



Stavanger Svømme Club
#verdensbesteklubb



Stavanger Svømme Club

Sportslig plan 2017-2027

«Flest mulig – lengst mulig – best mulig»

v.1.0 rev. mars 2017

Innhold

Forord.....	2
1. Innledning	3
1.1. Formål/bakgrunn for sportslig plan	3
1.2. Oppbygging og avgrensning av SSCs sportslige plan	3
1.3. Sportslige hovedmål for SSC	3
1.4. Prinsipper som legges til grunn for å kunne nå de sportslige hovedmålene for SSC.....	4
2. Livet som Aktiv	6
2.1. Arbeidskrav konkurransesvømming.....	6
2.2. Grunnlaget for SSCs utviklingstrapp	9
3. SSCs utviklingstrapp.....	9
3.1. Motorisk Basisopplæring – Hai og Sverdfisk	10
3.1.1. Hai (ca. 7-11 år)	11
3.1.2. Sverdfisk (ca. 9-12 år)	14
3.2. Basistrening – K4 og K3.....	16
3.2.1. K4 (ca. 10-12 år)	17
3.2.2. K3 (ca. 10-13 år)	19
3.3. Oppbyggingstrening – K2 og K1	22
3.3.1. K2 (ca. 13-16 år)	22
3.3.2. K1 (ca. 15 år og eldre)	25
3.4. Elitetrening.....	28
3.4.1. Elite.....	29
3.5. Ungdomsgruppen og Treningsgruppen	33
3.5.1. Ungdomsgruppe (svømmere fra Hai, Sverdfisk, K4 og K3)	33
3.5.2. Utfordrergruppen (svømmere fra K2, K1 og Masters)	34
4. Trenerne i SSC?	35
4.1. Trenerne i de unges treningsmiljø.....	35
4.2. Hva kan du forvente deg av trenerne i SSC?	35
Appendix A: NSF's utviklingstrapp.....	38

Forord

Stavanger Svømme Clubs (SSC) visjon er «flest mulig – lengst mulig – best mulig»

Med den visjonen ønsker vi å si at SSC ønsker at flest mulig svømmere skal få oppleve en god mestringsfølelse, slik at det motiveres til å være i SSC lengst mulig samtidig som vi også arbeider for at de skal kunne bli best mulig. For SSC er det også viktig at alle svømmerne tidlig læres opp til å bli glad og begeistret for andres gode prestasjoner.

Svømming er en individuell sport, men for SSC er det viktig å få frem lagfølelsen hos alle. Dette gjelder på de enkelte treningene, treningsleirer og ikke minst på svømmestevner. For å bygge gode svømmere er vi nødt til å være mange som drar lasset sammen. Derfor er lagmentaliteten viktig å få inn helt fra starten av. SSC legger et stort ansvar på trenere så de skal ha fokus på å skape en god lagfølelse i gruppene. Dette er meget viktig da trenerne er en av de viktigste kulturbærerne i SSC. For SSC er det også viktig at alle svømmere i en gruppe kjenner at deres bidrag er viktig både sportslig og sosialt. Alt dette er viktig for å oppnå en god treningskultur og prestasjonskultur hvor det er kjekt og givende å komme på trening, hvor utøvere utfordrer seg selv og har en positiv innstilling, hvor trenere og støtteapparat er oppmuntrende og stimulerende. Oppsummert er verdiene til Stavanger Svømme Club:

Begeistret – vi har det kjekt

Romslig – vi har plass til alle

Ambisiøs – vi vil bli best

SSCs sportslige plan har vært et samarbeidsprosjekt i klubben gjennom høsten 2016 og vårrparten 2017. Målet med en sportslig plan er å bidra til at alle har en felles forståelse av målene og hvordan den sportslige utviklingen i SSC skjer. Utviklingen av planen har skapt engasjement både fra trenere, personer i arbeidsgruppen og styret. Det vitner om at det er og blir et svært viktig dokument for SSC, og at mange har et brennende ønske om å få til en best mulig plan for klubben vår.

Det rettes en stor takk til alle trenere i klubben, samt medlemmer av arbeidsgruppen som har deltatt aktivt i utviklingen av planen. Det samme gjelder også Tore de Faveri og Petter Løvberg fra Norges Svømmeforbund og Morten Eklund fra Olympiatoppen Sørvest som har bidratt med konstruktive innspill til planen. Vi i SSC kan være stolte av oss selv for å ha fått på plass denne sportslige planen. Den viktigste delen er likevel at trenerne praktiserer innholdet på treningene i sine respektive grupper. Innholdet vil nok bli diskutert og evaluert på trenermøtene gjennom året, og det er en viktig del av bevisstheten og eierskapet til den sportslige planen. Vi ønsker at dokumentet skal være levende som betyr at både svømmere og trenere er hjertelig velkommen til å kommentere og gi innspill til endringer og forbedringer.

Målet er at planen skal evalueres og oppdateres en gang i året.

Da ønsker vi i SSC alle svømmere og trenere lykke til med innsatsen i 2017 og forhåpentligvis vil det være en god sportslig fremgang fremover for alle.

Styret i Stavanger Svømme Club

1. Innledning

1.1. Formål/bakgrunn for sportslig plan

Stavanger Svømme Clubs (SSC) sportslige plan 2017 – 2027 utgjør grunnlaget som viser oversikt over all sportslig aktivitet i SSC. Den sportslige planen skal også bidra til at alle har en felles forståelse av målene og hvordan den sportslige utviklingen i SSC skjer. I løpet av en 10 års periode ønsker SSC å utvikle seg som klubb og utvikle flere og bedre svømmere på nasjonalt og internasjonalt nivå. Den sportslige planen vil være et verktøy for å få dette til. I den sportslige planen vil det bli beskrevet både langsiktige og mer kortsiktige sportslige mål. Planen danner også grunnlaget for de sportslige utviklingsmålene for de enkelte konkurransegruppene.

I SSC er målet å kunne tilby et godt aktivitetstilbud både for dem som virkelig ønsker å satse på svømming som sin sport (*Livet som Aktiv*) samtidig som SSC skal kunne tilby breddeaktivitet både fra babysvømming, svømmeskole og allsidig aktivitet gjennom «Vill i Vann», samt treningsgrupper for ungdom/voksne (*Aktiv for Livet*).

1.2. Oppbygging og avgrensning av SSCs sportslige plan

I denne sportslige planen presenteres kun de sportslige målene for *Livet som Aktiv*. Beskrivelse av innhold og aktivitetstilbud for (*Aktiv for Livet*) og svømmeskolen presenteres nærmere i «Svømmeskolehåndboken».

Kapittel 1.3 presenterer de sportslige hovedmålene for SSC både i kortsiktig og langsiktig tidshorisont.

Kapittel 2 gir en kort introduksjon til arbeidskrav for konkurransesvømming.

Kapittel 3 er det største og viktigste kapitlet i denne sportslige planen. Den tar for seg en grundig beskrivelse av alle gruppene i SSC i utviklingstrappen.

Kapittel 4 beskriver de viktigste forventningene til trenere i SSC. Det gjelder både treninger og på stevner.

1.3. Sportslige hovedmål for SSC

SSC er i vekst og vi er en klubb som ønsker å være ambisiøse og dermed også ha ambisiøse mål fremover. Den sportslige planen danner grunnlaget for sportslig aktivitet i et 10 års perspektiv, men SSC ser det som viktig å også lage flere hovedmål med noe kortere tidsperspektiv. Nedenfor presenteres derfor både 10 års mål, 3 års mål og 1 års mål for klubben.

Hovedmål

Stavanger Svømme Club skal gjennom et fullverdig trenings- og konkurransetilbud gi alle svømmere en opplevelse av ferdighetsutvikling og mestringsglede i tråd med egne ambisjoner.

I løpet av en 10 års periode (2017 – 2027) er målet å gå fra å være en Konkurranseklubb til å bli en Eliteklubb.

Delmål (10 års perspektiv)

- Stavanger Svømme Club skal utvikle konkurransesvømmere og elitesvømmere i et sunt og inkluderende prestasjonsmiljø.
- Stavanger Svømme Club skal utvikle svømmere til deltakelse i nasjonale og internasjonale mesterskap som NM, Nordisk, EM, VM, OL og PL.

Delmål (3 års perspektiv)

Innen 2020 ønsker SSC å være:

- Den mest attraktive og synlige svømmeklubben i Stavanger regionen.
- En klubb der utøverne kommer for å svømme og blir på grunn av det gode miljøet.
- Rangert blant de 3 beste svømmeklubbene i nasjonale ungdomsmesterskap.
- En svømmeklubb med landslagsutøvere.

Delmål (1 års perspektiv)

Innen 2018 ønsker SSC å være:

- I dag består Hai gruppen av ca. 50 svømmere, men SSC har som mål å øke dette antallet til 70 svømmere i løpet av 2018.

1.4. Prinsipper som legges til grunn for å kunne nå de sportslige hovedmålene for SSC

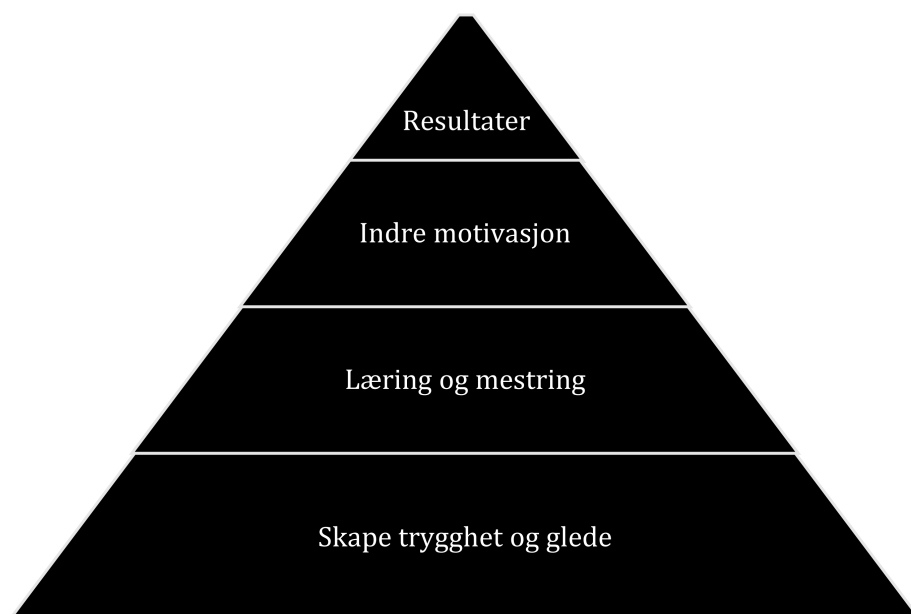
I Stavanger Svømme Club legges følgende fire grunnprinsipper til grunn for å kunne oppnå de sportslige målene:

1. Utvikle et godt sosialt miljø preget av trygghet, respekt og samhandling.
2. Legge til rette og tilby svømmeglede for alle.
3. Tilby høy treningskvalitet i alle ledd, fra svømmeopplæring til elitenivå.
4. Utvikle selvstendige og hardtarbeidende utøvere.

1. Å utvikle et godt sosialt miljø preget av trygghet, respekt og samhandling

Trivsel, utvikling og mestring er først og fremst avhengig av et godt og trygt miljø. Et godt miljø kjennetegnes av at menneskene i det føler trygghet, respekterer hverandre og bryr seg om hverandre. Dette er relevant på alle ferdighetsnivå, fra svømmeskoleopplæring, treningsgruppe til elitesatsing. Trives ikke utøvere og trenere sammen, vil motivasjon og fokus reduseres, og utvikling reduseres. Dersom utøverne er i harmoni med hverandre, vil dette virke svært positivt på prestasjonen. Når utøverne fungerer godt i lag, kan en fokusere fullt ut på trening og konkurranse. I en idrett som svømming stilles det særlig høye krav til sosiale ferdigheter, ettersom utøverne tilbringer svært mye tid sammen, og må blant annet lære å trene sammen, reise sammen, bo sammen og konkurrere mot hverandre på en sunn måte. Utøvere må lære at vi trenger hverandre for å utvikle oss best mulig. «Blir du bedre, er det også med på å gjøre meg bedre». Fokus på lek, samarbeid, ansvar, heiarop, landtrening fra ung alder er med på å utvikle barn og ungdoms psykososiale ferdigheter og samhandlingsevner som er avgjørende for fleste andre arenaer i livet. Landtrening generelt er en effektiv måte å styrke både relasjoner og fysikk. Derfor prioriterer SSC landtrening svært høyt, på alle nivå.

Trygghet og glede gjør læring og mestring mulig. Utfordring og mestring over tid utvikler indre motivasjon, som igjen over tid gir resultater. Illustrert med Figur 1 under:



Figur 1. Illustrasjon av trygghetspyramiden og nivåene opp til gode resultater

2. Legge til rette og tilby svømmeglede for alle

SSC er en av de fem største svømmeklubbene i landet, med 1815 medlemmer i 2016. Vi har som mål å tilby svømmeglede for alle. Vi arbeider etter visjonen «flest mulig, lengst mulig, best mulig». Mange medlemmer betyr mange ulike behov. SSC tilbyr i dag svømmeopplæring for barn, ungdom og voksne, konkurransetrening opp til nasjonalt nivå og konkurransetrening på «hobbynivå» for å nevne noe.

3. Tilby høy treningskvalitet i alle ledd, fra svømmeopplæring til elitenivå

SSC har som mål å tilby høy treningskvalitet i alle ledd, og som et resultat av det være blant de 3 beste klubbene i nasjonale mesterskap innen ti år. For å oppnå dette er det viktig at treningsfilosofien gjennom alle gruppene i SSC henger godt sammen. Videre må trenere og instruktører praktisere klubbens verdier og holdninger og lære å jobbe godt i team. Det viktige er de kollektive SSC resultatene, og gjennom et godt teamarbeid vil dette være enklere både for trenerne, men også for svømmerne. Konkurransesvømming er en svært kompleks idrett i stadig utvikling, og krever høy kompetanse i blant annet pedagogikk, fysisk og motorisk utvikling, svømmeteknikk og treningslære. Trenere og instruktører må stadig utvikle seg innenfor disse fagfeltene. I tillegg til å søke kunnskap eksternt (NSF, NIF, internasjonale konferanser, litteratur, osv.) ønsker SSC å utvikle sin egen trenerutdanning (internt) som har til hensikt å øke det generelle kompetansenivået, samt forene trenernes og instruktører kunnskap og erfaring.

4. Utvikle selvstendige og hardtarbeidende utøvere

Utøvere som ønsker å ta ansvar for egen læring lærer raskere. Jo mere kunnskap utøverne tilegner seg, jo bedre grunnlag har de for å bli selvstendig og motivert. Derfor er det en naturlig prosess at utøverne får mer og mer innflytelse på egen trening etter hvert som de blir eldre. Svømming er en svært krevende idrett. Dette skyldes blant annet at teknikk og kondisjon er svært avgjørende for prestasjonen. For å utvikle disse ferdighetene kreves det mange år med konsentrert og mye øving. Å jobbe hardt over lengre tid, fremhever holdninger og verdier som utøverne vil ha nytte av på mange andre arenaer i livet. En ser at svømmere som har lengre svømmekarrierer også når langt når det kommer til studier.

2. Livet som Aktiv

Å lykkes som konkurransesvømmer krever mye og knallhard innsats fra svømmeren selv, men også mye involvering og innsats fra trenere, klubben, foreldre og ikke minst et sterkt positivt fellesskap i konkurransegruppen hvor svømmeren til daglig trener.

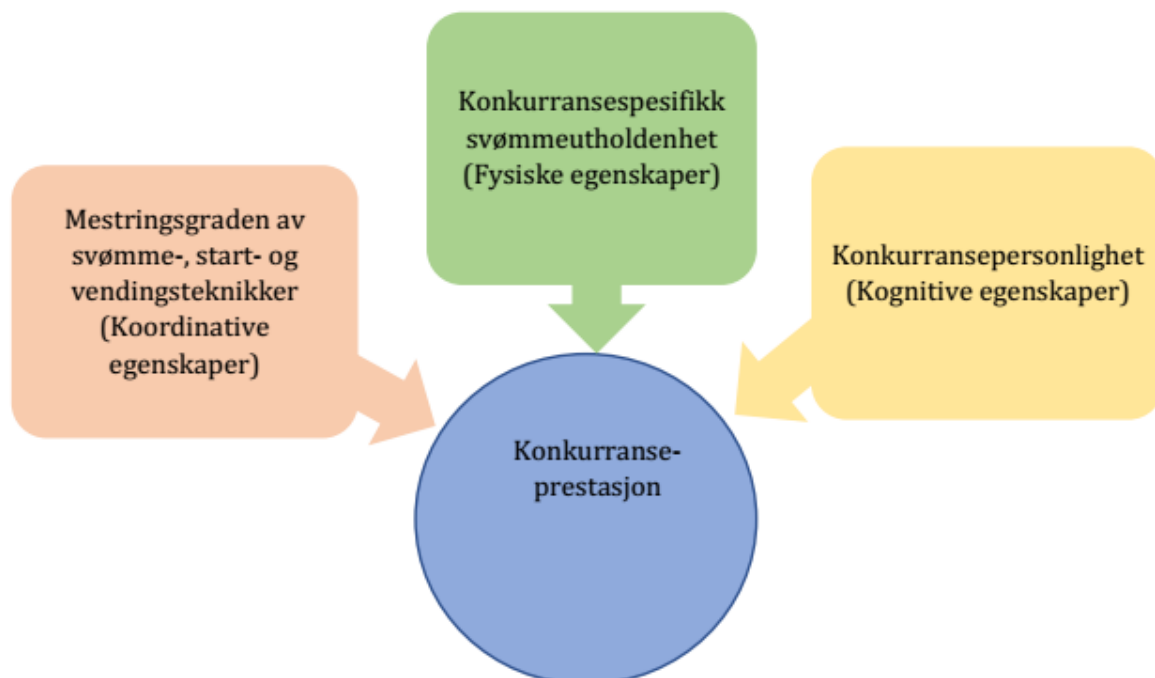
I kapittel 3 presenteres SSCs utviklingstrapp. For å gi en kort introduksjon av hva som er viktig for å lykkes som en aktiv svømmer, gis en kort, men informativ presentasjon av arbeidskrav for konkurransesvømming i kap. 2.1. Informasjonen er hentet fra NSF's sportslige plan (2014) som ligger som en av grunnsteinene i arbeidet for den sportslige planen for SSC.

2.1. Arbeidskrav konkurransesvømming

Konkurransprestasjon i svømming avgjøres av tre faktorgrupper; koordinative, fysiske og kognitive egenskaper. Alle er like viktige, og alle virker sammen og samtidig i enhver trenings- og konkurransprestasjon. Dette er vist i figur 2 nedenfor.

Disse egenskapene utvikles for den enkelte svømmer i løpet av en langsiktig treningsoppbygging. I de første treningsårene består treningsprosessen hovedsakelig av å lære, og forbedre teknikker og ferdigheter. Det har med de koordinative egenskapene å gjøre. Etter hvert som treningsprosessen skrider frem, blir fokus gradvis rettet mot å forbedre de fysiske egenskapene. Når det skjer må teknikkene og ferdighetene tilpasses den forbedrede fysiske prestasjonsevnen.

Til enhver tid er de kognitive og psykiske egenskapene avgjørende for hvordan utøveren takler trenings- og konkurransesituasjonen. De avgjør hva utøveren klarer å realisere av nedlagt trening i konkurransen (NSF, 2014).



Figur 2. Konkurransprestasjon i svømming avgjøres av tre faktorgrupper; koordinative, fysiske og kognitive egenskaper (NSF, 2014).

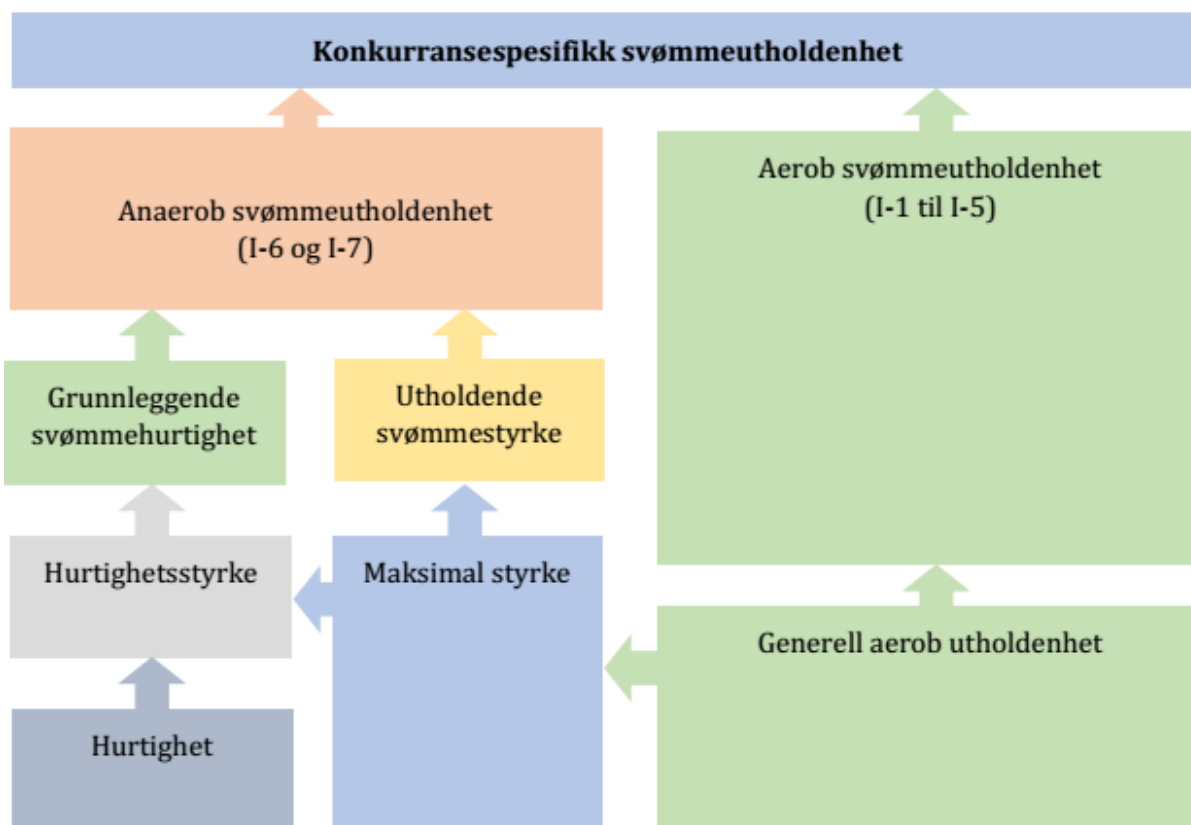
De koordinative egenskapene til en svømmer avhenger av nervesystemets kvalitet, og bestemmer mestringsgraden av svømme-, start- og vendingsteknikkene. Samspillet mellom nervesystemet og muskulaturen avgjør både hvor raskt nye bevegelser og ferdigheter læres, og

kvaliteten på lærte teknikker (NSF, 2014). Figur 3 illustrerer dette samspillet. Det er derfor viktig at grunntrainingen og oppbyggingen av utviklingstrappen fokuserer på dette.



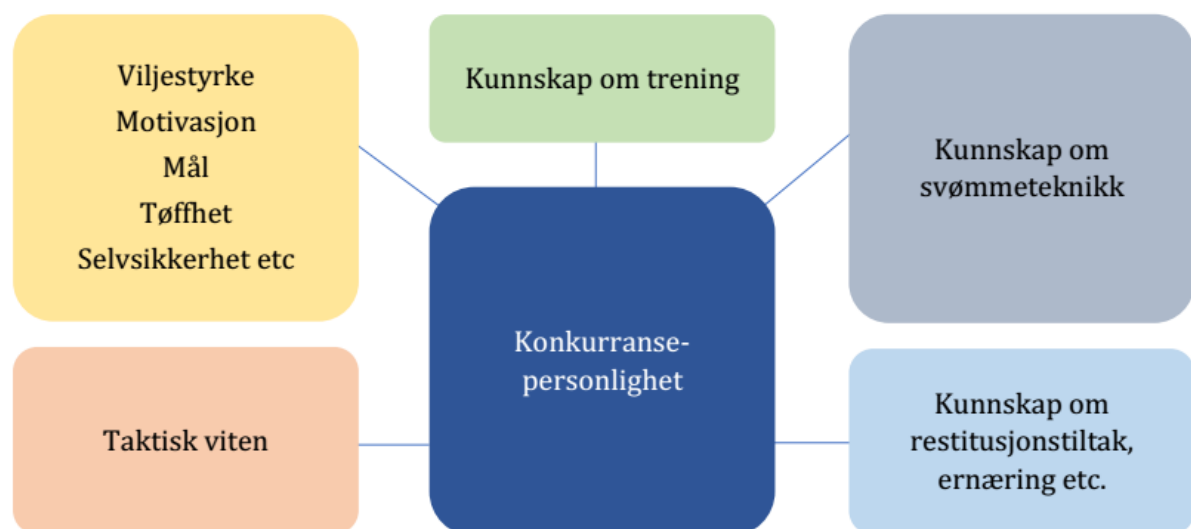
Figur 3. De koordinative egenskapene avhenger av nervesystemets kvalitet, og bestemmer mestringsgraden av svømme-, start- og vendingsteknikkene (NSF, 2014).

Den konkurransespesifikke svømmeutholdenheten til en svømmer består av summen av, og strukturen på, de underliggende fysiske egenskapene. Navnet tilsier at utholdenheten ikke bare er koblet spesifikt mot svømming, men i tillegg mot en gitt konkurransedistanse. Kravene til, og sammensetningen av, de fysiske egenskapene er derfor forskjellig for en sprinter og en langdistansesvømmer (NSF, 2014). Dette er vist i figur 4. i denne sportslige planen for SSC vil de ulike konkurransepartiene ha ulikt fokus både på hvor ofte, hvilke intensiteter og hvor lange økter som kjøres nettopp for å gi best mulig svømmeutbytte for utøverne.



Figur 4. Illustrasjon som viser de ulike elementene som alle bidrar til å øke en svømmers konkurransespesifikk svømmeutholdenhet (NSF, 2014).

Konkurransespesifikk personligheten blir bestemt av de kognitive/psykiske egenskapene. Dette er på den ene siden kunnskap og viten om treningsprosessens faktorer (trening, svømmeteknikk, ernæring, restitusjonstiltak, taktikk, etc.) og hvordan en arbeider med denne informasjonen. På den andre siden er det snakk om egenskaper som delvis er medfødt, men som selvsagt kan øves/trenes, og forbedres gjennom de rette tiltakene. Dette gjelder særlig slike faktorer som viljestyrke, tøffhet, selvsikkerhet, etc. (NSF, 2014). En illustrasjon for å vise dette gis i figur 5 under.



Figur 5. Illustrasjonen viser hvilke elementer som påvirker en svømmers konkurransespesifikk personlighet (NSF, 2014).

2.2. Grunnlaget for SSCs utviklingstrapp

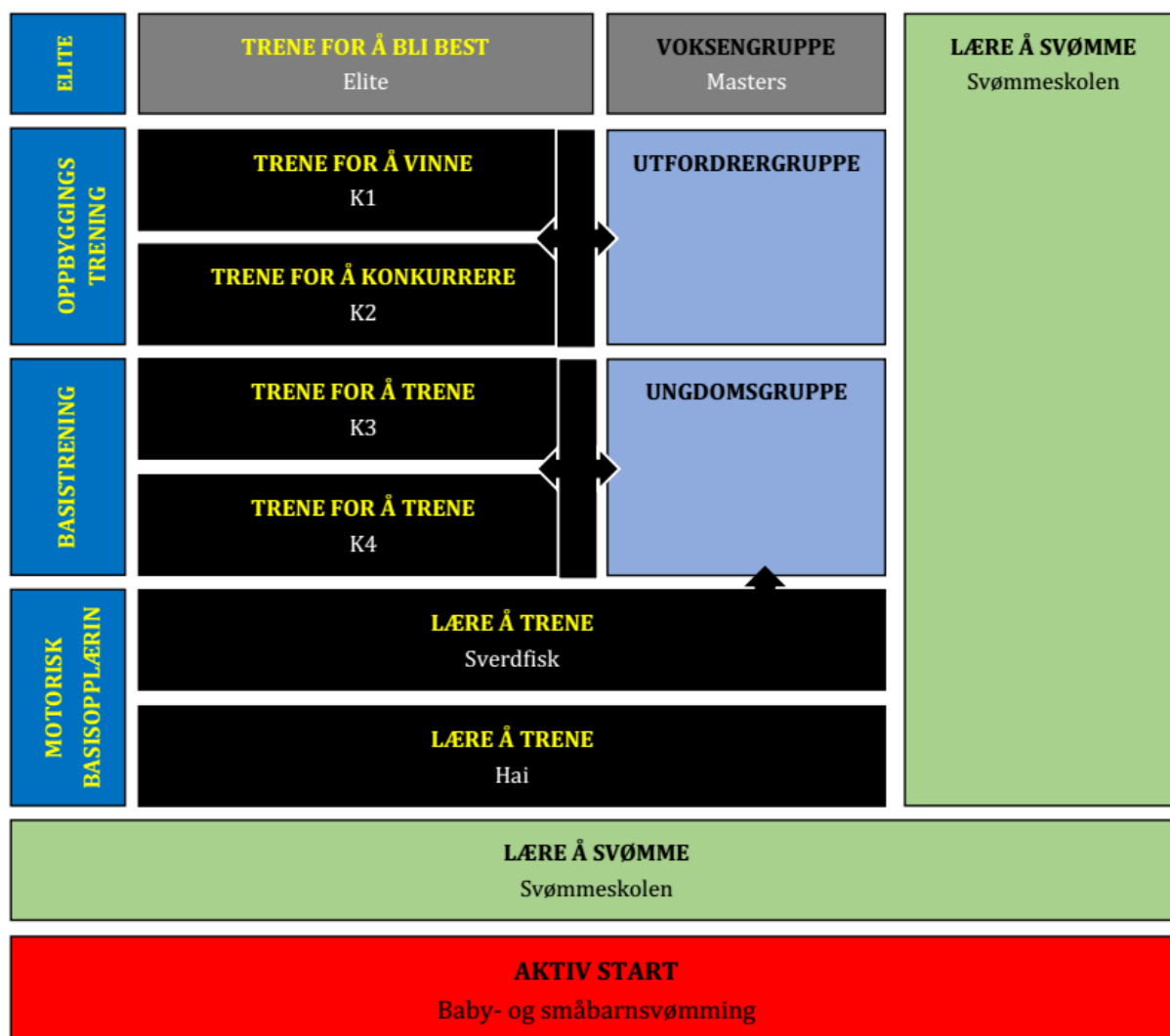
Norges Svømme Forbund (NSF) har en utviklingstrapp fra 1. treningsår med organisert svømmetrening og opp til elitesatsing som tilsvarer 8. treningsår og oppover (se Appendix A for mer informasjon). SSC har brukt dette som utgangspunkt for å etablere vår egen utviklingstrapp, men vi har tilpasset dette til vår egen gruppeorganisering, holdninger, verdier og sportslig filosofi. NSF sin utviklingstrapp bygger på 4 etapper: Motorisk basisopplæring, Basistrening, Oppbyggingstrening og Elitetrening og SSC ønsker også å legge denne etappevise oppbyggingen til grunn for å vise den røde tråden gjennom vår utviklingstrapp. I kap. 3 gis det en god beskrivelse av hva de ulike etappene innebærer i SSC, samt vår utviklingstrapp og klubbpyramide.

3. SSCs utviklingstrapp

SSCs utviklingstrapp og sportslige klubbpyramide vises i figur 6 under og den viser det totale aktivitetstilbudet til SSC. Denne sportslige planen til SSC inkluderer ikke svømmeskolen, hverken «Aktiv start» eller «Lære å svømme». Det som likevel kan sies om dette er følgende: Stavanger Svømme Club har ved innmelding i Norges Svømmeskole (underlagt Norges Svømmeforbund) pliktet seg til å følge deres opplegg for svømmeopplæring. De ulike kursnivåene har klare mål og delmål. SSC har valgt å avslutte kursnivåene ved Sjøløve, men det finnes to nivåer til: Delfin og Hai.

Da SSC gikk over til NSF's opplegg valgte vi å legge Delfin og Hai i 25 meters basseng, men da som en del av treningsavdelingen og organiserte i tre grupper; Hai gull, sølv og bronse. Dette for å øke treningsmengden til barna. Innholdet i treningen skulle imidlertid være det samme som Delfin og Hai i Norges Svømmeskole. Mer informasjon om innhold og delmål på de enkelte kursnivåene og aktivitetstilbudene finnes i *Svømmeskolehåndboken*.

Den sportslige klubbpyramiden viser de fire etappene i utviklingen av en svømmer (blå bokser til venstre) og de svarte boksene viser den aktuelle konkurransegruppeinndelingen SSC tilbyr for de ulike etappene. Den første etappen «Motorisk basisopplæring» består av gruppene Hai og Sverdfisk. Den andre etappen er «Basistrening» som består av gruppene K3 og K4. Deretter er etappe 3 «Oppbyggingstrening» som består av K2 og K1. «Elite» er den fjerde og siste etappen i SSCs utviklingstrapp. Per i dag har SSC ingen svømmere som kan kalles eliteutøvere og derfor er denne boksen grået ut. Men i årene fremover er målet å få dette på plass. SSC har også gruppene ungdomsgruppen og utfordrergruppen som er grupper for svømmere som ønsker noe mindre trening enn hva som legges opp til i K-gruppene. Nedenfor presenteres innholdet for de ulike gruppene mer detaljert.



Figur 6. Illustrasjonen viser SSCs utviklingstrapp og aktivitetstilbud.

3.1. Motorisk Basisopplæring – Hai og Sverdfisk

Motorisk basisopplæring er den først etappen i SSC utviklingstrapp, og består av gruppene Hai og Sverdfisk. I denne etappen ligger fokuset på læring av grunnleggende motoriske ferdigheter. Det er ikke trening av de fysiske egenskapene som er det viktigste i denne perioden. Den gunstige alderen å begynne organisert svømmetrening er 8 +/- 1 år. Motorisk Basisopplæring varer ca. 2 år.

Å trene barn i disse gruppene dreier seg ikke bare om utvikling av fysiske og tekniske egenskaper. Trening er en pedagogisk prosess som involverer hele mennesket. Barna må først og fremst føle trygghet og synes det er gøy å være i aktivitet på land og i vann. Det oppnår vi gjennom å skape gode rammebetingelser, stille relevante krav, ha klare spilleregler, finne riktig balanse mellom øving, trening og lek, og sist men ikke minst, tar hensyn til hvert enkelt barn. Barnet skal kunne stole på at treneren er der på hver treningsøkt, presis, oppmerksom, vennlig, bestemt, hjelpsom og med godt humør. Det skal lyse trivsel av treneren og et ønske om å gi fra seg kunnskap.

Motorisk basisopplæring		
	Hai	Sverdfisk
Startalder	Ca. 8 år	Ca. 9 år
Mål	Variert bevegelseskoordinasjon i vann Ballspill/lek i vannet Svømmeteknisk opplæring Variert generell fysisk opplæring	Svømmespesifikk aerob utholdenhet Konkurranser tilpasset treningsinnhold Svømmeteknisk opplæring
Øktlengde	60 min svømming 1x 30 min landtrening per uke	90 min svømming 2x30 min landtrening per uke
Kognitive mål	Bli glad i vann og sportslige bevegelser generelt Tilpasse seg gruppen Venne seg til regelmessig fremmøte til trening Venne seg til riktig hygiene før, under og etter trening	Kjennskap til de viktigste konkurranseregler Grunnleggende kunnskap om svømmeteknikkene
Treningsforventning	2-3	3-4
Konkurranser	2-6 konkurranser per år	4-10 konkurranser per år.

3.1.1. Hai (ca. 7-11 år)

Opptakskrav

Alle punkter fra Sjøløve må være oppnådd før opprykk er aktuelt. Svømmeren skal kunne utføre bryst- og butterflybevegelse (delfinbevegelsen), samt kunne utføre overlevelseshopp og H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest).

Generelt

Hai er det første nivået i SSCs utviklingstrapp for organisert svømmetrening. Hai er videre delt inn i Hai bronse, Hai sølv og Hai Gull etter ferdighetsnivå. En slik form for organisering skal sikre at barna opplever mestring og fremgang med ikke så altfor lange mellomrom. Hovedmålet på Hai er å utvikle svømmeglede, grunnleggende svømmeferdigheter, stup og vending. Det er helt avgjørende for videre progresjon at de elementære ferdighetene utvikles før en går videre til neste nivå.

Variasjon, spenning og utfordring skapes med annen trening og øving i vannet. Lære og øve på stup og hopp fra kanten og stupebrett, enkle ballspill, dykking etc. Målet er at barna ønsker å komme til neste trening med glede og forventning. Treneren har ansvar for at barna opplever trygghet og trivsel på alle treninger. SSC har full forståelse for at barn i denne alderen går på ulike idretter. Å drive med annen idrett som f.eks. turn, friidrett eller ballspill vil kunne øke de motoriske og koordinative ferdighetene, samt styrken til barna i denne alderen, som igjen vil bidra positivt i svømmingen.

De viktigste målene er:

- Å lære å omgås med og å samhandle med andre barn i en gruppe
- Å lære å utvikle svømmeteknikker og bevegelsesferdigheter i vann og på land
- Å utvikle og stabilisere bevegeligheten

- Å styrke alle store muskelgrupper, særlig stabiliseringsmuskulaturen («streamline»)
- Å tilegne seg grunnleggende kunnskap om viktige forhold i svømmetreningen

Sosiale og kognitive mål

At gruppen fungerer godt sosialt, er helt avgjørende for om barna opplever trygghet og trivsel. Her er de viktigste reglene som gjelder i SSC. Treneren har ansvaret for å formidle disse til barna:

- Vi er stille når treneren snakker.
- Vi snakker på en ordentlig måte til hverandre.
- Vi hjelper hverandre til å bli gode.
- Vi flirer med hverandre, ikke av hverandre.
- Vi drikker vann på trening
- Vi spør om det er noe vi lurer på. Vi gjør så godt vi kan på trening.

Antall svømmere

I dag består Hai gruppen av ca. 50 svømmere, men SSC har som mål å øke dette antallet til 70 svømmere i løpet av en 1 års periode.

Alder

Retningslinje for alder i Hai er 7-11 år. Er barnet 12 år eller eldre, vil det få tilbud om å begynne i ungdomsgruppa for å trene med jevnaldrende. Det vil være fokus på å lære de samme ferdighetene i disse gruppene.

Trenere

SSC tilstreber til enhver tid at trenerne har minimum trener 1 kompetanse på Sverdfisknivå. I Hai tilstreber vi at det skal være ca. 1 trener per bane, og under hver trening alltid ha en eller flere trenere i vannet. Dvs. ca. 1 trener per 10. barn. Treneren i vannet har ansvar for å gi barna et mest mulig klart og korrekt øvelsesbilde, samt veilede og korrigere fysisk. Dette er svært avgjørende for hvor godt barna lærer og mestrer på dette nivået. Treneren på dette nivået har et stort ansvar ift. overgang fra Sjøløve til Hai. Når noen nye ankommer gruppa, skal disse blir presentert, og gruppa presentere seg for dem. For et godt miljø, er det viktig at barna får tid til å bli kjent med hverandre, og at treneren setter av tid til dette.

Barna opplever også en større trygghet og fortrolighet til en trener som er med i vannet. SSC arbeider for at trenerne har minimum trener 1 kompetanse på dette nivået. Hovedansvarlig i Hai-gruppen har ansvar for at makroplan lages i oppstart av hver sesong. Ukeplan sendes ut hver søndag/ mandag.

Utstyr

Nødvendig utstyr på Hai er svømmetøy (som glir godt og har liten motstand), badehette, svømmebriller, svømmeføtter og gymtøy til landtrening.

Treningsforventning

I Hai forventes det et oppmøte på 2-3 økter per uke. For å bli aktuell til videre opprykk til Sverdfisk, kreves det 2 treninger per uke over lengre tid.

Ferdighetsmål

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter:

Hai Bronse:

- Videreutvikle flyteegenskaper og linjeholdning i alle svømmearter.
- Komme regelmessig og presis til treningsøktene.

- Regelmessig anvende skadeforebyggende tiltak (landoppvarming, tilstrekkelig med søvn, mat, drikke og bekledning) som sikrer at barnet holder seg frisk og skadefri.
- 5 meter delfinkick under vann i mageleie, side- og ryngleie (med armene strekt over hodet/ streamline).
- 25 meter crawl med god teknikk (pust til begge sider, beinspark fra hoften)
- 25 meter rygg med god teknikk (hodet i ro i nøytral posisjon, jevn flyt og rytme i armtak, beinspark fra hoften).
- 25 meter brystsvømming med symmetrisk beinspark, og effektive armtak.
- Åpen vending relatert til brystsvømming.
- 10 meter butterfly med god teknikk (2 kick, symmetrisk fremføring av armene over vann, hodet ned før armene).

Hai Sølv:

- Gjøre salto vending i crawl.
- Utføre åpen vending bryst og fly.
- Utføre grabstart og ryggsvømmingsstart (med 5 meter kick i streamline).
- Mestre 50 meter sculling.
- 25 meter med kontinuerlig bølgebevegelse på mage og rygg
- 15 meter butterfly med god teknikk (to kick per syklus, hodet ned før armene osv).
- 50 meter crawl med god teknikk (pust til begge sider, beinspark fra hoften)
- 50 meter rygg med god teknikk (hodet i ro i nøytral posisjon, jevn flyt og rytme i armtak, beinspark fra hoften).
- 50 meter bryst meter brystsvømming med symmetrisk beinspark, og effektive armtak.

Hai Gull:

- 8 meter delfinkick i mage, side og ryngleie.
- Forstå enkle konkurranseregler som startsignal og stafettregler.
- 25 meter butterfly med god teknikk.
- 100 meter crawl med god teknikk (god flyteposisjon, pust på hvert 3. tak og beinspark fra hoften) og salto vending.
- 100 meter rygg med god teknikk (hodet i ro, beinspark fra hoften, god rytme på armtak og kroppsrotasjon; ca 20-45 grader) og åpen vending.
- 100 meter bryst meter brystsvømming med symmetrisk beinspark, og effektive armtak. Gjøre åpen og lukket vending rygg.
- Undervannstak etter stup og vending i brystsvømming.
- Stup og gli streamline/pil 8 meter.

Aktuelle konkurranser

På Hai-nivået opplever de fleste barna sitt første møte med svømmekonkurranse. Trenerne skal gjøre sitt ytterste for at barna opplever konkurranse som lystbetont og lærerik. Det er viktig at barna tidlig lærer å konkurrere først og fremst mot seg selv. Det er viktig at foreldre er støttende og motiverende ift. konkurranser. Aktuelle konkurranser for Hai er:

- Klubbstevner
- Rekruttstevner (fra 8 år) og lokale åpne stevner (fra 9 år)
- På konkurranser skal barna alltid ha med seg shorts og t-skjorte (med SSC logo) og innesko.

Landtrening

Landtrening består av å utvikle og stabilisere bevegeligheten. I tillegg gjennomføres funksjonell styrketrening, ballspill og løpetrening. Barn bør gjøre flere idretter i ung alder, for å utvikle et

bredt bevegelsesrepertoar. Det vil gjøre det lettere å innøve nye teknikker, også i svømming. Ferdighetsmål for landtreningen er å:

- Innta linjeholdning (strak rygg) i liggende og stående stilling inntil vegg
- Mest 10-12 standardøvelser som utføres før hver svømmetrening.
- Mest 10 ulike styrke øvelser med egen kroppsvekt.
- Mest 10 ulike bevegelseøvelser.

Struktur og rutiner

Barna lærer allerede på Hai viktigheten av en god landoppvarming, og rutinene rundt dette. De må derfor møte tidsnok til trening, som vil si 20 minutter før svømmetreningen starter. Trenerne har ansvar for å lede landoppvarming. Før hospitering og opprykk, må rutiner rundt landoppvarming være etablert. Barna skal også lære å ta med seg shorts, t-skjorte og innesko når de er på svømmestevner.

Hospitering og opprykk

Når over 70 % av ferdighetsmålene er oppnådd, og barna har over lengre tid deltatt på over 2 økter eller mer per uke, kan gruppetrener i Sverdfisk og Hai bli enig om hospitering med Sverdfisk. Vennepar eller små «grupper» skal ivaretas så godt som mulig, ettersom dette er svært avgjørende for barnets opplevelse av trivsel. Hospitering og opprykk kan skje gjennom hele sesongen. Gruppedynamikk og vennegjenger tas det alltid hensyn til.

3.1.2. Sverdfisk (ca. 9-12 år)

Opptakskrav

Alle ferdighetsmål fra Hai må være oppnådd før opprykk er aktuelt. Gruppetrener har ansvar for å forklare svømmeren på en ordentlig måte hvilke ferdighetsmål som eventuelt gjenstår å oppnå. Svømmeren må ha deltatt på minst 2 treninger per uke over lengre tid i Hai Gull, og vise genuin interesse for å rykke opp.

Generelt

Sverdfisk er som Hai også inndelt i 3 nivåer; bronse, sølv og gull. Hovedfokus på dette nivået er videreutvikling av crawl- og ryggteknikken, samt utvikling aerob utholdenhet (kondisjon). Den aerobe utholdenheten utvikles ved å forlenge den distansen utøveren kan svømme med jevn, rolig hastighet, enten med kontinuerlig metode, eller langsom intervallmetode. Utvikling av den aerobe svømmeutholdenheten skal alltid skje på grunnlag av godt stabiliserte svømmeteknikker. I tillegg til crawl, rygg og bryst, blir butterfly og medley (alle svømmeartene) introdusert og systematisert inn i treningen. Alle typer vending og starter læres på dette nivået. Utvikle delfinbevegelsen under vann med sikte på 15m-grensen. Treningene vil kunne ha variasjon og utfordring gjennom stup, dukking og ballspill. Fortsette med å utvikle repertoaret innen bevegelsestrening og funksjonell styrketrening.

SSC har full forståelse for at barn i denne alderen går på ulike idretter. Å drive med annen idrett som f.eks. turn, friidrett eller ballspill vil kunne øke de motoriske og koordinative ferdighetene, samt styrken til barna i denne alderen, som igjen vil bidra positivt i svømmingen.

Sosiale og kognitive mål

Svømmerne har nå lært å opptre høflig og behandle hverandre og treneren med respekt. De blir også oppfordret til å heie på hverandre, der treneren fremstår som et godt eksempel. Her må de lære å opptre høflig og respektere hverandres ulike behov. Erting eller mobbing blir slått hardt ned på. Ingen skal gå alene på stevner eller reiser. De skal også lære seg de viktigste prinsippene innenfor svømmeteknikk, som streamline, linjeholdning, fremføring, osv.

Antall svømmere

Ca. 30-40 stk.

Alder

Ca. 9-12 år.

Trenere

SSC tilstreber til enhver tid at trenerne har minimum trener 1 kompetanse på Sverdfisknivå. Treneren i vannet har ansvar for å gi barna et mest mulig klart og korrekt øvelsesbilde, samt veilede og korrigere. Dette er svært avgjørende for hvor godt barna lærer og mestrer på dette nivået. Gruppetrener har ansvar for at makroplan, periodeplan, og ukeplan sendes ut til foreldre på epost. Ukeplan sendes ut hver søndag/ mandag.

Utstyr

Nødvendig utstyr på Sverdfisk er svømmetøy (som glir godt og har liten motstand, badehette, svømmebriller, svømmeføtter, pull-boy og gymtøy til landtrening.

Treningsforventning

På sverdfisknivå forventes et oppmøte på 3-4 svømmeøkter per uke. Svømmesporten krever mye øving for å utvikle en effektiv og hensiktsmessig teknikk. Vi oppfordrer likevel til å drive med andre idretter så lenge som mulig. Dette vil også gagne utviklingen i svømmingen.

Ferdighetsmål

Sverdfisk Bronse:

- Videreutvikle ferdigheter innen flyteevne og linjeholdning, kick og beinspark.
- Utvikle flyteferdigheten i alle svømmearter.
- Utvikle linjeholdning/ body line.
- Utvikle bølgebevegelsen.
- 25 meter fly med god teknikk.
- 10 meter kick under vann, mage side og ryggleie.
- Svømme 100 IM
- 100 meter rygg og 150 meter crawl med god teknikk
- Mestre stup og 10 meter gli i streamline.

Sverdfisk Sølv:

- Videreutvikle ferdigheter innen flyteevne og linjeholdning, kick og beinspark.
- 15 meter kick under vann på mage og rygg i streamline Svømme 100 bryst med god teknikk (symmetrisk beinspark, god gli, riktig vending og undervannstak.
- 50 meter butterfly og brystsvømming med effektiv teknikk og vendinger.
- 200 meter crawl med effektiv teknikk og vendinger.
- 150 meter rygg med effektiv teknikk og vendinger.
- 200 meter rygg med god teknikk (hodet i ro, jevn rytme og knær under vann) med riktige vendinger.

Sverdfisk Gull:

- Videreutvikle ferdigheter innen flyteevne og linjeholdning, kick og beinspark.
- 200 meter medley med effektiv teknikk og riktige vendinger.
- 200 meter rygg med effektiv teknikk og riktige vendinger.
- 400 meter rolig jevnt crawl med god teknikk (stabil pust til begge sider), jevn rytme og vendinger.

- 100 meterbutterfly med god teknikk og vendinger.
- Lære seg å benytte pace-ur, for eks starttid på 8x50 cr, 4x100 cr, 4x50 br osv.
- Mestre ryggstart med 8 meter kick under vann i streamline.
- Mestre stup, med streamline, og effektiv oppgang i alle svømmearter.
- 20 meter kick under vann på mage og rygg i streamline.
- Oppnå sammenlagt på 3 øvelser 700 fina poeng (jenter) og 500 finapoeng (gutter). Kun en øvelse kan være 50 meter.

Aktuelle konkurranser

Klubbstevner, rekruttstevner (8 år) og lokale åpne stevner (fra 9 år).

Barn på sverdfisknivå får etter hvert muligheten til å delta på større konkurranser og mesterskap som LÅMØ (fra 11 år). LÅMØ (landsdel årsklassemønstring) er et svært lærerikt mesterskap der en kan treffe barn fra hele vestregionen. Under ser en kvalifiseringskrav:

- 11 år: Delta og få godkjent tid på 200 medley, 400 fri, 100 rygg, 100 bryst, 50 butterfly.
- 12 år: Delta og få godkjent tid på 200 medley, 400 fri, 200 rygg, 200 bryst, 100 butterfly
- 13-16 år: Øvelsene samme som over, men en må nå være blant de 24 med høyest poengsum i sin landsdel (LÅMØ-vest).

På konkurranser skal barna alltid ha med seg shorts og t-skjorte (med SSC logo) og innesko.

Landtrening

Vi oppfordrer barna også til å drive med annen idrett som ballspill, turn, rytmisk sportsgymnastikk, sykling, løp etc. foruten svømming. Landtreningen har som formål å utvikle bevegeligheten og stabilisere den. Bevegelighet er en svært avgjørende egenskap i svømming. Samtidig må en påse at svømmeren utvikler koordinasjon og styrke til å stabilisere denne bevegeligheten. Dette vil bidra med å forebygge skader. Treningen tar sikte på å lære barna

- Utføre 15 forskjellige rolige og rytmiske bevegelsesøvelser for skulder-, hofter- og fotledd
- Utføre 15 styrkeøvelser med egen kroppsvekt, partner og strikker
- Utføre 15 ulike bevegelsesøvelser

Struktur og rutiner

Barna skal møte regelmessig 15 minutter før svømmetreningen starter. Stevnetøy (sko, shorts og t-skjorte) skal alltid være med. Barna skal også lære å innta næring innen 30 minutter etter avsluttet treningsøkt, samt spise og drikke jevnt og sunt, under lange stevnedager.

Hospitering

Når 70 % av ferdighetsmålene er oppnådd, og barna har over lengre tid deltatt på over 2 økter eller mer per uke, kan gruppetrenerne og hovedtrener i Sverdfisk og K4 bli enig om hospitering, hvis de finner god grunn til dette.

3.2. Basistrening – K4 og K3

Den andre etappen i SSCs utviklingstrapp er *Basistrening*. I denne etappen ligger fokuset på å lære og videreutvikle tekniske ferdigheter, samt lære å trene systematisk mot et mål. Barna har nå lært alle de fire svømmeteknikkene med starter og vendinger. Treningsåret styres gjennom en årstreningsplan, tilpasset de viktigste konkurransene. Basistreningen startet ideelt sett i ca. ti års alder; og varer fra to til to og et halvt år. Basistrening er delt inn i to grupper: K4 og K3.

Basistrening		
	K4	K3
Ca. alder	11 år	12-13 år
Mål	Svømmeteknisk opplæring Svømmespesifikk utholdenhet Svømmespesifikk hurtighet Stafett og lagkonkurranser	Utvikle aerobe/kondisjonelle egenskaper Utvikle kompleks koordinasjon Stafett- og lagkonkurranser
Øktlengde	90 - 120 min svømming 45 min landtrening per uke	90-120 min svømming 2x30 min landtrening per uke
Kognitive mål	Ansvar overfor gruppen Innsatsvilje innenfor gruppen Regler for sportslig oppførsel	Regler for sunn livsførsel Dagsrytme og bruk av tid Kunnskap om innsømming /oppvarmingsrutiner, forholdsregler før, under og etter en konkurranse Forbedret kunnskap om svømmeteknikk, biomekanikk og treningslære
Forventning til oppmøte per uke	3-4	5-6
Konkurranser	4-10 konkurranser per år Lag- og gruppekonkurranser Klubb/kretsplan	6-12 konkurranser per år Lag- og gruppekonkurranser Klubb/kretsplan

3.2.1. K4 (ca. 10-12 år)

Opptakskrav

Alle ferdighetsmål fra Sverdfisk må være oppnådd. Svømmeren må ha oppnådd et gjennomsnittlig oppmøte på over 3 økter per uke over lengre tid i Sverdfisk Gull, og vise genuin interesse for videre opprykk.

Generelt

Utvikle aerob utholdenhet (kondisjon). Variere med hyppige sprinter (12,5m), akselerasjons- og tempoveksling, for å forhindre for langsom frekvens i svømmeteknikkene. Videreutvikle svømme-, start- og vendingsteknikkene. Forbedre effekten av armtaket ved å forlenge syklusveien. Kunne svømme med forskjellige frekvenser, og ha kjennskap til øvelser og metoder for å forlenge syklusveien.

Delfinbevegelsen er integrert i svømmetreningen; undervannskick etter hver vending i crawl, rygg og butterfly. Riktig utførelse, bevisst styring av kroppen mot overflaten, og flytende overgang til svømmeteknikken. Hovedmålet er fortsatt å øke distansen utøverne kan svømme kontinuerlig, med jevn hastighet, i alle teknikker.

SSC har full forståelse for at barn i denne alderen går på ulike idretter. Å drive med annen idrett som f.eks. turn, friidrett eller ballspill vil kunne øke den motoriske, koordinerende og styrking av kroppen til barna i denne alderen, som igjen vil bidra positivt i svømmingen.

Sosiale og kognitive mål

Treningen tilrettelegges slik at utøverne opplever samhørighet og lagfølelse, og utvikler ansvarsfølelse overfor gruppen.

Lagkonkurranser er med på å styrke dette. Kunne forholde seg hensiktsmessig før, under og etter en konkurranse: Varme opp, være sammen med, og heie på lagkamerater. Lære å innta riktig ernæring før trening og etter trening (innen 30 min etter avsluttet trening). Forbedret kunnskap om svømmeteknikk, biomekanikk (hvilke krefter som virker i bevegelse) og treningslære.

Antall svømmere

15-20

Alder

Ca. 10-12 år

Trenere

Minimum trener 1 utdannelse med kursing. Treneren har ansvar for egenstudier der Svømmetrening (2004) og Svømming for viderekomne (2010) er litterært utgangspunkt.

Utstyr

Svømmetøy (som glir godt og har liten motstand), badehette, svømmebriller, svømmeføtter, pull-boy og gymtøy til landtrening. Det oppfordres ikke til at svømmerne bruker dyre konkurransedrakter (karbon etc.) på dette nivået (under 13 år).

Treningsforventning

Det forventes at svømmeren deltar på 3-4 svømmeøkter per uke. Vi er fleksible dersom barnet er ivrig innen en annen idrett, og kan tilpasse etter dette. I denne alderen vil barna begynne å sammenligne seg med andre, og reflektere om hvor mye tid de er villig til å investere i sporten.

Ferdighetsmål/ opptakskrav til K3

- Svømme alle fire konkurranseteknikker med god utførelse
- Akselerere og veksle svømmetempo over korte distanser.
- Huske. Og utføre minst tre drilløvelser for hver svømmeteknikk.
- Svømme 1000 m crawl i rolig, jevnt tempo uten pause med bilateral pusting (pust til begge sider).
- Utføre undervannskick over 15m i rygg-, bryst- og sideleie
- Forklare og anvende konkurransereglene angående start, vendinger og svømmeteknikker
- Huske alle personlige rekorder i alle svømmeteknikker.
- Oppnå totalt 900 finapoeng for jenter og 700 finapoeng for gutter sammenlagt for 3 øvelser.

Testbatteri

15 min kontinuerlig svømmetest.
Bevegelsestest.

Landtrening

Utvikle og stabilisere bevegelsen. Innen bevegelsestrening blir det flere partnerøvelser. Viktig at barna lærer å ta ansvar også for partneren. Treneren hjelper til for å sikre riktig utførelse og forhindre skader. Den funksjonelle styrketreningen utvides med nye øvelser med partner med egen kroppsvekt og med gummistrikk. Bruk av medisball er også effektivt, og kan gjøres på en lekpreget måte. Ulike ballspill på land; basket, håndball, volleyball, innebandy. I perioder er det også viktig å utvikle generell utholdenhet gjennom løp, sykling, langrenn etc.

- Utføre 6-8 bevegelsesøvelser med partner, og like mange isometriske (uten bevegelse) styrkeøvelser
- Utføre lange medisinballkast med forskjellige teknikker, med begge armene
- Stå på hendene i 10 sekunder mot en vegg, utføre 10 armhevinger og 10 liggende kroppshevinger med beina i bakken, stå i bro
- Løpe 30 minutter i rolig, jevnt tempo uten pause

Struktur og rutiner

Lære fast oppvarmingsrutine før konkurranser. Stevnetøy og mat med på konkurranser. Alltid ha lett mat og næring med på treninger som var over 1 time. Lære å spise «alle fargene» til hvert hovedmåltid.

Hospitering

I K-gruppene er det tilbud om hospitering og mulig opprykk 2 ganger i året:

- Hospitering 1 starter fra 1. nov. og pågår ut januar (strekkes til etter LÅMØ).
- Hospitering 2 starter fra 1. april og pågår ut juni måned.

Hospiteringen foregår ved at utøveren får tilbud om 1 trening med hospiteringsgruppen fra 1. nov. og 1. april. Deretter vil utøveren gradvis få tilbud om flere treningsøkter i løpet av hospiteringsperioden. De siste 2 ukene av hospiteringstiden vil utøveren trene alle treningene med hospiteringsgruppen. Denne gradvise overgangen skal utføres for at overgangen skal bli mest mulig glidende samt forebygging av belastningsskader.

Hvem som får tilbud om hospitering skal være basert på grad av oppfyllelse av kriterier ift. ferdigheter, motivasjon, oppmøte, alder, osv., og skal være basert på utviklingstrappen og de ulike kravene i de ulike gruppene. Trenerne vil sammen vurdere hvilke utøver(e) som er kandidat(er) for hospitering. Denne begrunnelsen skal være skriftlig og sendt sportslig utvalg (SU) for vurdering og endelig godkjenning.

3.2.2. K3 (ca. 10-13 år)

Alle ferdighetsmålene fra K4 må være bestått for å bli tatt opp i gruppa og svømmerne må ha et gjennomsnitt på over 3 økter over lengre tid.

Generelt

Antall økter stabiliseres på 4-5 per uke, men total varighet pr. økt økes fra 60 til 90 minutter. Begrepet som aerob terskel/critical swimming speed (CSS) introduseres. Det betyr også en annen oppfølging og kontroll over belastningsfølelse. Svømmerne lærer fire ulike intensitetssoner: lett (restitusjon), middels (aerob utholdenhet), hardt (aerob terskel) og MAX (10-25m spurter). Utholdenhetstreningen må varieres, slik at den ikke blir ensformig. Uansett er det viktig å ha noen standardserier på 100, 200 og 400m som gjentas regelmessig for å kunne sammenligne og evaluere prestasjonsutviklingen. Utøverne har en individuell målsamtale med gruppetrener 2 ganger per halvår.

Sosiale og kognitive mål

Svømmerne på dette nivået blir naturlige forbilder for de yngre gruppene. Holdninger og verdier som viser selvstendighet, medfølelse bidrar til å skape et godt trenings-/klubbmiljø. Utøverne blir gjort oppmerksom på at vi sier hei til alle, vi heier på hverandre, vi gleder oss over hverandres gode prestasjoner – jf. klubbens verdier. Vise respekt og opptre høflig ovenfor trener og lagkamerater. Treneren må alltid gå foran som det beste eksempelet. Klaren han/ hun det

følger utøverne lett etter. Gode holdninger og verdier gjelder både på trening, treningsleir og ikke minst konkurranse.

Utenomsportslige sosiale tiltak vektlegges, slik at gruppenes sosiale miljø styrke; kino, pizzakveld, friluftsturer, bowling, se på fotballkamper etc.

Antall svømmere

20-30

Alder

Ca. 10-13 år.

Trenere

SSC arbeider for at trenerne har minimum trener 2 kompetanse på K3. Treneren i vannet har ansvar for å gi barna et mest mulig klart og korrekt øvelsesbilde, samt veilede og korrigere. Dette er svært avgjørende for hvor godt barna lærer og mestrer på dette nivået. Makroplan skrives i oppstart av hver sesong. Ukeplan sendes ut til foreldre hver søndagmandag.

Utstyr

Nødvendig utstyr på K3 er: svømmetøy (som glir godt og har liten motstand), badehette, svømmebriller, svømmeføtter, pull-boy, brett og gymtøy til landtrening.

Treningsforventning

På K3 forventes det et oppmøte på 5-6 treninger per uke. Her vil de fleste ta et valg om hvilken idrett de ønsker å satse på. Det oppfordres fortsatt til å drive annen idrett, så langt det lar seg gjøre.

Ferdighetsmål/ opptakskrav til K2

Vi skiller ennå ikke mellom gutter og jenter, ettersom forskjellen ennå ikke er vesentlig. Ferdighetsmålene er nå rettet mot både teknikk og fart. Tidsmålene har til hensikt å hjelpe utøverne til å danne seg konkrete mål, tidsbestemte mål, men samtidig være prosessorientert ved at utførelsen også teller. Tidsmålene tar utgangspunkt i LÅMØ/ ÅM-øvelsene:

- Svømme crawl med 2 og 6 beinspark pr. armsyklus
- Svømme 1500 m crawl med jevn hastighet uten pause.
- Svømme 8x200m crawl med 30 sekunders pause, hver distanse jevnt og alle distansene i omtrent samme tempo.
- 15-20x100 @ 1.35-1.40 crawl i jevn i3-fart (aerob terskel).
- 8x50 bein @ 1.10
- Svømme 800m fartslek (endring fra rolig til sprint deler av distansen).
- 25 m kick i streamline på mage, siden og på ryggen.
- Utføre minst 5 drills for hver svømmeart, og forklare hensikten til hver enkelt.
- Gli minst 13m etter startstup
- Gli minst 7m etter fraspark
- Oppnå 1250 finapoeng for jenter og 1050 finapoeng gutter sammenlagt på 3 øvelser. 2 øvelser må være lengre enn 50 meter.

Testbatteri

Svømmerne skal regelmessig testes gjennom hele sesongen for å få et objektivt mål på hvordan de responderer på treningen. Testingen skal også være en lærerrik og motiverende erfaring for utøveren, der en lærer om sammenheng mellom trening og resultat. Nyttighetsgraden av testene er først og fremst avhengig av utøverens teknikk, og testene er heller ikke feilfrie. Jo bedre teknikk, jo mer nyttig er testene.

CSS 400+200 crawl og rygg. Regn ut i3, i2 og i1 fart.

CSS 200+50 bryst. Regn ut i4 og i3 fart.
15 minutters kont.
Bevegelighetstest (skuldre, hofter og ankler).
Trenerens egne testserier og styrketester.

Aktuelle konkurranser

Lokale åpne stevner og LÅMØ (landsdel årsklassemønstring).

Landtrening

Videre utvikling og stabilisere bevegeligheten. Starte med utholdende styrke f.eks. ved hjelp av sirkeltrening eller andre idretter. Denne typen trening har også til hensikt å forberede utøveren på styrketrening som kommer senere i utviklingstrappen.

Etter K3 skal utøverne kunne utføre og vise frem:

- 15 styrkeøvelser
- 15 bevegelighetsøvelser.
- Selv kunne planlegge og lede en hensiktsmessig landoppvarming på 15 minutter.
- Stå fritt på hendene i minst 5 sekunder inntil vegg, eller gå noen meter på hendene.
- Utføre minst 15 sit-ups med beina opp mot veggen.
- Utføre en sirkeltrening med 8-10 øvelser, 30 sekunders arbeidstid og 30 sekunders pause, to ganger
- Løpe 45 minutter med rolig, jevnt tempo uten pause

Struktur og rutiner

Møte 20 minutter før svømmetreningen starter. Læring i formtoppingsprosess relatert til makrosyklusene. Utøveren samler litt erfaring på hvordan treningen må tilrettelegges for å være i toppslag når det gjelder. Nå som treningsomfanget har økt betraktelig, blir restitusjonstiltak enda mer vesentlig; mat og drikke rett etter trening, egenmassasje, varme bad, badstu etc. Skrive opp, og utføre et oppvarmingsprogram før første konkurranseøvelse og mellom to øvelser.

Hospitering

I K-gruppene er det tilbud om hospitering og mulig opprykk 2 ganger i året:

- Hospitering 1 starter fra 1. nov. og pågår ut januar (strekkes til etter LÅMØ).
- Hospitering 2 starter fra 1. april og pågår ut juni måned.

Hospiteringen foregår ved at utøveren får tilbud om 1 trening med hospiteringsgruppen fra 1. nov. og 1. april. Deretter vil utøveren gradvis få tilbud om flere treningsøkter i løpet av hospiteringsperioden. De siste 2 ukene av hospiteringstiden vil utøveren trene alle treningene med hospiteringsgruppen. Denne gradvise overgangen skal utføres for at overgangen skal bli mest mulig glidende samt forebygging av belastningsskader.

Hvem som får tilbud om hospitering skal være basert på grad av oppfyllelse av kriterier ift. ferdigheter, motivasjon, oppmøte, alder, osv., og skal være basert på utviklingstrappen og de ulike kravene i de ulike gruppene. Trenerne vil sammen vurdere hvilke utøver(e) som er kandidat(er) for hospitering. Denne begrunnelsen skal være skriftlig og sendt sportslig utvalg (SU) for vurdering og endelig godkjenning.

3.3. Oppbyggingstrening – K2 og K1

Den tredje etappen i SSCs utviklingstrapp er *Oppbyggingstrening*. I denne etappen ligger hovedfokus på å videreutvikle de fysiske egenskapene, i første rekke den aerobe svømmeutholdenheten og svømmehurtigheten. Utviklingen av styrke blir også viktigere, fordi utøveren kommer inn i puberteten. Etappen skal forberede utøveren på elitetreningen som er neste etappe. SSC har delt inn Oppbyggingstrening i to grupper; K2 og K1. Alle svømmere (og trenere) over 13 år skal ha gjennomført det nettbaserte «ren utøver» programmet.

Oppbyggingstrening		
	K2	K1
Ca. alder	12-14	14-16
Mål	Forbedre de fysiske egenskapene, svømmespesifikk aerob utholdenhet og hurtighet. Utvikle svømmespesifikk utholdenhetsstyrke. Begynnende svømmeteknisk spesialisering. Individuelle og lagkonkurranser	Anvende forskjellig taktikk i konkurranser Differensiering i trening mellom sprintere, mellom- og langdistanse. Årstreningsplan med tredelt sesong.
Øktengde	120 min svømming 30-60 min x 2-3 landøkter per uke.	120-150 min svømming 30-60 min x 3-4 landøkter per uke.
Kognitive mål	Konkurranses-motivasjon Kjennskap til prinsipper i bio-/hydromekanikk med relevans for svømming Forståelse for grunnleggende treningsfysiologi	Forståelse for grunnleggende treningslære og planlegging av trening og konkurranser Enkle metoder til selvkontroll: puls, belastningsfølelse etc.
Treningskrav	6 svømmeøkter per uke	8 svømmeøkter per uke
Konkurranser	12-16 Krets og nasjonalt plan Vektlegge allsidighet og lengre distanser	12-16 Krets og nasjonalt plan Vektlegge allsidighet og lengre distanser Vektlegge «favoritt-distanser» i større grad.

3.3.1. K2 (ca. 13-16 år)

Opptakskrav

Alle ferdighetsmål fra K3 må være oppnådd samt oppmøte må være stabilt over 5 økter per uke. Opprykk skjer som regel i slutten av hver sesong (desember og juni). Gruppetrener og hovedtrener avgjør sammen om opprykk er aktuelt. Gruppetrener er pliktig til å informere på en forståelsesfull og støttende måte hvilke mål som eventuell mangler.

Generelt

I K2 øker treningsmengden betraktelig, og på det kan bli vanskelig å gå på en annen idrett samtidig. På land gjennomfører man enda ikke hurtighets- og maksimal styrketrening. Fokus på intensitetsstyring bli enda mer vektlagt, sammen med ulike individuelle forutsetninger. Morgentrening innføres også på dette nivået, svømmerne blir dermed nødt til å utvikle sin planmessige ferdigheter i hverdagen.

Aerob utholdenhetstrening er fortsatt i sterk fokus, og aerob terskel (intensitetssoner i3,i4 og i5) vektlegges i høyere grad. Svømmeren trener i disse i-sonene 2-3 ganger per uke i ressursperioden. Svømmerne har egne gruppemøter med treneren 1-2 ganger i sesongen, der makroplan og stevneplan blir lagt. Det er vesentlig at utøverne lærer å se det store bildet i treningen, for å holde oppe en god motivasjon over lengre tid.

Beinspark og undervannskicket forbedres ved å legge inn egne serier for dette, i tillegg til at det er integrert i den vanlige svømmingen. Utøverne har en individuell målsamtale med gruppetrener 2 ganger per halvår.

Sosiale og kognitive mål

Den daglige treningen, gruppesamtaler og individuelle samtaler tar sikte på å øke utøverens kunnskap om teknikk, treningslære, planlegging og intensitetsstyring. På sikt skal utøveren kunne planlegge og gjennomføre deler av treningen på egenhånd. Økende forståelse for bio-/hydromekanikk skaper forutsetningene for å kunne videreutvikle svømmeteknikkene. Med økt kunnskapsbase, bli utøvere mer nysgjerrige og motivert for utvikling. Perioden er preget av puberteten, og det skjer store kroppslige og psykiske forandringer. Tap av motivasjon forekommer ofte i denne perioden og det er derfor en stor utfordring treneren å gjøre trenings situasjonen interessant, utfordrende og spennende. Dette krever pedagogisk innsikt, og forståelse for problemene unge mennesker generelt står overfor i puberteten, for å kunne løse dem gjennom denne perioden. Mange, og spesielt jenter, kan oppleve en eller flere større «kriser» i denne perioden. Det kan være langvarig skade, sykdom eller sportslig stagnering. Her er det særdeles viktig at de blir møtt av et støttende trenerapparat som ser løsninger og har positivt tro på fremtiden. Hvis utøverne kommer seg gjennom disse periodene, lærer de livsviktig erfaring og relasjonene til klubben styrkes.

Svømmerne skal nå ha lært seg gode holdninger ift oppførsel ovenfor trener og lagkamerater. De blir nå bevisst sin naturlige posisjon som forbilde for de yngre gruppene, og at dette medfører et ansvar. Svømmerne lærer litt om hvordan konflikter skal håndteres. De lærer at det er normalt, og nødvendig med uenigheter, for at en prestasjonsgruppe skal utvikle seg (så lenge konfliktene løses).

Antall svømmere

Ca. 10-20.

Alder

Ca. 12-17 år.

Trenere

1 gruppetrener med minimum trener 3 utdannelse sammen med 1 assistent. Testtreninger, treninger på aerob terskel og individuelle teknikk treninger er typiske treninger der det er nødvendig med assistent. Treneren på dette nivået jobber med hardtarbeidende utøvere, og må vise seg å alltid være den som jobber hardest i gruppen. Treneren skal reflektere over egen praksis og kontinuerlig søke ny kunnskap. Hvis utøverne underpresterer på trening og/ eller mesterskap må treneren først og fremst vurdere sitt eget bidrag i denne perioden.

Utstyr

Nødvendig utstyr på K2 er (i tillegg til standard utstyr) pull-boy, shorts (til landoppvarming), svømmeføtter, paddels og snorkel.

Treningskrav

For å trene på K2-nivå må en opprettholde et gjennomsnitt på over 6 svømmeøkter per uke. Det er trenerne sitt ansvar at utøverne som rykker opp er motivert og fullt klar over hva som kreves på dette nivået. Når denne jobben er gjort grundig, skal det være minimal risiko for at utøveren

ikke klarer eller ønsker å oppfylle treningskravet. Derom utøveren ønsker å trappe ned treningen, er utfordrergruppa det beste alternativet.

Ferdighetsmål/ opptakskrav til K1

Vi har på dette nivået separate tidskrav for jenter og gutter, nå når guttene gjerne når pubertetsalderen, og da som oftest får en raskere progresjon enn jentene.

Alle skal kunne:

- Svømme 2000m kontinuerlig crawl i jevnt tempo
- Svømme korte sprinter med høy teknisk kvalitet
- Svømme serier med middels lange distanser med paddles, og forskjellige typer motstand
- Svømme 400m crawl i konkurranse med avtalt frekvens og tidsinndeling
- Utføre en rekke øvelser for å utvikle vannfølelse, og bygge disse inn i oppvarmingsprogrammet
- Svømme 400 medley i konkurranse med god teknikk i alle svømmearter.
- Beskrive og demonstrere bevegelsesforløpene i svømmestart- og vendingsteknikkene.
- Forklare viktigheten av å trene på aerob terskel.
- Svømme 20-30x100 crawl i3 starttid 1.30/1.40 med jevn fart og riktig puls.
- Svømme 12x50 beinspark @ 1.10
- På 3 øvelser oppnå til sammen 1650 fina poeng for jenter, og 1450 fina poeng for gutter. 2 øvelser må være lengre enn 50 meter.

Testbatteri

Svømmerne skal regelmessig testes gjennom hele sesongen for å få et objektivt mål på hvordan de responderer på treningen. Testingen skal også være en lærerikt og motiverende erfaring for utøveren, der en lærer om sammenheng mellom trening og resultat. Nyttighetsgraden av testene er først og fremst avhengig av utøverens teknikk, og testene er heller ikke feilfrie. Jo bedre teknikk, jo mer nyttig er testene. Derfor er det mest hensiktsmessig å hyppigst teste utøverne i han eller hennes beste svømmearter.

CSS 400+200. Benyttes på crawl og rygg. Regner ut i5, i4, i3, i2 og i1 fart.

CSS 200+50 bryst. Regner ut i5, i4 og i3 fart.

20 minutters kont. Regner ut i5-i1 fart crawl. Forutsetter god langdistanse teknikk.

Bevegelighetstest (skuldre, hofter og ankler).

Trenerens egne testserier og styrketester.

Aktuelle konkurranser

Lokale stevner, Nordsjø, LÅMØ, ÅM (årsklassemønstring) og UM.

Landtrening

Utholdende styrketrening på land med lette til middels tunge vekter. Bevegelighetstrening før hver trening. Bruk av andre idretter er fremdeles viktig. Landtrening fokuserer fortsatt på å utvikle koordinasjon og teknikk. Linjeholdning (rett rygg) står sterk i fokus. Landtreningen har som formål å utvikle svømmeteknikken, samt forebygge skader. Styrketrening innføres i større grad. Denne treningen har som hensikt å lære utøverne god teknikk i følgende øvelser:

- Knebøy
- Nedtrekk
- Benkpress
- Skulderpress

Struktur og rutiner

Utøverne skal kunne lage og lede sin egen rutine for landoppvarming både ift trening og stevner. Landoppvarming som inneholder en del for å øke bevegeligheten, sirkulasjon og aktivering av nøkkelmuskulatur (lett styrketrening).

Hospitering og opprykk

I K-gruppene er det tilbud om hospitering og mulig opprykk 2 ganger i året:

- Hospitering 1 starter fra 1. nov. og pågår ut januar (strekkes til etter LÅMØ).
- Hospitering 2 starter fra 1. april og pågår ut juni måned.

Hospiteringen foregår ved at utøveren får tilbud om 1 trening med hospiteringsgruppen fra 1. nov. og 1. april. Deretter vil utøveren gradvis få tilbud om flere treningsøkter i løpet av hospiteringsperioden. De siste 2 ukene av hospiteringstiden vil utøveren trene alle treningene med hospiteringsgruppen. Denne gradvise overgangen skal utføres for at overgangen skal bli mest mulig glidende samt forebygging av belastningsskader.

Hvem som får tilbud om hospitering skal være basert på grad av oppfyllelse av kriterier ift. ferdigheter, motivasjon, oppmøte, alder, osv., og skal være basert på utviklingstrappen og de ulike kravene i de ulike gruppene. Trenerne vil sammen vurdere hvilke utøver(e) som er kandidat(er) for hospitering. Denne begrunnelsen skal være skriftlig og sendt sportslig utvalg (SU) for vurdering og endelig godkjenning.

3.3.2. K1 (ca. 15 år og eldre)

Opptakskrav

For å rykke opp må en ha oppnådd alle ferdighetsmålene og tidskravene i K2.

Utøveren må også bestå to «opptaksuker» med K1 der alle treninger skal gjennomføres på en tilfredsstillende måte.

Generelt

Nå skiller man treningen mellom sprintere og mellom/langdistansesvømmere. Øktlengden er fortsatt 120 minutter for begge grupper, men innholdet er forskjellig. Tidlig utviklete utøvere kan starte litt med anaerob trening. Fremdeles stor vektlegging av teknikk. Bevisstgjøre utøveren på spesifikke utviklingspotensial i hovedteknikken.

Fremdeles skal utøverne trene på andre aktiviteter i vann; stup, synkron, vannpolo, dykking etc. Styrketrening tar mer tid enn før: Tidlig utviklete utøvere kan starte maksimal styrketrening og starte med bruk av styrketreningsapparater. Viktig med god oppfølging for å forebygge skader og feiltrening. Sprintere starter med trening av hurtighetsstyrke samt utvikle utholdende styrke. Utøveren må lære om reduksjon av treningsbelastning opp mot viktige konkurranser, som en del av formspissingen. Denne reduksjonen må balanseres opp i andre deler av treningsåret. Disse planleggingsprinsippene må utøveren lære noe om, slik at de kan lære seg å planlegge noe selv. Å få innsikt og lære om den langsiktige planlegging, er også viktig for motivasjonen til utøveren. Kunnskap og læring er en motivasjonstrigger, og det de daglige utfordringene blir lettere å takle når en kan se det store bildet. Utøveren må også kunne evaluere og dokumentere seg selv, ved å føre nødvendige parametre i treningsdagboken. I tillegg må utøveren dokumentere forhold rundt teknikk, taktikk i konkurranser etc. Dette fører til tankeprosesser rundt egen prestasjonsstruktur, og kan få positive konsekvenser for den videre treningsprosessen. Utøveren eier sin egen karriere.

I K1 øker treningsmengden og treningen blir noe mer individuell. Det er nå et større fokus på å få utvikle sin(e) sterkeste svømmeart(er). Treningen tar sikte på å prestere i nasjonale

mesterskap som ÅM, UM og jrNM. Utøverne har individuell målsamtale med gruppetrener 2 ganger per halvår. På dette nivået får utøverne mer innflytelse over egen trening. Utøverne lærer om hvordan de setter seg SMARTE mål (spesifikk, målbart, ambisiøs, realistisk, tidsbestemt).

Sosiale og kognitive mål

Svømmerne skal nå ha lært seg gode holdninger og verdier ift. oppførsel ovenfor trener og lagkamerater. De tar vare på hverandre når alt ikke går som planlagt. Gruppedynamikken og samholdet er svært sterkt, og det er en sunn prestasjonskultur. De er bevisst sin naturlige posisjon som forbilde for de yngre gruppene, og at dette medfører et ansvar. Utøverne er midt i eller på slutten av puberteten, og mye begynner å falle på plass. De er godt opplyst om treningslære, teknikk og formtopping. De kjenner hverandre svært godt, og har lært hvordan konflikter skal håndteres. De ønsker hverandre suksess, støtter hverandre i motgang, deler erfaringer og daglige rutineoppgaver som å ta ut banetau. De jobber mot individuelle mål, eventuelle gruppemål (for eksempel stafett) og mot klubbens elitenivå.

Antall Svømmere

15-20

Alder

Ca. 14-16 år og eldre.

Trenere

Gruppetrener skal ha minimum trener 3 utdannelse. Makroplan, periodeplan og ukeplan føres, og forenklet ukeplan sendes til foreldre og utøvere på epost. Gruppetrener skal ha minst 1 assistent. Testtreninger, treninger på og over aerob terskel og individuelle teknikk treninger er typiske treninger der det er nødvending med assistent.

Treneren på dette nivået jobber med svært dedikerte utøvere, og må vise seg å alltid være den som jobber hardest i gruppen. Treneren skal vite og kunne å reflektere over egen praksis og kontinuerlig søke ny kunnskap. Hvis utøverne underpresterer på trening og/ eller mesterskap må treneren først og fremst vurdere og stille kritiske spørsmål til sitt eget bidrag i denne perioden.

Regelmessig testing og intensitetsstyring er særdeles viktig, og treneren skal kontinuerlig utvikle sine egne evalueringsevner. Treneren skal ha et brennende ønske om å formidle kunnskap og ferdigheter, og beholde flest mulig svømmere, lengst mulig til å bli best mulig.

Utstyr

Nødvendig utstyr på K1 er (i tillegg til standard utstyr) pull-boy, shorts (til landtrening), svømmeføtter, paddels, beinsparkbrett og snorkel.

Treningskrav

For å trene på K1-nivå, må en opprettholde et gjennomsnitt på over 8 svømmeøkter per uke. Dersom utøveren fortsatt satser på en annen idrett er vi forståelsesfull og kan tilpasse treningskravet i samtale med utøveren og foreldre.

Ferdighetsmål/ Opptakskrav for Elite

- Svømme 3000m kontinuerlig crawl med jevn, høy hastighet.
- Forskjellige øvelser med egen kroppsvekt og med trekkapparater for å utvikle den utholdende svømmestyrken.
- Utføre minst 30 push-ups og liggende kroppshevinger (med beina på gulvet)
- Utføre seks forskjellige svømmetekniske øvelser for vannfølelse, seks kombinasjonsøvelser og seks balanse-/kroppsholdningsøvelser i vannet

- Svømme minst 800m kontinuerlig med paddles og gummiring rundt føttene i jevnt, godt tempo
- Kunne forklare og begrunne de forskjellige treningsformer og metoder som benyttes i treningen, og planlegge deler av treningsprogrammet.
- Forklare forholdet mellom syklusvei og frekvens
- Føre daglig treningsdagbok med dokumentasjon av trening, som antall meter, testresultater, eventuelle erfaringer.
- Realistisk vurdere neste konkurranseresultat på bakgrunn av gjennomført trening, sammenligne det med oppnådd resultat, og evaluere hele prosessen på saklig grunnlag. Finne frem til årsakssammenheng som forklare avvik mellom planlagt og oppnådd resultat.
- Sammen med trener fastlegge den grove treningsplanen for kommende sesong.
- Kjenne til personlige rekorder, med mellomtider og frekvenser.
- Forstå forholdet mellom aerob- og anaerob trening og hvordan dette benyttes i treningsplanlegging.
- Svømme 30-40x100 @ 1.20/1.30 i3 med jevn fart og riktig puls.

Gutter:

- Sammenlagt 1900 poeng på 3 øvelser.

Jenter:

- Sammenlagt 2100 poeng på 3 øvelser.

Testbatteri

Svømmerne skal regelmessig testes gjennom hele sesongen for å få et objektivt mål på hvordan de responderer på treningen. Testingen skal også være en lærerik og motiverende erfaring for utøveren, der en lærer om sammenheng mellom trening og resultat. Nyttighetsgraden av testene er først og fremst avhengig av utøverens teknikk, og testene er heller ikke feilfri. Jo bedre teknikk, jo mer nyttig er testene. Derfor er det mest hensiktsmessig å hyppigst teste utøverne i han eller hennes beste svømmeart. Her tas det stort hensyn til:

CSS 400+200. Benyttes på crawl og rygg. Regner ut i5, i4, i3, i2 og i1 fart.

CSS 200+50 bryst. Regner ut i5, i4 og i3 fart.

15 m start og 15 m maksimal svømmehastighet.

20 minutters kont. Regner ut i5-i1 fart crawl. Forutsetter god langdistanse teknikk.

Bevegelighetstest (skuldre, hofte og ankler).

Trenerens egne beinsparktester, testserier og styrketester.

Aktuelle konkurranser

LÅMØ, ÅM, UM, NMjr, NMsr

Landtrening

Utvikle og stabilisere bevegeligheten. Styrketrening står sentralt, ettersom det er med på å øke den maksimale svømmehastigheten og forebygge skader. Styrketrening forebygger skader ved at muskel- og senefestene blir styrket, og dermed kan de etter hvert tåle mer mengdetrening i bassenget.

Ferdighetsmål:

- Lære god teknikk i styrkeøvelsene knebøy, nedtrekk og benkpress.
- Lære maksimal styrketrening og utholdende styrketrening.

Struktur og rutiner

Lære seg effektiv og lystbetont egentrening på sommeren. Svømmerne kan be om program og retningslinjer fra treneren, men skal også evne og lage egne opplegg ut i fra kunnskap om treningslære og prinsipper. Lære regelmessig tøying på egenhånd. Selvstendig oppvarming før trening og konkurranse. Skrive og evaluere treningsdagbok med nødvendige parametere.

Hospitering og opprykk

I K-gruppene er det tilbud om hospitering og mulig opprykk 2 ganger i året:

- Hospitering 1 starter fra 1. nov. og pågår ut januar (strekkes til etter LÅMØ).
- Hospitering 2 starter fra 1. april og pågår ut juni måned.

Hospiteringen foregår ved at utøveren får tilbud om 1 trening med hospiteringsgruppen fra 1. nov. og 1. april. Deretter vil utøveren gradvis få tilbud om flere treningsøkter i løpet av hospiteringsperioden. De siste 2 ukene av hospiteringstiden vil utøveren trene alle treningene med hospiteringsgruppen. Denne gradvise overgangen skal utføres for at overgangen skal bli mest mulig glidende samt forebygging av belastningsskader.

Hvem som får tilbud om hospitering skal være basert på grad av oppfyllelse av kriterier ift. ferdigheter, motivasjon, oppmøte, alder, osv., og skal være basert på utviklingstrappen og de ulike kravene i de ulike gruppene. Trenerne vil sammen vurdere hvilke utøver(e) som er kandidat(er) for hospitering. Denne begrunnelsen skal være skriftlig og sendt sportslig utvalg (SU) for vurdering og endelig godkjenning.

For at SSC skal vurdere å starte opp en Elitegruppe, må det være mer enn 3-4 svømmere som har etablert seg på et høyt nivå og som er motivert til det. For at dette skal vurderes må aktuelle svømmere ha minst 3 distanser med høy poengsum. Kravene for gutter og jenter er vist under.

Gutter:

- Over 650 poeng på minst 3 distanser

Jenter:

- Over 670 poeng på minst 3 distanser

3.4. Elitetrening

Den fjerde og siste etappen i SSCs utviklingstrapp er «Elitetrening». Per i dag, vårsesongen 2017, har SSC ingen utøvere som kvalifiserer til denne gruppen, og derfor legges det ikke opp til at en i sesongen 2017/2018 starter opp denne. Dersom noen av våre svømmere kvalifiseres og får så gode resultater at det er behov for å starte opp gruppen vil dette så klart bli vurdert. Hovedtrener og SU vil ha ansvar for å beslutte dette.

Selv om SSC per i dag ikke har noen svømmere som kvalifiseres til denne gruppen, velger vi likevel å beskrive hvilke krav og forventninger som settes. Dette gjøres for å motivere svømmerne vi har i dag til å vise god treningsinnsats og at de ser at SSC ønsker å satse på dem, og vil legge til rette for best mulig trening og oppfølging gjennom hele svømmekarrieren.

I denne etappen kreves det spesialisering både når det gjelder svømmeteknikk og konkurransedistanse. Utøveren holder et/ønsker å nå et nasjonalt toppnivå og har også muligheten for å nå et internasjonalt nivå. Forutsetningen for å nå et internasjonalt nivå er en videre progresjon i treningsbelastningen, og tilrettelegging av rammebetingelsene slik at de tilfredsstillende kravene til elitetrening. Det gjelder særlig mulighet til hyppig deltagelse i internasjonale konkurranser, tilgang på tilstrekkelig treningstid i vann- og landtrening, og ikke

minst kontinuerlig gjennomføring av relevante tester, for å kunne styre treningen individuelt riktig.

Elitetrening	
Startalder	Ca. 15-18 år
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Begynnende internasjonalt prestasjonsnivå • Spesialisering på svømmeteknikk og konkurransedistanse • Konkurransespesifikk svømmeutholdenhet • Konkurransesimulasjon • Forberedende- og hovedkonkurranser • Komplekse og spesifikke treningsformer • Årstreningsplan med tredelt sesong
Omfang	I vann 6-12x110-120min/uke. Stor variasjon mellom sprinter og langdistanse. På land 4-6x45-60min/uke
Kognitive mål	<ul style="list-style-type: none"> • Kjennskap til spesielle treningsmetoder og virkninger • Kjennskap til anvendelse av spesifikke prestasjonstester • Anvende taktikk i forhold til konkurrenter • Gjennomføre konkurranser uavhengig av trener • Kunnskap om ernæringsmessige og fysioterapeutiske tiltak • Prioritering av tid for svømming og andre områder i livet over lengre tidsrom • Lage egne treningsplaner • Kunne anvende selvregulerings-metoder • Økende grad av selvstendighet på alle områder
Treningsøkter pr uke	6-11
Øktlengde	120-150min
Treningsmengde	<ul style="list-style-type: none"> • 4800-8000 pr økt. • 1000-2400km pr år Stor forskjell på sprinter, mellomdistanse og langdistanse.
Konkurranser	16-28 <ul style="list-style-type: none"> • Nasjonalt og internasjonalt nivå • Olympisk program

3.4.1. Elite

Opptakskrav

Alle ferdighetsmål fra K1 må være oppnådd. Utøveren må vise selvstendighet og en brennende iver etter å trene på SSC sitt høyeste nivå. En 6-ukers lang opptaksperiode er det siste steget før en blir tatt opp i elite-gruppa. Her må en vise de holdningene og verdiene som skal til for å trene på dette nivået.

Generelt

Den fjerde etappen i NSF's utviklingstrapp er «Elitetrening». I denne etappen kreves det spesialisering både når det gjelder svømmeteknikk og konkurransedistanse. Mange av utøverne ønsker å nå et nasjonalt toppnivå, og flere har også muligheten for å nå et internasjonalt nivå. Forutsetningen for å nå et internasjonalt nivå er en videre progresjon i treningsbelastningen, og tilrettelegging av rammebetingelsene slik at de tilfredsstiller kravene til elitetrening. Det gjelder særlig mulighet til hyppig deltagelse i internasjonale konkurranser, tilgang på tilstrekkelig

treningstid i vann- og landtrening, og ikke minst kontinuerlig gjennomføring av relevante tester, for å kunne styre treningen individuelt riktig.

Klubbkulturen må kjennetegnes av positive holdninger til å gjennomføre treningen som er nødvendig for å kunne hevde seg internasjonalt. Kunsten på dette stadiet er å fordele treningstiden på de forskjellige egenskapene som skal utvikles, riktig, i forhold til utøverens sterke og svake sider (kapasitetsprofil), og konkurransedistanse. Økt styrketrening medfører også at bevegelsestrening gjennomføres hver dag. I starten av hver makrosyklus er det viktig å bruke tid på alternativ trening som langrenn, ballspill, løping, sykling etc. Utøveren er erfaren og kunnskapsrik, og deltar aktivt i planleggingen. Data fra forrige sesong brukes inn i planleggingen. Utstrakt bruk av tester underveis, for å kontrollere planleggings- og treningsprosessen. Planlegging av total livssituasjon, hvor både foreldre og trenere er involvert. Dette er viktige vurderinger, som gjør det lettere for utøveren å velge en internasjonal satsing, eller redusere innsatsen for å prestere nasjonalt.

Varigheten av hver økt økes. Alle fysiske egenskaper kan nå trenes, også anaerob trening. Husk at anaerob trening forutsetter topp motivasjon, konsentrasjon og vilje til å ta seg ut 100 %. Restitusjonstiden for anaerob trening er opp til 72 timer i enkelte tilfeller. Det er ikke hensiktsmessig å gjennomføre anaerob trening oftere enn to til tre ganger pr uke. Langdistansesvømmeren trener nå ca. dobbelt så mye aerob svømmeutholdenhet som sprinteren. Fortsatt er det fokus på å utvikle tekniske og fysiske egenskaper. Treneren må organisere øktene slik at utøverne får nok treningstid sammen, selv om det skilles mellom sprintere og langdistansesvømmere. Utholdende styrketrening gjennomføres generelt, spesifikt og konkurransespesifikt. Alle treningsformer, og bruk av apparater, frie vekter, egen kroppsvekt etc. Også annen alternativ trening er en normal del av treningsuke. Alle skoleferier benyttes til trening. Mindre total belastning, som gjør at man kan øke treningsbelastningen med 30-100 % i forhold til hjemmetreningen.

Sosiale og kognitive mål

Kunnskap om ernæring, virkning av trening, restitusjonstiltak, mentale treningsprosesser. Utøveren lærer å sette seg mål, med delmål (prosessmål) underveis. Forutsetter kjennskap til egne muligheter og evner. Utøveren legger også frem en grovplan som viser at de har forstått samsvar mellom mål og planlagt trening. Utøveren har et dypt ønske om å hevde seg nasjonalt og etter hvert internasjonalt. Det er en forutsetning for å kunne gjennomføre trening som er så omfattende, og krever at utøveren identifiserer seg med den planlagte treningen. Det fører til selvstendighet.

Utøveren lærer flere metoder for spenningsregulering i forkant av konkurranser.

Opplæringen til selvstendighet som de har vært igjennom, og fortsatt holder på med, bidrar til bedre psykisk stabilitet. Dette gjør også at utøveren kan delta i internasjonale konkurranser uavhengig av hvilken trener som står på bassengkanten under forberedelsene.

- Kjennskap til spesielle treningsmetoder og virkninger
- Kjennskap til anvendelse av spesifikke prestasjonstester
- Anvende taktikk i forhold til konkurrenter
- Gjennomføre konkurranser uavhengig av trener
- Kunnskap om ernæringsmessige og fysioterapeutiske tiltak
- Prioritering av tid for svømming og andre områder i livet over lengre tidsrom
- Lage egne treningsplaner
- Kunne anvende selvregulerings-metoder
- Økende grad av selvstendighet på alle områder
- Anvende og forklare minst en teknikk for spenningsregulering

Antall Svømmere

2-6

Trenere

Gruppetrener skal ha/utdannes til trener 4. Makroplan, periodeplan og ukeplan føres, og forenklet versjon sendes til foreldre på epost. Treneren har sammen med utøverne et sterkt ønske om å utvikle seg, og nå en internasjonal standard med treningen sin. Klubbens holdninger og verdier er bevisstgjort hos treneren som ser og forstår at det er særdeles viktig at dette praktiseres i hverdagen.

Utstyr

Nødvendig utstyr på Elite er (i tillegg til standard utstyr) skal pull-boy, shorts (til landtrening), svømmeføtter, paddels, beinsparkbrett og snorkel.

Treningskrav

Individuelt etter hvilken type svømmer du er; sprinter, mellomdistanse, langdistanse, nasjonalt eller internasjonalt nivå. Utøvere er selv med å bestemme treningsmengde på dette nivået, men det settes et minstekrav fra treneren i henhold til utøverens målsetting. Dersom dette ikke oppfylles over tid, kan utøveren bli nødt til å velge en annen gruppe å trene i.

Ferdighetsmål

- Svømme serier med intensiv intervalltrening og tempotrening (anaerob trening)
- Hevde seg på nasjonalt nivå (NM)
- Observere og begrunne tekniske utfordringer og styrker hos andre svømmere
- Forklare og anvende treningsmetoder for å utvikle maksimal styrke og anaerob utholdenhet
- Planlegge treningsøkter, og finjustere disse i samarbeid med trener
- Sette sammen en ernæringsplan tilpasset konkurransesituasjon og treningssituasjon med stor total belastning
- Vurdere konkurrentenes sterke og svake sider
- Sette opp realistiske trenings- og konkurransemål for kommende sesong
- Begynnende internasjonalt prestasjonsnivå
- Spesialisering på svømmeteknikk og konkurransedistanse
- Konkurransespesifikk svømmeutholdenhet på basis av høy utviklede kondisjonelle egenskaper, først og fremst styrke, utholdende styrke og anaerob svømmeutholdenhet
- Konkurransesimulasjon
- Årstreningsplan med 3-delt sesong
- Mestre «broken distance»-serier og konkurransesimuleringsserier
- Gjennomføre flere treningsdager med omfattende alternativ trening med store krav til fysisk og psykisk belastningstoleranse (fjell-, sykkel-, padle- og skiturer, med overnatting ute, i snøhule etc)
- Svømme konkurranser uten at trener er tilstede
- Vurdere de egne mulighetene i en konkurranse, på bakgrunn av dynamikken i egen og konkurrentenes utvikling de siste årene
- Sammenligne og evaluere egen prestasjonsutvikling med den til utøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå

Hovedmål

- Komme på pallen ved norske mesterskap
- Komme på landslaget
- Kvalifisere seg til internasjonale mesterskap som jr. og sr. EM.

Testbatteri

Svømmerne skal regelmessig testes gjennom hele sesongen for å få et objektivt mål på hvordan de responderer på treningen. Testingen skal også være en lærerik og motiverende erfaring for utøveren, der en lærer om sammenheng mellom trening og resultat. Nyttighetsgraden av testene

er først og fremst avhengig av utøverens teknikk, og testene er heller ikke feilfrie. Jo bedre teknikk, jo mer nyttig er testene. Derfor er det mest hensiktsmessig å hyppigst teste utøverne i han eller hennes beste svømmeart. Her tas det stort hensyn til:

V4-test.

Stroke-efficiency test.

CSS 400+200. Benyttes på crawl og rygg. Regner ut i5, i4, i3, i2 og i1 fart.

CSS 200+50 bryst. Regner ut i5, i4 og i3 fart.

15 m start og 15 m maksimal svømmehastighet.

20 minutters kont. Regner ut i5-i1 fart crawl. Forutsetter god langdistanse teknikk.

Bevegelighetstest (skuldre, hofte og ankler).

Trenerens egne beinsparktester, testserier og styrketester.

Aktuelle konkurranser

UM, NMjr, NMs, samt ulike internasjonale konkurranser.

Landtrening

Minst fem forskjellige øvelser med frie vekter for å utvikle den spesifikke, maksimale styrke

Minst fem andre øvelser med styrkeapparater for å utvikle den spesifikke, maksimale styrke

- Gjennomføre minst 15 øvelser med forskjellige hjelpemidler/apparater for å utvikle den svømmespesifikke, maksimale styrke
- Gjennomføre konkurransespesifikk styrketrening med spesielle trekkapparater
- Tilpasse bevegelighetstreningen den økende styrketreningen

Struktur og rutiner

- Finne frem til den mest effektive gjennomføringen av treningen i formspissingsfasen ved å prøve ut forskjellige muligheter i forberedende konkurranser
- Planlegge taktisk, gjennomføre og analysere (sammen med trener), alle viktige konkurranser
- Nytte sommerferien til alternativ, effektiv og lystbetont trening.
- Delta på minst 3 treningsleirer pr. år.
- Planlegge fordeling av trening, skole, hobby og andre viktige faktorer for kommende sesong, på en måte som viser samsvar mellom mål og tiltak for å nå målet.
- Planlegge, og utføre treningen for en mikrosyklus, planlegge, og i samarbeid med trener, gjennomføre treningen for en makrosyklus

Stipend

Utøvere på Elitenivå får tildelt et årlig stipend fra SSC som skal gjøre den omfattende satsingen lettere å gjennomføre. Det er også et symbol på at klubben anerkjenner innsatsen disse utøverne legger ned. Det er viktig at trenerne både på K1 og Elite gir god informasjon til svømmerne om dette for å sette rammebetingelsene klart både for svømmerne og foreldre.

Veien videre etter Elite

Da status i SSC per nå er at vi ikke har noen svømmere som kvalifiseres til Elitenivå, ser vi heller ikke behov for å spesifisere en videre utviklingstrapp etter dette nivået. Dersom det blir nødvendig vil SSC gjøre dette, og vil ta utgangspunkt i treningsfilosofidokumentet «Veien mot medaljer i OL 2020 og 2024» som Norges svømmeforbund har laget, som tar for seg trening og utvikling på nivået etter Elite-etappen.

3.5. Ungdomsgruppen og Treningsgruppen

3.5.1. Ungdomsgruppe (svømmere fra Hai, Sverdfisk, K4 og K3)

Ungdomsgruppen	
Startalder	Ca. 12-16
Mål	Utvikle svømmetekniske, og fysiske ferdigheter som kondisjon og styrke
Kognitive mål	. Lære generelt om treningslære og teknikk.
Treningsøkter pr uke	2-3
Øktlengde	90 min svømming. 30-60 min landtrening.
Treningsmengde	1,5-3 km per økt avhengig av treningsnivå.
Konkurranser	Lokale.

Opptakskrav

Er svømmedyktig, dvs. har gått på svømmekurs og fullført svømmeskolen, men ønsker ikke ennå å satse på en svømmekarriere. Gruppen vil primært være for barn og ungdommer som ønsker å bruke svømming som mosjon, samt at de trives med lek og aktivitet i vann. Da sammensetningen av gruppen kan være stor vil det bli lagt opp til forskjellig form for treningsopplegg.

Generelt

Ungdomsgruppen er SSCs treningsgruppe for barn/ ungdom 12-15 år. Her er det fokus på å lære crawl, bryst og ryggsvømmingsteknikk, samt ulike treningsmetoder i vann. Det legges også opp til mye annen form for utfordring i vann som vannpolo, stup og synkronsvømming.

Ungdomsgruppen anses som en alternativ gruppe til Sverdfisk, K4 og K3. Alle svømmedyktige barn i alderen 8-12 år bør først ha gjennomført Hai-nivået. Dersom de ikke ønsker å satse videre kan de velge å gå inn i ungdomsgruppen.

Treningsforventning

2-3 økter per uke. Svømming er en krevende idrett, uansett nivå og krever en del tid i vannet for å oppleve mestring. Et jevnt godt oppmøte fra alle i gruppen er med å bidra til et godt treningsmiljø for gruppen.

Generelle ferdighetsmål

- Kommer regelmessig presis til treningsøktene.
- Utføre 10 forskjellige rolige og rytmiske oppvarmingsøvelser for skulder-, hofte- og fotledd
- Kunne utføre 10 ulike styrkeøvelser med egen kroppsvekt.
- Kunne jogge 20 min uten stopp.
- Mestre sculling på mage og rygg
- Spille vannpolo med forenklede regler
- Kunne svømme 500 meter crawl og jevn rolig tempo, med salto-vendinger.
- Kunne svømme 300 meter rygg med jevn rytme og flyt, med salto-vending.
- Kunne svømme 200 meter bryst med jevnt tempo og riktig vendingsteknikk.
- Kunne stupe og sprinte 50 meter crawl.
- Forklare de svømmetekniske konkurransereglene. –
- Utføre stafettveksling i henhold til reglene.
- Kunne svømme 2x (10x50) på jevne tider med avtalt starttid.

- Forstå enkel treningslære ift sprint og kondisjonstrening.

3.5.2. Utfordrergruppen (svømmere fra K2, K1 og Masters)

Utfordrergruppen	
Startalder	Ca. 14-20 år
Mål	Tilby tilrettelagt trening for erfarne svømmere som ønsker å vedlikeholde, eller utvikle sin svømmeferdigheter.
Kognitive mål	Lære gradvis mer om treningslære og teknikk. Lære å planlegge og trene mer selvstendig enn tidligere.
Treningsøkter pr uke	4-5
Øktlengde	90 min
Treningsmengde	3-5 km avhengig av utøverens behov og mål.
Konkurranser	Lokale stevner, UM, NMjr, NMsr

Opptakskrav

Svømmeren må ha svømt på K2 eller høyere nivå i SSC eller andre klubber over lengre tid. Trener og utøver går sammen og drøfter om dette er riktig gruppe å trene ift nåværende ferdighetsnivå, før innmelding.

Generelt

Utfordrergruppen i SSC er en gruppe for de som ønsker å trene svømming og konkurrere, men ikke så mye som i K2 og K1. SSC vil tilby nok treninger til at en svømmer som tidligere har vært aktiv på K2 eller K1 vil kunne opprettholde nivået med trening i utfordrergruppen. Skadede svømmere fra K1 og K2 kan få tilbud om å trene med utfordrergruppen så lenge de er skadet. Når de er friske igjen vil kunne bli flyttet tilbake til gruppen.

Treningskrav

Det kreves minimum 3 treninger gjennomsnittlig for å trene i utfordrergruppen.

Ferdighetsmål

- Lære å trene selvstendig.
- Lære om samspillet mellom aerob og anaerob trening.
- Lære om sine egne tekniske styrker og utfordringer.
- Utvikle sin generelle kunnskap om treningslære og svømmeteknikk.
- Utvikle kunnskap om hvordan holde seg skadefri, både ift. teknikk og landtrening.
- Utvikle økt evne til å styre intensitet.

Testbatteri

Svømmerne skal regelmessig testes gjennom hele sesongen for å få et objektivt mål på hvordan de responderer på treningen. Testingen skal også være en lærerik og motiverende erfaring for utøveren, der en lærer om sammenheng mellom trening og resultat. Svømmerne avgjør sammen med treneren hvilke tester som er relevant for dem.

CSS 400+200. Benyttes på crawl og rygg. Regner ut i5, i4, i3, i2 og i1 fart.
 CSS 200+50 bryst. Regner ut i5, i4 og i3 fart.

20 minutters kont. Regner ut i5, i4, i3, i2 og i1 fart for crawl. Forutsetter god langdistanse teknikk.

15 m start test. 15 m maksimal hastighet test.

Trenerens egne testserier og styrketester.

4. Trenerne i SSC

4.1. Trenerne i de unges treningsmiljø

Trenerne har en sentral posisjon i de unge utøvernes idrettslige utvikling. For utøvere er det trenerne viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens atferd og holdninger har derfor ofte avgjørende innflytelse på hvordan unge opplever ulike forhold i sitt treningsmiljø. Kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt praksis knyttet til de elementer vi har omtalt ovenfor vil i stor grad kunne påvirke unge utøveres utvikling over tid på en positiv måte. Trenerne som har en mer ubevisst praksis kan i verste fall bidra til å begrense unge utøvers utviklingsmuligheter. Nedenfor har Olympiatoppen (*Utvikling av unge utøvere, 2015*) løftet frem kjennetegn på hva treneren til morgendagens utøvere bør praktisere i idrettshverdagen.

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

4.2. Hva kan du forvente deg av trenerne i SSC?

Alle trenerne i Stavanger Svømme Club er nøye utvalgt og har god faglig bakgrunn. Likevel er det viktig at alle trenerne hele tiden er åpne for ny kunnskap og ønsker å fornye sin viten om svømming. Sporten er i kontinuerlig utvikling.

SSC har satt et ambisiøst 10 årsmål om å utvikle seg fra å være en konkurranseklubb til å bli en eliteklubb. Trenerne er viktige aktører for å bidra til at SSC når dette målet. Alle trenere forventes å være sterkt motiverte, engasjerte, profesjonelle og opptatt av aktivt bidra til at klubben utvikles og at svømmere presterer og trives.

Trenerne forventes å gå foran som gode eksempler overfor svømmerne. Skal vi kunne stille krav til utøverne må vi også stille krav til trenerne.

I SSC ønsker vi at trenerne skal jobbe i team der man utvikler, utfyller og utfordrer hverandre. Alle trenere skal følge klubbens sportslige plan, herunder utviklingstrapp slik at det slik at det som gjøres på de ulike nivåene er samordnet.

Krav til trenere i SSC

- Trener skal til enhver tid være opptatt av å utvikle sin egen og andres kompetanse.
- Trener skal delta på alle treninger i henhold til avtale, være positiv og dele sin kunnskap.
- Trener skal være punktlig og møte før trening, stevner og leirer starter.
- Trener skal ha forberedt program til hver trening på forhånd.
- Trener skal jobbe målrettet mot de mål som er satt for individuelle svømmere, gruppen og klubben.
- Trener skal være konsekvent og bestemt – med et smil.
- Trener skal møte utøvere med respekt og ingen utøver skal skjemmes ut i påsyn av andre, eller direkte/indirekte oppleve ekskludering eller diskriminering.
- Trener skal ved disiplinærproblemer ta opp det aktuelle problem med utøvere først på tomannshånd. Dersom det ikke fungerer kontaktens utøverens foreldre og sportslig leder informeres skriftlig og muntlig. Ingen utøver kan utestenges eller flyttes fra en gruppe uten at ovenstående er gjennomført.
- Trener skal sende ut nødvendig informasjon regelmessig og i god tid.
- Trener skal være tydelig og konsekvent i sin kommunikasjon.
- Trener skal være aktiv, engasjert, oppmuntrende og gi konstruktiv tilbakemelding til alle utøvere.
- Trener skal gjennomføre 1:1 samtale med sine utøvere minst 2 ganger per halvår i K3-tom Elite gruppene. I Hai, Sverdfisk og K4 skal trener gjennomføre gruppesamtale minst 1 gang pr. måned.
- Trener skal jobbe aktivt for å skape tilhørighet, trivsel og et godt sosialt miljø.
- Trener skal registrere oppmøte i gruppen online i klubbens «Treneradmin». Det gjelder svømme- og basistrening, samt stevner og leirer. Har trener vikar er det treners ansvar at vikar fører oppmøte.
- Trener skal kun bruke mobiltelefon, ipad og annet elektronisk utstyr til treningsformål så lenge han/hun er på «kanten».
- Trener skal bevege seg aktivt på kanten under trening og stevner og gi individuelle tilbakemeldinger til svømmerne.

Deltakelse på stevner

Når SSC er på stevner forventes det at lagleder deltar på lagledermøter. Lagleder vil være hovedtrener når han deltar på stevner. Når hovedtrener ikke er med på SSC stevner vil det være den treneren som trener den øverste gruppen som er SSCs lagleder på stevnet.

På større stevner som LÅMØ, ÅM, UM og NM forventes det at lagleder for SSC har et overordnet ansvar for å gi gode tilbakemeldinger også til svømmere utover sin egen gruppe. Dette forventes egentlig av alle SSC trenere, da hovedfokus er SSCs suksess, ikke den enkelte trener.

Appendix A: NSF's utviklingstrapp

I NSF's utviklingstrapp er det beskrevet kort hvilke etapper NSF's utviklingstrapp består av (NSF, *Sportslig plan*, 2014). Både tabellen og teksten under her henter derfra og viser mer i detalj innholdet om de ulike etappene. SSC ønsker å vedlegge dette i vår sportslige plan, slik at de som vil i klubben kan få et bedre bilde av hva som er viktig å arbeide med på de ulike alderstrinn og utviklingsnivåer. Vi anbefaler sterkt å bruke boken *Svømmetrening* (Madsen/de Faveri, 2004), hvor utviklingstrappen er beskrevet i detalj. I tillegg bør alle trenere gjennomføre trenerutdanning, slik at man får relevant kunnskap om trening for den gruppe utøvere man er trener for.

	Motorisk basisopplæring	Basistrening	Oppbyggingstrening	Elitetrening
Startalder	Ca. 8 år	Ca. 10 år	Ca. 12 år	Ca. 15 år
Mål	<ul style="list-style-type: none"> Variert bevegelseskoordinasjon i vann Svømmeteknisk opplæring Variert generell fysisk opplæring Svømmespesifikk aerobic utholdenhet Ballspill/lek i vannet Konkurranser tilpasset treningsinnhold 	<ul style="list-style-type: none"> Svømmespesifikk utholdenhet Svømmespesifikk hurtighet Svømmeteknisk opplæring Forbedre kondisjonelle egenskaper Kompleks koordinasjon Stafett- og lagkonkurranser 	<ul style="list-style-type: none"> Forbedre de fysiske egenskapene, svømmespesifikk aerobic utholdenhet og hurtighet Utvikle svømmespesifikk utholdenhetsstyrke Begynnende svømmeteknisk spesialisering Individuelle og lagkonkurranser Anvende forskjellig taktikk i konkurranser Differensiering i trening mellom sprintere, mellom- og langdistanse Årstreningsplan med tredelt sesong 	<ul style="list-style-type: none"> Begynnende internasjonalt prestasjonsnivå Spesialisering på svømmeteknikk og konkurransedistanse Konkurransespesifikk svømmeutholdenhet Konkurransesimulasjon Forberedende- og hovedkonkurranser Komplekse og spesifikke treningsformer Årstreningsplan med tredelt sesong
Omfang	1 vann 3-4x40-50min/uke På land 3-4x15-25min/uke	1 vann 5-6x45-60min/uke På land 5-6x20-30min/uke	1 vann 6-9x105-120min/uke På land 4-5x30-50min/uke	1 vann 6-12x110-120min/uke På land 4-6x45-60min/uke
Kognitive mål	<ul style="list-style-type: none"> Bli glad i vann og sportslige bevegelser generelt Tilpasse seg gruppen Venne seg til regelmessig fremmøte til trening 	<ul style="list-style-type: none"> Ansvar overfor gruppen Innsatsvilje innenfor gruppen Regler for sportslig oppførsel 	<ul style="list-style-type: none"> Konkurrans-motivasjon Kjennskap til prinsipper i bio-/hydromekanikk med relevans for svømming 	<ul style="list-style-type: none"> Kjennskap til spesielle treningsmetoder og virkninger Kjennskap til anvendelse av spesifikke prestasjonstester

	<ul style="list-style-type: none"> • Grunnleggende kunnskap om svømmeteknikkene • Kjennskap til de viktigste konkurranseregler • Venne seg til riktig hygiene før, under og etter trening 	<ul style="list-style-type: none"> • Regler for sunn livsførsel • Dagsrytme og bruk av tid • Kunnskap om innsømming /opp-varmingsrutiner, forholdsregler før, under og etter en konkurranse • Forbedret kunnskap om svømmeteknikk, biomekanikk og treningslære 	<ul style="list-style-type: none"> • Forståelse for grunnleggende treningsfysiologi • Forståelse for grunnleggende treningslære og planlegging av trening og konkurranser • Enkle metoder til selvkontroll: puls, belastningsfølelse etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anvende taktikk i forhold til konkurrenter • Gjennomføre konkurranser uavhengig av trener • Kunnskap om ernæringsmessige og fysioterapeutiske tiltak • Prioritering av tid for svømming og andre områder i livet over lengre tidsrom • Lage egne treningsplaner • Kunne anvende selvregulerings-metoder • Økende grad av selvstendighet på alle områder
Treningsøkter pr uke	3-4	5-6	5-8	6-11
Øktlengde	65min	90min	120min	140-160min
Treningsmengde	<ul style="list-style-type: none"> • 500-900m pr økt • 55-135km pr år 	<ul style="list-style-type: none"> • 1300-1900m pr økt • 247-437km pr år 	<ul style="list-style-type: none"> • 3100-4500m pr økt • 590-1370km pr år 	<ul style="list-style-type: none"> • 4200-5200 pr økt • 1000-2400km pr år
Konkurranser	<ul style="list-style-type: none"> • 2-6 konkurranser • På gruppenivå • Stilkonkurranser • Kombinasjon av vann og land • Sprints (kortere enn 25m) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-12 konkurranser • Som over + lag- og gruppekonkurranser • Klubb/kretsplan 	<ul style="list-style-type: none"> • 12-16 • Krets og nasjonalt plan • Vektlegge allsidighet og lengre distanser 	<ul style="list-style-type: none"> • 16-28 • Nasjonalt og internasjonalt nivå • Olympisk program

Læringsmål i NSF's utviklingstrapp

Første etappe – begynnertrening: Motorisk basisopplæring

Kjennetegn, forutsetninger og mål

Den første etappen i NSF utviklingstrapp er «Motorisk basisopplæring». I denne etappen ligger fokuset på læring av grunnleggende motoriske ferdigheter. Det er ikke trening av de fysiske egenskapene som er det viktigste i denne perioden. Den gunstige alderen å begynne en organisert svømmetrening er 8 +/- 1 år. Perioden varer ca. 2 år.

Svømming foregår i vann. Derfor må barn tilbringe tilstrekkelig tid i vannet, slik at de kan lære så mange ferdigheter og teknikker som mulig der. Det er imidlertid ikke nok å kun tilrettelegge for lek, og først og fremst tenke variasjon. En forutsetning for læring og utvikling er at barna får nok tid til systematisk øving og trening av ferdigheter og egen skaper. Undersøkelser viser at når barn selv organiserer sine fysiske aktiviteter, er både intensitet og varighet større enn i den organiserte idretten. En avgjørende oppgave for svømmetreneren er å tilrettelegge svømmetreningen slik at oppgaver og utfordringer er tilpasset utøverens behov og tåleevne.

Hvilke mål har vi for den motoriske basisopplæringen?

1. Variert bevegelseskoordinasjon i vann: dykking, stup, svømming, forenklet vannpolo (minipolo)
2. Svømmeteknisk opplæring: crawl, rygg, bryst, butterfly. Start fra pall, ryggstart, åpne vendinger, salto vendinger, undervannsarbeid, mage, rugg, side.
3. Variert generell fysisk opplæring: generell aerob utholdenhet, bevegelse, bevegelseshurtighet, reaksjon, varierte bevegelsesoppgaver.
4. svømmespesifikk aerob utholdenhet
5. Ballspill/lek i vannet: partner- og gruppespill
6. Konkurranser tilpasset treningsinnhold: ultrakorte (12,5-25m) eller «lange» (2-400m), mangelkamp, stilkonkurranser

Arbeidsprosessen – Første treningsår

Tilrettelegge treningen slik at de planlagte ferdigheter, teknikker og bevegelser kan læres og utvikles. I tillegg sette av tilstrekkelig tid til å formidle nødvendig, grunnleggende kunnskap om læreprosessen. De viktigste målene i første treningsår er:

- Å lære, og utvikle svømmeteknikker og bevegelsesferdigheter i vann og på land
- Å utvikle og stabilisere bevegelse
- Å styrke alle store muskelgrupper, særlig stabiliseringsmuskulaturen
- Å tilegne seg grunnleggende kunnskap om viktige forhold i svømmetreningen

Ingen anaerob trening i denne delen av treningskarrieren.

Aerob utholdenhet utvikles gjennom øving av svømmeteknikkene. Etter hvert som teknikkene mestres tilstrekkelig, er målet gradvis å forlenge distansen utøveren kan svømme uten pause. Det vil både utvikle den aerobe svømmeutholdenheten, og automatisere teknikken. Ca. 40 % av treningstiden avsettes for å lære og utvikle svømmeteknikkene. Treneren bruker hjelpemidler som bilder, video, tegninger etc. for å oppnå høy lære-hastighet hos utøveren. Metodiske oppbyggingsøvelser for teknikkene, med starter og vendinger, gjør læreprosessen enklere, tryggere og mer effektiv.

Variasjon, spenning og utfordring skapes med annen terning og øving i vannet. Lære og øve på stup og hopp fra kanten og stupebrett, enkle ballspill, dykking etc. Utøverne ønsker å komme til neste trening med glede og forventning. Trenerens sosiale kompetanse og evne til å skape et mestringsorientert læringsmiljø er avgjørende for hvorvidt man klarer å beholde utøverne i klubben. Landtrening består av å utvikle/stabilisere bevegeligheten, og utøverne bør lære 10-12 standardøvelser som utføres før hver svømmetrening. I tillegg gjennomføres funksjonell styrketrening (basistrening nivå 1), ballspill, løp, sykling, langrenn etc. Utøverne bør lære 10-12 styrkeøvelser med egen kroppsvekt.

Å trene barn dreier seg ikke bare om utvikling av fysiske og tekniske egenskaper. Trening er en pedagogisk prosess som involverer hele mennesket. Utøverne må synes det er gøy å være i aktivitet, at de liker å øve og trene i vann, og at de trives i treningsgruppen. Det oppnår vi gjennom å skape gode rammebetingelser, stille relevante krav, ha klare spilleregler, finne riktig balanse mellom øving, trening og lek, og sist men ikke minst, tar hensyn til hver enkelt utøver. Utøveren må kunne stole på at treneren er der på hver treningsøkt, presis, oppmerksom, vennlig, bestemt, hjelpsom og med godt humør. Det må lyse trivsel av treneren og et ønske om å gi fra seg kunnskap.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter første treningsår:

- Komme regelmessig og presis til treningsøktene
- Svømme crawl- og ryggsvømming i en god grovform
- Svømme 5, delfinbevegelse under vann i rygg- og brystleie
- Utføre grabstart og ryggsvømmingsstart
- Gjøre saltovending i crawl
- Vise åpen ryggsvømmingsvending
- Mestre stafettvekslingene med grab- og ryggsvømmingsstart
- Kjenne til, og bruke de viktigste fagbegrepene for de nevnte svømmeteknikkene
- Utføre 10-12 forskjellige bevegelsesøvelser på egen hånd
- Utføre 10-12 forskjellige funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt
- Ta aktiv del i all idrett på skolen
- Minst en gang pr. uke delta på turn eller friidrett
- Regelmessig anvende skadeforebyggende tiltak som sikret at utøveren holder seg frisk

Arbeidsprosessen – Andre treningsår

Øker fra tre til fire treningsøkter pr. uke. I tillegg noe mer meter trening, med bakgrunn i blant annet forbedret crawlteknikk.

Aerob utholdenhet er et mål i andre treningsår. Dette gjøres ved at ca. 10min av hver trening brukes til å forlenge den distansen utøveren kan svømme med jevn, rolig hastighet. Enten ved kontinuerlig metode eller langsom intervallmetode. Siste halvår kan man også introdusere fartslek som metode. Husk alltid at utviklingen av den aerobe svømmeutholdenheten skjer på grunnlag av godt stabiliserte svømmeteknikker.

Utviklingen av bryst- og butterflyteknikkene, i tillegg til stabilisering av crawl- og ryggteknikkene.

Startteknikker og vendingsteknikker for alle svømmeteknikkene. Utvikle delfinbevegelsen under vann med sikte på 15m-grensen. Arbeide med effekten av armtakene, ved å telle antall armtak og redusere antall tak uten at hastigheten avtar. I siste halvår kan man også introdusere svømmehurtighet, ved å gjennomføre sprinter over 12,5-15 meter i maksimal hastighet.

Variasjon og utfordring gjennom stup, dykking og ballspill. Bruk av synkronsvømming gir også god variasjon og lagbygging, i tillegg til utvikling av god vannfølelse.

Fortsette med å utvikle repertoaret innen bevegelsestrening og funksjonell styrketrening, ved å lære 10 nye øvelser for disse.

Ballspill og andre idretter på land; langrenn, sykling, løp etc.

Etter hvert som kravene til ferdigheter og kunnskap økes, må også utøverens forståelse av treningsprosessen bli en viktig del av treningen. Dette skaper forståelse hos utøveren, og gjør at det er lettere å gjennomføre trening. Det skaper også et grunnlag for å kunne være delaktig i treningsplanleggingen, og ta ansvar for egen utvikling på sikt. Dette dreier seg også om å ha kjennskap til konkurransereglene, slik at konkurranser kan gjennomføres uten diskvalifikasjoner.

Dette må utøveren kunne, vite om og vise frem etter andre treningsår:

- I forlengelse av god start, svømme crawl, rygg- og brystsvømming med god hastighet
- Svømme 25m butterfly i grovform
- Anvende åpen vending i alle fire svømmeteknikker
- Svømme 100m medley
- Utføre alle stafettvekslinger i henhold til reglene
- Utføre delfinbevegelse i rygg-, bryst- og sideleie over 10m
- Forklare de svømmetekniske konkurransereglene
- Stupe og hoppe fra 3m
- Sammen med 5-8 andre svømmere organisere ballspill i vannet
- Dykke fra overflaten, både med hodet og beina først
- Sammen med en partner, og en liten gruppe, løse bevegelsesoppgaver under vann
- Utføre 20 forskjellige rolige og rytmiske bevegelsesøvelser for skulder-, hofte- og fotledd
- Utføre 20 styrkeøvelser med egen kroppsvekt, partner og strikker
- Svømme 600m i rolig, jevnt tempo uten pause
- Svømme 8x50m rygg- og crawlteknikk med 15 sekunders pause
- Svømme 300m fartslek
- Kjenne til, og bruke de viktigste fagbegrepene for alle svømme-, start- og vendingsteknikkene.

Andre etappe – ungdomstrening: Basistrening

Kjennetegn, forutsetninger og mål

Den andre etappen i NSF's utviklinstrapp er «Basistrening». I denne etappen ligger fokuset på trening. Den første etappen fokuserer på læring av grunnleggende ferdigheter; nå dreier det mer inn mot trening. Utøveren har lært alle fire svømmeteknikkene med starter og vendinger. I denne etappen utvikles teknikkene videre. I tillegg innføres nye teknikker og bevegelsesoppgaver. Treningsåret styres gjennom en årstreningsplan, tilpasset de viktigste konkurransene. Basistreeningen startet ideelt sett i ca. ti års alder; og varer fra to til to og et halvt år.

Hvilke mål har vi for basistreeningen?

1. Svømmespesifikk utholdenhet
2. Svømmespesifikk hurtighet: kortvarige forandringer i svømme- og bevegelseshastighet
3. svømmeteknisk opplæring: forbedre/automatisere de fire konkurransesvømmeartene, saltovending for rygg og medley, armsvingstart, svømmetekniske øvelser, videreutvikle delfinbevegelsen (undervannsarbeid)
4. Forbedre de kondisjonelle egenskaper; generell utholdenhet, bevegelighet, svømmespesifikk hurtighet, utholdende styrke
5. Kompleks koordinasjon: stup, synkron, vannpolo
6. Stafett- og lagkonkurranse: konkurranse på lengre distanser med enkel taktikk

Arbeidsprosessen – Tredje treningsår

Utvikle aerob utholdenhet. Variere med hyppige sprinter (12,5m), akselerasjons- og tempoveksling, for å forhindre for langsom frekvens i svømmeteknikkene. Videreutvikle svømme-, start- og vendingsteknikkene. Saltovending i rygg introduseres. Forbedre effekten av armtaket ved å forlenge syklusveien. Kunne svømme med forskjellige frekvenser, og ha kjennskap til øvelser og metoder for å forlenge syklusveien. Treneren bruker frekvensklokke. Delfinbevegelsen er integrert i svømmetreningen; undervannskick etter hver vending i crawl, rygg og butterfly. Riktig utførelse, bevisst styring av kroppen mot overflaten, og flytende overgang til svømmeteknikken

Hovedmålet er fortsatt å øke distansen utøveren kan svømme kontinuerlig, med jevn hastighet, i alle teknikker.

To treningsøkter pr. uke bruker man 20min til stup, undervannsrugby, synkronsvømming, forenklet vannpolo etc.

Innen bevegelsestrening blir det flere partnerøvelser. Viktig at de lærer å ta ansvar også for partneren. Treneren hjelper til for å sikre riktig utførelse og forhindre skader.

Den funksjonelle styrketreningen utvides med nye øvelser med partner (isometriske øvelser), med egen kroppsvekt, med gummistrikk. Bruk av medisball er også effektivt, og kan gjøres på en lekpreget måte.

Ulike ballspill på land; basket, håndball, volleyball, innebandy. I perioder er det også viktig å utvikle generell utholdenhet gjennom løp, sykling, langrenn etc.

Treningen tilrettelegges slik at utøverne opplever samhörighet/lagfølelse, og ansvar overfor gruppen.

Lagkonkurranser er med på å styrke dette. Treneren må også jobbe med å få utøverne til å se på egen livsførsel; nok søvn, sunt kosthold, skadeforebygging, ta avstand fra tobakk og alkohol.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter tredje treningsår:

- Svømme alle fire konkurranseteknikker med god utførelse
- Akselerere og veksle svømmetempo over korte distanser
- Huske. Og utføre minst tre drilløvelser for hver svømmeteknikk.
- Svømme 1000m crawl i rolig, jevnt tempo uten pause
- Utføre undervannskick over 15m i rygg-, bryst- og sideleie
- Løpe 30 minutter i rolig, jevnt tempo uten pause
- Utføre 6-8 bevegelseøvelser med partner, og like mange isometriske styrkeøvelser
- Utføre lange medisballkast med forskjellige teknikker, med begge armene
- Stå på hendene i 10 sekunder mot en vegg, utføre 10 armhevinger og 10 liggende kroppshevinger med beina i bakken, stå i bro
- Forstå reglene, ta aktivt del i et klassisk ballspill (vannpolo, basketball etc.)
- Fange, kaste og ta en vannpoloball med en hånd
- Forholde seg hensiktsmessig før, under og etter en konkurranse: Varme opp, være sammen med, og heie på lagkamerater
- Huske alle personlige rekorder i alle svømmeteknikker, med mellomtider og frekvenser

Arbeidsprosessen – Fjerde treningsår

Antall økter stabiliseres, men total varighet pr. økt økes. Begrepet anaerob terskel introduseres. Det betyr også en annen oppfølging og kontroll over belastningsfølelse, blant annet gjennom pulsmåling.

Ved kontinuerlig svømming lærer utøveren enkle taktiske distanseinndelinger; jevn hastighet hele veien, raskere første halvdel, raskere andre halvdel, annenhver 50m rask – langsom etc. Utholdenhetstreningen må varieres, slik at den ikke blir ensformig. Uansett viktig å ha noen

standardserier på 100, 200 og 400m som gjentas regelmessig for å kunne sammenligne og evaluere prestasjonsutviklingen.

I deler av året setter man av tid til synkronsvømming, vannpolo og stup.

Utvikling av utholdende styrke f.eks. ved hjelp av sirkeltrening eller andre idretter.

Kontrastøvelser tidlig i økten for å utfordre blant annet trykkfølelse på fremdriftsflatene.

Kombinasjonsøvelser (bryst bein, crawl arm) kan anvendes gjennom hele økten.

Læring i formtoppingsprosess relatert til makrosyklusene. Utøveren samler erfaring på hvordan treningen må tilrettelegges for å være i toppslag når det gjelder. Dette er helt individuelt.

Nå når treningsomfanget har økt betraktelig blir det også viktig å arbeide med restitusjonstiltak; egenmassasje, varme bad, badstu etc.

Fortsette med lagkonkurranser, hvor man samler poeng individuelt. Får vise egen prestasjonsevne, men bærer ikke hele den sosiale risikoen i og med at det er lagetets totale poengscore som er avgjørende. Utvikle standard oppvarmingsprogram, gjennom utprøving og øving. Også det å stille topp forberedt til konkurranse, som forpliktelse overfor laget.

Utenomsportslige sosiale tiltak må også vektlegges, slik at gruppenes sosiale miljø styrke; kino, pizzakveld, friluftsturer, bowling, se på fotballkamper etc.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter fjerde treningsår:

- Svømme crawl med 2 og 6 beinspark pr. armsyklus
- Svømme 200m medley med korrekte vendinger og godt tempo
- Svømme 1500 m crawl med jevn hastighet, andre halvdel raskere enn første, uten pause
- Svømme 8x200m crawl med 30 sekunders pause, hver distanse jevnt og alle distansene i omtrent samme tempo
- Svømme 800m fartslek
- Benytte seg av undervanskick så langt reglene tilsier i butterfly, crawl og rygg etter hver start og vending, i trening og konkurranser
- Utføre minst 5 kontrast – og 5 kombinasjonsøvelser
- Dykke og utføre kombinasjonsøvelser med svømmeføtter
- Utføre tre forskjellige stup fra 3m
- Gli minst 10m etter startstup
- Gli minst 7m etter fraspark
- Spille vannpolo med forenklete regler
- Stå fritt på hendene i minst 5 sekunder, eller gå noen meter på hendene
- Utføre minst 15 sit-ups med beina opp mot veggen
- Utføre en sirkeltrening med 8-10 øvelser, 30 sekunders arbeidstid og 30 sekunders pause, to ganger
- Løpe 45 minutter med rolig, jevnt tempo uten pause
- Massere seg selv på armer og bein
- Skrive opp, og utføre en oppvarmingsprogram før første konkurranseøvelse og mellom to øvelser
- Forklare og anvende konkurransereglene angående start, vendinger og svømmeteknikker
- Kunne forklare og begrunne forholdene rundt individuelle- og stafettkonkurranser, eventuelt poengsystem, taktikk, etc.

Tredje etappe – juniortrening: Oppbyggingstrening

Kjennetegn, forutsetninger og mål

Den tredje etappen i NSF's utviklingstrapp er «Oppbyggingstrening». I denne etappen ligger hovedfokus på å videreutvikle de fysiske egenskapene, i første rekke den aerobe svømmeutholdenheten og svømmehurtigheten. Utviklingen av styrke blir også viktigere, fordi utøveren kommer inn i puberteten.

Det gjelder også anaerob trening, særlig i det sjette treningsåret. Oppbyggingstreningen starter 12-12 ½ års alder og varer to til tre år.

Hvilke mål har vi for oppbyggingstreningen?

1. Forbedre de fysiske egenskapene, svømmespesifikk aerob utholdenhet og hurtighet
2. Utvikle svømmespesifikk utholdenhetsstyrke
3. Begynnende svømmeteknisk spesialisering
4. Individuelle- og lagkonkurranser
5. Anvende forskjellig taktikk i konkurranser
6. Differensiering i treningen mellom sprintere, mellom- og langdistansesvømmere
7. Årstreningsplan med tredelt sesong

Arbeidsprosessen – Femte treningsår

Antall økter pr. uke er det samme som for fjerde treningsår, men varigheten øker til 120 minutter. I femte treningsår er det kun anaerob trening som fremdeles ikke vektlegges i vanttrentingen. På land gjennomfører man enda ikke hurtighets- og maksimal styrketrening. Nytt treningsmål i femte treningsår er forbedring av den svømmespesifikke hurtigheten. Den utvikles gjennom korte svømmedistanser med start, fraspark eller fra liggende posisjon i vannet, over 12,5-15 meter. Denne type trening forutsetter god oppvarming, konsentrasjon, motivasjon og mestring av svømmeteknikkene. 6-8 sprinter pr. økt, med 60 sekunders pause. Kan gjennomføres annenhver dag.

Videre utvikling av vannfølelse og svømmeteknikk.

Opp mot 50 % av den samlede treningen er aerob utholdenhetstrening.

Undervannskicket forbedres ved å legge inn egne serier for dette, i tillegg til at det er integrert i den vanlige svømmingen.

Utholdende styrketrening på land med lette til middels tunge vekter. Bevegelighetstrening før hver trening.

Bruk av andre idretter er fremdeles viktig.

Øke kunnskap om oksygenopptak og energiomsetting, treningslære, planlegging og intensitetsstyring. På sikt skal utøveren kunne planlegge og gjennomføre deler av treningen på egen hånd.

Økende forståelse for bi-/hydromekanikk skaper forutsetningene for å kunne videreutvikle svømmeteknikkene. Utøvere må være nysgjerrige på utvikling.

Perioden er preget av puberteten, og det skjer stor kroppslige og psykiske forandringer. Ofte tap av motivasjon. Det er en stor utfordring for treneren å gjøre treningssituasjonen interessant, utfordrende og spennende. Dette krever pedagogisk innsikt, og forståelse for problemene unge mennesker generelt står overfor i puberteten, for å kunne løse dem gjennom denne perioden.

Derfor viktig å klargjøre forventninger til treningen, og ikke minst konkurranser. Utøveren må ha realistisk forhold til sine egne muligheter, og finne balansen mellom å måle utviklingen mot seg selv og mot konkurrenter i individuelle-, stafett- og lagkonkurranser.

Utøveren må forstå sammenheng mellom treningstiltak og virkning.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter femte treningsår:

- Svømme 2000 kontinuerlig crawl i jevnt rolig tempo
- Svømme korte sprinter med høy teknisk kvalitet
- Svømme serier med middels lange distanser med paddles, og forskjellige typer motstand
- Svømme 400m i konkurranse med avtalt frekvens og tidsinndeling
- Utføre en rekke øvelser for å utvikle vannfølelse, og bygge disse inn i oppvarmingsprogrammet
- Utføre serier med utholdende styrketrening på land med forskjellige apparater, hvor bevegelsesforløpet i de fire svømmeteknikkene kan etterlignes

- Dykke med maske, snorkel og svømmeføtter
- Beskrive og demonstrere bevegelsesforløpene i svømmestart- og vendingsteknikkene
- Utdype forholdene rundt muskelkontraksjon og energiomsetning
- Regelmessig føre treningsdagbok, fortrinnsvis med objektive måldata (f.eks. hvilepuls, belastningspuls, vekt, søvn, etc)

Arbeidsprosessen – Sjette treningsår

Nå skiller man treningen mellom sprintere og mellom/langdistansesvømmere. Innholdet i treningen er det samme, men den prosentvise fordelingen er forskjellig. Tidlig utviklete utøvere kan starte litt med anaerob trening i siste halvdel av sjette treningsår.

Fremdeles stor vektlegging av teknikk. Bevisstgjør svakheter i hovedteknikken.

Fremdeles trene andre aktiviteter i vann; stup, synkron, vannpolo, dykking etc.

Styrketrening tar mer tid enn før: Tidlig utviklete utøvere kan starte maksimal styrketrening mot slutten av sjette treningsår. Bruk av styrketreningsapparater. Viktig med god oppfølging for å forebygge skader og feiltrening. Sprintere starter med trening av hurtighetsstyrke. Utvikle utholdende styrke.

Utøveren må lære om reduksjon av treningsbelastning opp mot viktige konkurranser, som en del av formspissingen. Denne reduksjonen må balanseres opp i andre deler av treningsåret. Disse planleggingsprinsippene må utøveren lære noe om, slik at de kan lære seg å planlegge noe selv. Utøveren må også kunne evaluere og dokumentere seg selv, ved å føre nødvendige parametre i treningsdagboken. I tillegg må utøveren dokumentere forhold rundt teknikk, taktikk i konkurranser etc. Dette fører til tankeprosesser rundt egen prestasjonsstruktur, og kan få positive konsekvenser for den videre treningsprosessen. Utøveren eier sin egen karriere.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter sjette treningsår:

- Svømme konkurranser i minst tre forskjellige teknikker på distanser mellom 50-400m, i tillegg til 800-1500m crawl og 200-400m individuell medley
- Svømme 3000m kontinuerlig crawl med jevn, høy hastighet
- Gjennomføre minst seks forskjellige øvelser med egen kroppsvekt og med trekkapparater for å utvikle den utholdende svømmestyrken
- Utføre minst 30 push-ups og liggende kroppshevninger (med beina på gulvet)
- Utføre seks forskjellige svømmetekniske øvelser for vannfølelse, seks kombinasjonsøvelser og seks balanse-/kroppsholdningsøvelser i vannet
- Svømme minst 800m kontinuerlig med paddles og gummiring rundt føttene i jevnt, godt tempo
- Kunne forklare og begrunne de forskjellige treningsformer og metoder som benyttes i treningen, og planlegge deler av treningsprogrammet
- Forklare forholdet mellom syklusvei og frekvens
- Føre daglig treningsdagbok med dokumentasjon av trening, samt registreringer av subjektive og objektive kroppsreaksjoner
- Realistisk vurdere neste konkurranserresultat på bakgrunn av gjennomført trening, sammenligne det med oppnådd resultat, og evaluere hele prosessen på saklig grunnlag. Finne frem til årsakssammenheng som forklare avvik mellom planlagt og oppnådd resultat
- Sammen med trener fastlegge den grove treningsplanen for kommende sesong
- Kjenne til verdens- og nasjonale rekorder i de øvelsene utøveren selv konkurrerer i, i tillegg til egne personlige rekorder, med mellomtider og frekvenser

Tredje etappe – Seniortrening: Elitetrening

Kjennetegn, forutsetninger og mål

Den fjerde etappen i NSF's utviklingstrapp er «Elitetrening». I denne etappen kreves det spesialisering både når det gjelder svømmeteknikk og konkurransedistanse. Mange av utøverne ønsker å nå et nasjonalt toppnivå, og flere har også muligheten for å nå et internasjonalt nivå. Forutsetningen for å nå et internasjonalt nivå er en videre progresjon i treningsbelastningen, og tilrettelegging av rammebetingelsene slik at de tilfredsstiller kravene til elitetrening. Det gjelder særlig mulighet til hyppig deltagelse i internasjonale konkurranser, tilgang på tilstrekkelig treningstid i vann- og landtrening, og ikke minst kontinuerlig gjennomføring av relevante tester, for å kunne styre treningen individuelt riktig.

Hvilke mål har vi for elitetreningen?

1. Begynnende internasjonalt prestasjonsnivå
2. Spesialisering på svømmeteknikk og konkurransedistanse
3. Konkurransespesifikk svømmeutholdenhet på basis av høyt utviklete kondisjonelle egenskaper, først og fremst styrke, utholdende styrke og anaerob svømmeutholdenhet
4. Konkurransesimulasjon
5. Forberedende- og hovedkonkurranser
6. Komplekse og spesifikke treningsformer
7. Årstreningsplan med 3-delt sesong

Arbeidsprosessen – Syvende treningsår

Varigheten av hver økt økes. Alle fysiske egenskaper kan nå trenes, også anaerob trening. Husk at anaerob trening forutsetter topp motivasjon, konsentrasjon og vilje til å ta seg ut 100 %. Restitusjonstiden for anaerob trening er opp til 72 timer i enkelte tilfeller. Det er ikke hensiktsmessig å gjennomføre anaerob trening oftere enn to til tre ganger pr uke. Langdistansesvømmeren trener nå dobbelt så mye aerob svømmeutholdenhet som sprinteren. Utvikle tekniske og fysiske egenskaper. Treneren må organisere øktene slik at utøverne får nok treningstid sammen, selv om det skilles mellom sprintere og langdistansesvømmere. Utholdende styrketrening gjennomføres generelt, spesifikt og konkurransespesifikt. Alle treningsformer, og bruk av apparater, frie vekter, egen kroppsvekt etc. Også annen alternativ trening er en normal del av treningsuke. Alle skoleferier benyttes til trening. Mindre total belastning, som gjør at man kan øke treningsbelastningen med 30-100 % i forhold til hjemmetreningen. Kunnskap om ernæring, virkning av trening, restitusjonstiltak, mentale treningsprosesser. Utøveren kan sette mål, med delmål (prosessmål) underveis. Forutsetter kjennskap til egne muligheter og evner. Utøveren legger også frem en grovplan som viser at de har forstått samsvar mellom mål og planlagt trening. Utøveren har et dypt ønske om å hevde seg internasjonalt. Det er en forutsetning for å kunne gjennomføre trening som er så omfattende, og krever at utøveren identifiserer seg med den planlagte treningen. Det fører til selvstendighet.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter syvende treningsår:

- Svømme serier med intensiv intervalltrening og tempotrening (anaerob trening)
- Minst fem forskjellige øvelser med frie vekter for å utvikle den spesifikke, maksimale styrke
- Minst fem andre øvelser med styrkeapparater for å utvikle den spesifikke, maksimale styrke
- Hevde seg på nasjonalt nivå (NM), særlig på lengre distanser
- Planlegge taktisk, gjennomføre og analysere (sammen med trener), alle viktige konkurranser
- Repetere konkurransespesifikke utholdende styrkeøvelser minst 100 ganger i flere serier
- Nytte ferien til intensiv trening på langbane
- Delta på minst to treningsleirer pr. år
- Observere og begrunne tekniske feil hos andre svømmere
- Forklare og anvende treningsmetoder for å utvikle maksimal styrke og anaerob utholdenhet
- Planlegge treningsøkter, og finjustere disse i samarbeid med trener

- Sette sammen en ernæringsplan tilpasset konkurransesituasjon og trenings situasjon med stor total belastning
- Vurdere konkurrentenes sterke og svake sider
- Sette opp realistiske trenings- og konkurransemål for kommende sesong
- Planlegge fordeling av trening, skole, hobby og andre viktige faktorer for kommende sesong, på en måte som viser samsvar mellom mål og tiltak for å nå målet

Arbeidsprosessen – Åttende treningsår

Samme treningsinnhold, men betraktelig økning av treningsbelastningen.

Styrketrening blir viktigere for sprinteren.

Klubbkulturen må kjennetegnes av positive holdninger til å gjennomføre treningen som er nødvendig for å kunne hevde seg internasjonalt.

Kunsten på dette stadiet er å fordele treningstiden på de forskjellige egenskapene som skal utvikles, riktig, i forhold til utøverens sterke og svake sider (kapasitetsprofil), og konkurransedistanse.

Økt styrketrening medfører også at bevegelsestrening gjennomføres hver dag.

I starten av hver makrosyklus er det viktig å bruke tid på alternativ trening som langrenn, ballspill, løping, sykling etc.

Utøveren er erfaren og kunnskapsrik, og deltar aktivt i planleggingen. Data fra forrige sesong brukes inn i planleggingen. Utstrakt bruk av tester underveis, for å kontrollere planleggings- og treningsprosessen.

Planlegging av total livssituasjon, hvor både foreldre og trenere er involvert.

Dette er viktige vurderinger, som gjør det lettere for utøveren å velge en internasjonal satsing, eller redusere innsatsen for å prestere nasjonalt.

Utøveren lærer flere metoder for spenningsregulering i forkant av konkurranser.

Opplæringen til selvstendighet som de har vært igjennom, og fortsatt holder på med, bidrar til bedre psykisk stabilitet. Dette gjør også at utøveren kan delta i internasjonale konkurranser uavhengig av hvilken trener som står på bassengkanten under forberedelsene.

Dette bør utøveren kunne, vite om og vise frem etter åttende treningsår:

- Mestre «broken distance»-serier og konkurransesimuleringsserier
- Gjennomføre minst 15 øvelser med forskjellige hjelpemidler/apparater for å utvikle den svømmespesifikke, maksimale styrke
- Gjennomføre konkurransespesifikk styrketrening med spesielle trekkapparater
- Tilpasse bevegelsestreningen den økende styrketreningen
- Komme på pallen ved norske mesterskap
- Gjennomføre flere treningsdager med omfattende alternativ trening med store krav til fysisk og psykisk belastningstoleranse (fjell-, sykkel-, padle- og skiturer, med overnatting ute, i snøhule etc)
- Anvende og forklare minst en teknikk for spenningsregulering
- Planlegge, og utføre treningen for en mikrosyklus, planlegge, og i samarbeid med trener, gjennomføre treningen for en makrosyklus
- Svømme konkurranser uten at trener er tilstede
- Finne frem til den mest effektive gjennomføringen av treningen i formspissingsfasen ved å prøve ut forskjellige muligheter i forberedende konkurranser
- Vurdere de egne muligheter i en konkurranse, på bakgrunn av dynamikken i egen og konkurrentenes utvikling de siste årene
- Sammenligne og evaluere egen prestasjonsutvikling med den til utøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå
- Utvikle og legge frem en flerårig plan, som viser vektleggingen av utdanning og svømmekarriere, for å finne optimale løsninger i samråd med foreldre og trener