM-gruppe: 2 ganger pr måned

Elitegruppe: Ukentlig

### Utvikling av forutsetninger på land

På land har en muligheten til å utvikle forutsetningene for gode tekniske løsninger i vann, samt generell koordinasjon, bevegelighet og styrke.

Treningen bør være systematisk, lærerik og morsom og følge en progresjon.

Styrketrening med vekter bør komme inn som et supplement fra UM-gruppene.

| Gruppe      | Teknikk/motorikk   | Styrke  |
|-------------|--|---|
| R-grupper   | Utvalgte øvelser inkludert i landoppvarming                | Lett sirkel som del av landoppvarming             |
| L-grupper   | 2 økter pr uke med utvalgte øvelser                        | Sirkler, hele kropp, spenst & hurtighet           |
| UM-grupper  | 2 økter pr uke med utvalgte øvelser                        | 1-2 økter med vekter, 1-2 økter med sirkeltrening |
| NM-gruppe   | 2 økter med kombinert teknikk/motorikk og styrke/mobilitet | 2-3 økter med vekter                              |
| Elitegruppe | 2-3 økter med  | 3-4 økter styrke med vekter                       |

\*Tabell skal videreutvikles med mer detaljer

\*Det kan gjøre effektiv styrke også uten vekter (GST)

Ressurser:

Gymnastic bodies

Ressursbank øvelser(?)

## **Forskjell på gutter og jenter**

Jenter og gutter har en ulik utvikling når de nærmer seg puberteten og gjennom denne.

For en 11-åring kan det være opp til 5 års forskjell i den biologiske utviklingen. Ofte er jenter også tidligere mer målrettet og strukturert.

Gutter får etter hvert en kraftig økning i testosteron som gjør dem fysisk sterkere uavhengig av hva de gjør (noen kaller dette naturlig doping).

Jenter har en annen hormonell utvikling som i en del tilfeller blant annet innebærer at deres relative styrke blir betydelig redusert i en periode.

Jenter bør på generell basis begynne å trene mer og hardere før gutter. For jenter kan en oppnå en stor utvikling i 13-15 års alder, som igjen kan være avgjørende for om de fortsetter å svømme og hvilket nivå de kommer på.

Vi bør derfor skille trening for gutter og jenter i 12-13-års alder.

Det kan også være stor forskjell innenfor samme kjønn. De som er tidlig utviklet vil ofte prestere bra som unge. De som er litt senere utviklet vil ofte ta igjen (og gå forbi) disse når de får sin vekst- og hormonspurt. Det er viktig å jobbe med dem som er sent utviklet slik at de ikke gir seg og holder motivasjonen.

Eksempler på utøvere i vår egen klubb på sent utviklede utøvere er Aleksander Hetland, Tomoe Hvas, Nicholas Lia(?). Noen av dem presterte bra i ung alder, men da for eksempel gjennom å jobbe ekstra bra med teknikk for å kompensere for manglende fysikk (Tomoe). Aleksander Hetland var svært nær ved å slutte i 13-14 års alder siden han ikke hadde mulighet til å nå opp til de jevnaldrende større guttene.

## **Kronologisk og biologisk alder**

To utøvere med samme kronologiske alder kan ha helt forskjellige biologiske utgangspunkt.

Progresjon i trening bør følge den biologiske og ikke den kronologiske alderen.

Rent sportslig sett er dette godt begrunnet, men må selvsagt veies noe mot sosial/kognitiv modenhet.

## **Sensitive faser**

For å se mer om sensitive faser se linker.

- Koordinasjon/motorikk
- Vekstspurt (PHV)
- Hurtighet
- Utholdenhet (aerob kapasitet)

(Her kan det skrives mer)

## **Håndbok/Manual**

Det skal utarbeides en manual for alle grupper. Denne skal inneholde:

- Beskrivelse av gruppens mål
- Forventninger til utøvere på gruppen
- Terminliste
- Beskrivelse av treningsmetodikk/opplegg/plan for gruppen.
  - Tekniske forventninger, nøkkelfaktorer, eksempler, linker
  - Evt tester og forventninger til hva utøvere skal kunne klare
- Spilleregler for gruppe

For mer utfyllende informasjon om utviklingstrapp, se:

<https://svømming.no/svømming/svømming-forside/utviklingstrapp/#1564659739387-a8e4c6cc-1b17>

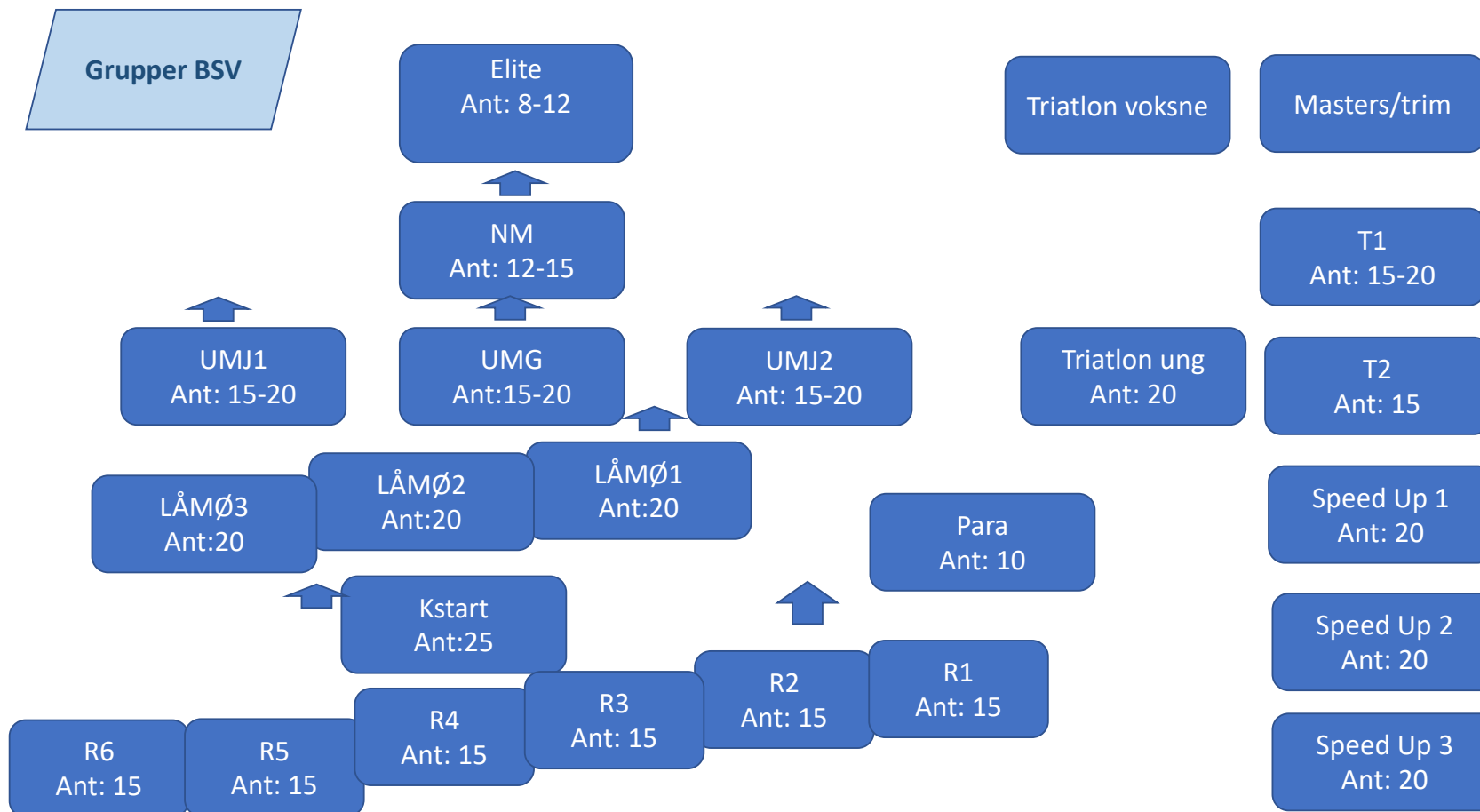
[https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/ltad\\_en.pdf](https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/ltad_en.pdf)

[https://www.golfforbundet.no/assets/ngf/files/klubb/aktivitet/sportslig\\_plan.pdf](https://www.golfforbundet.no/assets/ngf/files/klubb/aktivitet/sportslig_plan.pdf)

<https://www.saintsswimming.com.au/site/user-assets/docs/long-term-swimming-development-model.pdf>

<https://svømming.no/wp-content/uploads/2019/07/NSF-utviklingstrapp-høyoppl.pdf>

## Grupper i BSV:



Oversikten viser de forskjellige gruppene i BSV svømming og triatlon.

### **Samspill mellom grupper:**

Grunnet antall svømmere må vi skilles noe på leire og konkurranser, men der det er mulig ønsker vi å ha med flest mulig sammen for felles opplevelser.

Terminlister skal samordnes slik at en er med grupper over og under på en (hoved-)del av aktivitetene.

Eliteutøvere skal bruke noe tid på å dele av sin erfaring og kompetanse, og inspirere yngre utøvere. Det kan også bli aktuelt med en fadderordning på sosiale medier (grupper) der en også møtes med jevne mellomrom.

NM-gruppe:

Skal ha en trening med elitegruppe pr uke.

Det bør være felles treningsleire for disse gruppene, med elite, 1-2 ganger pr år.

Gruppene, inkludert elite, bør også dra på 1-2 konkurranser sammen (utover NM).

UM-grupper:

3 grupper. 1 av hvert kjønn. 1 blandet.

3 fellestreninger jenter/gutter pr uke.

Eliteutøvere på trening 2x pr mnd.

Fellestrening med NM ca 1 gang pr måned.

LÅMØ-grupper:

3 nivåer med fokus på LÅMØ.

Progressivt nivå/treningsnivå fra LÅMØ 3 til LÅMØ 1.

Eliteutøvere på trening 1x pr mnd.

Trening med UM 1x pr mnd.



**K-start:**

Overgang fra rekruttgrupper til K-grupper.  
Eliteutøvere på trening 1x pr måned.

**T-grupper:**

Opplegg her skal beskrives nærmere av ny breddeansvarlig.

**Speed-Up:**

Opplegg her skal beskrives nærmere av ny breddeansvarlig.

**Para:**

Tilpasset opplegg  
Eliteutøvere på trening 1x pr mnd

**Opprykkskriterier:**

Elite: 750 poeng. Hospitering 700 poeng. (Unntak kan gjøres av elitetrener).  
NM: Foreløpig; NMJR- krav

Øvrige grupper: Vurdering av trenerteam. Innsats, motivasjon, oppmøte og sosiale hensyn skal vektlegges i vel så stor grad som ferdigheter og nivå.

**Hospitering**

Hospitering med grupper over kan skje når utøvere er klare for dette. Her spiller nivå og biologisk alder inn som en viktig faktor. Utøvere bør stimuleres i forhold til sitt nivå. Om en i for stor grad holder igjen utøvere med tanke på at de skal bli gode senere kan en risikere at utøvere blir understimulert og at utvikling bremses opp og hemmes.

## Leire og konkurranser

Å ha noen leire-/samlinger er viktig som en ekstra motivasjonsfaktor, viktig for å få hevet det sportslige nivået og ikke minst viktig for det sosiale og lagbyggingen. Å ha konkurranser tilpasset nivå, samt å få testet seg mot og oppleve høyere nivå enn det en er vant til er også gunstig. Det skal være en progresjon i tilbud av leire og konkurranser etter hvert som en rykker oppover i klubben.

| Gruppe  | Konkurranser   | Antall        | Kommentar   | Leire/samlinger  | Kommentar  |
|---------|--|---------------|---|--|--|
| Rekrutt | Internkonkurranser.<br>Rekruttkonkurranser/uapproberte stevner. Egne konkurranser som Bærum open             | 2-3 pr halvår |   |  |  |
| K-start | Lokale/regionale konkurranser  | 3-4 pr halvår |   |  |  |
| L1-3    | Lokale/regionale konkurranser<br>Nasjonale konkurranser<br>LÅMØ/ÅM   | 5-6 pr halvår | 1-2 overnattingsstevner pr halvår   | Tilbud om trening i høst og vinterferie<br>Tilbud om en borteleir (L3?)<br>1-2 helger med ekstatrening pr halvår | Samordning med andre grupper.<br>Borteleir kan være i utland(Norden)   |
| UM      | Lokale/regionale konkurranser<br>Nasjonale konkurranser<br>Internasjonal konkurranse<br>LÅMØ/ÅM<br>UM (NMJR) | 6-8 pr halvår | Minst 2 konkurranser i utlandet pr år<br>(Ullbergstrofèn/Barracuda/Summer Games/Berlin) | Treningsleire i høst-, vinter- og evt påskeferie.<br>2 borteleire pr år.<br>1-2 helgesamlinger pr halvår         | Samordning med andre grupper.<br>Leire kan være i Norden eller billige destinasjoner i Europa (Ungarn/Polen) i tillegg til hjemme. |

|       |   |               |   |   |  |
|-------|---|---------------|---|---|--|
| NM    | Lokale/regionale konkurranser<br>Nasjonale konkurranser<br>Internasjonal konkurranse<br>NM-jr<br>NM sr<br>Internasjonale juniorkonkurrranser (repr) | 6-8 pr halvår | 3 internasjonale konkurranser med høyt nivå pr år (BSF, Sverige, ??)            | Treningsleire i alle ferier. 2 leire i utlandet pr.år | Tilbud om leir i varmere strøk (vinterstid, fortrinnsvis sammen med elite.     |
| Elite | Lokale/regionale konkurranser<br>Internasjonale konkurranser<br>NM sr<br>Internasjonale mesterskap (repr)   | 6-8 pr halvår | 4 internasjonale konkurranser pr år (BSF, SOS, MN, ..)<br>Mesterskap og WC/ISL. | 2-3 treningsleire pr år                               | Ønske om treningsleir i varmere strøk spes vinterstid. Ønskelig med høydeleir. |

## Veien til toppidrett

### Klubbtiltak

Tiltak som BSV-cup og temasamlinger har vært gjennomført i en årrekke som tiltak for å styrke klubbidentitet, gi inspirasjon og bedre samhold i klubben.

### Samordning kurs- treningsgrupper:

Hovedtrener har som oppgave å sammen med svømmeskoleansvarlig samordne innhold på kurs med treningsinnhold.

## Utviklingstrapp

| Nivå   | Alder              | Grupper                           |   |
|--|--------------------|-----------------------------------|---|
| Aktiv start  | 0-5                | Småbarnssvømming/B<br>egynnerkurs | Bli kjent med , trygg med og glad i bevegelse i vann & på land  |
| Fundamentals<br>Motorisk basisopplæring                          | J6-8<br>G6-9       | Videregående kurs                 | Grunnleggende teknikk i alle svømmearter, starter, vendinger.<br>Lære adferd og regler  |
| Lære å trene<br>Basistrening                                     | J8-11<br>G9-12     | R-grupper, K-start,               | Fortsatt teknikkinnlæring og begynne å lære å trene   |
| Trene for å trene<br>Oppbyggingstrening<br>«Building the engine» | J12-15<br>G13-16   | LÅMØ 1-3<br>UM 1, UM 2, K1y       | Teknikkutvikling kombinert med målrettet, alderstilpasset fysisk trening og gradvis progresjon i treningsbelastning. Differensiering gutter-jenter. |
| Trene for å konkurrere<br>«Optimizing the engine»                | J15-21+<br>G16-21+ | NM                                | Nasjonalt ungdoms-/juniornivå. Forberedende elitetrening. Delvis individualisering.   |
| Trene for å prestere<br>«Maximizing the engine»                  | J16+<br>G18+       | Elite                             | Nasjonalt og internasjonalt toppnivå. Individualisert trening.  |
| Aktiv for livet  | Hele spekteret     | Speed-up, T,<br>Masters/trim      | Helsebringende aktivitet og treningsglede livet ut  |

Treningsinnhold/fokus:

R.grupper:

|  |
|--|
| <b>Prioritert utvikling</b>  |
| Teknisk: allsidighet og basisferdigheter i vannet. Teknikk i alle svømmearter.<br>Fysisk: ABCs i vann og på land<br>Mentalt: Idrettsglede, mestringsfølelse, respekt, nysgjerrighet/kreativitet  |
| <b>Treningsmåte</b>  |
| Teknisk: Lek/moro, variert/stasjonsbasert, drilløvelser med hjelpemidler (fins)<br>Fysisk: Korte distanser, primært lengder, noe hurtighet, landoppvarming med fysiske og koordinative momenter<br>Mentalt: Alle blir sett, tilpasse til nivå, legg inn noe eget valg (f.eks lek til slutt), lære respekt for trenere og andre utøvere |
| <b>Antall økter/mengde</b>   |
| 2-3 økter pr uke a 60-90min inkludert landtrening<br>500-1200 meter pr økt   |
| <b>Konkurranser</b>  |
| Rekruttkonkurranser<br>Internkonkurranser  |
| <b>Tester</b>  |
| 25 ben<br>5m gli   |
| <b>Forventet utvikling</b>   |
| Personlig: En i gjengen, mestringsfølelse, respekt for andre, kunne noen svømmeuttrykk, selvtillit/selvfølelse<br>Sportslig: Kunne korrekt teknikk og vending alle svømmearter, kunne en del svømme begrep, rekrutt- og interne konkurranser   |

## LÅMØ 1-3

|  |
|--|
| <b>Prioritert utvikling</b>  |
| Teknisk: allsidighet og basisferdigheter i vannet. Videreutvikle teknikk i alle svømmearter, inkludert start, vending undervannsarbeid.<br>Fysisk: Hurtighet og noe utholdenhet i vann. ABCs og noe enkel styrketrening på land<br>Mentalt: Idrettsglede, oppgavefokus, indre motivasjon, mestringsfølelse, respekt, nysgjerrighet/kreativitet   |
| <b>Treningsmåte</b>  |
| Teknisk: Lek/moro, variert/stasjonsbasert, drilløvelser med hjelpemidler (fins), sporadisk filming (1x/halvår)<br>Fysisk: Noe mer utholdenhet men hovedsakelig kortere distanser (opp til 100), noe hurtighet. Landtrening med fokus styrke, bevegelse og kroppskontroll.<br>Mentalt: Alle blir sett og hørt, tilpasse til nivå, plass til kreativitet, noe mulighet til påvirkning, kunne forklare teknikk eller lede<br>landoppvarming |
| <b>Antall økter/mengde</b>   |
| 4-6 økter pr uke a 90-120min<br>2000-3000 meter pr økt<br>3 landtrening med fokus på motorikk, sirkeltrening (styrke), lek<br>10-20 km i uken (opp til 30 på samling/leir)   |
| <b>Konkurranser</b>  |
| Lokale og regionale konkurranser<br>Enkelte nasjonale konkurranser med overnatting<br>ÅM   |
| <b>Samlinger/leire</b>   |
| Tilbud om treningsleir høst og vinterferie (ikke hel uke)  |
| <b>Tester</b>  |
| 50 ben<br>15 start<br>25 kick<br>200 c   |
| <b>Forventet utvikling</b>   |

Personlig: En i gjengen, mestringsfølelse, respekt for andre, kunne svømmeuttrykk, selvtillit/selvfølelse  
Sportslig: Kunne korrekt teknikk og vending på alle LÅMØ-øvelser, kunne en del svømme begrep og en del om konkurranseregler

## UM

|  |
|--|
| <b>Prioritert utvikling</b>  |
| Teknisk: Teknikk i alle svømmearter, inkludert start, vending undervannsarbeid .<br>Fysisk: Hurtighet og utholdenhet i vann. Systematisk styrke og sirkeltrening på land.<br>Mentalt: Idrettsglede, oppgave-/prosessfokus, indre motivasjon, mestringsfølelse, nysgjerrighet/kreativitet   |
| <b>Treningsmåte</b>  |
| Teknisk: Videreutvikling av teknikk og ferdigheter, strukturert bruk av drills, regelmessig filming<br>Fysisk: Mer fokusert og strukturert utholdenhet, en del hurtighet .Landtrening med fokus styrke, bevegelighet og kroppskontroll. Noe mer konkurranselik trening (anaerob).<br>Mentalt: Alle blir sett og hørt, tilpasse til nivå, plass til kreativitet , noe mulighet til påvirkning, kunne forklare tekniske detaljer og treningsmetoder, kunne komme med forslag til treningsinnhold |
| <b>Antall økter/mengde</b>   |
| 6-8 økter pr uke a 120-140min inkludert landtrening.<br>Systematisk landtrening 3 økter pr uke. (2 basis-1 styrke)<br>2500-6000 meter pr økt<br>25-40 km i uken (etter hvert samling med opp til 50k)  |
| <b>Konkurranser</b>  |
| ÅM<br>UM<br>Nasjonale konkurranser. En internasjonal konkurranse pr år (Sve, DK, eller lignende)   |
| <b>Samlinger/leire</b>   |
| 3 treningsleire pr år. Ekstra helgesamling.  |
| <b>Tester</b>  |

|  |
|--|
| 50 ben<br>15 start<br>25 kick<br>3x25 st oppe<br>400 c   |
| <b>Forventet utvikling</b>   |
| Personlig: En i gjengen, mestringsfølelse og selvtillit, tåle å stå i sentrum, ta initiativ, bevissthet indre monolog<br>Sportslig: Treningsprosess først, men mer konkurransefokus, kunne variere teknikk, kunne variere løpsopplegg i konkurranser og på trening |

NM

|   |
|---|
| <b>Prioritert utvikling</b>   |
| Teknisk: Videreutvikling av tekniske basisferdigheter og mer avanserte teknikkferdigheter. Noe mer individuell tilrettelegging/spesialisering, men ønske om allsidighet (svømmeart og distanse) for flest mulig (lengst mulig).<br>Fysisk: Treningskvalitet, mengde, innhold tilpasset fremtidige krav for å kunne bli en elite-/internasjonal svømmer.<br>Mentalt: Forstå sammenheng målsetning og konsekvens, idrettsglede, oppgave-/prosessfokus, indre motivasjon, mestringsfølelse, nysgjerrighet/kreativitet tilpasset toppidrett/prestasjon. |
| <b>Treningsmåte</b>   |
| Teknisk:<br>Fysisk:<br>Mentalt:   |
| <b>Antall økter/mengde</b>  |
| 8-9 økter pr uke a 120-180min inkludert landtrening.<br>4 dedikerte strukturerte landøkter (2 styrke og 2 basis) pr uke.<br>2500-6000 meter pr økt<br>20-50 km i uken (etter hvert samling med opp til 60k)   |
| <b>Konkurranser</b>   |
| UM<br>NMJR<br>Nasjonale konkurranser. 1-2 internasjonale konkurranser pr år.  |
| <b>Samlinger/leire</b>  |



|   |
|---|
| 3 treningsleire pr år.                                |
| <b>Tester</b>   |
| 50 ben<br>15 start<br>25 kick<br>Profil: 3x25 +50+800 |
| <b>Forventet utvikling</b>                            |
| Personlig:<br>Sportslig:                              |

Elite:

Kostnader og dekning av dette

#### 4.10

#### *Instrukser for svømmere, trenere og foreldre*

| Utøvere   | Trenere  | Foreldre  |
|---|--|---|
| <b>Være punktlig.</b><br>Det vil si å komme til oppsatt tid og være ferdig dusjet/skiftet og klar når treningen skal begynne. Det er IKKE akseptabelt at utøvere haler ut tiden i garderoben eller på kanten. | <b>Punktlighet.</b> Være i tide. Forventes dette av utøvere må trenere selv være det.<br><b>Forberedt.</b> Program og opplegg til hver trening skal være forberedt på forhånd.<br><b>Målrettet.</b> Trenere skal jobbe mot de mål som er for gruppen og klubben.<br><b>Konsekvent og bestemt,</b> men det er et mål å ha disiplin med et smil. | Foreldre forventes å bidra til at utøverne kommer i tide til treningene.<br><br>Foreldre forventes å sette seg inn i svømmeinstruks og følge med på info fra klubben slik at en på en best mulig måte samarbeider med klubben for at svømmeren skal få mest |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Høre nøye</b> etter når trener snakker og konsentrere deg om å gjøre oppgaver riktig. Ikke slutt å prøve selv om du ikke får det til med en gang.</p> <p><b>Følge starttider, starte nøyaktig når en skal.</b></p> <p><b>Ha utstyr i orden</b> og klart på kanten når treningen begynner.</p> <p><b>Ha med vannflaske</b> og noe mat å spise rett etter trening.</p> <p><b>Respektfull oppførsel</b> ovenfor trenere og andre utøvere. Mobbing av andre er totalt uakseptabelt.</p> <p><b>Full innsats både på land og i vann.</b> Landtrening regnes som like verdifull som svømmetrening.</p> <p><b>Fokus/konsentrasjon.</b> Dere må være fokusert for å bli bedre. Kjenn etter hva du gjør og prøv å bli bedre. Ingen snakking/masing under instruksjon eller når dere skal være fokusert i trening.</p> <p><b>Øvelser skal gjennomføres som beskrevet.</b> Det er greit om man ikke får noe til, men det er ikke greit å la være å prøve. Øvelse gjør mester.</p> <p><b>Positiv innstilling og godt humør.</b> Dere som utøvere har også ansvar for å skape trivsel.</p> <p><b>Bidra aktivt til at treningen</b> blir bra for deg og de andre og at den blir gjennomført til planlagt tid.</p> <p><b>Treningen er ferdig når tiden er over.</b> Dersom dere somler og er udisiplinerte kan treningen ta lenger tid enn planlagt. Dere må beregne 15 min etter trening til tøying.</p> <p><b>Konsekvenser ved brudd på svømmeinstruks:</b></p> <p>Ved brudd på instruks vil en utøver få advarsel.<br/> <b>Ved gjentatte brudd vil svømmer kunne bli sendt opp på land, evt sendt hjem.</b><br/> <b>Ved vedvarende problem vil foreldre bli kontaktet.</b></p> | <p><b>Respektfull.</b> utøvere skal møtes med respekt og ingen utøver skal skjermes ut i påsyn av andre.</p> <p>Ved disiplinærproblemer tas det aktuelle problem først med utøveren på tomannshånd. Dersom dette ikke fungerer kontaktes utøvers foreldre og SS informeres skriftlig og muntlig. Ingen utøver kan utestenges eller flyttes fra en gruppe uten at ovenstående er gjennomført.</p> <p><b>Informativ.</b> Treneren skal sende ut nødvendig info regelmessig og i god tid.</p> <p><b>Tydlig.</b> Treneren skal være tydelige og konsekvente i sin kommunikasjon.</p> <p><b>Aktiv og engasjert.</b> feedback til alle, aktivt oppmuntrende men også konfronterende.</p> <p><b>Selger.</b> En del av jobben er å informere, motivere og selge "budskapet" til utøverne.</p> <p><b>1 til 1 samtaler</b> skal gjennomføres minst 1 gang per halvår.</p> <p><b>Lagbygger.</b> Trener skal jobbe aktivt for å skape tilhørighet, trivsel og et godt sosialt miljø. Derunder påvirke foreldrekontakt til sosiale arrangementer.</p> <p><b>Registrering og dokumentasjon.</b> Oppmøte i gruppene skal registreres og videreformidles til SS og daglig leder.</p> <p><b>Mobiltelefoner, annet elektronisk utstyr, aviser</b> skal normalt ikke benyttes av trener under trening.</p> | <p>mulig ut av treningen.</p> <p>Foreldre skal ikke involvere seg i trening og skal heller ikke kontakte trener under treningen. Ta gjerne kontakt etter trening eller på mail. Telefoner bes gjort på dagtid.</p> <p>Foreldre forventes å være støttende og heiende, men det er i utgangspunktet trenere som skal følge opp utøveren under stevnet mht det sportslige.</p> <p>Foreldreinnsats er påkrevet for å drive et idrettslag. Vi må ha hjelp til å arrangere egne stevner og må også ha en foreldrekontakt pr gruppe.</p> <p>Lurer dere på noe er det mulig å kontakte klubbens ansatte og spørre dem direkte. Dette kan være oppklarende. Ved uenighet – snakk med den det gjelder, ikke om...</p> <p>Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem, men er du med følger du klubbens regler.</p> <p>Engasjer dere, men husk at det er barna, ikke dere som driver idrett.</p> <p>Respekter treneren og dennes arbeid og anerkjenn denne ovenfor barna dine.</p> <p>Lær barna god oppførsel og folkeskikk og gå foran som gode eksempler. Dere skal støtte deres barn, men ikke være blind for at de også kan ha feil.</p> <p>Lær barna å takle både motgang og medgang.</p> <p>Motiver barna til å være positive på trening.</p> <p>Vis god sportsånd og respekt for andre.</p> |
|---|---|---|

## Diverse:

### 4.9 Eksempler på program

## Progresjon 400 fri

Klare target tider basert på løpsplan.

Mål: 5:00 Splitter: 35-38-38-38-38-38-38-36

Pace50= 38,0-1 (gr fra push til innslag=37,0

Pace25=18,0

Pace100=1,15

1. 8x25 @30 holde pacefart (5:00=18,7 = ca18,0 (push til innslag)
2. 2x8x25 @30 med set pause
3. 16x25 @30
4. 4x50 @60->50 (5:00=37,5 = ca.37,0
5. 6-8x50 @60->50
6. 12-16x50 @60-50
7. 2x100 +4x50 (forskjellige variasjoner)
8. 4/6/8x100
9. 200+2x100 ->2x100+200
10. 1x300 timetrial
11. 300+50/100/150/200

## **5. Evaluering**

Sportslig plan skal evalueres 2 ganger årlig. Medio august og medio januar. I tillegg fortløpende oppfølging på trenermøter.

## **6. Relevant litteratur, nettsider, podcaster**

1. Svømmetrening, 2004, Madsen/De Faveri
2. Science of winning, 2000, Olbrecht
3. Swim coaching bible 1 og 2, 2001/2012, Hannula/Thornton
4. [www.svomming.no](http://www.svomming.no)
5. [http://www.prescotopenswimmingsquad.org/pdf/Long\\_term\\_athlete\\_development.pdf](http://www.prescotopenswimmingsquad.org/pdf/Long_term_athlete_development.pdf)
6. [www.swimswam.com](http://www.swimswam.com)
8. [www.swim.ec](http://www.swim.ec)
10. <http://www.usaswimming.org>
11. <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/utviklingstrapp/>

Rolleavklaring trenerteam (ikke ferdig):

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Sportslig leder og elitetrener | Trener Elite int og elitegruppe<br>Overordnet sportslig ansvar<br>Budsjettansvarlig<br>Ansvarlig for treneransettelser<br>Ansvarlig for sportslig plan, utviklingstrapp, strategi<br>Kontakt mot styre<br>Delansvarlig for bestilling reiser<br>Foresatt for hovedtrener |
| Hovedtrener                    | Ansvarlig for utdanning/oppfølging trenere<br>Ansvarlig for koordinering kurs-treningsgrupper<br>Delansvarlig sportslig plan og utviklingstrapp<br>Treneransettelser<br>Foresatt for trenere<br>Medarbeidersamtaler  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Breddeansvarlig                | Ansvarlig for strategi, planlegging og gjennomføring av T-grupper og Speed-Up<br>Trener T-grupper og ass andre grupper  |
| Ass. rekruttansvarlig          | Under hovedtrener. Ansvarlig for opptak av nye svømmere fra kurs<br>Ansvarlig for å planlegge og gjennomføre aktiviteter på våre R-partier<br>Trener K4 (når ny gruppe opprettes) |
| Dønsk toppidrett               | Ansvarlig for utøvere tsoom går Dønski  |
| Gruppetrenere                  | Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av aktiviteter på den enkelte gruppe<br>Informasjonsplikt<br>Foreldremøter   |
| Assistenten (timebasis/deltid) | Assistenten på R-grupper  |