

Informasjonsfolder for sesongen 2019/2020



STAVANGER

SVØMMEKLUBB

Visjon

«Mestring i svømming og i livet»

Våre verdier

«Samhold – Ambisiøs – Svømmeglede»

Stavanger 17. juni 2019

Innholdsfortegnelse

Velkommen	3
Struktur treningsgrupper.....	5
Rekrutt Ung	6
Rekrutt.....	8
Junior Ung	10
Junior-Senior	12
Elite.....	14
Medley	16
Veiledninger og policy	18
Slik rykker vi svømmere opp (gjeldende fra sesongen 2019/2020)	18
Uttakelsespolicy og «Proof of fitness»	22
Dopingspolicy	23
Foreldreveiledning	26
Positivt læringsmiljø for svømmerne	28
Trenerens rolle og adferd	31
Treningsinformasjon	35
Treningstider for treningsgruppene sesongen 2019/2020.....	35
Treningstider for treningsgruppene sesongen 2019/2020.....	36
Tanker bak Stavangers progresjonsmodell.....	37

Velkommen

Det er med spenning og glede vi ønsker deg velkommen til sesongen 2019/2020. Forberedelsene til denne sesongen startet for over ett år siden, og vi har jobbet for å finne en god modell som er tilpasset vårt behov og kan ta Stavanger Svømmeklubb videre som en solid svømmeklubb inn i fremtiden.

Vi har gjennom første halvdel av 2019 utviklet en ny strategisk plan og styrket sportsavdelingen. Klubbens målsetning er at endringene som gjennomføres skal skape gode resultater i årene frem mot 2024 og videre fremover. Det viktigste fokuset vårt er talentutvikling, og for å skape et godt grunnlag for dette er en ny struktur for treningsgruppene utarbeidet. Den nye strukturen har som formål å sikre at treningsgruppene er homogene, der svømmere finner gode sportslige utfordringer og venner som har fokus på de samme målene i forhold til trening, stevner, treningsleirer og nasjonale mesterskap. Både på lokalt og på nasjonalt- og begynnende internasjonalt nivå.

Samtidig som klubben har store sportslige ambisjoner ønsker den også bredde. Svømming er fantastisk trening for hele kroppen, og kan utøves av alle uansett alder. Den nye strukturen inneholder derfor også en satsing på treningsgrupper uten konkurransefokus hvor målet er at svømmere tilbringer lenger tid i klubben, for eksempel etter endt opphold på svømmeskolen.

For å ivareta både topp og bredde er det laget en tydeligere ramme for alle treningsgrupper, hvor vi spesifikt ønsker å styrke følgende kjerneområder:

- Vi ønsker at svømmere på de respektive treningsgrupper trener frem mot samme mesterskaper og ellers viktige perioder. Treningsgruppen skal som et utgangspunkt ha samme overordnede mål og den samme overordnede retning som treningsgruppe (samme sesongplanlegging).
- Vi vil skape homogene treningsgrupper som bedre avspeiler det sportslige nivået og understøtter den enkelte svømmerens utvikling. Dette gjør at svømmere får sparring og trening som passer til deres nivå, og dermed gode betingelser for å nå den enkeltes potensiale. Vi vil helst unngå at enkeltsvømmere i treningsgrupper enten blir under- eller overmatchet.
- Vi vil skape bedre rammer for å ta individuelle hensyn til den enkelte svømmer og gi mulighet for å svømme i lengre tid på flere nivåer i Stavanger Svømmeklubb. Derfor skaper vi gjennom våre treningsgrupper på Medley mulighet for å svømme videre uten at det vil kreve de samme krav til trening- og stevnedeltagelse.
- Vi vil ha en styrket satsing på utvikling av klubbens beste svømmere. Derfor vil det bli innført et nytt system vi kaller «Elite Mentor programmet», hvor klubben gir mulighet for å oppdage og utvikle talenter på tvers av de ulike treningsgruppene. Samtidig skal de absolutt beste i klubben selvsagt få den nødvendige treningssparring og treningskapasitet de trenger for å kunne hevde seg i toppen.
- Som et ledd i talentutviklingen vurderer klubben å inngå en vennskapsavtale med en svømmeklubb i Skandinavia. Hensikten med en slik vennskapsavtale er mulighet for utveksling av ideer mellom klubbene og treningsopphold for utøvere i begge klubber.

Strukturen til våre treningsgrupper er ment å understøtte klubbens målsetning om at Stavanger Svømmeklubb har som ambisjon om å bli den beste eliteklubben i Norge.

På klubbens hjemmeside www.stavangersvømmeklubb.no vil du etter hvert finne følgende informasjon (publiseres fortløpende i løpet av sommeren):

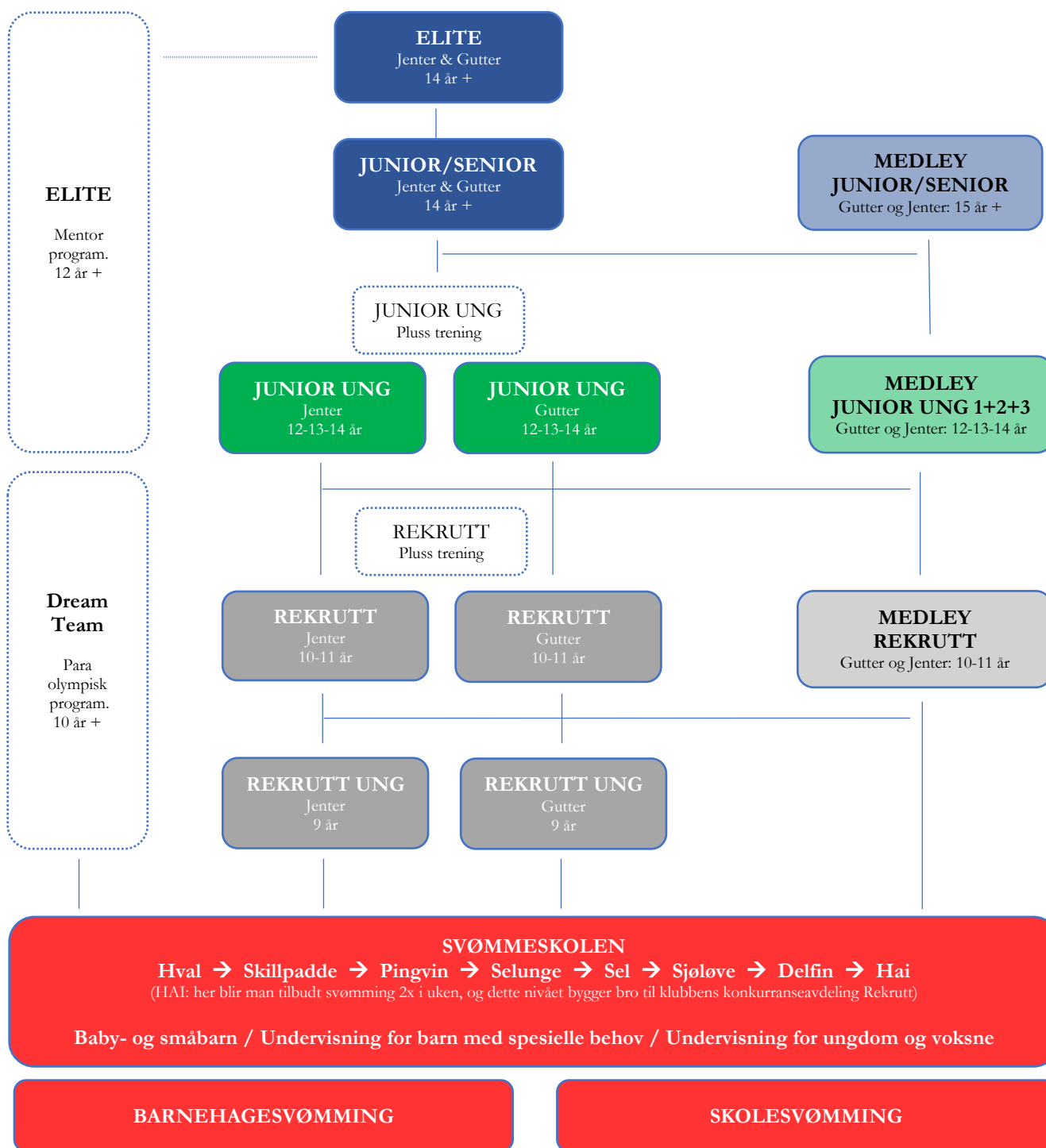
- Treningsdager- og tider for treningsgruppene
- Terminliste for treningsgruppene
- «Proof of fitness» policy knyttet til deltagelse på stevner og treningsleirer
- Trenere og svømmere for den enkelte treningsgruppe
- Opprykningspolitikk for treningsgruppene
- Foreldreveiledning
- Positivt læringsmiljø for svømmerne
- Trenerens rolle- og adferd
- Doping policy
- Hvilket utstyr har svømmerne bruk for på sine treningsgrupper?

Praktiske spørsmål

Hvor og når skal jeg starte? Hvem blir mine trenere? Hvilke aktiviteter vil det være i den kommende sesong? Alt dette vil du kunne lese på klubbens hjemmeside www.stavangersvømmeklubb.no. Informasjonen legges ut fortløpende og intensjonen er at alt skal være klart senest i slutten av juni måned.

I forbindelse med Niels-Jørgens avgang og tiltredelse av ny Sportssjef/Sjefstrener har styret besluttet å utsette trenerorganiseringen for klubbens grupper til juli 2019. Klubben vil informere så snart vi har dette på plass.

Struktur treningsgrupper



Medley-gruppene er tiltenkt svømmere som enten ikke kan eller ikke ønsker følge de krav til trening og stevner som de andre gruppene inneholder. Elite mentor programmet er for svømmere som vurderes modne nok og sportslig klare for ekstra utfordringer i forhold til deres aldersmessige utviklingstrinn.

Sportssjefen kan til enhver tid dispensere ift. tidligere opprykk til en treningsgruppe, såfremt det finnes vesentlige sportslige grunner til det.

Rekrutt Ung

Jente – og guttetreningssgrupper

Rekrutt Ung treningsgruppene er den første treningsgruppen man rykker opp til, det som også kalles introår til konkurransesvømming. Svømmerne vil typisk ha et læringsår på Rekrutt Ung, hvor det deretter vil være mulighet for opprykk til Rekrutt treningsgruppene, hvis svømmeren trives, er glad i å svømme og har utviklet seg sportslig tilfredsstillende. Det er likevel mulighet for å bli i treningsgruppen i ytterligere ett år hvis det anslås at svømmeren kan ha nytte av ett år mer for å bli klar til opprykk til Rekruttgruppene året etter. Hvis svømmeren ikke ønsker eller ikke vurderes klar til opprykk til Rekrutt treningsgruppen, får man tilbud om å rykke opp til Medley Rekrutt treningsgruppen, hvor kravene til ferdighet og treningsmengde ikke er så harde. Treningsplanleggingen og filosofien følger tankene i klubbens progresjonsmodell og sportsplan.

I forhold til klubbens progresjonsmodell, kjennetegnes Rekrutt Ung treningsgruppen ved:

Fundament • Alder: 9-10 år • 1. års trening • Årsplan = EN syklus	Motoriske læringsmål • Utvikle vannføling, og evnen til å endre bevegelsesmønstre i vann og på land • Utvikle kroppskontroll og styrke • Utvikle teknisk ferdighet over lengre distanser (50-200m) - og korte sprintdistanser (10-20m)
Trening • 3 x trening pr uke • 60 min svømming + 20-30 min landtrening	Kunnskap og engasjement • Forståelse av trenerens rolle og myndighet • Forståelse av evnen til å kunne forplikte seg til resten av gruppen/gruppeaktiviteter
Mengden • 1.000-2.000m gjennomsnitt pr trening • 40-42 treningsuker pr år (skoleåret) • 150 - 300 km pr år (3-4 km bygges opp til 5-6 km pr uke)	Stevner og leirer • Formelle stevner er ikke viktig. Helst delta i egne ikke-offisielle klubbstevner • Introduksjon av enkle regler og adferd i svømmesporten • Introduksjon av mulighet for stevnedeltagelse og stevnekultur • Leir: det introduseres overnatting på skole hjemme i klubben
Treningsmål: svømming • Basal svømmeteknikk i alle 4 disipliner • Basal forståelse av start og vendinger • Introduksjon av groundskills • Introduksjon av fart i bassenget • Introduksjon av utholdenhet i bassenget	Mentale parametre • Fremme en positiv holdning til sport • Fremme selvtillit i svømmesporten • Fremme konsentrasjonsevnen på trening • Fremme positiv tilbakemelding fra trener/foreldre • Fremme forståelse av "motgang"
Treningsmål: landtrening • Basale mobilitetsøvelser • Basale balanseøvelser • Basale koordineringsøvelser • Basale kroppsstyrkeøvelser	Livsstil • Utfordre til mangfoldig idrettsdeltagelse • Bygg opp positiv holdning til aktivitetsdeltagelse • Trening og aktiviteter skal være gøy • Introdusere de grunnleggende sikkerhetsregler

På **Rekrutt Ung** ledes treningen av én hovedtrener og to assisterende trenere. Det forventes at man passer sin trening og melder avbud når man er forhindret i å delta.

Hva skal man ha på og med til trening?

- Bensparksplate
- Finner (zoomers)
- Svømmebukse-/drakt, svømmebriller og badehette
- En t-skjorte og løstsittende shorts
- En drikkeflaske
- Bag (ryggsekk) som tåler vann

Treningsdager og tider for Rekrutt Ung

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekrutt Ung Jenter	Kannik 16:30-17:00 Landtrening 17:00-18:00 Svømming		Kannik 17:00-18:00 Svømming 18:00-18:30 Landtrening				Kannik 09:30-10:00 Landtrening 10:00-11:00 Svømming
Rekrutt Ung Gutter	Kvernevik 17:30-18:00 Landtrening 18:00-19:00 Svømming		Hetland 17:00-18:00 Svømming 18:00-18:30 Landtrening				Kannik 12:00-12:30 Landtrening 12:30-13:30 Svømming

Det tas forbehold om justering av treningstidene ved sesongoppstart i august 2019.

Det er 3 x trening i uken og det forventes stabilt fremmøte. Hvis man er forhindret i å komme skal man huske å melde avbud, og har man problemer med å komme alle 3 ganger skal man ta kontakt med treneren og se om det er mulig å lage en avtale om treningsdeltagelsen.

Rekrutt

Jente – og guttetreningssgrupper

Rekrutt treningsgruppen er for klubbens 10-12-årige svømmere. Gruppen er et 2-årig løp som skal forberede svømmerne til Junior Ung treningsgruppen. Man kan som utgangspunkt være på Rekrutt treningsgruppen inntil man blir Junior Ung svømmer. På Rekrutt treningsgruppen skal gode treningsvaner og stabilt treningsfremmøte dyrkes. Svømmerne skal lære og ha søkelys på læring av de grunnleggende ferdighetene og aerob utholdenhet. Svømmerne skal også oppnå større kunnskap om og forståelse for kvalitet i og utbytte av trening. De svømmerne som vurderes egnet, og som har vist læringsevne og vilje, rykkes opp til klubbens Junior Ung treningsgruppen. Hvis svømmeren ikke ønsker eller ikke vurderes klar for opprykk til Junior Ung treningsgruppen, får man tilbud om å rykke opp til Medley Junior Ung treningsgrupper, der kravene til ferdighet og treningsmengde ikke er så harde. Treningsplanleggingen og filosofien følger tankene i klubbens progresjonsmodell og sportsplan.

I forhold til klubbens progresjonsmodell kjennetegnes Rekrutt treningsgruppen ved:

Lære å trene • Alder: 10 (11) år og 11 (12) år • 2. års og 3. års trening • Årsplan = EN syklus	Motoriske læringsmål • Konsekvent monitorering av evnen til bevegelsesferdighet og veksling • PRE vekstspurt: fokus på skills repetisjon opp til utmattelse • Skarpere monitorering av tekniske ferdigheter fra grovmotorikk til mere enkel (simpl) finmotorikk
Trening • 4 x trening pr uke • 60-90 min svømming + 20-30 min landtrening • 1x pluss trening pr uke etter uttakelse (pluss er det 5. treningsøkt) • Morgentrening introduseres (plusstrening)	Kunnskap og engasjement • Fortsatt utvikling i forståelsen av trener/foreldre rollen i sporten • Fortsatt utvikling av gruppeaktiviteter og evnen til å være i treningsfellesskap
Mengden • 3.000-5.000m gjennomsnitt pr trening • 42-44 treningsuker pr år (tett på skoleåret) • 600 - 1.000 km pr år (12-15 km bygges opp til 20-25 km pr uke)	Stevner og leirer • Introduksjon av offisielle stevner • Konkurrere i mangfoldighet av disipliner og distanser med fokus på aerob utvikling • Strategi for stevnedeltagelse: ▪ ca. 6 stevner halvårlig ▪ 3 under nivå, 2 på nivå og 1 over nivå ▪ LÅMØkvalifisering + LÅMØvest er hovedmålet for stevner • Leir: det er 2x årlig leir i lokalområdet (3-4 dager)
Treningsmål: svømming • Konsekvent videreutvikling av de 5 disipliner (inkludert streamline kicking under vannet) • Konsekvent videreutvikling av start/vendinger • Monitorering av groundskills/groundrules • Monitorering av fart varians og begynnende utholdenhet i bassenget	Mentale parametre • Utvikle positiv holdning til seg selv, andre i sporten og klubbmiljøet • Fortsatt utvikling av selvtillit i sporten, konsentrasjonsevnen på trening • Begynnende forståelse av sammenheng mellom innsats og prestasjon (læringsvilje/-evne)
Treningsmål: landtrening • Fortsatt utvikling av ▪ balanseøvelser (medisin- og swissball) ▪ koordineringsøvelser ▪ kroppsstyrkeøvelser (inkludert springøvelser) • Monitorering av mobilitetstrening ved hver økt	Livsstil • Begynnende forståelse av "sport som livsstil" • Forberede endringer ved pre-pubertet • Introduksjon til hverdags struktur og disiplin

På **Rekrutt** ledes treningen av én hovedtrener og én assistenttrener. Det forventes at man passer på sin trening og melder avbud når man er forhindret i å delta.

Hva skal man ha på og med til trening?

- Beinsparkplate og pullbouy
- Snorkel og finner (zoomers)
- Svømmebukse-/drakt, svømmebriller og badehette
- En t-skjorte, løstsittende shorts og sportssko (innendørs)
- En drikkeflaske
- Bag (ryggsekk) og et nett som tåler vann

Treningsdager og tider for Rekrutt

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekrutt Jenter	Kannik 18:00-19:00 Svømming 19:00-19:30 Landtrening		Kannik 15:30-16:00 Landtrening 16:00-17:00 Svømming	Kvernevik 18:30-19:00 Landtrening 19:00-20:00 Svømming	Kvernevik 18:00-18:30 Landtrening 18:30-20:00 Svømming		Kannik 11:00-12:30 Svømming 12:30-13:00 Landtrening
Rekrutt Gutter	Kvernevik 19:00-20:00 Svømming 20:00-20:30 Landtrening		Hetland 15:30-16:00 Landtrening 16:00-17:00 Svømming	Hundvåg 18:30-19:00 Landtrening 19:00-20:00 Svømming	Kvernevik 18:00-18:30 Landtrening 18:30-20:00 Svømming		Kannik 13:30-15:00 Svømming 15:00-15:30 Landtrening

Det tas forbehold om justering av treningstidene ved sesongoppstart i august 2019.

RØD = Pluss-trening

Det er 4 x trening i uken og det forventes stabilt fremmøte. Hvis man er forhindret eller man har problemer med å komme alle 4 ganger, skal man ta kontakt med treneren og se om det er mulig å få laget en avtale om treningsdeltagelsen. I tillegg til gruppens 4 x trening, vil de svømmerne som har ferdigheten og lysten til det, få tilbud om en 5. treningsøkt. Det kalles Pluss-trening og er en felles treningsøkt for jente- og guttegruppen. Pluss-trening kan ikke erstatte en av de 4 ordinære treningsøktene. Tilbud om Pluss-trening vil skje løpende gjennom sesongen og de første svømmerne vil få tilbud om Pluss-trening i løpet av august måned. Pluss-trening er introduksjon til morgentrening.

Junior Ung

Jente- og guttetreningssgrupper

Junior Ung treningsgruppen er for klubbens 12-15-årige svømmere. Gruppen et 3-årig løp der man blant annet stifter bekjentskap med Norsk Svømmeforbunds mesterskapsstruktur. Man vil ha mulighet for å delta på de nasjonale ÅM/UM mesterskap (unntaksvis NM junior). Forskjellen mellom Rekrutt og Junior Ung er intensitet, sportslig- og ferdighetsnivå. Junior Ung vil være for de unge svømmerne som har ambisjoner om deltagelse i ÅM/UM. Treningen vil fra Rekrutt «lære å trene» bevege seg mer mot «trene for å trene og lære». Det vil være økt søkelys på teknisk svømming og tilpasning av treningsmengden. Treningsplanlegging og filosofien følger tankene i klubbens progresjonsmodell og sportsplan.

I forhold til klubbens progresjonsmodell kjennetegnes Junior Ung treningsgruppen ved;

Trene for å trene - Alder: 12 (13) år, 13 (14) år og 14 (15) år 4. års-, 5. års- og 6. års trening - Årsplan = TO syklus	Motoriske læringsmål - Konsekvent monitorering av tekniske ferdigheter i perioden hvor kroppens proporsjoner er under stor forandring PHV - Jenter: overkropp (sekundær) underkropp (primær) - Gutter: overkropp (primær) underkropp (sekundær)
Trening 6 x trening pr uke (morgentrening er en integrert del av treningen) 90-120 min svømming + 30-60 min landtrening 1-2x pluss trening pr uke etter uttakelse (pluss er 7. og 8. treningsøkt)	Kunnskap og engasjement - Introduksjon og forståelse av treningsperiodisering og planlegging av tid: dags-, uke- og ferieplanlegging! - Fremme forståelse av restitusjon: mat, væske og hvile - Lære å arbeide individuelt, mindre teams og større teams
Mengden 4.000-6.000m gjennomsnitt pr trening 46-48 treningsuker pr år 1.600 - 2.000 km pr år (25-30 km bygges opp til 40-50 km pr uke)	Stevner og leirer - Delta i offisielle stevner: - Ca. 6 stevner halvårlig - ÅM og UM er hovedmålet for stevner - Konkurrere i mangfoldighet av disipliner og distanser med fokus på aerob utvikling - Integrering av "warm-up" og "cool-down" ved all stevneformer - Leir: det er 2x årlig leir (6-8 dager)
Treningsmål: svømming - Monitorere daglig groundskills/groundrules - Karakteriseres ved kraftig å øke trenings-mengden og intensitet. Tilpassning ift. PHV - Skarpt fokus på det som påvirkes kraftig av forandring pga. PHV - tekniske ferdigheter - svømmehastighet og intensiteter (tidsstyring) - mengde	Mentale parametre - Introdusere målsetning vs måltrening (både på kort- og litt lengre sikt) - Introdusere visuell innlæring (bildespråk) som ferdighet i teknikktraining og egen forståelse - Lære tålmodighet og selvkontroll - Fortsett med å utvikle konsentrasjonsevne - Fortsett med å arbeide positivt med innsats og prestasjon (læringsvilje/-evne)
Treningsmål: landtrening - Initiere muskelstyrke- og utholdenhetstrening gjennom sirkeltrening (ikke vekttrening) - Monitorere PHV (peak height velocity) og tilpasse vanskelighets- og belastningsgrad etter PHV - Øke treningsbelastning av - balanseøvelser (medisin- og swissball) - koordineringsøvelser - kroppsstyrkeøvelser (inkludert spring- øvelser) - Monitorering av mobilitetstrening ved hver økt	Livsstil - Lære grunnleggende kunnskap om ernærings- og væskebehov før/under/etter trening og konkurranse - Fremme bruken av trening- og konkurranse logg - Fremme disiplin og personlig ansvar - Bevissthet om PHV og pre/post pubertetsendringer i kropp og sjel

Junior Ung svømmere har mulighet for å bli tatt ut til «Elite Mentor Programmet». Et uttak til «Elite Mentor Programmet» betyr ikke at man forlater sin treningsgruppe. Det fungerer ved at man blir tatt ut til å trene sammen med Elitegruppen én eller flere ganger i uken, men fortsatt har hovedparten av sin trening sammen med de øvrige Junior Ung svømmerne.

De svømmere som vurderes egnet og som har vist læringsevne og vilje, rykkes opp til klubbens Junior-Senior eller Elite treningsgruppe. Hvis svømmeren ikke ønsker eller ikke vurderes klar til opprykk til Junior-Senior eller Elite treningsgruppen, får man tilbud om opprykk til Medley Junior-Senior treningsgruppen der kravene til ferdighet og treningsmengde ikke er så harde. På Junior Ung håndteres treningen av én hovedtrener og én assistenttrener. Det forventes at man passer på sin trening og melder avbud når man er forhindret i å delta.

Hva skal man ha på og med til trening?

- Beinsparksplate, pullbouy, snorkel og finner (zoomers)
- Fingerpadler (det svømmes ikke med håndpadler)
- Svømmebukse-/drakt, svømmebriller og badehette
- En t-skjorte, løstsittende shorts og sportssko (innendørs)
- Strikk (Rubberband)
- En drikkeflaske, bag (ryggsekk) og et nett som tåler vann

Treningsdager og tider for Junior Ung

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Junior Ung Jenter	Stavanger 06:00-07:30 Svømming		Stavanger 06:00-07:30 Svømming		Hetland 06:00-07:30 Svømming	Kannik 11:00-12:00 Landtrening 12:00-14:00 Svømming	
	Kannik 15:30-17:00 Svømming 17:00-18:00 Landtrening	Hetland 17:30-18:00 Landtrening 18:00-20:00 Svømming		Hundvåg 16:00-17:30 Svømming 17:30-18:30 Landtrening	Kvernevik 17:30-18:00 Landtrening 18:00-20:00 Svømming		
Junior Ung Gutter	Stavanger 06:00-07:30 Svømming		Stavanger 06:00-07:30 Svømming		Hetland 06:00-07:30 Svømming	Kannik 13:00-14:00 Landtrening 14:00-16:00 Svømming	
	Hundvåg 16:00-18:00 Svømming 18:00-19:00 Landtrening	Hetland 16:00-18:00 Svømming 18:00-18:30 Landtrening		Hundvåg 16:30-17:30 Landtrening 17:30-19:00 Svømming	Kvernevik 17:30-18:00 Landtrening 18:00-20:00 Svømming		

Rød = Pluss trening

Det tas forbehold om justering av treningstidene ved sesongoppstart i august 2019.

Det er 6 x trening i uken og det forventes stabilt fremmøte. Hvis man er forhindret eller man har problemer med å komme alle 6 ganger, skal man ta kontakt med treneren og se om det er mulig å få laget en avtale om treningsdeltagelsen. I tillegg til lagets 6 x trening, vil de svømmerne som har ferdigheten og lysten til det, få tilbud om en 7. og 8. treningsøkt. De kalles Pluss-trening og er felles treningsøkter for jente- og guttegruppen. Pluss-trening kan ikke erstatte en av de 6 ordinære treningsøktene. Tilbud om Pluss-trening vil skje løpende gjennom sesongen og de første svømmerne vil få tilbud Pluss-trening i løpet av august måned.

Det kreves «proof of fitness» ved deltagelse i alle sportslige aktiviteter. Ved tvil er det sportssjefen som avgjør om en svømmer er klar til deltagelse i en sportslig aktivitet.

Junior-Senior Treningsgruppen

Junior-Senior treningsgruppen er for de junior-seniorsvømmerne som satser på svømming. Treningsfremmøtet skal være høyt og stabilt. Treningskravene er høye og gruppens svømmere har klare mål og ambisjoner med deres trening. Treningsmålet for gruppen er å utvikle en høy vanskelighetsgrad i de grunnleggende ferdighetene. Sikre tekniske, mentale og fysiske egenskaper som sikrer stor sportslig utvikling og gjør dem klare til å komme – som har viljen, evnene og lystene – på klubbens elitelag. Treningsplanleggingen og filosofien følger tankene i klubbens progresjonsmodell og sportsplan.

Trene for å konkurrere • Alder: 15 år pluss (jenter 14 år kan dispenseres og opprykkes) • 7. års trening pluss • Årsplan = TRE syklus	Motoriske læringsmål • Perioden er karakterisert ved å opprettholde og utvikle motoriske ferdigheter ut fra en postpeak PHV. Svømmerne gjennomgår en stor forandring og skal monitoreres skarpt gjennom den kritiske fasen de går igjennom. • De grunnleggende ferdigheter blir mere fokusert på konkurransespesifikke aspekter
Trening • 9 x trening pr uke (morgentrening er en essensiell del av treningen) • 90-120 min svømming + 30-60 min landtrening	Kunnskap og engasjement • Kunnskap om taktisk forståelse av disiplin- og distanseforberedelse til konkurranse • Utvikle evne til å planlegge og vurdere under alle konkurranseformer • Utvikle evne til å observere og tilpasse seg sine konkurrenter
Mengden • 5.000-7.000m gjennomsnitt pr trening • 46-48 treningsuker pr år • 2.000 - 2.500 km pr år (40-50 km bygges opp til 50-60 km pr uke)	Stevner og leirer • Stevnedeltagelse (primær mål = nasjonale mest.) ▪ Ca. 3-5 stevner pr syklus (3 syklus/årsplan) ▪ NM/NM junior (25m/50m) er hovedmål • Spesialisering av disiplin/distanse økes gradvis ift. alder og nivå • Initiere alle konkurranse modaliteter ▪ Før-, under- og etter konkurranse • Leir: det er 2x årlig leir (8-12 dager)
Treningsmål: svømming • Monitorer, utvikle og still høyere krav til svømmerens evner og ferdigheter i alle aspekter ▪ tekniske- og konkurranseferdigheter ▪ individualiser ferdigheter til "personlig stil" ▪ høy treningsmoral og disiplin ▪ inkluder konkurransespesifikk trening	Mentale parametre • Fremme personlig ansvar og involvering i beslutningsprosessen • Lær å takle distraksjoner og negative tanker • Forståelse og kunnskap om målsetting vs måltrening • Konsolider prestasjonsrutiner og pre-konkurranse forberedelse • Utvikle evner til prestasjonskontroll og avslapping (progressiv muskelavslapping/spenning)
Treningsmål: landtrening • Initiere og øk gradvis muskelstyrke trening = vekttraining (monitorer PHV og tilpass vanskelighets- og belastningsgrad etter PHV) • Landtreningen kvantifiseres ift temaer: ▪ styrketrening (integrert vekttraining) ▪ sirkeltrening (cardio basert trening) ▪ mobilitetstrening ▪ rehabiliteringstrening • Individualisering gradvis etter alder & nivå	Livsstil • Planlegg egen sportsutviklingsplan på både kort- og langsiktige mål • Fremme en løpende personlig utvikling • Fokus på integrering av sports-, karriere- og livsmål • Adresser økonomiske og uavhengige spørsmål

Svømmere på **Junior-Senior** treningsgruppen har mulighet for å bli tatt ut til «Elite Mentor Programmet». Et uttak til «Elite Mentor Programmet» betyr ikke at man forlater sin treningsgruppe. Det fungerer ved at man blir tatt ut til å trene sammen med Elitegruppen én eller flere ganger i uken, men fortsatt har hovedparten av sin trening sammen med de øvrige Junior-Senior svømmerne.

På Junior-Senior håndteres treningen av én hovedtrener og én assistenttrener. Det forventes at man passer på sin trening og melder avbud når man er forhindret i å delta.

Hva skal man ha på og med til trening?

- Beinsparksplate og pullbouy
- Snorkel og finner (zoomers)
- Fingerpadler OG håndpadler
- Svømmebukse-/drakt, svømmebriller og badehette
- En t-skjorte, løstsittende shorts og sportssko (innendørs)
- Strikk (Rubberband)
- En drikkeflaske
- Bag (ryggsekk) og et nett som tåler vann

Treningsdager og tider for Junior-Senior

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Junior - Senior	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Stavanger 06:00-07:30 Svømming	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Kvernevik 06:00-07:30 Svømming		Kannik 09:00-10:00 Landtrening 10:00-12:00 Svømming	
	Kvernevik 16:00-18:00 Svømming 18:00-19:00 Landtrening	Kvernevik 17:30-18:00 Landtrening 18:00-20:00 Svømming		Kannik 17:00-18:00 Landtrening 18:00-20:00 Svømming	Hetland 16:00-18:00 Svømming 18:00-18:30 Landtrening		

Det tas forbehold om justering av treningstidene ved sesongoppstart i august 2019.

Treningen tar utgangspunkt i 7-9 treningsøkter i uken (vurdering ift. aldersprogresjon og ferdighetsnivå). Det forventes deltagelse i sportslige aktiviteter som mesterskap, invitasjonsstevner, treningsleirer, og det forventes at svømmeren støtter opp om sosiale arrangementer i klubben. Det kreves «proof of fitness» ved deltagelse i alle sportslige aktiviteter. Ved tvil er det sportssjefen som avgjør om en svømmer er klar for deltagelse i en sportslig aktivitet.

Elite Treningsgruppen

ELITE treningsgruppen er klubbens beste treningsgruppe og består av ca. 16-20 junior- og seniorsvømmere. For å være en del av denne gruppen må du ha høye ambisjoner og et sterkt ønske om å bli blant Norges beste svømmere med et internasjonalt sikte. Som svømmer på Elite treningsgruppen, må du gjennom din livsstil vise at du ønsker å nå langt.

Du prioriterer og tar valg i hverdagen mht. kosthold, utdanning, restitusjon og søvn, som gjenspeiler at du er en seriøs elitesvømmer. Svømmerne på Elite treningsgruppen skal være et godt forbilde i forhold til klubbens yngre svømmere.

Målet for Elite treningsgruppen er til enhver tid å utvikle og optimalisere treningen med et internasjonalt perspektiv. Treningsplanleggingen og filosofien følger tankene i klubbens progresjonsmodell og sportsplan.

Konkurrere for å vinne - Alder: 15 år pluss (det kan dispenseres for tidligere opprykk) 7. års trening pluss - Årsplan = TRE syklus	Motoriske læringsmål Motoriske ferdigheter har fokus på konkurransespesifikke aspekter, samtidig inkluderende skarp monitorering av de grunnleggende ferdigheter
Trening 10 x trening pr uke (morgentrening er en essensiell del av treningen) 120-150 min svømming + 30-60 min landtrening	Kunnskap og engasjement - GAP analyse (mål og målsetninger) - teknikk: aspekter til forbedring - fysisk kapasitet: aspekter til forbedring - taktiske aspekter: løpsdisponering - mentale aspekter: trening og konkurranse - helse, livsstil og personlighet
Mengden 6.000-8.000m gjennomsnitt pr trening 48 treningsuker pr år 2.500 - 3.000 km pr år (40-50 km bygges opp til 60-80 km pr uke)	Stevner og leirer - Stevnedeltagelse (internasjonal perspektivering) - ca. 3-5 stevner pr syklus (3 syklus/årsplan) - NM/NM junior (25m/50m) - Kvalifisering: NSF lag + Internasjonalt mesterskap - Høy spesialiseringsgrad i disiplin og distanser - Initiere alle konkurranse modaliteter - Før-, under- og etter konkurranse - Leir: 3x årlig (2x 10-14 dager + 1x 6-8 dager)
Treningsmål: svømming - Monitorer, utvikle og still høyere krav til svømmernes evner og ferdigheter i alle aspekter - tekniske- og konkurranseferdigheter - individualiser ferdigheter til "personlig stil" - høy treningsmoral og disiplin - inkluder konkurransespesifikk trening	Mentale parametre - Fremme uavhengig beslutningstaking - Utvikle evne til å trene i et lagmiljø og evne til å evaluere råd fra eksterne ressurser - Konsolidere velutviklede, raffinerte og individualiserte mentale ferdigheter og rutiner - Fremme fokuseringsplaner og håndterings strategier - Fremme viljen til å vinne og konkurrere
Treningsmål: landtrening - Fokus på vedlikehold og mulig forbedring av den fysiske kapasitet med det formål å maksimere yteevnen/prestasjonen - Landtreningen kvantifiseres ift. temaer: - styrketrening (integrert vekttrening) - sirkeltrening (cardio basert trening) - mobilitetstrening - rehabiliteringstrening - Gi hyppige profylaktiske (forebyggende) pauser	Livsstil - Støtte og øke kunnskapen om alle aspekter relatert til personlig selvtillit og selvverd - Støtte og øke evnen til selv-monitorering - Bygg opp og støtt best mulig med integrert supportnettverk/struktur - Inkluder en full integrert sports-, karriere- og livsplan (primært: eldre seniorsvømmere)

På **Elite** treningsgruppen håndteres treningen av én hovedtrener og én assistenttrener. Det forventes at man passer på sin trening og melder avbud når man er forhindret i å delta.

Hva skal man ha på og med til trening?

- Beinsparksplate og pullbouy
- Snorkel og finner (zoomers)
- Fingerpadler OG håndpadler
- Svømmebukse-/drakt, svømmebriller og badehette
- En t-skjorte, løstsittende shorts og sportssko (innendørs)
- Strikk (Rubberband) og parachute
- En drikkeflaske
- Bag (ryggsekk) og et nett som tåler vann

Treningsdager og tider for ELITE

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
ELITE	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Kannik 05:30-07:30 Svømming	Kannik 08:00-10:00 Svømming 10:00-11:00 Landtrening	
	Stavanger 16:00-18:00 Svømming 18:00-19:00 Landtrening	Kvernevik 16:00-18:00 Svømming 18:00-18:30 Landtrening		Kannik 16:00-18:00 Svømming 18:00-19:00 Landtrening	Kannik 16:00-18:00 Svømming 18:00-18:30 Landtrening		

Det tas forbehold om justering av treningstidene ved sesongoppstart i august 2019.

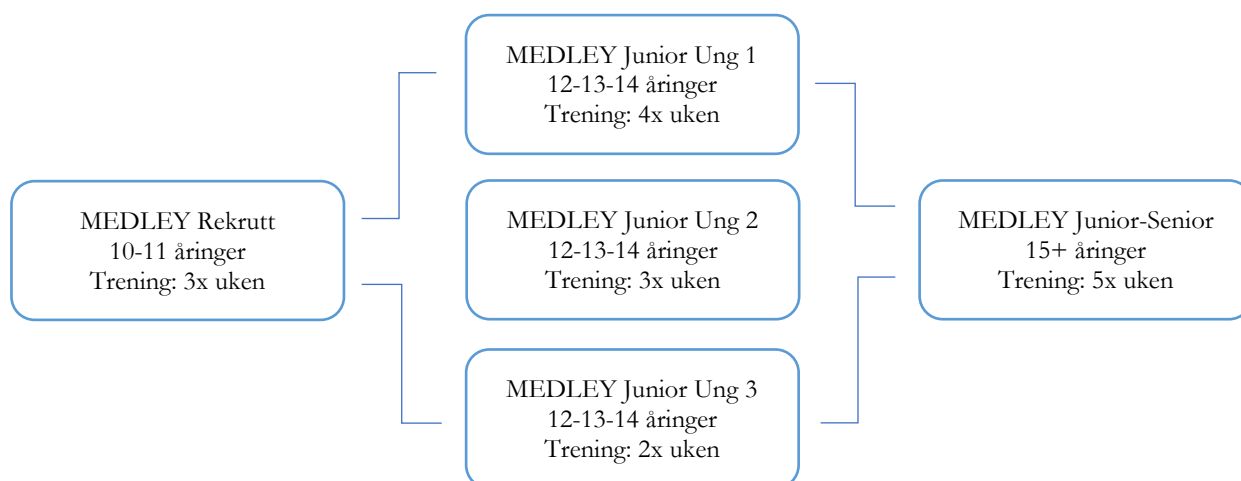
Treningen tar utgangspunkt i 8-10 treningsøkter i uken (vurdering ift. aldersprogresjon og ferdighetsnivå). Det forventes deltagelse ved sportslige aktiviteter som mesterskap, invitasjonsstevner, treningsleirer, og det forventes at svømmeren støtter opp om sosiale arrangementer i klubben. Det kreves «proof of fitness» ved deltagelse i alle sportslige aktiviteter. Ved tvil er det sportssjefen som avgjør om en svømmer er klar for deltagelse i en sportslig aktivitet.

Medley Treningsgrupper

I Stavanger Svømmeklubb har det vært viktig å ha et dobbelt spor i den sportslige strukturen. De svømmerne som har nivå, treningsevnen- og lysten til å trene og konkurrere mye er plassert i treningsgruppene Rekrutt Ung, Rekrutt, Junior Ung, Junior-Senior og Elite. For de svømmerne som enten ikke helt (ennå) har ferdighetene eller kanskje mer ønsker å ha et godt treningsmiljø uten så mange konkurranser, har klubben opprettet en Medley-struktur. Her er det mulighet for individuelt å avtale med sin trener hvordan ens treningsuke kommer til å se ut. Det er viktig at man holder sine avtaler, så treneren kan tilrettelegge treningen optimalt, både for den enkelte svømmer og for treningsgruppen som helhet.

Det vil løpende gjennom sesongen være god kommunikasjon mellom de forskjellige treningsgruppene. Hvis en svømmer skulle ha ambisjoner om å komme på Rekrutt, Junior Ung, Junior-Senior eller Elite treningsgrupper, så vil treneren kunne avgjøre om svømmeren er klar og/eller ta en god samtale på hva som eventuelt mangler før svømmeren er klar.

Struktur for klubbens Medley-treningsgrupper:



I forhold til klubbens progresjonsmodell, vil de forskjellige medley-treningsgruppene følge en modifisert versjon (tilrettelagt alder, nivå og treningsmengde) for den enkelte svømmer og treningsgruppen som helhet. Det er derfor viktig at svømmeren har en god og åpen samtale med sin trener om ambisjoner og engasjement med sin svømming. Det forventes at man passer på sin trening og melder avbud når man er forhindret i å delta.

På medley-treningsgruppene håndteres treningen av én hovedtrener og én assistenttrener.

Det er ingen krav til konkurransedeltagelse, men klubben oppfordrer alle til å delta i det omfang man har lysten og ambisjonen til det. Det forventes at svømmeren støtter opp om sosiale arrangementer i klubben.

Hva skal man ha på og med til trening?

Treningsutstyr	Medley Rekrutt	Medley Junior Ung 1	Medley Junior Ung 2	Medley Junior Ung 3	Medley Junior-Senior
Beinsparksplate	X	X	X	X	X
Pullbouv	X	X	X	X	X
Snorkel	X	X	X	X	X
Finner (Zoomers)	X	X	X	X	X
Fingerpadler		X	X	X	X
Håndpadler					X
Svømmebukse-/drakt	X	X	X	X	X
Svømmebriller- og hette	X	X	X	X	X
T-skjorte og shorts	X	X	X	X	X
Sportssko (innendørs)	X	X	X	X	X
Strikk (rubberband)		X	X	X	X
Drikkeflaske	X	X	X	X	X
Sportsbag (tåler vann)	X	X	X	X	X

Treningsdager- og tider for Medley-treningsgruppene

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Medley Rekrutt (3x trening/uke)		Hundvåg 18:00-18:30 Landtrening 18:30-19:30 Svømming			Hundvåg 17:30-18:00 Landtrening 18:00-19:00 Svømming		Kannik 13:30-14:00 Landtrening 14:00-15:00 Svømming
Medley Junior Ung 1 (4x trening/uke)		Kvernevik 19:30-20:00 Landtrening 20:00-21:00 Svømming	Hetland 17:30-18:00 Landtrening 18:00-19:00 Svømming		Hetland 17:30-18:00 Landtrening 18:00-19:00 Svømming	Kannik 16:00-16:30 Landtrening 16:30-18:00 Svømming	
Medley Junior Ung 2 (3x trening/uke)		Hetland 19:30-20:00 Landtrening 20:00-21:00 Svømming			Hundvåg 18:30-19:00 Landtrening 19:00-20:00 Svømming	Kannik 15:00-16:30 Svømming 16:30-17:00 Landtrening	
Medley Junior Ung 3 (2x trening/uke)			Kannik 17:30-18:00 Landtrening 18:00-19:00 Svømming			Kannik 13:30-14:00 Landtrening 14:00-15:00 Svømming	
Medley Junior-Senior (5x trening/uke)	Kannik 18:30-19:00 Landtrening 19:00-20:00 Svømming	Hundvåg 19:30-20:00 Landtrening 20:00-21:00 Svømming	Hetland 17:30-18:00 Landtrening 18:00-19:00 Svømming		Hetland 18:30-19:00 Landtrening 19:00-20:00 Svømming	Hetland 14:30-15:00 Landtrening 15:00-17:00 Svømming	
Notat	Hvis en svømmer skulle ønske å øke sin trening, så ta kontakt med din trener og hør hvilke muligheter det er, inklusiv mulighet for morgentrening i løpet av uken.						

Det tas forbehold om justering av treningstidene ved sesongoppstart i august 2019.

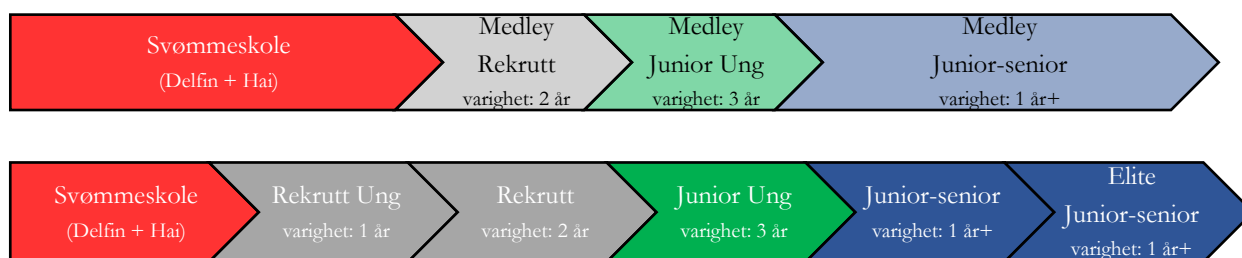
Veiledninger og policy

Slik rykker vi svømmere opp (gjeldende fra sesongen 2019/2020)

I Stavanger Svømmeklubb arbeider vi strukturert med en langsiktig utvikling av våre konkurransesvømmere. Vi har derfor detaljerte og nøye utarbeidete planer for hvordan vi får skapt Norges sterkeste svømmemiljø. På alle alderstrinn i svømmernes utvikling er det forskjellige elementer som er viktige og derfor prioriteres høyt. Det gjelder både trening i vann, trening på land, type stevner eller treningsleirer. På denne måten sikrer vi at vi utvikler svømmerne best mulig i forhold til å få en lang, utviklende og spennende karriere som konkurransesvømmer. Vi tar i vårt arbeid ikke kun hensyn til svømmernes fysiske alder, men arbeider også ut ifra svømmerens biologiske alder og tar hensyn til gruppenes sosiale sammensetning.

Vår struktur for treningsgruppene teller fem nivåer som er aldersinndelte og som tar form som en pyramide. For hvert nivå blir det færre svømmere på lagene (minus treningsgruppene for medley).

Medley rekrutt-, Medley Junior Ung- og Medley Junior-senior treningsgrupper utarter seg annerledes. Her tilbys svømmerne alltid muligheten til å rykke opp på den treningsgruppen svømmeren tilhører aldersmessig. Dvs. at en svømmer som ligger på Medley Rekrutt og aldersmessig skal rykkes videre vil få tilbudt å svømme videre i Medley Junior Ung treningsgruppen.



Ikke alle svømmere som starter på Rekrutt Ung kommer igjennom hele pyramiden og når opp og blir seniorsvømmere på høyt nivå. Hver gang en gruppe av svømmere aldersmessig blir klar til å rykke opp, vil det være svømmere som takker nei til tilbudet, og det vil være svømmere som vi i klubben vurderer ikke kan kvalifisere seg til neste treningsgruppe. Man er altså ikke automatisk sikret en plass i sin nåværende treningsgruppe eller i treningsgruppen over. Det er i seg selv ikke noe særlig kjennetegn for Stavanger Svømmeklubb eller for svømming som isolert sportsgren – det er sann konkurranseidretten fungerer. Derfor er det viktig for klubben at det er tilbud om å svømme videre på Medley Rekrutt, Medley Junior Ung og Medley Junior-senior gruppene.

Opprykningsprosedyre

En normal opprykning til en ny treningsgruppe foregår ved sesongstart i august måned. Tilbud om opprykk gis umiddelbart før svømmerne går på sommerferie.

Vi bestreber at hver svømmer som er rykket opp under normale forhold, har den normerte tid i treningsgruppen før det treffes beslutning om det videre forløp. Dvs. at en svømmer på Rekrutt Ung har 1 års normert trening, en svømmer på Rekrutt har 2 års normert trening og en svømmer på Junior Ung har 3 års normert trening før det treffes beslutning om eventuell opprykk eller tilbud om å fortsette på medley treningsgruppe.

Det er en hovedregel som det i praksis alltid vil være unntak for. F.eks. vil en svømmers innstilling og oppmøte til trening, treningsleirer og stevner kunne påvirke en beslutning, likeså vil en negativ resultatutvikling også kunne påvirke «normeringsregelen».

Sportslige opprykningskriterier (gjelder ikke Medley treningsgruppene)

Hver treningsgruppe har sportslige forventningskrav som skal møtes for å være garantert en opprykning til treningsgruppen over. Jo yngre treningsgruppe svømmeren er på, desto mere fyller de «myke» vurderingskriteriene fra evalueringskriteriene. F.eks. tillegges konkurranseresultater for treningsgruppene Rekrutt Ung og Rekrutt vesentlig mindre betydning enn de gjør lengre fremme i svømmerens utviklingstrinn.

Evalueringer

Hver svømmer evalueres to ganger årlig i form av en evaluering. Evalueringen utleveres til svømmeren og gir tilbakemelding på tre forskjellige hovedkriterier.

Alle kriterier er avstemt i forhold til klubbens langsiktige utviklingsplan, og derfor vektlegges kriteriene også forskjellig avhengig av hvor i strukturen svømmeren befinner seg. Jo yngre man er – inkludert svømmere på Medley treningsgrupper – desto høyere vektlegges glede, teknisk fremgang og interesse for utvikling.

Hensikten med evalueringene er å gi svømmeren en vurdering av sitt nivå og utfordringer innenfor det gitte området, så hver svømmer får individuelle fokuspunkter å arbeide videre med.

Evalueringene foregår typisk i januar måned og i juni/juli måneder og foregår som en individuell samtale på ca. 15 minutters varighet. For de yngre lag, anbefaler klubben at foresatte deltar på møtet. Det kan være situasjoner hvor vi også anbefaler at foresatte involveres til møter for de eldre treningsgrupper.

De tre hovedkriterier vi vurderer ut ifra er:

1. Sportslige kriterier

- a. Aldersrelatert konkurransenivå
 - i. For svømmere i treningsgruppene Rekrutt Ung og Rekrutt er det primært tilvenning og deltagelse i konkurranseaktiviteter det sees på.
 - ii. For svømmere i treningsgruppene Junior Ung og Junior-senior evalueres svømmernes sportslige utvikling ift. deres prosentvise utvikling i forhold til EJM basistider (*se EJM progresjonstabell*).
 - iii. For svømmere i treningsgruppene Elite evalueres de også ut ifra deres prosentvise utvikling i forhold til EJM basistider (*se EJM progresjonstabell*).
- b. Aldersrelatert treningsnivå
 - i. Generelt vurderes svømmerne ut ifra det ferdighetsnivå de har i forhold til de krav og innhold som forventes på det gjeldende alderstrinn i utviklingsplanen for klubbens treningsgrupper.
 - ii. Jo eldre svømmeren er, vil vurderingen gå fra mer generelle ferdigheter til spesifikke disiplin- og treningsferdigheter.
- c. Aldersrelatert teknisk nivå
 - i. Svømmere på klubbens yngre lag, Talent Ung og Talent, vurderes deres tekniske ferdigheter ift. klubbens progresjonsmodell og de krav og forventninger som er beskrevet i modellen.
 - ii. Svømmere på klubbens Junior Ung, Junior- og seniorlag vurderes deres tekniske ferdigheter ift. klubbens progresjonsmodell, evnen til å tilpasse seg den stigende treningsbelastningen, både med hensyn til den økende mengden og intensitetsstigningen som skjer på det utviklingsstadiet.

2. Adferds kriterier

- i. Trivsel, glede og engasjement med sin svømming.
 - ii. Læringsevne, arbeidsinnsats og vilje til forbedring.
 - iii. Konkurransen «mindset».
- I et utviklingsperspektiv er det viktig at de samlede adferds kriterier viser en positiv og læringsrik utvikling, hvor sosial integrering og god trivsel er tilstede for den enkelte svømmer. Konsentrasjon og fokus under treningen vektlegges høyt.

3. Sosiale kriterier

- i. Kommunikasjon med treneren.
 - ii. Lifeskills.
 - iii. Støtte til å være/bli en god svømmer.
- For å utvikle og forbedre de sportslige aspekter, er det viktig at man vil sin svømming og prioriterer sin trening og stevner gjennom sesongen.

Ambisjonen i Stavanger Svømmeklubb er å bli den beste klubben i Norge med dyktige svømmere på alle nivå. Derfor er svømmernes utvikling og nivå naturlig også viktige elementer i vurderingen. Der treningsmodenhet, glede til trening og evnen til å ta imot beskjeder i en samlet flokk er det man setter søkelys på i Rekrutt Ung, kan Junior Ung være fokusert på evnen til å ta ansvar for sin egen trening og dermed få mest ut av sin trening. Slik er vektleggingen forskjellig fra treningsgruppe til treningsgruppe, men vurderingskriteriene er de samme.

Når en svømmer tilbys opprykk (gjelder ikke svømmere i medley treningsgruppe)

Svømmere som tilbys opprykk vurderes i stand til å klare de fastsatte kriterier og er utvalgt av den ansvarlige trener for treningsgruppen svømmeren skal rykke opp til. Beslutningen baseres på bakgrunn av en løpende dialog med den nåværende trener, og dermed begge treneres vurderinger av svømmeren.

Tilbud om opprykk gis umiddelbart før sommerferien i den treningsgruppen som det rykkes til. Svømmeren får beskjed om opprykk fra den ansvarlige trener for den treningsgruppen som det rykkes til.

Når en svømmer tilbys opprykk på særlige vilkår (gjelder ikke svømmere i medley treningsgruppe)

Svømmere som tilbys opprykk på særlige vilkår, lever ikke opp til de fastsatte kriterier og/eller det sportslige resultatnivå som forventes for treningsgruppen, men tilbys opprykk med forventning om at de innenfor en overskuelig periode kan innhente det sportslige resultatnivå. Svømmeren tilbys opprykk likevel, fordi denne utviser noe ekstraordinært i en eller flere av de fastsatte kriterier. Det vil fremgå klart av opprykningstilbudet hvilke krav som skal møtes og når de forventes møtt.

Tilbud om opprykk gis umiddelbart før sommerferien i den treningsgruppen som det rykkes til. Svømmeren får beskjed om opprykk fra den ansvarlige trener i den treningsgruppen som det rykkes til.

Når en svømmer *ikke* tilbys opprykk (gjelder ikke svømmere i medley treningsgruppe)

Svømmere som ikke tilbys opprykk, lever ikke opp til de fastsatte kriterier og/eller det sportslige resultatnivå som forventes for treningsgruppen, og det vurderes samtidig at svømmeren ikke kan ha en akselererende utvikling som gjør at det sportslige nivå kan oppnås senere.

Klubbens policy er at det ikke må komme som en overraskelse på svømmeren dersom vedkommende ikke beveger seg til neste nivå (kommunikasjon trener – utøver).

F.eks. hvis en svømmer er langt fra å oppnå de fastsatte kriterier eller at treneren vurderer at det ikke blir levert den ønskede, positive og motiverende treningsinnsatsen som kan kompensere for det manglende sportslige nivå, vil svømmeren i sine evalueringer ha mottatt beskjed om dette.

Svømmeren vil alltid få tilbudt en annen treningsgruppe i medley regi. Det kan dreie seg om Rekrutt Medley, Junior Ung Medley eller Junior-senior Medley treningsgruppe.

Beskjeden gis individuelt, skriftlig til foreldrene for treningsgruppene Rekrutt Ung og Rekrutt.

Deretter er det mulighet for en utdypende samtale, hvis foreldrene ønsker det.

For treningsgruppene Junior Ung, Junior-senior og Elite vil all kommunikasjon foregå individuelt med en kombinasjon av skriftlig beskjed og møter med svømmer/foreldre og trener.

Det er treneren for den treningsgruppen som det skulle ha vært rykket til som har dialogen. Forut har det naturligvis vært drøftelser mellom trenerne for de to treningsgruppene.

Uttakelsespolicy og «Proof of fitness»

Deltagelse på stevner og treningsleirer er for mange svømmere noe av sesongens høydepunkter. Det er viktig at vi forholder oss til disse forventningene, og samtidig har målet for svømmeren og treningsgruppen i fokus på en ansvarlig og troverdig måte.

For å ha oversikt over hvilke aktiviteter en svømmer vil få tilbudt, og hvilke aktiviteter det kreves at svømmeren kvalifiserer seg til, vil vi utarbeide en meget tydelig aktivitetsplan for hver treningsgruppe med de tilhørende aktiviteter og hvilke krav det er til dem.

Proof of fitness og klar til konkurranse

Proof of fitness og det å være klar til konkurranse defineres som svømmerens evne og mulighet til å oppnå tilsvarende eller bedre resultater ved den prioriterte konkurransen, enn de resultater som svømmeren tidligere har oppnådd i sesongen eller ved kvalifiseringen. Det betyr at svømmeren skal ha fulgt og gjennomført den avtalte treningsforberedelsen og være i stand til å kunne yte sitt beste ved den forestående konkurransen. Vi finner det ikke ansvarlig, både for svømmer og klubben, å sende svømmere av sted til konkurranse midt i en gjenopptreningsperiode eller under sykdom.

Dette er også vår holdning i forhold til deltagelse på treningsleirer. Det er viktig for oss at svømmeren er i stand til å følge den oppstilte treningsplanen for leiren. Hvis, og dersom gruppetreneren og sportssjefen aksepterer en deltagelse under et gjenopptreningsforløp – skjer det kun ved dispensasjon fra sportssjefens side.

Ved akutt sykdom, illebefinnende eller symptom på idrettsskade, forbeholder Stavanger Svømmeklubb seg retten til å hjemsende gjeldende svømmer. Det vil ALLTID kun skje under ordentlige og trygge rammer, der f.eks. svømmerens familie eller pårørende er orientert og kan hjelpe til i situasjonen.

Proof of fitness gjelder selvfølgelig også for alle NSF aktiviteter en svømmer skulle være tatt ut til.

Uforutsette omstendigheter

Skulle Stavanger Svømmeklubb fastslå at uforutsette omstendigheter er oppstått i forbindelse med anvendelsen av disse kriterier, vil sportssjefen og daglig leder ha full og uinnskrenket frihet til å løse problemet etter eget skjønn, med tanke på faktorer og omstendigheter de anser relevante.

Dopingspolicy

I Stavanger Svømmeklubb er helse, trivsel og ærlighet viktige verdier i vår grunnfilosofi. Klubben har en ambisjon om å tilby et trygt og godt treningsmiljø for alle barn og unge som ønsker å dyrke svømming på alle nivå. Vi ønsker å fremstå som en klubb med en klar og tydelig nulltoleranse for doping og hvor våre utøvere fremstår som gode forbilder for andre barn og unge.

Det er viktig å være klar over at doping er relativt utbredt i utholdenhetsidrett og det er derfor enda desto viktigere at klubben har en klar antidoping policy.

Svømmere på nasjonalt og internasjonalt nivå testes jevnlig gjennom hele året. Dette sammen med et forebyggende arbeid, blant annet gjennom foredrag og kampanjer, danner fundamentet i antidopingarbeidet i norsk idrett.

Stavanger Svømmeklubb har et klart fokus på antidopingarbeidet. Informasjon om temaer som kosttilskudd, medisinske dispensasjoner, antidopingbestemmelser og særlig dopinglisten er i kontinuerlig utvikling. Nye stoffer føres på dopinglisten og nye legemidler/kosttilskudd dukker opp. Trenere, foreldre, støttepersoner og svømmere må være kjent og fortrolig med antidopinginformasjon som ligger på linken: www.antidoping.no

Antidoping Norge har utdanningsprogrammer, både for klubb og svømmere. Stavanger Svømmeklubb vil til enhver tid følge NIFs lover, herunder idrettens etiske spilleregler. Stavanger Svømmeklubb vil:

- Arbeide for en ærlig og dopingsfri idrett og klubb. Alle klubbens medlemmer og trenere skal ha kjennskap til hva det betyr å være et «Rent idrettslag».
- Vurdere potensielle samarbeidspartnere opp mot klubbens etiske og moralske verdier i forhold til klubbens omdømme og profil.
- Være klare omkring klubbens etiske retningslinjer og moralske, sosiale relasjoner for svømmere, trenere, foreldre og støttepersoner.

Stavanger Svømmeklubb ønsker å være et «Rent idrettslag». Rent idrettslag, www.rentidrettslag.no er et samarbeidsprosjekt mellom Norges Idrettsforbund, Norsk Tipping og Antidoping Norge. Konseptet går ut på og oppfordrer klubbledelsene til å utvikle en antidopingpolicy som sier noe om hvordan man ønsker å markere seg som verdiformidler og drive et forebyggende antidopingarbeid i klubben. Rent idrettslag oppfordrer dessuten klubber til å utvikle en beredskapsplan hvis en dopingsak skulle ramme klubben.

Ren-utøver er et e-læringsprogram som er utviklet av Antidoping Norge, www.renutover.no. Programmet tar en time å gjennomføre og kan gjøres individuelt på nettet. Programmet brukes internasjonalt av mange organisasjoner og finnes på flere språk. For å sikre at klubbens mange unge svømmere er bekjent med og informert, er det klubbens policy at ALLE svømmere og trenere på klubbens Junior Ung, Junior og Senior treningsgrupper skal gjennomføre e-læringsprogrammet HVERT år i august måned. For unge svømmere under 16 år oppfordrer klubben i tillegg at foreldre også gjennomfører e-læringsprogrammet.

Regelverk

Stavanger Svømmeklubb følger Norges Idrettsforbund, Rogaland Svømmekrets og Antidoping Norge sine regler og retningslinjer om doping, altså NIFs lover. Som grunnleggende retningslinjer er bruk og besittelse av dopingmidler i Norge forbudt ved lov. Videre følger de etiske og moralske forpliktelser som svømmer og klubb, der ærlighet er en grunnleggende verdi. Stavanger Svømmeklubb ønsker ikke svømmere som jukser.

Det er viktig å være forberedt på at doping kan forekomme i alle idrettsgrupper ved at noen i støtteapparatet eller som er tilknyttet klubben/svømmerne gir svømmerne dopingmidler. Personer som ikke er medlemmer av klubben omfattes ikke av dopingbestemmelsene i NIFs lover. Derfor krever Stavanger Svømmeklubb;

- At ALLE i støtteapparatet (trenere, lagledere, fysioterapeuter, leger, foreldre, osv.), samt ALLE medlemmer av klubben er forpliktet til å følge NIFs lover om dopingbestemmelser. De som ikke er medlemmer skal gjennom avtaler forplikte seg til å følge NIFs lover.
- Dopingkontroll. Ethvert medlem av en idrettsklubb under NIF er forpliktet til å akseptere en dopingkontroll dersom de skulle bli tatt ut til kontroll. I Stavanger Svømmeklubb er ALLE svømmere på Junior Ung, Junior- og Senior treningsgrupper kjent og fortrolig med å avgi dopingprøve fastlagt av Antidoping Norge. Alle klubbens svømmere skal være imøtekommende ved dopingkontroll og vise stor samarbeidsvilje. Mangel på samarbeid vil fra klubbens side bli sett på som brudd på klubbens antidopingpolicy og kan få konsekvenser for svømmeren.

Kontakt med lege og legemidler

Som aktiv svømmer har man et personlig ansvar i forhold til å sørge for at man ikke inntar forbudte stoffer som står på dopinglisten. Det kan være svømmere som pga. helsemessige årsaker er nødt til å bruke et legemiddel som inneholder et stoff som er forbudt. I så fall er det viktig at svømmeren følger reglene for medisinsk fritak.

- I enhver kontakt med helsevesenet der legemidler blir utskrevet, forplikter svømmeren seg til å informere legen om at man er aktiv svømmer (yngre svømmere anbefales alltid til å ha foreldre eller en fra klubben med). Hvis det skrives ut medisiner som står på dopinglisten, skal svømmeren i samarbeid med lege søke om medisinsk fritak for bruk av legemidler. Les mere på www.antidoping.no/regler/medisinsk-fritak-tue/.
- Trening i fitness- og styrketreningssentre. Det er en kjensgjerning at det kan forekomme dopingmisbruk på enkelte sentre. Svømmere og treningsgrupper fra klubben som benytter treningssentre oppfordres til å følge med på det som skjer på stedet. Stavanger Svømmeklubb ønsker kun å samarbeide med treningssentre som tar antidopingarbeidet seriøst og alvorlig, og som er en del av programmet «Rent Senter».

Reklame og bruk av kosttilskudd

Erfaringer har vist at det er en risiko for at kosttilskudd og naturpreparater kan inneholde typer stoff som står på dopinglisten, selv om det ikke står i innholdsfortegnelsen. Kosttilskudd klassifiseres som mat og er derfor ikke underlagt de samme strenge krav til markedsføring og dokumentasjon som legemidler. Disse produkter finnes ikke på Antidoping Norges dopingliste eller legemiddellisten.

- I Stavanger Svømmeklubb anbefaler vi klubbens unge svømmere å ha et variert og rikt kosthold og fraråder bruk av kosttilskudd.

- I Stavanger Svømmeklubb anbefaler vi å ta kontakt med en ernæringsfysiolog/lege før eventuelle kosttilskudd benyttes for veiledning i forhold til kosten. Dersom ernæringsfysiolog/lege anbefaler at svømmeren tar kosttilskudd, er det viktig at behandlingen følges tett opp av ernæringsfysiolog/lege, og svømmerens trener er fullt informert om forløpet.
- I Stavanger Svømmeklubb reklamerer vi ikke for kosttilskudd/produkter.

Beredskapsplan

Mistanke om dopingbruk eller en dopingsak kommer aldri beleilig. Stavanger Svømmeklubb har utarbeidet beredskapsplan for å håndtere mistanker om doping eller dopingsaker som involverer en av våre medlemmer.

Mistanke om doping

Klubben kan oppleve at svømmere, trenere eller andre innenfor klubben mistenker at noen har dopet seg. En mistanke kan også bli rettet mot klubben fra omgivelsene, media, konkurrerende svømmere eller klubber, helsepersonell osv.

- Mistenkes noen for doping eller har avlagt en positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi ønsker å ta hånd om hverandre. I Stavanger Svømmeklubb har vi nulltoleranse for doping, men vi tar vare på våre medlemmer.
- Medisinsk bistand. Det kan oppleves som en stor belastning å bli rammet av en dopingsak. Svømmer som kommer i en slik situasjon kan ha behov for medisinsk/psykologisk bistand. For Stavanger Svømmeklubb er det viktig å skjelne mellom person og handling.
- En dopingmistenkt svømmer skal alltid ha støtte fra klubben eller helsepersonell som tilbyr hjelp og støtte.
- Ærlighet. Ærlighet varer lengst og verdsettes også i dopingsaker. Dersom svømmeren umiddelbart forteller sannheten, kan det gi redusert straff. I Stavanger Svømmeklubb oppfordrer vi til ærlighet og ber svømmer fortelle sannheten og stå for det vedkommende har gjort.
- Deltakelse på stevner, trening og treningsleir. Svømmer som har avgitt positiv dopingprøve kan **IKKE** representere Stavanger Svømmeklubb før forholdet er avklart.
- Dopingsaker skaper ofte stor interesse fra media. Det er derfor hensiktsmessig at klubben lar seg representere gjennom en person som er i kontakt med mediene. Dersom en dopingsak skulle ramme klubben er det daglig leder som kommuniserer med media og som har ansvaret for kontakten med eventuelle sponsorer og samarbeidspartnere.

Stavanger Svømmeklubb samarbeider med Norges Svømmeforbund, Rogaland Idrettskrets og Antidoping Norge i alle dopingsaker.

NO DOPING

NO DOPING

NO DOPING

Foreldreveiledning

Forventninger til foreldrene. Som foreldre er det viktig at man respekterer bassengkanten som et arbeidsrom for trener og svømmer. Stavanger Svømmeklubb har jobbet hardt for å rekruttere dyktige og kompetente trenere, og derfor er det viktig at trenerne får den nødvendige tid og plass til å arbeide med utviklingen av svømmerne. Derfor skal foreldre som utgangspunkt ikke oppholde seg i hallen eller avbryte trenere under treningen.

Har dere spørsmål eller kommentarer til trenerne, så kontakt dem via e-post eller telefon så kan de avtale et møte i et passende tidsrom hvis det er behov for en lengre samtale.

Til stevner er det ofte mange foreldre med på kanten, og det er vi glade for. Det er imidlertid svært viktig at du som forelder fungerer som tilskuer, dvs. er tilbaketrunket og lar svømmere og trenere forberede seg og evaluere uten innblanding. Det er selvfølgelig tillatt å heie på sine barn, men under stevnet er det, slik som ved trening, behov for et arbeidsrom mellom svømmere og trenere. Dette er naturligvis for å gi svømmere og trenere de beste arbeidsforholdene og å opprettholde fokus så godt som mulig for svømmere. Men det er også for at vi bedre kan utvikle de sosiale bånd mellom svømmerne. Hvis det er behov for mer veiledning i form av hvordan man kan og bør fungere som forelder til en idrettsutøver, så kontakt klubben og vi kan komme med veiledning eller les gjerne svømmingens 10 etiske bud for god foreldreoppførsel.

10 bud for god foreldreoppførsel:

1. Du skal ikke legge dine egne ambisjoner på ditt barn
Husk at svømming er ditt barns aktivitet. Forbedringer og fremskritt skjer i forskjellig tempo for hver enkelt. Døm ikke ditt barns fremskritt i forhold til andre barns prestasjoner og press det ikke i forhold til hva du synes det skulle kunne. Det fine ved svømming er at hver enkelt kan forsøke å gjøre sitt personlige beste uten innblanding fra andre.
2. Du skal være en støtte uansett hva
Det er kun ett spørsmål som du kan stille ditt barn, «Var det kjekt?». Hvis trening og stevner ikke er gøy, skal ditt barn ikke presses til å fortsette.
3. Du skal ikke være trener for ditt barn
Du har tatt med ditt barn til en utdannet trener, prøv ikke å underminere dette ved å trene ditt barn ved siden av. Det du skal er å støtte, elske og være der for ditt barn uansett hva. Treneren er ansatt til å ta seg av det tekniske. Du bør ikke råde ditt barn m.h.t teknikk og taktikk. Det er ikke ditt område. Dette vil tjene formålet med å forvirre barnet og forhindre svømmeren og treneren i å knytte bånd.
4. Du må kun si positive ting om stevner
Hvis du kommer til stevner bør du heie og klappe, men aldri kritisere ditt barn eller treneren.
5. Du skal anerkjenne ditt barns frykt
Det første stevnet, det første løp, kan være svært stressfullt. Det er helt på sin plass for ditt barn å være redd. La være med å skjelle ut eller latterliggjøre. Du bør i stedet forsikre ditt barn at treneren ikke ville ha foreslått det hvis han/hun ikke mente at ditt barn ikke kunne gjennomføre det.
6. Du skal ikke kritisere dommere på et stevne
Hvis du ikke har tiden eller lyst til å arbeide som frivillig, så la vær å kritisere dem som forsøker å gjøre sitt beste.
7. Respekter ditt barns trener
Det bånd som ditt barn og dets trener knytter er helt spesielt og bidrar til ditt barns suksess og gode opplevelser. Kritiser aldri treneren i ditt barns nærvær, det vil kun skade ditt barns svømming.

8. Du skal ikke hoppe fra klubb til klubb

En klubb har sine interne problemer, selv de beste av dem. Barn som forlater en klubb blir ofte holdt utenfor i lang, lang tid av de tidlige lagkamerater. Ofte er det sånn at svømmere som flytter ikke oppnår mer suksess i ny klubb enn det første.

9. Ditt barn skal ha andre mål enn å vinne

Uansett utfall er innsats mye viktigere enn å vinne. Det var en gang en olympisk deltager som sa «det var mitt mål å sette verdensrekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en annen også, bare litt hurtigere enn meg. Jeg oppnådde mitt mål og tapte samtidig. Dette gjør meg ikke til en taper, jeg er faktisk veldig stolt av løpet».

10. Du skal ikke forvente at ditt barn blir olympisk mester

Svømming er langt mere enn de olympiske leker. Spør din trener hvorfor han/hun er trener, så vil det være store sjanser for at vedkommende aldri har deltatt i de Olympiske Leker. Men allikevel fikk så mye ut av svømming at han/hun vil gi sin kjærlighet til sporten videre. Det er ca. 65.000 medlemmer av Norges Svømmeforbund og kun ca. 4-8 kommer til OL hvert fjerde år.

Svømming lærer ditt barn selvdisiplin og sportsånd. Svømming gir selvtillit og god helse.

Svømming gir livslange vennskap og mye mer. De fleste olympiske medaljevinnere vil sikkert kunne fortelle at de tidligere nevnte ting er langt viktigere enn medaljene. Svømming produserer gode mennesker, og du skal være glad for at ditt barn deltar.

Er du en forelder som presser?

Den nedenstående, lille, raske testen er utarbeidet av Amateur Swimming Association of Great Britain. Hvis du kan svare ja til et eller flere av disse spørsmålene, så er du kanskje i risikogruppen for å utøve unødig press på ditt barn. Det er viktig å huske at foreldrenes rolle er avgjørende og hele tiden bør støtte og sikre en positiv opplevelse for ditt barn.

- Er det å vinne mer viktig for deg enn det er for ditt barn?
- Når ditt barn har svømt et dårlig løp på et stevne, er din skuffelse synlig gjennom kroppsspråk eller uttrykte ord?
- Føler du at du er den som skal «psyke» opp ditt barn før konkurransen?
- Føler du at det å vinne er den eneste måten ditt barn kan nyte sporten?
- Gir du ditt barn en «dom» umiddelbart etter konkurransen eller trening?
- Føler du at du er nødt til å tvinge ditt barn til å gå på trening?
- Tar du deg selv i å blande deg i treningen og veiledningen under en treningsøkt, eller i løpet av en konkurranse, og tenker du at du kunne gjøre det bedre?
- Tar du deg selv i å ikke bry deg om ditt barns konkurrenter?
- Er ditt barns målsetninger mer viktig for deg enn de er for ditt barn?
- Har du gitt materielle belønninger for prestasjoner på stevner eller trening?

De fleste kan godt kjenne seg selv igjen, i større eller mindre grad, når man leser spørsmålene. Det avgjørende er å være bevisst om sine handlinger og alltid ha i tankene at ens barns trivsel og sosiale relasjoner skal være velfungerende i treningsgruppen og som en del av fellesskapet i klubben.



Positivt læringsmiljø for svømmerne

En god svømmekultur øker alles sjanser for suksess og god trivsel, like enkelt som en dårlig svømmekultur kan ødelegge mange svømmeres sjanse for suksess og god trivsel i deres svømmekarriere.

En god trenings-, konkurranse- og adferdskultur er en av de tingene som alle gjerne vil ha. Det er lett å ville ha, men samtidig vanskelig å implementere og opprettholde. **Men du vet det når du ser det!** Fantastisk svømmekultur er lett gjenkjennelig: suksess er vedvarende, uansett hvem som svømmer. Svømmerne er motiverte i deres miljø og de elsker å konkurrere mot andre og hverandre. Dårlig svømmekultur er likeså lett å spotte. Dårlig kroppsspråk, inkonsistente prestasjoner og mangel på motivasjon og retning.

Kultur er lett å snakke om abstrakt. Vi vil jo alle ha det! Men gode intensjoner er ikke nok. En god svømmekultur er ikke noe du snakker deg til, hva du synes eller hva du planlegger å gjøre. **En god svømmekultur er hva du gjør!**

Her er noen av de ting man kan arbeide med og ha søkelys på for å være med å skape en god svømmekultur, hvor den enkelte trener, svømmer og hele svømmelaget er vellykket.

Det begynner med eierskap

Det kan være lett å se på treneren som den første, som den som setter dagsorden og styrer «showet». Men på et tidspunkt må svømmer og laget også trappe opp og gjøre en forskjell. Virkeligheten er dette: et miljø som oppmuntrer til risikotoleranse, er psykologisk sikkert og fremmer ytelsesfordeler som både svømmer og omgivelsene drar nytte av. Vent ikke på at andre svømmere er dem som trapper opp. Ja, det kan virke skremmende å være den som trapper opp og tar føringen. Det krever mye av den som foreslår å ta en bane mer utover det som forventes. Det kan føles som du er den «unormale» svømmer ved å gjøre treningen ordentlig og ikke klager. Dette er i orden – å være fremragende er ikke normalt! Treneren lager programmet og setter en standard for hva som forventes, men det er fortsatt opp til deg å levere disse forventningene som svømmer.

Velkommen til nye svømmere

Når det kommer en ny svømmer på laget eller første gang en svømmer skal trene med en gruppe, er den nye svømmeren mest mottakelig for lagets eller gruppens tone og holdning. Det er sjansen for å lage et godt inntrykk og sette standarden for hva som forventes.

Velkomst til nye svømmere gir også laget eller gruppen en sjanse for å minne seg selv på hvilke forventninger det er til laget eller gruppen.

Arbeide med yngre svømmere

Mange eldre svømmere husker hvordan de i en ung alder fikk gode råd eller en oppfordring til å prøve et hardere sett fra noen av gruppens mest erfarne og eldre svømmere. Det er derfor ytterst viktig at gruppens «eldste» er bevisste på det ansvar de har og den rollemodell de er ovenfor gruppens yngste svømmere.

Kjempe sammen

Å komme igjennom det sammen betyr noe. Eks-svømmere forteller regelmessig hvordan de husker de gangene hvor de som barn eller som en gruppe holdt sammen i en svømmeserie, eller en trening hvor de var presset ut over det de selv trodde var mulig å gjennomføre. Det var de øyeblikkene som brakte dem sammen og gjorde at de ble sterkere og hadde «bånd» senere i karrieren. Å kjempe igjennom ting sammen skaper samhørighet.

Rydd opp etter trening

Når treningen er over, går man ikke i garderoben. Det er viktig å vise omsorg og ordentlighet ved å hjelpe til med å rydde opp. La være med å vente til man blir spurt eller får beskjed om det.

Vær bevisst og ta vare på ditt trenings- og konkurransemiljø. Det er ikke noe man skal, men noe man VIL. Nemlig være bevisst og bry seg om det miljøet der man tilbringer så mange timer og passe på det.

Støtt dine lagkamerater

En enkel målsetning: **I vår klubb heier vi alltid på hverandre.**

De fleste har opplevd den energien og gåsehud man kan få før et løp når ens lagkamerater står og heier som gale like før man trer opp på blokken. Gjør det til standarden – ikke kun vil man svømme godt – men alle de andre lag vil se med misunnelse på vårt lag.

«Buddy systemet»

Motivasjon, vilje og lyst, ansvarlighet kan komme fra mange retninger. Ens foreldres støtte, ens treners støtte. Men nok det største drivet og følelse av forståelse og fellesskap kommer fra ens jevnaldrende. Man er tross alt i samme båt! Samarbeid med en lagkamerat som har lignende mål som deg selv og arbeid sammen for å komme til målet.

Gjør ditt beste

Når dagen er omme, hjelper det ikke med alle de spennende taler, pep-talk, felles heiagjeng hvis de ikke følges opp av handling! Faktisk er det dine handlinger som er det sanne barometer for hvor mye man bidrar med til laget. Du kan heie på dine lagkamerater inntil du er blå i ansiktet og du kan snakke om hva som skal skje, men uten den tilsvarende innsats har det ofte den motsatte effekt.

En god lagkamerat

Lytt til en lagkamerat som har en dårlig dag eller en dårlig trening. Gi en lagkamerat klapp på skulderen etter et dårlig løp. Ros en lagkamerat for et fantastisk treningssett selv om ens egen trening ikke går så godt man gjerne vil.

10 gode råd som krever «Zero talent»

Vi likestiller ofte suksess med talent. Men virkeligheten er at talent og tekniske ferdigheter alene ikke er nok. Vi har alle sett mange talentfulle svømmere som ikke har klart å holde motivasjonen, innstillingen eller viljen til å bli suksessfull innenfor svømmingens verden. (misforstå oss ikke: man kan være meget suksessfull selv om man dropper sin svømming).

Her er 10 gode råd som krever «Zero Talent», men har en enorm innflytelse på om man blir suksessfull.

1. Å komme til tiden

Punktlighet er en keystone vane som krever god planlegging i forveien og ofte fører til suksess. Å komme til tiden tar null talent og viser god disiplin.

2. Arbeidsmoral

Snarveier kan virke som den lette veien ut, men viser seg sjeldent å være en klok beslutning. Å gjøre sitt arbeid med ordentlighet og dedikasjon vil typisk vise seg som den rette vei. Vær stolt over kvaliteten av din trening og det du gjør.

3. Innsats

Yt ditt beste så du ikke angrep etterpå at du ikke gjorde tilstrekkelig innsats for å få tingene til å skje. Gjør alltid ditt beste!

4. Kroppsspråk

Ditt kroppsspråk sier veldig mye. Vær oppmerksom på ditt kroppsspråk og sørg for at du viser med ditt kroppsspråk det du vil kommunisere.

5. Energi (motivasjon)

Det kan være dager der energinivået er lavt og vi ikke føler oss motiverte, vi ønsker ikke å komme oss ut av sengen (og til tidlig morgentrening) Gå ikke den veien. Forbli fokusert. Fokuser på dine mål. Hvis du kjenner din «hvorfor» blir det lettere å være motivert.

6. Attitude (holdning)

En positiv holdning betyr veldig mye i ens treningsmiljø. Å ha en positiv holdning er avgjørende for å kunne prestere sitt beste. Når du er negativ, fungerer du som en veisperre for din egen suksess.

7. Lidenskap (sterke følelser)

Den entusiasmen du viser, når du er klar til et treningssett eller en prestasjon, er lett merkbar og smitter av på andre. Å være lidenskapelig over noe gir deg også evnen til å utholde motgang i tider hvor tingene ikke går din vei.

8. Being Coachable (trenbar)

Vær alltid åpen for læring. Du kan aldri vite alt! For å øke dine sjanser for suksess og din læring.

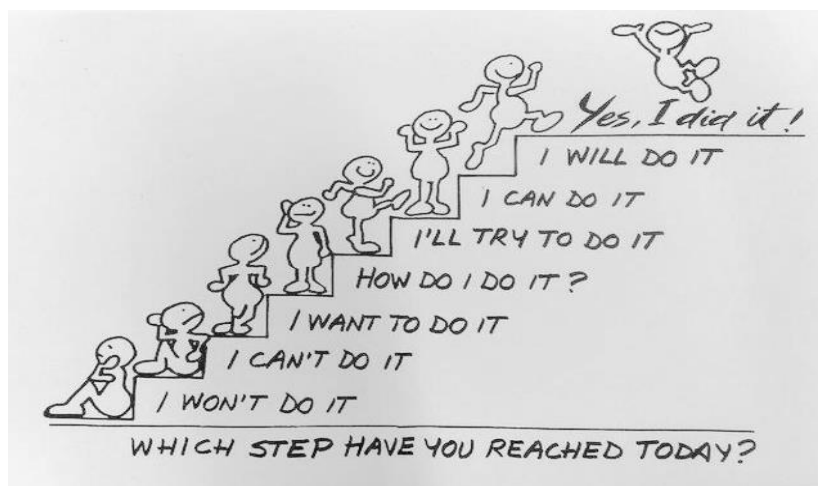
9. Gjør ekstra

Å gjøre noe ekstra vil ikke koste deg mye, men det vil helt sikkert styrke din karakter og får deg til å stå sterkt. «Det er ingen trafikkork langs den ekstra milen».

10. Å være forberedt

«Manglende planlegging planlegger å mislykkes». Vær alltid forberedt, formuler en plan før du gjør noe. Å være forberedt reduserer en betydelig mengde muligheter for fiasko.

«Suksess er summen av små innsats – gjentatte ganger dag inn og dag ut».

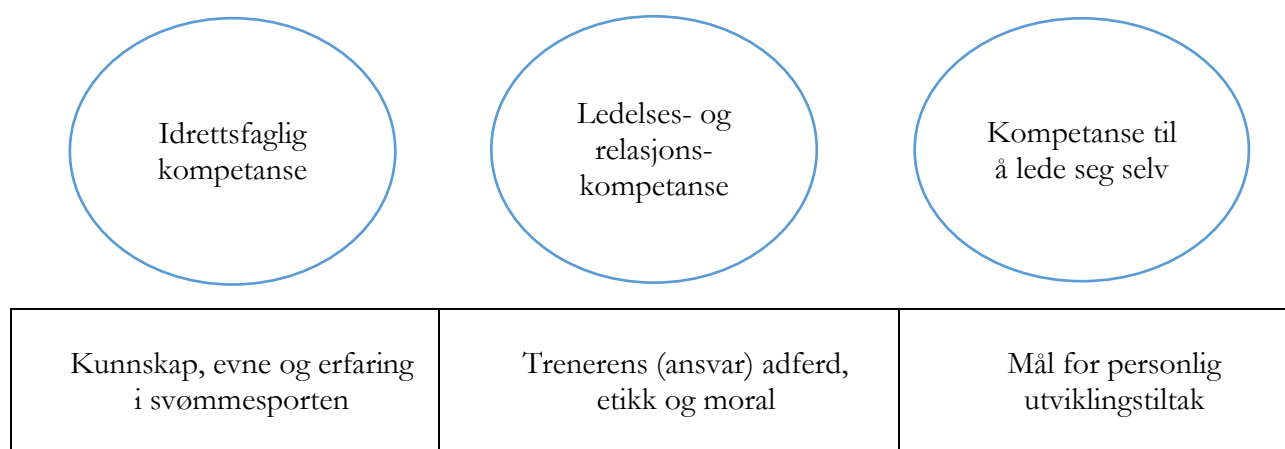


Trenerens rolle og adferd

(Referanse og inspirasjon: Olympiatoppens utviklingsmodell for treneren)

Treneren er en av de viktigste ressurser vi har i klubben. Trenerens kompetanse er avgjørende på alle nivå, treningsgrupper, fra Rekrutt Ung og hele veien opp til Elite treningsgruppen. En velfungerende trener kan bidra til at svømmeren når sitt fulle potensiale både personlig og sportslig, og også inspirere til livslang svømmeglede og fysisk aktivitet. En ikke-velfungerende trener kan ha motsatt effekt, manglende utvikling og fallende motivasjon, utbrenthet, skader og frafall. Det er derfor ytterst viktig at vi hele tiden arbeider med å utvikle, dyktiggjøre og motivere klubbens trenere til å trives og være motiverte til å gjøre deres beste.

I Olympiatoppens utviklingsmodell for treneren er det tre hoved kompetansemål for trenerens utvikling:



Idrettsfaglig kompetanse

Trenerens kunnskap, evne og dyktighet til å planlegge, analysere og evaluere treningen på kort- og langsikt (se under avsnitt «Treningsplanlegging»).

- Sette svømmeren i sentrum
- Individualisere ut fra svømmerens nivå, ambisjoner og forutsetninger
- Observere, systematisere, analysere, gripe inn og gi tilbakemelding
- Involvere, gi medansvar og sørge for at svømmeren reflekterer over egen utvikling og prestasjon
- Skape oversikt over hva som kreves for å vinne i fremtiden

Trenerens kunnskap, evne og dyktighet til å planlegge, analysere og evaluere konkurranser og mesterskap på kort- og langsikt.

- Spesifikke forberedelser for den enkelte svømmer og for treningsgruppen
- Skape gode læringssituasjoner før, under og etter konkurranse/mesterskap
- Taktiske disposisjoner
- Hurtig innsamle og skape overblikk av relevant informasjon og ta gode beslutninger
- Håndtere uforutsette hendelser, stress situasjoner og involverte interessenter

Trenerens kunnskap, evne og dyktighet til å forenkle det komplekse og prioritere det viktigste.

Ledelse- og relasjonskompetanse

Treneren skal velge, organisere, lede og utvikle treningsgruppen

- Gjennomføre og følge opp på mål-, strategi- og verdiprosesser
- Skape dynamiske treningsgrupper med gode konstruktive relasjoner
- Skape en god utviklingskultur der hver enkelt svømmers kompetanse bringes inn i fellesskapet
- Utvikle gode vaner og rutiner
- Definere og avklare ansvar og rollefordeling

Treneren skal være bevisst på god adferd, etikk, moral og bruke pedagogiske ferdigheter i sitt lederskap

- Svømmerne skal involveres og ta medansvar
- Skape god kommunikasjon til svømmerne og alle interessenter

Treneren skal håndtere mange forskjellige interessenter

- Samarbeide opp og ned, kryss og tvers i klubben for å skape gode rammebetingelser
- Håndtere dilemmaer og kompleksitet

Kompetanse til å lede seg selv

Treneren skal sette seg mål for personlige utviklingstiltak som kunnskap, bredere erfaring, flere ferdigheter og evne til å;

- Utvikle egen treningsfilosofi som er i tråd med klubbens sportsplan og progresjonsmodell for treningsgruppene
- Kontinuerlig personlig og egen kompetanseutvikling
- Ta ansvar for egen utvikling
- Refleksjon over egen rolle og praksis
- Aktivt bruker svømmer til egen læring
- Aktivt arbeide med egne styrker og svakheter
- Sikre egen balanse i livet og treneryrke

Det er flere karakteristika ved talentfulle svømmere, deres foreldre og trenere i de forskjellige faser i ens karriereutvikling som man skal være bevisst på som trener.

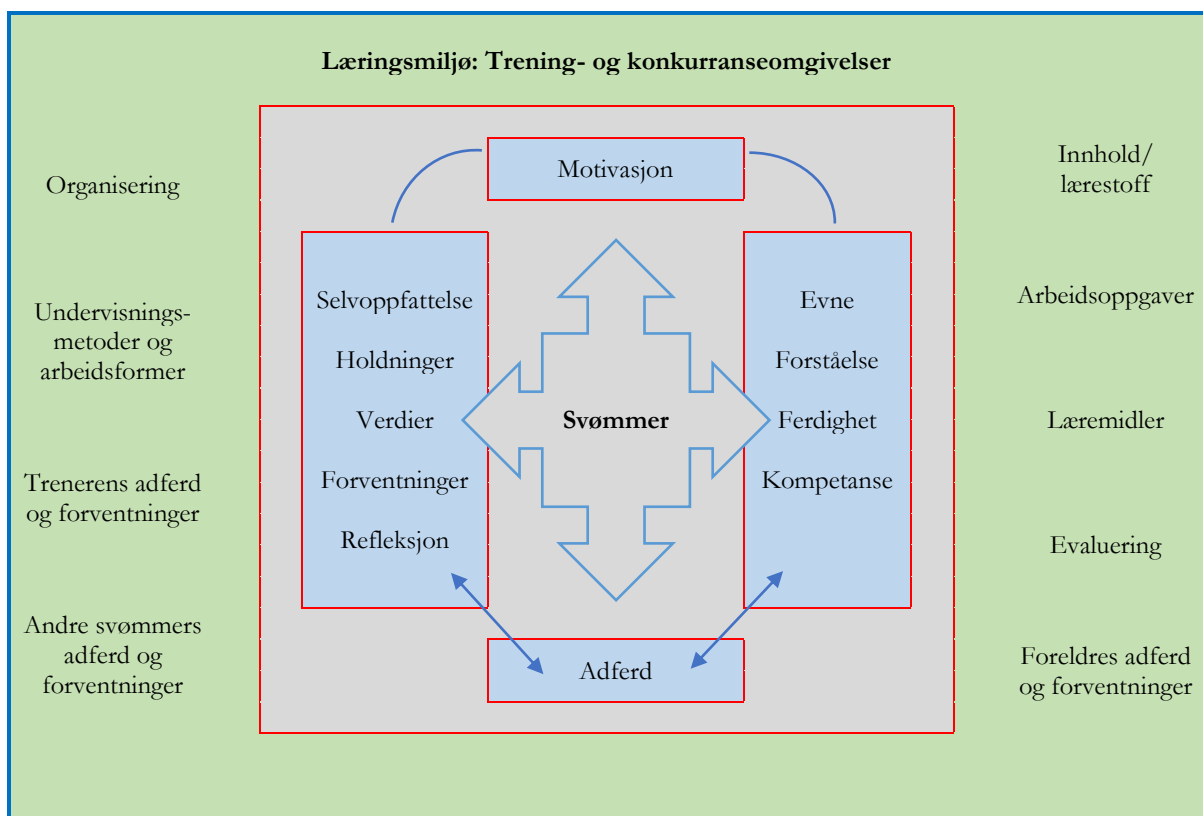
Individ	Faser i karrieren		
	Startfasen Rekrutt Ung og Rekrutt treningsgrupper	Utviklingsfasen Junior Ung treningsgrupper	Perfeksjoneringsfasen Junior-senior treningsgrupper
Svømmer	Glede, spennende, lekende, ”spesiell”	Forpliktet til oppgaven og ytterst ”committed” engasjert for sin svømming	Eierskap, ansvarlig, disiplinert
Trener	Snill, oppmuntrende, omsorgsfull, prosessorientert	Sterk, ferdighetsorientert (ikke nødvendigvis resultatorientert), krevende	Suksess, respektert, ”fryktet”, sterke personlige bånd
Foreldre	Deler gleden med svømmeren, støttende, positive, søker gode trenere	Gi avkall, restriktive når det gjelder svømming, støtter økonomisk	Støttende, positive

Kjennetegn ved trenerrollen

Treneren som forbilde. Forskning har bl.a. vist at meget suksessfulle svømmere er blitt sosialisert inn i svømmeverdenen på en god måte. Svømmernes opplevelse av trenerne i oppveksten var at de arbeidet ideelt (dvs. tett på svømmerne og hadde en kameratslig tone) for å utvikle gode menneskelige og sosiale relasjoner til svømmerne. De opplevde heller ikke noe krav til resultater fra trenerne. De tette relasjonene som ble utviklet mellom trenere og utøvere, skapte stor tillit og et godt læringsklima. Det pekes også på faremomentene ved at det stilles for store prestasjonskrav til de veldig unge svømmerne fra foreldrene. Her har treneren en viktig rolle som omsorgsperson og fagpedagogisk planlegger.

Treneren som veileder. Svømmere behøver god oppfølging og tilbakemeldinger i utviklingen av deres fysiske og psykiske egenskaper og tekniske og taktiske ferdigheter. Måten trenere uttrykker seg på og gir tilbakemelding på kan ha både positive og negative konsekvenser for læringsutbyttet for svømmerne. En positiv, konstruktiv og klar form for tilbakemelding kan virke oppløftende for svømmernes selvtillit og motivasjon. En effektiv kommunikasjon oppnås lettest gjennom en positiv og objektiv form for tilbakemelding i instruksjon, veiledning og coaching.

Alle trenere ønsker å arbeide i et godt læringsmiljø og deres svømmere har mulighet for å realisere deres ypperste potensiale i forhold til deres ferdighet, evne og genetikk. Et godt læringsmiljø er et trenings- og konkurransemiljø der det er fokus på følgende hovedfaktorer (modifisert etter Skaalvik).



I pedagogisk forskning har man bl.a. funnet ut at effektive, suksessfulle trenere i deres adferd og bruk av læringseffekter;

- Gir hyppigere og mer intens tilbakemelding
- Sørger for å gi gode og begrunnede rettelser
- Kommuniserer aktivt gjennom samtale og spørsmål
- Er først og fremst opptatt av å instruere og utvikle
- God til å takle treningsmiljøet

Treneren som motivator. Utviklingen av gode resultater, evne og ferdighet til å løse utfordringer blant svømmere skjer kontinuerlig og dynamisk i treningen og på konkurranse. Svømmere som har et høyt konkurransenivå har typisk en høy grad av indre motivasjon og engasjement. De har en velutviklet forståelse for hva det innebærer å nå sine mål gjennom hardt treningsarbeid. Motivasjon er nært knyttet til våre behov for å føle oss kompetente og autonome. Typisk vil alt det som påvirker svømmerens følelse av kompetanse ha innvirkning på svømmerens motivasjon.

For å øke den indre motivasjonen ved hver enkelt svømmer, er det viktig å stimulere opplevelsen av å være med på å bestemme over egen adferd i forskjellige situasjoner gjennom;

- Vær inkluderende som trener og la svømmeren ha innflytelse og ta medansvar i planleggingsprosessen.
- Gi svømmeren mulighet for å kunne delta aktivt i læringsprosessen - oppfordre svømmeren og gi plass til egenutvikling, teknikktraining, øvelser, osv. (økt eierskap til egen trening)
- Gjør det klart for svømmeren at treneren gir rom og har forventinger til at svømmeren forplikter seg til å gjennomføre treningen og konkurransen (økt selvstendighet).
- Sørge for at omgivelsene ikke kontrollerer og styrer svømmerens handlinger.
- Ikke oppfordre til ytre belønningssystemer som ofte for mange svømmere kan undergrave den indre motivasjonen.

Treneren som sosial miljøskaper. De fleste svømmere nevner samhørighet og trygghet som noen av de viktigste komponenter i deres trenings- og klubbmiljø. Mange oppfatter klubbmiljøet som «en stor familie». Et aksepterende og inkluderende miljø er et miljø der svømmerne blir akseptert uansett om de er gode eller dårlige. Det er viktig i en treningsgruppe å skape aksept for de individuelle forskjellene både når det gjelder evner og motivasjon. Et aksepterende treningsmiljø kjennetegnes av gjensidig respekt og positive relasjoner mellom trener og svømmer og svømmerne seg imellom. Følgende forhold er viktige forutsetninger for å utvikle et godt og trygt læringsmiljø;

- *Nærhet*: Mennesker med fysisk kontakt har en tendens til å bli mere bundet til hverandre.
- *Særpre*: De fleste ønsker å markere seg som gruppe, f.eks. å ha ens treningsdrakter på!
- *Likhet*: Det er viktig at svømmerne i treningsgruppen har holdninger, forventinger, forpliktelser og evner som er noenlunde som ens egne!
- *Gruppens mål og belønning*: Selv om hver enkelt svømmer gjør det godt, bør treneren arbeide med og inkludere hele gruppen i suksessen.

En grunnleggende forutsetning for en tilfredsstillende sosial kontakt og trenerfaglig utvikling er gode kommunikasjonsrutiner mellom trener og svømmer. Treneren må tilpasse sitt språk, holdning, mimikk til et nivå som han eller hun vet at svømmeren forstår og tolker riktig. Kort fortalt er det essensen av det trenerens intensjon er, meningen med ordene han/hun bruker, og hvordan svømmeren tolker dem som.

Treningsinformasjon

Treningstider for treningsgruppene sesongen 2019/2020

(Tentativ plan – landtreningstider er kun veiledende)

Stavanger Svømmeklubb		Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
		SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND
Elite Jenter & gutter	AM	05:30-07:30 Kannik		05:30-07:30 Kannik		05:30-07:30 Kannik		05:30-07:30 Kannik		05:30-07:30 Kannik		08:00-10:00 Kannik	10:00-11:00 landtrening		
	PM	16:00-18:00 Stavanger	18:00-19:00 landtrening	16:00-18:00 Kvernevik	18:00-18:30 landtrening			16:00-18:00 Kannik	18:00-19:00 landtrening	16:00-18:00 Kannik	18:00-18:30 landtrening				
Junior – Senior Jenter & gutter	AM	05:30-07:30 Kannik		06:00-07:30 Stavanger		05:30-07:30 Kannik		06:00-07:30 Kvernevik				10:00-12:00 Kannik	09:00-10:00 landtrening		
	PM	16:00-18:00 Kvernevik	18:00-19:00 landtrening	18:00-20:00 Kvernevik	17:30-18:00 landtrening			18:00-20:00 Kannik	17:00-18:00 landtrening	16:00-18:00 Hetland	18:00-18:30 landtrening				
Junior Ung Jenter	AM	06:00-07:30 Stavanger				06:00-07:30 Stavanger				06:00-07:30 Hetland					
	PM	15:30-17:00 Kannik	17:00-18:00 landtrening	18:00-20:00 Hetland	17:30-18:00 landtrening			16:00-17:30 Hundvåg	17:30-18:30 landtrening	18:00-20:00 Kvernevik	17:30-18:00 landtrening	12:00-14:00 Kannik	11:00-12:00 landtrening		
Junior Ung Gutter	AM	06:00-07:30 Stavanger				06:00-07:30 Stavanger				06:00-07:30 Hetland					
	PM	16:00-18:00 Hundvåg	18:00-19:00 landtrening	16:00-18:00 Hetland	18:00-18:30 landtrening			17:30-19:00 Hundvåg	16:30-17:30 landtrening	18:00-20:00 Kvernevik	17:30-18:00 landtrening	14:00-16:00 Kannik	13:00-14:00 Landtrening		
Rekrutt Jenter	AM													11:00-12:30 Kannik	12:30-13:00 landtrening
	PM	18:00-19:00 Kannik	19:00-19:30 landtrening			16:00-17:00 Kannik	15:30-16:00 landtrening	19:00-20:30 Kvernevik	18:30-19:00 landtrening	18:30-20:00 Kvernevik	18:00-18:30 landtrening				
Rekrutt Gutter	AM														
	PM	19:00-20:00 Kvernevik	20:00-20:30 landtrening			16:00-17:00 Hetland	15:30-16:00 landtrening	19:00-20:30 Hundvåg	18:30-19:00 landtrening	18:30-20:00 Plusstrening Kvernevik	18:00-18:30 Plusstrening landtrening			13:30-15:00 Kannik	13:00-13:30 landtrening
Rekrutt Ung Jenter	AM PM	17:00-18:00 Kannik	16:30-17:00 landtrening			17:00-18:00 Kannik	18:00-18:30 landtrening							10:00-11:00 Kannik	09:30-10:00 landtrening
Rekrutt Ung Gutter	AM PM	18:00-19:00 Kvernevik	17:30-18:00 landtrening			17:00-18:00 Hetland	18:00-18:30 landtrening							12:30-13:30 Kannik	12:00-12:30 landtrening

Treningstider for treningsgruppene sesongen 2019/2020

(Tentativ plan – landtreningstider er kun veiledende)

Stavanger Svømmeklubb		Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
		SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND	SVØM	LAND
Medley Rekrutt Jenter & gutter	AM														
	PM			18:30-20:00 Hundvåg	18:00-18:30 landtrening					18:00-19:00 Hundvåg	17:30-18:00 landtrening			14:00-15:30 Kannik	13:30-14:00 landtrening
Medley Junior Ung 1 Jenter & gutter	AM														
	PM			20:00-21:00 Kvernevik	19:30-20:00 landtrening	18:00-19:00 Hetland	17:30-18:00 landtrening			18:00-19:00 Hetland	17:30-18:00 landtrening	16:30-18:00 Kannik	16:00-16:30 landtrening		
Medley Junior Ung 2 Jenter & gutter	AM														
	PM			20:00-21:00 Hetland	19:30-20:00 landtrening					19:00-20:00 Hundvåg	18:30-19:00 landtrening	15:00-16:30 Kannik	16:30-17:00 landtrening		
Medley Junior Ung 3 Jenter & gutter	AM														
	PM					18:00-19:00 Kannik	17:30-18:00 landtrening					14:00-15:00 Kannik	13:30-14:00 landtrening		
Medley Junior-Senior Jenter & gutter	AM														
	PM	19:00-20:00 Kannik	18:30-19:00 landtrening	20:00-21:00 Hundvåg	19:30-20:00 landtrening	18:00-19:00 Hetland	17:30-18:00 landtrening			19:00-20:00 Hetland	18:30-19:00 landtrening	15:00-17:00 Hetland	14:30-15:00 landtrening		
Dream Team Jenter & gutter	AM														
	PM	20:00-21:00 Kvernevik	19:45-20:00 landtrening			19:00-20:00 Kannik	18:45-19:00 landtrening					14:00-15:00 Hetland	13:45-14:00		

Tanker bak Stavangers progresjonsmodell

Progresjonsmodell

Progresjonsmodellen for Stavanger Svømmeklubb fokuserer på den generelle rammen for svømmerens utvikling med særlig henvisning til vekst, modning og utvikling, treningsevne og tilpasning, og integrering i svømmesportens verden.

Den inneholder opplysninger fra en rekke kilder. Det trekkes på erfaringene fra forskjellige sportsutviklingsprosjekter som er blitt implementert av en rekke nasjonale sportsorganisasjoner i bl.a. USA, Canada, Ungarn og Tyskland siden midten av 1990-tallet og frem til i dag.

Progresjonsmodellen er også påvirket av en analyse av de empirisk testede utviklingsmodeller fra flere vellykkede nasjonale forbund med alle de positive og negative aspekter av disse modeller. I tillegg, har forskning og vitenskap gitt innsikt og informasjon om rollen som vekst, utvikling og modning i svømmers utvikling. Disse vitenskapene inkluderer pediatrik øvingsvitenskap, sportsfysiologi, sportpsykologi, psykomotorisk læring og sportssosiologi. En analyse av litteraturen om og erfaring med organisasjonsutvikling har også bidratt betydelig.

Dette dokumentet støttes av klubbens trenerstab og den allmenne svømmings- og forskningslitteraturen på feltet. Vi har valgt å skrive det i et språk og en kontekst for klubbens trenere og sportsledere som støtter forestillingen om at trenerne opererer i et stadig skiftende miljø, og deres evne, profesjonalitet og ferdigheter i å implementere progresjonsmodellen er kritisk.

I arbeidet med progresjonsmodellen for Stavanger Svømmeklubb har vi fokusert på følgende kjerneområder:

- Fundamentale (basale ferdigheter)
- Aldersutvikling (trenings år og aldersdifferensiering)
- Spesialisering (grunnleggende ferdighet mot spesifikk ferdighet)
- Vekst (høydehastighet)
- Trenbar (treningstilpasning og treningsevne)
- Mental, kognitiv og følelsesmessig utvikling
- Periodisering
- Planlegging av konkurransekalender

Basale ferdigheter

Utviklingen av et omfattende repertoar av bevegelser og sportsferdigheter – også kjent som fysisk leseferdighet – er utrolig viktig når svømmeren begynner som 9-10 åring i sportsavdelingen. De ferdigheter som skal utvikles, er sportens ABC (agility, balance, coordination, speed), RJT (running, jumping, throwing), KGB (kinesthetics, gliding, buoyancy, striking with a body part) og CK (catching, kicking, striking with an implement). For å utvikle grunnleggende bevegelseskompetanser oppmuntres det til allsidig deltakelse i idrett.

Aldersutvikling

Betegnelse vekst og modning brukes ofte sammen og noen ganger synonymt. Men hver henviser til spesifikke biologiske aktiviteter. Vekst refererer til observerbare, trinnvise endringer i mengde og målbare endringer i kroppsstørrelse, slik som høyde, vekt og fettprosent. Modningskvalitative tester viser endringer i kroppens fremgang mot modenhet som forandring av brusk til bein i skjelettet.

Utvikling henviser til «forbindelsen mellom vekst og modning i forhold til tidens gang. Konseptet med utvikling inkluderer også barnets sosiale, emosjonelle, intellektuelle og motoriske ferdigheter.» Kronologisk alder refererer til antallet av år og dager som er gått siden fødselen. Barn av samme kronologisk alder kan variere med flere år i deres nivå av biologisk modning. Utviklingsalder refererer til graden av fysisk, mental, kognitiv og følelsesmessig modenhet.

Det er derfor viktig at treneren overvåker den individuelle svømmerens PHV (peak high velocity) og / eller har et godt øye for når svømmeren går gjennom de ulike utviklingsfasene for å optimalisere treningen.

Spesialisering

Svømmeferdigheter bør introduseres i en ganske tidlig alder og raffineres gjennom de sentrale, motoriske øvelsene man gjennomgår under den grunnleggende fasen. Den viktige balansen her er å utvikle ferdighetsevne og ikke prestasjonsevne. Vi ønsker ikke å begynne voksenorientert trening i en for tidlig alder. Det er dessverre alt for mange eksempler på «aldersgruppe» stjerner som man aldri ser igjen senere i deres karriere. «Rush-slowly» prinsippet bør følge svømmeren gjennom progresjonsmodellen, og en begynnende spesialiseringsgrad starter først ved junior-senior treningsgruppen typisk fra man er 14-15 år.

Vekst

Som tidligere skrevet under aldersutvikling er svømmerens høydehastighet (vekst) et sentralt referansepunkt for hvordan treningen justeres og endres for den enkelte svømmer. Referansepunktet refererer til det punktet der stigningen i høyden når det maksimale. Får å anvende denne målingen effektivt, kreves det regelmessig antropometrisk overvåkning.

Anbefalt målefrekvens er hver tredje måned. For effektivt å overvåke frekvensen av endring, er det svært viktig at målefrekvensen er konsekvent og startet tidsnok til å identifisere viktige PHV endringer før pre-puberteten. (se under PHV peak high velocity measurement).

Trenbar

Betegnelse «tilpasning» og «treningsevne» anvendes ofte av trenerne i vilkårlig rekkefølge! Men forskjellen mellom dem er betydelig.

Tilpasning refererer til endringer i kroppen som et resultat av en stimulus som induserer funksjonelle og / eller morfologiske endringer i organismen. Graden av tilpasning er avhengig av en persons genetiske begavelse. Imidlertid er de generelle tendensene eller tilpasningsmønstre identifisert ved fysiologisk forskning, og retningslinjer er tydelig avgrenset av de ulike tilpasningsprosessene, for eksempel tilpasning til muskulær utholdenhet eller maksimal styrke.

Treningsevne referer til raskere tilpasning til stimuli og svømmerens genetiske overskudd, da de reagerer individuelt på spesifikke stimuli og tilpasser seg det. «Han tåler mye trening» eller «Han restituerer alltid veldig raskt etter harde serietyper».

Treningsevne er definert som responsen hos individer ved treningsstimuleringen på forskjellige stadier av vekst og modning.

En kritisk utviklingsperiode refererer til punktet i utviklingen av en spesifikk kapasitet når treningen har en optimal effekt. Andre faktorer er treningstilpasning og treningsevne under kritiske perioder med vekst der stimulus skal være tidsbegrenset for å oppnå optimal tilpasning med hensyn til motoriske ferdigheter, muskulatur og aerob effekt.

Mental, kognitiv og følelsesmessig utvikling

Trening-, konkurranse- og restitusjonsprogrammer bør alltid inkludere den mentale, kognitive og følelsesmessige utviklingen svømmeren gjennomgår. Utover den fysiske, tekniske og taktiske utviklingen – samt svømmers beslutningskompetanse - bør det alltid være fokus på å utvikle svømmerens mentale, kognitive og følelsesmessige evne.

Periodisering

Ganske enkelt er periodisering «Time Management». Som et planleggingsverktøy gir det rammeverket for styring av det komplekse utvalget av treningsprosesser i en logisk og vitenskapelig basert tidsplan for å oppnå optimale forbedringer i prestasjonsevnene til svømmeren.

Treningskomponenter blir oppdelt i uker, dager og treningsøkter.

Komponentene er spesifikke og avhenger av prioriteringer og tiden tilgjengelig for å skape nødvendig trening og konkurranseforbedring. I forhold til den langsiktige utviklingsplanen er periodisering det som kobler svømmeren her og nå i den fasen han er i.

Planlegging av konkurransekalender

En optimal konkurranseplanlegging er på alle nivå avgjørende for en svømmers utvikling. I bestemte perioder har utviklingen av den fysiske kapasiteten forrang fremfor konkurranse. Senere i karrieren blir evnen til å konkurrere optimalt mere i fokus og målrettet.

Overveielser ift. planlegging av konkurranseplan:

- Optimal konkurransefrekvens og lengde av konkurransesesongen bør nøye overveies.
- Det relevante nivået av konkurranse er avgjørende for den tekniske, taktiske og mentale utviklingen i alle faser av svømmerens utvikling.
- Treneren velger sin konkurranseplan ut ifra svømmernes utviklingsbehov.

Det er viktig at tradisjoner og et «fastlåst» system ikke setter rammene for konkurranseplanlegging.

Seven steps for Mastering a Skill

SKILL STEP	CRITICAL COACHING QUESTION	LEARNING DRIVER	COACH'S FOCUS	ATHLETE'S LEVEL OF UNDERSTANDING	PRACTICE EXPERIENCES
7 Perform very well, at speed, under fatigue and under pressure consistently in competition conditions	Can the athlete apply the skill in competition to meet the demands of every competition situation they face?	Athlete driven	Under-standing	Why to do it When to do it When NOT to do it	Problem solving and decision making
6 Perform very well, at speed, under fatigue and under pressure consistently	Can the athlete perform the skill in training practices which simulate competition conditions?	Coach and athlete working together in a learning partnership	Experi-encing	How to do it	T.U.F. TRAINING (Technique Under Fatigue) PERFORMANCE PRACTICE VARIATIONS, e.g. progressive introduction of speed, fatigue, pressure and measureable training goals/targets to skills practices.
5 Perform very well, at speed, under fatigue and under pressure					
4 Perform very well, at speed and under fatigue					
3 Perform very well, at speed	Can the athlete perform the skill?	Coach driven	Instructing	What to do	Observation, demonstration, instruction
2 Perform very well					
1 Perform					