



# Velkommen

## Informasjonsmøte Sportslig plan 2019 -2024

Hetland videregående skole  
Tirsdag 14. mai 2019

---

Åge Olsen  
Daglig leder

Niels-Jørgen Jørgensen  
Sportssjef

1

Samhold  
Ambisjøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Årsmøte 2018



«Årsmøtet i vedtar sammenslåing med [klubbnavn] i samsvar med Sammenslutningsplanen av 10. april 2018. Sammenslåingen gjennomføres 18.04.2018.

Sak om nytt klubbnavn og logo behandles på ekstraordinært årsmøte 6 juni».

Kulturintegrasjon har vært svært viktig for klubben i året som har gått – og vil også være det i fremtiden sammen med kulturutvikling/-ending.



2

2

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

17. Mai 2018



**STAVANGER**  
SVØMMEKLUBB

3

3

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

Nordiska Ungdomssimspelen juni 2018



**STAVANGER**  
SVØMMEKLUBB



4

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede

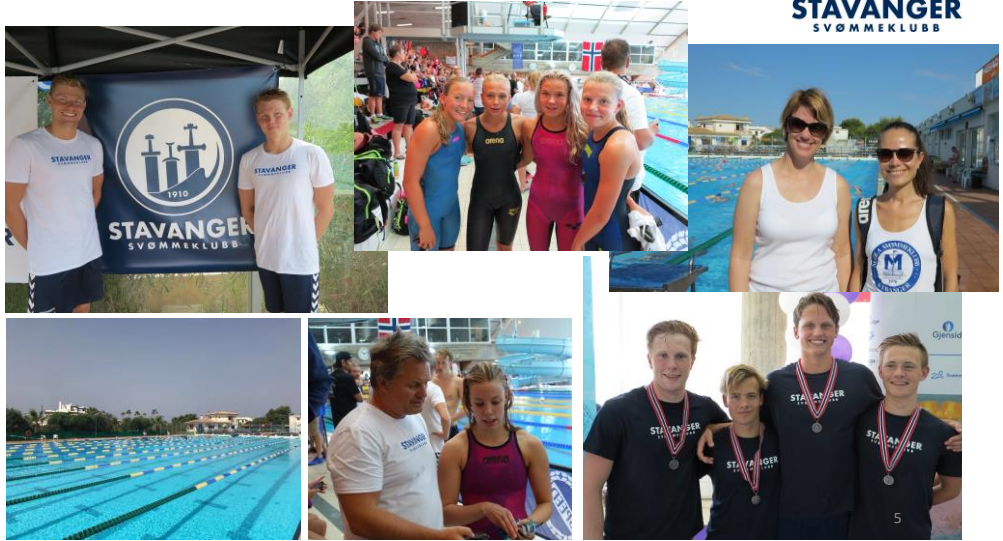


16.05.2019

## NM leir/NM lang juni/juli 2018



**STAVANGER**  
SVØMMEKLUBB



5

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Landsstevnet september 2018



**STAVANGER**  
SVØMMEKLUBB



6

6

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Rekefest for foresatte september 2018



7

7

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Treningsleir Hjørring oktober 2018



8

8

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede

# UM / NMjr. 2018 november 2018



16.05.2019



Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede

# Treningsleir Hjørring februar 2019



16.05.2019



Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## LÅMØ mars 2019



11



11

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## SSK Rekrutten mars 2019



12



12

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Landsstevnet mars 2019



13

13

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Bergen Swim Festival april 2019



14

14

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Skolesvømmestevne april 2019



15

15



## Årsmøte 27. april 2019

16

16



Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Visjon & Verdier



Visjon: **Mestring i svømming og i livet.**

Vi er en klubb for alle – for dem som (1) vil lære å svømme, (2) de som vil trene svømming, (3) de som vil konkurrere og (4) de som vil bli best! Vi skal ha ett tilbud til alle, og vi ser verdien i bredde.

Verdier: **Samhold, ambisiøs og svømmeglede.**

Vi skal være en klubb som våger å sette hårete mål. Vi skal være en klubb som har plass til alle, der vi tar vare på hverandre og gleder oss over hverandres prestasjoner. Vi skal være en klubb som utvikler mestring og svømmeglede hos alle.

17

17

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Virksomhetsidé



Stavanger Svømmeklubb skal:

- Tilrettelegge og motivere for **konkurransesatsing** for de som ønsker å utvikle eget potensial maksimalt.
- Tilby grunnleggende **svømmeopplæring** gjennom svømmeskolen for alle barn, ungdom og voksne Stavanger.
- Tilrettelegge et **tilpasset aktivitetstilbud** i et godt klubbmiljø for alle svømmemedlemmer.
- Bidra til at medlemmene blir **ambassadører** til gode holdninger og sunn og aktiv livsstil.

18

18

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Hovedmål

- SSK skal oppmuntre og legge til rette for at alle som vil kan delta i klubbens aktiviteter og oppleve **svømmeglede**.
- SSK skal fremme gode **verdier, holdninger og atferd** i klubben.
- SSK skal beholde og videreutvikle et bredt **tilbud av aktiviteter** og tilbud til alle medlemmene.
- SSK skal utvikle et høyt **konkurransemiljø** på junior og seniornivå.
- SSK skal ha en **profesjonell**, effektiv og velfungerende organisasjon som jobber for medlemmene.
- Stavanger Svømmeklubb skal opprettholde posisjonen om å være en av Norges største og **beste** svømmeklubber



19

19

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Suksesskriterier for vårt arbeid

- Vi har svømmere på alle nivå som opplever **mestring, trygghet og glede**.
- Vi er en aktiv og **veldreven** klubb som skal utvikles innenfor forsvarlige økonomiske rammer.
- Vi er en klubb som kjennetegnes av **engasjerte** og kompetente trenere og ledere.
- Vi er en klubb som viser kreativitet og kompetanse slik at vi **stimulerer, utvikler og ivaretar ansatte**, tillitsvalgte og den enkelte svømmer.
- Vi er en klubb som er **anerkjent, åpen og inkluderende**, og som gjennom konstruktiv dialog med andre svømmeklubber, idrettsråd, særkrets, idrettskrets, idrettsforbund, lokale politikere m.fl. oppnår gode vilkår for svømmeidretten.
- Vi er en klubb som er bevisst betydningen av å fremstå som en positiv **bidragsyter** i lokalmiljøet.
- Vi er en klubb med klare **holdninger** og **retningslinjer**.



20

20

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Situasjonsrapport 2019



- 4.000 medlemmer.
- 350 svømmere i trenings- og konkurransegrupper.
- 3.500 på svømmekurs (baby, barn, ungdom, voksne og eldre).
- 1.600 barnehagebarn (65 barnehager).
- 13 skoler (Kannik, Hafrsfjord, Sunde, Kampen, Kvalaberg, Tjensvoll, Nylund, Jåtten, Vaulen, Storhaug, Auglend, Gautesete, Buøy).

**Klubben er i vekst både ift. antall medlemmer og aktivitet – skaper behov for organisatorisk endring.**



21

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Fra operativt til strategisk styre



Endring av idrettslagets lov hva gjelder antall styremedlemmer fra 2+8 (2) til 2+4 (2).

Formålet er å utvikle et strategisk styre og styrke utvalgsarbeidet, samtidig som man styrker driftsorganisasjonen.

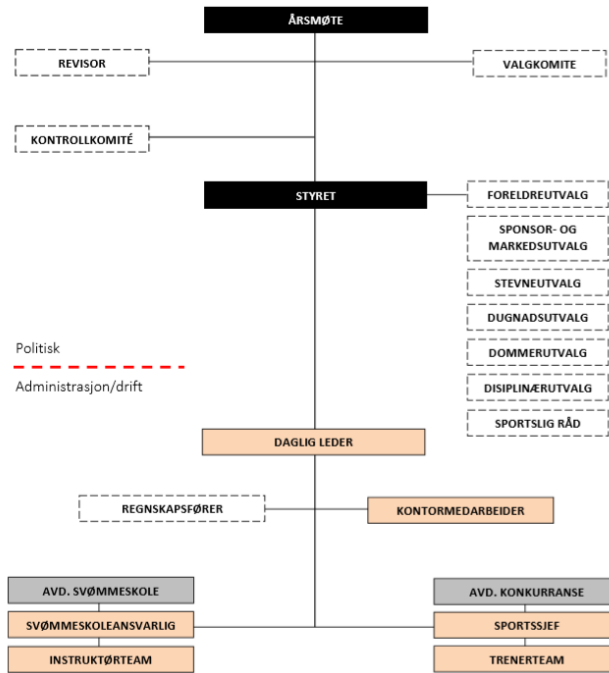
22

22

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019



**FRI - VILLIG**

Samhold  
Ambisiøs  
Svømmeglede



16.05.2019

## Styret 2019 - 2020



Øyvind Sigvaldsen



Silje Steinnes



Robert Bergerud



Odd Larsen



Tine Lærdal



Svein Helge Pettersen



Geir Olav Klette



Elisabeth Berntsen



Kirsten Roth / FAU





## Sportsafdelingen Orienteringsmøde om Sportsplan 2024 Stavanger 14. maj 2019

Niels-Jørgen Jørgensen  
Sportschef

25

Kultur

Hvem er vi?



«TO THOSE WHOM MUCH IS GIVEN, MUCH  
IS EXPECTED»

*John F Kennedy*  
Team Captain  
Harvard Swimming, 1940



16.05.2019

26

## Sportsplan 2024



16.05.2019

## Præsentation

### 1. Indledning

- Vision
- Mission
- Handlingsplan

### 2. Procesarbejdet med Sportsplan 2024

- Rammer (ledelsen)
- Trænerstab (sparring, vidensdeling og ejerskab)

### 3. Sportsplan 2024 (vores "Semisub" og følgende pontoner = pejlemærker)

- Organisationsplan
- Målplan (detaljeret og metodisk beskrevet "værktøjs vindue")
- Kultur og "gode vaner"
- Implementeringsplan



27

27

## Sportsplan 2024



16.05.2019

## Indledning

### • Vision, Mission og Verdisæt

### • Handlingsplan

#### ✓ Hvad ønsker vi at opnå?

- Målsætning: Vi ønsker at blive den bedste eliteklub i Norge
- Mål: top-3 klub i Norge senest 2023/2024 sæsonen. Og være internationalt repræsenteret på NSF landshold og ved internationale mesterskaber realiseres i perioden 2024-2028.

#### ✓ Hvordan har vi tænkt os at nå målene?

- Implementering af ny Sportsplan 2024 ("værktøjs vindue") fra sæsonstart august 2019.
- Følgende resultatorienterede pejlemærker skal holde os på kurs:
  - Udvikling i antallet af kvalificerede svømmere til de enkelte nationale mesterskaber
  - Udvikling i antallet af finalekvalificerede svømmere til de enkelte nationale mesterskaber
  - Udvikling i antallet af svømmere der vinder medaljer til de enkelte nationale mesterskaber
  - Udvikling i antallet af svømmere der ligger over 500/600/700/800 Fina point i klubben for henholdsvis kortbane og langbane
  - Udvikling i forholdstal mellem antallet af pige svømmere, og antallet af drenge svømmere i klubben, til de nationale mesterskaber, finaler, vundne medaljer og Fina point fordeling

#### ✓ Hvem gør hvad og hvornår?

- Implementeringsplan (gennemgås senere i præsentationen)



28

28

## Sportsplan 2024



16.05.2019

## Procesarbejdet med Sportsplan 2024



### • Rammer (ledelsen)

- **Faciliteter**
  - Intern prioritering af bestående kapacitet
  - Ekstern – udvidelse af morgentræningskapacitet
- **Økonomi**
  - Trænerstab
  - Aktivitetsplanlægning: stævner- og træningsleje
  - Trænings- og test udstyr
  - Råderum for udviklingsprojekter og videreuddannelse

### • Trænerstab (sportschef og øvrig trænerstab)

- **Trænermøder**
  - Afholdes hver tirsdag kl. 09:00-11:00
  - Workshop: onsdag 24.04.2019
- **Monitorering**
  - Træningsobservation og inkluderende sparring
  - Akkumulerende tilgang til trænings-og program planlægning, testning og træningsfilosofi
- **Ekstern**
  - Koordineringsmøde med Wang Idræt og Wang Ung: tirsdag 07.05.2019
  - Igangværende koordinering med Olympiatoppen Sydvest: TMT, TIF og Topidræt

29

29

## Sportsplan 2024



16.05.2019

## Sportsplan 2024 (vores "Semisub" med følgende pontoner = pejlemærker



### Organisationsplan

#### ✓ Årsmødet 2019

- Ny organisationsplan for Stavanger Svømmeklubb
- Skarpere politisk ledelse
- Opsplitning mellem klubdrift ben (stabsfunktion) og klubbens støtteaktiviteter (de frivillige)

30

30

## Sportsplan 2024



16.05.2019

## Sportsplan 2024

(vores "Semisub" med følgende pontoner = pejlemærker)



### Målplan

- ✓ Struktur for træningsgrupperne
- ✓ Flowsystem og oprykningspolitik
- ✓ Terminsliste: planlægning af træningsgruppernes aktiviteter og udtagelsespolitik og "Proof of fitness"
- ✓ Progressionsmodel for træningsgrupperne (værktøjs vindue)
- ✓ Disciplinfærdigheder for træningsgrupperne (værktøjs vindue)
- ✓ Monitorering af træningsgruppernes træningsudvikling (værktøjs vindue)
- ✓ Træningsplanlægning for træningsgrupperne (værktøjs vindue)
- ✓ Landtræning for træningsgrupperne (værktøjs vindue)
- ✓ Testbatteri for træningsgrupperne (værktøjs vindue)

31

31

## Sportsplan 2024



16.05.2019

## Sportsplan 2024

(vores "Semisub" med følgende pontoner = pejlemærker)



### Kultur og "gode vaner"

- ✓ Forældrekultur
- ✓ Svømmerkultur
- ✓ Trænerkultur

32

32



## Sportsplan 2024



16.05.2019

# Sportsplan 2024

(vores "Semisub" med følgende pontoner = pejlemærker)



## Implementering

- ✓ Styret: fremlæggelse af Sportsplan 2024 og godkendelse
- ✓ Afholdelse af orienteringsmøder 14.05.2019 og 15.05.2019
- ✓ Trænerpositioner til ny sæson og træningsgrupper 2019/2020 (maj/juni måned – deadline FØR sommerferien)
- ✓ Information sendes ud i forhold til ny sæson 2019/2020 (FØR sommerferien til alle svømmere)
- ✓ Svømmerplacering i træningsgrupperne
- ✓ Terminliste for træningsgrupperne
- ✓ Trænerpositioner for træningsgrupperne
- ✓ Generel information omkring sportsafdelingen og alle træningsgrupperne i mindre folderudgave

33

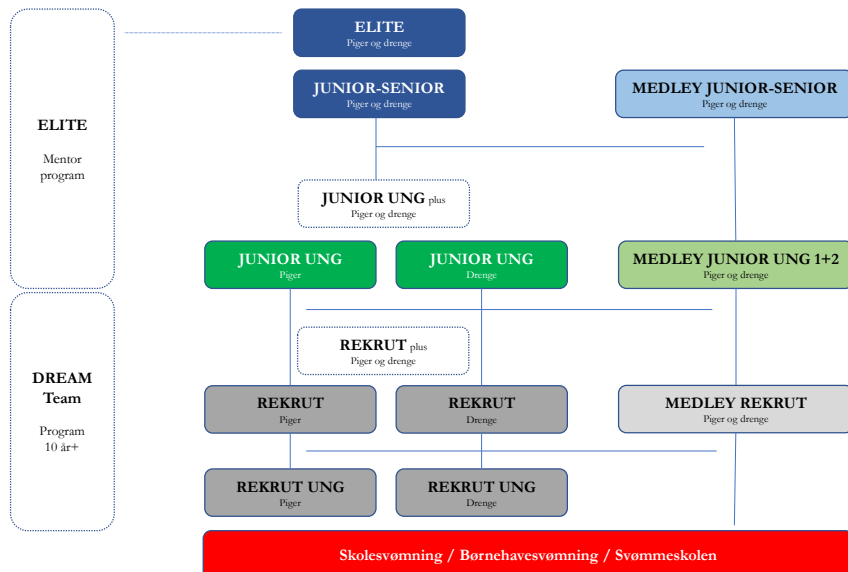
33

## Struktur Træningsgrupper



16.05.2019

## Struktur for træningsgrupper 2019 - 2024



34

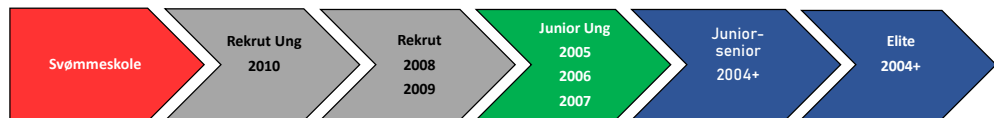
34



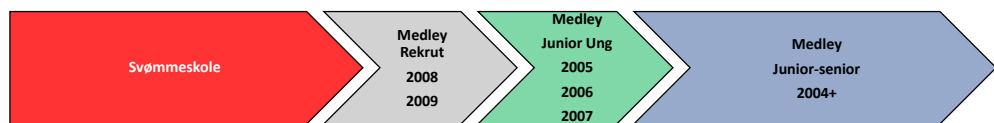
## Struktur Træningsgrupper

# Årgangsmodel for træningsgrupperne

### Træningsgrupper



### MEDLEY - træningsgrupper



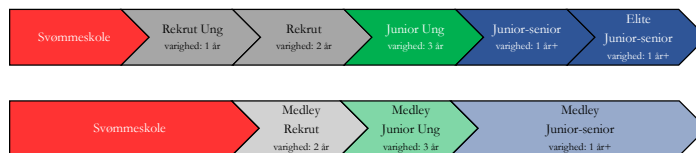
16.05.2019

35

35

## Sportsplan 2024

# Flowsystem (oprykningspolitik)



- En normal oprykning til en ny træningsgruppe foregår ved sæsonstart i august måned. Tilbud om oprykning gives umiddelbart før svømmerne går på sommerferie.
- Vi tilstræber, at hver svømmer, som er rykket op under normale forhold, har den normerede tid i træningsgruppen før der træffes beslutning om det videre forløb. Dvs. at en svømmer på Rekrut Ung har 1 års normeret træning, en svømmer på Rekrut har 2 års normeret træning og en svømmer på Junior Ung har 3 års normeret træning, før der træffes beslutning om eventuel oprykning eller tilbud om at forsætte på medley træningsgruppe.
- Det er en hovedregel, som der i praksis altid vil være undtagelser til. F.eks. vil en svømmers indstilling og fremmødeprocent til træning, træningslejre og stævner kunne påvirke en beslutning, ligeså vil en negativ resultatudvikling også kunne påvirke "normeringsreglen".

16.05.2019

36

36

## Sportsplan 2024



16.05.2019

# Flowsystem (oprykningspolitik)

Sportslige oprykningskriterier (gælder ikke Medley træningsgrupperne)



### • Sportslige kriterier

- **Aldersrelateret konkurrenceniveau**
  - For svømmere i træningsgrupperne Rekrut Ung- og Rekrut er det primært tilvænnning og deltagelse til konkurrenceaktiviteter der kigges på.
  - For svømmere i træningsgrupperne Junior Ung og Junior-senior evalueres svømmernes sportslige udvikling ift. deres procentvise udvikling relateret til EJM basistider (se EJM progressionstabel).
  - For svømmere i træningsgruppen Elite evalueres de ligeledes ud fra deres procentvise udvikling relateret til EJM basistider (se EJM progressionstabel).
- **Aldersrelateret træningsniveau**
  - Generelt vurderes svømmerne ud fra det færdighedsniveau de har i forhold til de krav og indhold der forventes på det pågældende alderstrin i udviklingsplanen for klubbens træningsgrupper.
  - Jo ældre svømmeren er vil vurderingen gå fra mere generelle færdigheder til specifikke disciplin- og træningsfærdigheder.
- **Aldersrelateret teknisk niveau**
  - Svømmere på klubbens yngre hold, Talent Ung og Talent vurderes deres tekniske færdigheder ift. klubbens progressionsmodel og de krav og forventninger der er beskrevet i modellen.
  - Svømmere på klubbens Junior Ung, Junior- og seniorhold vurderes deres tekniske færdigheder ift. klubbens progressionsmodel, evnen til at adopterer den stigende træningsbelastning, både med hensyn til den øgende volumen- og intensitetsstigning der sker på det udviklingsstadiet.

### • Adfærdskriterier

- Trivsel, glæde og engagement med sin svømning.
- Læringssevne, flid- og vilje til forbedring.
- Konkurrence "mindset". I et udviklingsperspektiv er det vigtigt at de samlede adfærdskriterier viser en positiv og læringsrig udvikling, hvor social integrering og god trivsel er tilstede for den enkelte svømmer. Koncentration og fokus under træningen vægtes højt.

### • Sociale kriterier

- Kommunikation til træneren
- Lifeskills
- Opbakning til at være/blive en god svømmer
- For at udvikle og forbedre de sportslige aspekter, er det vigtigt at man vil sin svømning og prioriterer sin træning og stævner gennem sæsonen.

37

## Sportsplan 2024



16.05.2019

# Udtagelsespolitik og "Proof of fitness"



Deltagelse i stævner og på træningslejre er for mange svømmere nogle af sæsonens højdepunkter. Det er vigtigt at vi forholder til disse forventninger, og samtidig har målet for svømmeren og træningsgruppen i fokus på en ansvarlig og troværdig måde.

For at have klarhed over hvilke aktiviteter en svømmer vil få tilbudt, og hvilke aktiviteter der kræves at svømmeren kvalificerer sig til, vil vi udarbejde en meget tydelig aktivitetsplan for hver træningsgruppe med de dertilhørende aktiviteter, og hvilke krav der er til dem.

### Proof of fitness og konkurrenceparathed

Proof of fitness og konkurrenceparathed defineres som svømmerens evne og mulighed til at opnå tilsvarende eller bedre resultater ved den prioriterede konkurrence end de resultater, som svømmeren tidligere har opnået i sæsonen eller ved kvalifikationen. Det betyder at svømmeren skal have fuldt og gennemført den aftalte træningsforberedelse, og være istand til at kunne yde sit bedste ved den forestående konkurrence.

Vi finder det ikke ansvarligt, både for svømmer og klubben at sende svømmere afsted til konkurrencer midt i en genoptræningsperiode eller under sygdom.

Ligeledes er vores holdning i forhold til deltagelse i træningslejre. Det er vigtigt for os at svømmeren er i stand til at følge den opstillede træningsplan for lejren. Hvis - og såfremt gruppetræneren og sportschefen acceptere en deltagelse under et genoptræningsforløb – sker det kun ved dispensation fra sportschefens side.

Ved akut sygdom, ildebefindende eller symptom på idrætsskade forbeholder Stavanger Svømmeklubb sig retten til at hjemsende pågældende svømmer. Det vil ALTID kun ske under ordentlige og trygge rammer, hvor f.eks. svømmerens familie eller pårørende er orienteret og kan hjælpe i situationen.

Proof of fitness gælder selvfølgelig også for alle NSF aktiviteter en svømmer skulle være udtaget til.

### Uforudsete omstændigheder

Skulle Stavanger Svømmeklubb fastslå, at uforudsete omstændigheder er opstået i forbindelse med anvendelsen af disse kriterier, vil sportschefen og klubchefen have fuld og uindskænket frihed til at løse problemet efter forgodtbefindende, idet der tages hensyn til faktorer og forhold som de anser for relevante.

38

38

## Kultur



16.05.2019

## Hvad er drivkraften til succes?



- Processen frem mod målet.
- Resultatet er **IKKE** motivationen. Det er træningen, udviklingen trin for trin, læring og erfaring af sejre og nederlag
- Vi optimer mulighederne, træningen ... frem mod præstationen
- Du må gerne have en drøm, du må gerne tro på dig selv, du må gerne ville det de andre ikke tør, du må gerne vise andre hvad du vil ....

39

39

## Kultur



16.05.2019

## En Vinder !!

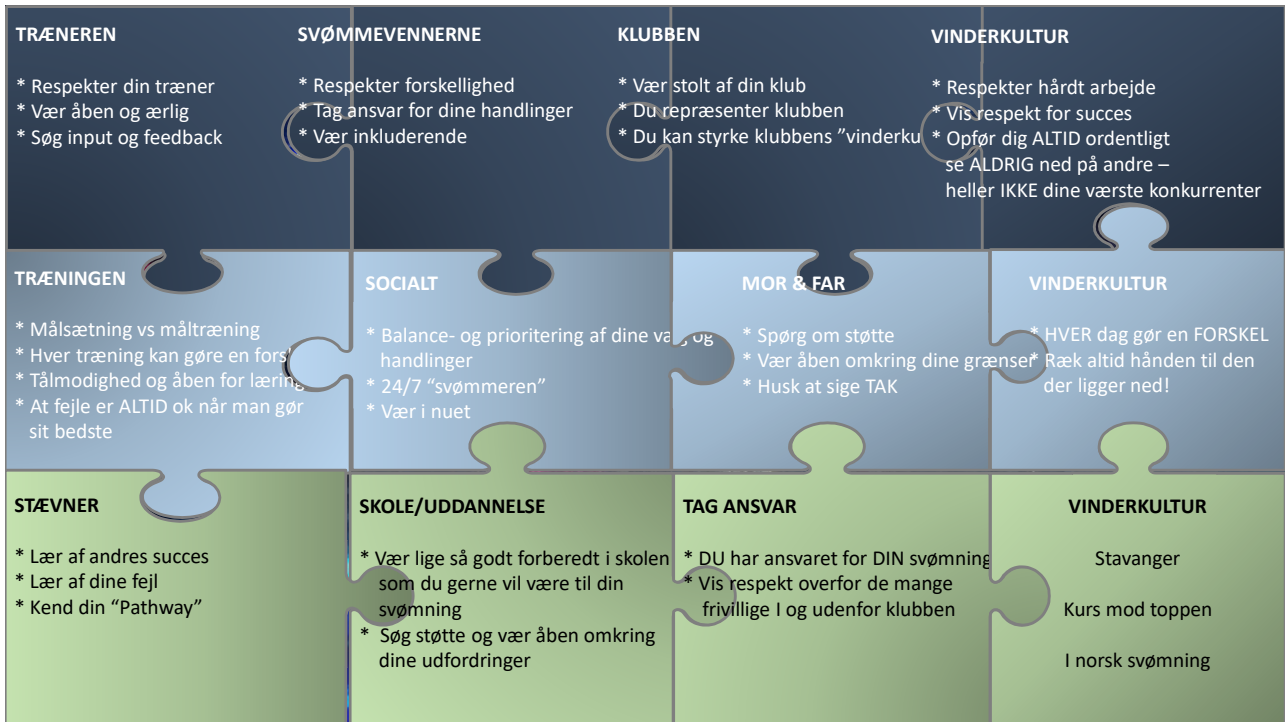


### Data fra spørgeskema fra atleter der har vundet medaljer til OL

- Fokuser på det væsentlige
- Opstiller forskellige mål
- De fastholder "commitment"
- Motivation skabes gennem aktion/træning
- Perfektion kræver træning, træning og træning
- Elsker den daglige træning
- Motiveres af at blive bedre atleter


40

40




41

## LIFE & Culture




16.05.2019



Klub kultur – Svømmer kultur – Forældre kultur – Træner kultur

It's not whether you get knocked down,  
it's whether you get up.

Vince Lombardi



42



**Takk for oppmerksomheten!**