



## 1.0 SPORTSLIG PLAN 2022 - 2026

Hensikten med den sportslige planen er å kvalitetssikre arbeidet vi gjør og sikre at vi når målene som er definert i klubbens Virksomhetsplanen.

Sportslig plan tar sikte på å sette svømmeren i sentrum og er et verktøy for å gi alle en mulighet for å utvikle seg og føle mestring, samme hvilket nivå man er på og hvor lenge man har svømt. Planen skal være ett rammeverk og veiledende dokument for alle aktører i Kongstensvømmerne (KSV) og har til hensikt å klargjøre felles mål, verdier, retningslinjer og føringer i klubben på en kortfattet måte. Den er myntet på foreldre, utøvere, trenere, styret og administrasjon. Det er viktig å ha en klar og tydelig struktur på treningsgruppesystemet, som beskriver hvordan overgangene mellom de ulike treningsgruppene foregår, og hvilke muligheter og krav som stilles med hensyn til svømmernes utvikling av ferdigheter.

Det er viktig at treningsgruppesystemet er oversiktlig og forutsigbart for svømmere og foreldre. Ved å opprettholde god kommunikasjon og entusiasme mellom alle partene, vil dette bidra til å skape en solid og god klubbstruktur som ivaretar svømmeklubbens verdier. Planen er ikke uttømmende og går ikke i detaljer på alle punkter. Planen vil være dynamisk og evalueres hvert år i august av Sportslig ledelse bestående av utøverne, trenerteam og styret i klubben.

Det innebærer at eventuelle tillegg, korrigeringer og presiseringer kan justeres etter behov.

### 1.1 KONGSTENSVØMMERNE (KSV)

Kongstensvømmerne ble stiftet 19. august 1928 og teller i dag (2022) nærmere 1100 medlemmer i alle aldre.

Med utgangspunkt i Norges svømmeforbunds (NSF) sin sportslige plan og klassifisering av klubber, så definere Kongstensvømmerne seg som en NM-klubb. Norges svømmeforbund (NSF) har følgende definisjon av hva en NM-klubb er;

NM-klubber har tradisjon for å markere seg med gode resultater i LÅMØ, ÅM, UM, junior og senior NM. Klubben har en god trenings- og prestasjonskultur hvor utøverne presterer når det gjelder. Klubbens Svømmeskolen har bra kvalitet og har økende omfang som medfører god rekruttering inn til klubbens konkurranseavdeling. Det er en tydelig rød tråd fra svømmeskolen sin rekruttavdeling til de øverste treningspartiene. Klubben legger godt til rette for å ivareta og utvikle juniorutøvere. Klubbens engasjerte trenere har solid erfaring og utdanning, som stadig søker ny læring. Klubben har de seinere år fått flere ansettelse, og med god personalledelse og et godt arbeidsmiljø trives de ansatte i klubben.



Styret deltar på sentrale møteplasser og har økt forståelse for hvordan norsk svømming fungerer. Velfungerende klubbdrift, aktiv klubbledelse og engasjerte foresatte utvikler klubben videre.

Grunnprinsipper i en NM-klubb er;

- Definerte roller i et godt og aktivt trenersteam. Kongstensvømmerne har en sportslig leder som har hovedansvaret for å ivareta denne rollen.
- Samarbeide med andre klubber på samme og høyere nivå.
- Klubben har aktiv klubbledelse og en virksomhetsplan som styret og ansatte arbeider etter.
- Det er et godt arbeidsmiljø og sterk utviklingskultur for de ansatte.
- Klubben har en tydelig rolle i lokalmiljøet, både for topp og for bredde.
- Klubben har egen fagansvarlig for svømmeskolens rekruttavdeling som skal sikre god og stabil rekruttering fra svømmeskolen til konkurranseavdelingen.

Den sportslige plan og samspillet med svømmeskolens Rekruttavdeling skal sikre økende aktivitet i bredde og topp sammen med god rekruttering fra svømmeskolen. Klubben jobber for å utvikle og ivareta utøvere som konkurrerer på alle nivåer.

## 1.2 VISJONER OG VIRKSOMHETSIDE

Klubbens visjon er;

**«Kongstensvømmerne skal være det mest fremgangsrike idrettslaget i Fredrikstad.»**

Kongstensvømmerne skal bli kjent nasjonalt for vår kompetanse, arbeidsvilje, positivitet og vårt sosiale ansvar for utvikling av ferdigheter i vann. Vi bygger en sterk klubbidentitet fra svømmeopplæring (Trygg i Vann) til elitesvømming. Ferdighetsutvikling for alle - fra bredde til topp!



### 1.3 VERDIGRUNNLAG

Klubbens verdigrunnlag bygger på følgende;

- **Glede** - idretts glede, motivasjon, venner og mestring.
- **Samhold** – Inkludert, bli sett, verdifull
- **Kompetanse** – Dedikert, eierskap, økonomisk bærekraft, målrettet.
- **Ambisjon** – Bredde, plass til alle, konkurransen, Norske mestre.
- **Engasjement** - Sult, nysgjerrighet, interesse, involvering, helhet i alle ledd.

Det skal være gøy og utfordrende å gå på trening og delta på stevner. Svømmerne skal oppleve et trygt og godt miljø. I KSV skal alle få et tilbud. Vi har kompetente trenere med en sosial profil, og alle i klubben respekterer og tar vare på hverandre. I KSV gjør vi hverandre gode. Vi gleder oss over andres og egne prestasjoner. Utvikling skjer på flere nivåer; både sportslig- og personlig. Alle skal kunne oppleve mestring og utvikling utfra sine forutsetninger.

### 1.4 AMBISJONSNIVÅ

Valget av å være en NM-klubb er en tydelig markering og føring av klubbens ambisjonsnivå. Klubben skal produsere og utvikle svømmere som hevder seg god i alle NM-er samtidig som det skal være plass til både bredde og topp. Vi har plass til alle og det er lov å bli god. Målet med trening i KSV er å tilstrebe at alle får et svømmetilbud som er tilpasset den enkelte svømmers motivasjon, ferdighetsnivå og utvikling. Avgjørende for realiseringen av dette målet er at klubben har gode rammebetingelser der bassengtiden er avgjørende.

## 2.0 SPORTSLIGE HOVEDMÅL FOR KLUBBEN.

Som NM-klubb så er det naturlig å ha et sportslig hovedmål som bygger opp under hovedmålet til klubben som helhet:

**«Kongstensvømmerne skal ha plass til alle som vil trene samt de som vil konkurrere på høyt regionalt og nasjonalt nivå»**

I de sportslige hovedmålet ligger følgende målbare parametere for sesongen 2022-2023; Disse målene justert og revurdert hver sesong.

- Øke antall konkurransen svømmere med 10-15% hvert år.
- Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- 20 til 25 svømmere kvalifisert til LÅMØ hvert år.
- kvalifisere 5 utøvere til ÅM i 2023
- 6 utøvere kvalifisert til UM i 2023



- 6 utøvere kvalifisert til NM junior og senior i 2024
- 3 svømmere kvalifisert til regionslaget øst i 2022
- 1 svømmer på juniorlandslaget i 2022-2023
- Rekruttere 20 nye svømmere fra svømmeskolen til konkurranseavdelingen pr. år.

Gruppemanualene beskriver de hovedmål, delmål, strategier og tiltak som må prioriteres for å oppnå målene ovenfor.

### 3.0 UTVIKLINGSTRAPP – TRENINGSMENGDE- PROGRESJON

Gruppe	Alder	Født	Total treningstid	Svømme økter	Timer svøm	Antall Basis økter	Timer Basis	Antall svømmere	Svømmere pr. bane
KSV1	14<	2008 og e.	15-20.5	5-9	10-18	5	2,5	16	4-5
KSV2	J.13-15 G. 14-16	J.2007-2009 G. 2008-2008	12,5	6	10	5	2,5	13	6
KSV3	J.11-13 år G.12-13 år	J.2009-2011 G. 2009-2010	8,5	5	6	5	2,5	8	4
KSV4	J.10-11 år G.11-12 år	J. 2011-2012 G. 2010-2011	6,5	4	4,5	4	2	11	5
KSV5	J. 9-10 år G. 10-11 år	J.2012-2013 G. 2011-2012	6,5	4	4,5	4	2	8	4

I Kongstensvømmerne arbeider vi strukturerte med ønske om en langsiktig utvikling av klubbens konkurransesvømmere. Vi har gjennomtenkte planer, tiltak og mål på hvordan vi skal kunne skape et godt trygt prestasjons- og treningsmiljø. I alle planleggingsprosesser har vi oppmerksomhet på «det hele» menneske.

Klubbens slogan som skal etterleves er;

***“We make best practice, every day”***



Klubbens utviklingstrapp bygger på NSF sin utviklingstrapp 1. En utviklingstrapp er en langsiktig, ideell plan som beskriver hvordan man bør øve og trene for å skape en hensiktsmessig utvikling i et langsiktig perspektiv. Utviklingstrappen er en veiviser og inspirasjonskilde som gir oss føringer på valg og prioriteringer i treningsarbeide. Langsiktighet, idrettsglede, treningsglede, mestring og felleskap er bærende elementer i den sportslige plan til klubben. De treningsmessige rammer er prioritert utfra de rammevilkår og ressurser som klubben i dag har til rådighet. Her tenkes først og fremst på bassengtid og trener ressurser.

#### 4.0 TRENINGSPROSESSEN – REISEN MOT MÅLET

Det er viktig at svømmere for progresjon i sin treningsbelastning både angående kvalitet og treningsmengde slik at fremgang og mestring sikres og oppleves. I alle alderstrinn i en svømmers utvikling er det forskjellige elementer og faktorer som er viktig å prioritere i treningsarbeide. Disse treningsfaktor prioriterer vi høyt i vår planlegging. Vi kaller disse periodene for «sensible treningsperioder» eller alders relatert trening (ART). Dette gjelder både trening i vann, på land, deltakelse på stevner og trenings leire. Med dette fokus sikre vi, å utvikle svømmeren best mulig med tanke på å få en langsiktig utvikling og en lang spennende svømmekarriere.

I vårt arbeide tar vi ikke kun hensyn til svømmers kronologiske alder, men arbeider også utfra svømmers biologiske alder og mentale kognitive forutsetninger. Gruppe sammensetning bestemmes først og fremst av svømmenivå, personlige mål, tekniske forutsetninger og alder. Vi prøver også å ta hensyn til de sosiale relasjoner. Gruppens størrelse bestemmes alltid utfra ønske om at trener kan gi alle den oppmerksomhet de fortjener samt at antall treningsbaner gir mulighet for å organisere, individualisere og gjennomføre en effektiv trening for alle.

Klubbens struktur for konkurransegrupper teller i dag 5 nivåer. KSV1 gruppen holder det høyeste sportslige nivå og KSV5 gruppen er første konkurransegruppe etter svømmeskolen.



Fig.1 Konkurransesporet

Treningsgruppen er et tilbud til svømmere som fortrinnsvis kommer fra A og B gruppene som ønsker å redusere sin satsning.

<sup>1</sup> (les mer her; <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/utviklingstrapp/>)



Ungdomsgruppen er et tilbud til de som ikke ønsker å konkurrere så mye, men som liker å holde seg i fysisk aktivitet. Svømmerne her kommer fortrinnsvis fra Svømmeskolen eller KSV4 og KSV5.



Fig 2 Treningssporet



Fig.3 En oversikt over klubbens gruppestruktur fra svømmeskolen og konkurranseavdelingen.



## 5.0 HVILKE MULIGHET OG FORPLIKTELSE ER DET I DIN TRENINGSGRUPPE? HVA SKAL TIL FOR Å KVALIFISERE DEG TIL NESTE NIVÅ?

Prestasjonsutvikling er avhengig av mange faktorer. Livsstil, ernæring, søvn, skolearbeid, familiesituasjon, logistikk, sosiale relasjoner og god helse er noen av de viktigste forhold. Alle disse elementer påvirker en svømmers forutsetninger for å kunne «trene godt». Utvikling av ferdighetsnivå, teknisk motorisk utvikling, bedring av svømmehastighet og resultatutvikling på stevner påvirkes først og fremst av evnen til å gjennomføre den planlagte daglige trening med høy innsats, kontinuitet og konsentrasjon. Stabil høy fremmøteprosent sammen med god kvalitet på trening, deltakelse på treningsleire og stevner er vesentlige faktorer som avgjør en svømmers resultatutvikling.

**«Trening er som å sette penger i banken. Jo mer du trener, jo større uttak kan du ofte gjøre når du deltar i stevner»**

Vi kan kontrollere og planlegge gode treningsprogrammer, men det er svømmers valg og prioriteringer nevnt de forhold ovenfor som påvirker treningseffekten. De beste forutsetninger for å gjennomføre gode treninger er å komme utvilt, glad og motivert til trening. Forutsetningen for dette skapes i timene mellom treningsøktene.

**«Et godt treningsprogram bestemmes av hvordan programmet blir gjennomført»**

### 5.1 EVALUERINGSPROSESSEN.

Normalt skjer endringer i Konkurransegruppene 2 x pr. år. Hovedevalueringen skjer ved sesong avslutning medio mai-juni og midtveisevaluering skjer desember-januar. Det er gruppetrener sammen med fagansvarlig rekruttavdelingen og sportslig leder som vurderer opprykk eller endringer i gruppene iht. kriteriene under. De fleste kriterier er objektive, men trener & sportslig ledelse kan også gjøre subjektive vurderinger ut fra sin faglige kompetanse.

Hvis en utøver trener mindre enn det som er avtalt og planlagt iht. alder og gruppetilhørighet så kan man bli flyttet til en annen gruppe for å gi plass til utøvere som ønsker å trene mer. Dette gjelder hovedsakelig for svømmerne i gruppe KSV1, KSV2 og KSV3.

Foresatte og svømmer blir informert om de vurderinger som gjøres iht. gruppe endringer minst 3 uker før endringene skjer. Forutsigbarhet og god dialog er viktig for alle parter i denne prosessen.



## 5.2 SPORTSLIGE VURDERINGSKRITERINGER

Hver treningsgruppe har sportslige forventningskrav og muligheter som skal møtes for å være garantert en opprykning til treningsgruppen over. Jo yngre svømmeren er, desto mere fyller de «myke» vurderingskriteriene fra evalueringskriteriene. F.eks. tillegges konkurranseresultater for treningsgruppene KSV4 og KSV5 vesentlig mindre betydning enn de gjør i gruppe KSV1, KSV2 og KSV3. Hver svømmer evalueres to ganger årlig i form av en evaluering. Evalueringen utleveres til svømmeren og gir tilbakemelding på tre forskjellige hovedkriterier som er beskrevet under. 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, desto høyere vektlegges glede, teknisk fremgang og interesse for utvikling. Hensikten med evalueringene er å gi svømmer 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 desember/januar og i mai/juni måneder og foregår som en individuell samtale på ca. 15 minutters varighet. For svømmere i gruppe KSV3, KSV4 og KSV5, 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 sportslige hovedkriterier vi vurderer ut ifra er;

### **1. Treningsinnsats, stabilitet & Motivasjon.**

- Svømmer viser høy motivasjon og har tydelige sportslige mål.
- Svømmer har stabilitet fremmøte på trening som er bedre enn 85% (pr. kvartal).
- Svømmer gjennomføre planlagt program med god kvalitet.
- Svømmer trives på trening og viser treningsglede og god motivasjon.
- Svømmer holde god kvalitet i treningen - klarer starttider og holder de intensiteter som er avtalt.
- Svømmer kommer med overskudd og motivasjon på treningene.
- Svømmer viser eierskap, interesse og nysgjerrighet for videreutvikling.
- Svømmer er interessert i teknisk utvikling.
- Svømmer tar både tekniske og fysiske utfordringer med positiv innstilling.
- Svømmer gir beskjed når han/hun ikke kommer til trening.





## **2. Sosiale ferdigheter.**

- Svømmer viser positiv holdninger og adferd på trening.
- Svømmer bidrar sosialt i felleskapet.
- Svømmer bidrar til godt miljø i gruppen. Er en god kammerat og bryr seg om de andre.
- Svømmer gjør de andre i gruppen gode med å bakke de opp under trening og konkurranser.
- Svømmer gleder seg over andres og egne prestasjoner.
- Svømmer tar kontakt med trener når dette er naturlig - som ved f.eks. sykdom, skader og fravær.
- Svømmer tar selvstendige beslutninger og gjør riktige prioriteringer.

## **3. Sportslige resultater og utvikling.**

- Svømmeren viser god utvikling på tester og serier i treningsprosessen.
- Svømmer viser fremgang og resultatutvikling på stevner.
- Svømmer har teknisk fremgang.

## **6.0 DELTAKELSE PÅ STEVNER OG LEIRE.**

Det forventes at svømmer deltar på de aktiviteter som er bestemt i gruppens terminliste. Hensikten og hovedformålet med å dra på treningsleir er å øke treningsbelastning betraktelig. Vi snakker her ofte om en økning av treningsbelastning på bortimot 50% ift. det normale. Årsaken til dette er at vi normalt gjennomført 2 treninger pr. dag når vi er på leir. Det er derfor en forutsetning at alle som deltar på treningsleir har et godt treningsgrunnlag før de drar. Utbytte, gjennomføringsevnen og svømmers opplevelse av leirene er avhengig av treningsbakgrunnen. Er treningsgrunnlaget for dårlig vil risikoen for skader og avbrekk fra fremtidige treninger etter treningsleir kunne oppstå. En slik risiko og situasjon ønsker vi ikke. Det er klart at opplevelsen av leiren og dermed også motivasjonen til å øke sin treningsinnsats påvirkes av grunnlaget før leiren.

Forenklet sagt så mener vi at;

***«Treningstilstand må være så god før avreise på leir, at det medfører, at svømmer kan prestere eller trene mere og bedre enn hjemme»***



- Pkt.1 Svømmere som deltar på leire skal ha vært sykdom- og skadefri de siste 2 ukene før leiren blir gjennomført. De svømmere som har gjennomført et langvarig og stabilt fremmøte kan vurderes til å delta på leiren, om de skulle bli syk en kort periode i forkanten av leiren.
- Pkt.2 Alle som deltar på leire skal ha gjennomført avtalt planlagte trening med god kvalitet den siste måned. Med god «kvalitet» mener vi, at serier og svømmehastigheten har vært gjennomført med fart som dokumentere sportslig utvikling.
- Pkt.3 Svømmer har vist en god treningsinnsats med stabilt fremmøte som er dokumentert gjennom treningsstatistikk på serier- testutvikling.

### **Kommunikasjon trener/svømmer/foreldre i forhold til uttak**

Trener har ansvar for å holde svømmer og foreldre godt orientert om treners vurdering av forholdene over. Det er også ønskelig at foreldre og svømmer kontakter trener hvis man er usikre på bedømmelsen av disse kriterier.

Basert på ovennevnte kriterier så har gruppetrener i samarbeid med klubbens trenerteam og Sportslig leder myndighet til å velge ut hvem som deltar på utvalgte treningsleirer.

NB: Disse kriterier gjelder ikke for oppstarts leir i august.

## **7.0 TRENERROLLEN (INSPIRASJON FRA OLYMPIATOPPEN)**

Svømmetrenerne i Kongstensvømmerne skal inneha kompetanse både pedagogisk, personlig og svømmefaglig. De skal møte velforbredt, med overskudd og entusiasme på hver trening. De skal se hver enkel utøver og arbeider med praktisering av «utøveren» i sentrum. Trenerne arbeider i et trenerteam der de følger klubbens utviklings trappe fra Norges svømmeforbund (NSF) som ledes av klubbens sportslige leder.

Treneren skal være meget bevist sin viktige rolle som rollemodell og holdningsskaper. Trenerne har en sentral posisjon i unge utøveres idrettslige utvikling. For utøvere er trenerne viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har derfor ofte avgjørende innflytelse på hvordan unge opplever ulike forhold i sitt treningsmiljø.

Kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt praksis knyttet til de elementer vi har omtalt ovenfor vil i stor grad kunne påvirke unge utøveres utvikling over tid på en positiv måte.



Nedenfor har vi løftet frem kjennetegn på hva treneren til morgendagens utøvere bør praktisere i idrettshverdagen.

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

## 8.0 SAMARBEID MED FORELDRENE – FORELDREROLLEN

(INSPIRASJON FRA OLYMPIATOPPEN)

Foreldre/foresatte kan best bidra til positiv utvikling av unge utøvere gjennom å vise interesse og framfor alt spille på lag med utøvernes trenere og bidra med positivt engasjement overfor hele det idrettsmiljø deres ungdommer er en del av.

For at foreldre skal kunne opptre som medspillere i ungdomsidretten er kunnskap om de verdier, mål, metoder og prinsipper det jobbes etter avgjørende.



Dette betyr at informasjon til og kommunikasjon med foreldrene er viktig. I tillegg til informasjon og kommunikasjon er det viktig at idrettsmiljøet involverer foreldre i arbeidet med ungdomsidretten og gir dem klart definert arbeidsoppgaver.

Foreldre/foresatte som sammen med klubbmiljøene bidrar til at unge utvikler gode vaner og holdninger for å kunne mestre utfordringer de møter i sitt treningsmiljø, vil bidra til at unge etter hvert kan nå sine idrettslige mål. Foreldre/foresatte som ensidig blir opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil ofte bidra til å begrense barnas videre utviklingsmuligheter

## 8.1 SAMARBEIDSREGLER – FORELDRE- SVØMMER – TRENER - KLUBB

Et godt samarbeid krever en positiv god dialog og kommunikasjon mellom gruppetrener og foreldre. Dette forhold er ofte avgjørende for svømmers utvikling. Foreldre har en viktig rolle i barns utvikling på alle felt, også innenfor idretten. Det som ser ut til å være det riktige å gjøre, virker noen ganger mot sin hensikt. Som resultat av flere års erfaring med svømmere på nasjonalt og internasjonalt nivå, har trenerteamet i klubben god innsikt i hvordan svømmeforeldre bør hjelpe sine barn til å utvikle seg best mulig. Nedenfor er det satt opp 13 punkter som vil bidra positivt til å støtte sine svømmere mot en sunn og god idrettsopplevelse.

1. Sørg for at barnet møter på avtalt trening. Er det grunner til ikke å komme, så meld fra til trener på spond, e-post eller SMS.
2. Tider på stevne er et resultat av hva man gjør når tiden blir tatt. Evalueringen skal holde oppmerksomhet på hvordan oppgaven ble løst og ikke hvem som ble beseiret eller hvem man tapte for. Ikke sammenlign dit barns utvikling og resultater med andre barns.
3. Barnet må svømme for sin egen del og ikke for foreldrene. Vær stolt av dit barns prestasjoner.
4. Ikke gi inntrykk av at resultater man oppnår i konkurranse ikke er bra nok. Har man gjort sitt beste, er det ikke bedre man kan gjøre. Det er trenerens ansvar å evaluere og gi tilbakemelding til svømmer om hva som kan forbedres til neste gang.
5. Gi barnet muligheter til utvikling, samarbeid med trener eller sportslig leder om gode organisatoriske løsninger.
6. Bli kjent med andre foreldre i Tønsberg, det er mer gøy å være involvert.



7. Vær lojale med klubb og trenere. Negative kommentarer skal ikke forekomme i oppholdsrommene og i svømmehallen. Ta opp med trener eller Sportslig ledere hvis det er noe som bør rettes på. Vi samler ikke på misfornøyde foreldre. Foreldre som kommer med konkrete forbedringsforslag, blir hørt.
8. Delta på foreldremøter og møt opp på årsmøtet hvert år. Der får man innblikk i hvordan klubben drives og man kan være med å avgjøre hvordan klubben skal utvikles videre.
9. Hold dere til de sosiale rammene som er bestemt ved deltagelse på stevner, leire og samlinger. Barna har alltid noe å bidra med i en gruppe og man lærer også mer ved å være sammen.
10. Er ikke barnet modent nok til å innrette seg etter de sosiale normer som er bestemt ved deltagelse i disse aktiviteter, så skal barnet ikke delta.
11. Det er gruppetrener og klubbens sportslige leder der bestemmer hvem som deltar på stevner, leire og samlinger. Her følges de retningslinjer som er klagjort ved sesongstart.
12. Det er meget positivt at foreldre deltar i stevner som tilskuere. Foreldre skal ikke oppholde seg på bassengkanten, men på tribunen under stevne og trening. Det er trener og svømmer som kommuniserer og evaluerer resultatene under stevne.
13. Styret og trenerteamet i Tønsberg Svømmeklubb ønsker at disse regler blir praktisert både i den daglige trening og ved stevnedeltagelse. Brytes disse regler kan resultatet bli utelukkelse fra trening og stevnedeltagelse.



## 9.0 GRUPPEMANUALER

### Gruppemanual for KSV4 og KSV5

Alder:	Primært utøvere i alderen jenter 8-10 år og gutter 9-11 år.
Antall:	10-12 utøvere.
Treningsparameter:	3x svømmeøkter, tid 60-80 min.pr. økt, 2-3 baner. 3x basisøkter, tid 15-20min.
Program:	20 min oppvarming og teknikk, 20 min aerob kapasitet, 20min teknikk og fart. Deldistangser:25-100
Hovedserie:	500-800 meter.
Intensitetssoner:	Lav, middels og høy.
Treningsvolum:	1500 til 2000 meter pr. økt. 4500 meter – 6000 meter per uke.
Oppmøtekrav:	85%. eller bedre. Vi er positive til at utøverne i denne alderen driver med annen idrett. Derfor er oppmøte kravet individuelt utfra avtalt fremmøte. Vurderes en gang i kvartalet (hver 3mnd).
Gruppemål:	Alle utøvere i gruppa motiveres til å kunne beherske LÅMØ øvelsene som er 400m.fri, 200m. medley, 100m. rygg, 100m.bryst og 50m. butterfly. Svømmerne arbeider med mye fokus på teknisk og motorisk utvikling i alle svømme arter. Lære alle svømmeregler samt start og vendinger. 4-5 svømmere kvalifiserer seg til opprykk til KSV3 gruppa pr. sesong.
Ferdighetsmål:	Allsidighet og god teknikk i alle svømmearter. Er godkjent for approberte stevner (aldersmessig, teknisk mtp. regler). Utvikler «svømmeforståelse»; grunnleggende forståelse for teknikk og treningsmetode. Utvikle økt kroppsbeherskelse, variert bevegelseskoordinasjon. Mestre grunnleggende bevegelsesferdigheter. Utvikle ferdigheter som kvalifisere utøverne til å rykke opp til KSV3 gruppa i løpet av 12-14 måneder.
Fysiske tester:	Gjennomføres minst hver 6 uke.
Aerob kap.	200m.fri maks. 5x100m.fri best snitt on. 4,00min. Cooper løpetest bane -12min.
Bein Kick	6x50m best snitt on.1.40/ 100m.max Max 25m.rygg/25m. mage
Basis trening	Fokus på å utvikle kjernemuskulatur mage og rygg. Push ups/sit ups/planke/rygg øvelser. Stabilitet i mage/rygg samt skuldre og generell kroppsbeherskelse
Bevegelighet:	Skuldre/hofte/ankelledd.
Stevnedeltakelse:	Det er trener som påmelder til stevner. Trener og svømmer har en dialog om hvilke øvelser som er hensiktsmessig å delta på mht. treningsperioden. Vi motiverer til at svømmer deltar på de stevner som er fastlagt i gruppens terminliste.



Treningsleirer:	Det forventes at svømmer deltar på treningsleirer som er bestemt i terminlisten. Svømmer skal være i god trening, frisk og skadefri for å kunne delta på leirene. Det er normalt at treningsbelastninger øker 50% sammenlignet med normal trening.
Kognitive mål:	Svømmer utvikler gradvis eierskap til egen utvikling og utvikler selvinnsikt. Svømmer lærer viktighet med å trene regelmessig. Svømmer utvikler ferdighetsmål gjennom sin trening. Svømmer utvikler gradvis mer selvdisiplin og selvstendighet. Svømmer utvikler mer selvtillit, mestring og selvfølelse. Skape for gradvis forståelse av betydning av gode treningsvaner.
Sosiale mål:	Svømme identifiserer seg med gruppen og felleskapet. Svømmer viser positiv holdninger og adferd på treningene. Svømmer bidrar sosialt med godt humør. Svømmer bidrar til godt miljø i gruppen. Er en god kammerat. Svømmer gjør de andre i gruppen gode med å bakke de opp under trening og konkurranser.
Kommunikasjon.	Trener og foreldre har ansvaret for å oppretthold god kommunikasjon.
Evaluering.	Normalt skjer endringer i K-gruppene 2 x pr. år. Hoved evalueringen skjer ved sesong avslutning medio juni og midtveisevaluering skjer desember-januar. Det er sportslig leder sammen med gruppetrener som vurderer opprykk eller endringer i gruppene iht. bestemte kriterier. De fleste kriterier er objektive, men trenerne kan også gjøre subjektive vurderinger utfra sin kompetanse og observasjoner. Foreldre og svømmer blir informert om de vurderinger som gjøres iht. gruppe endringer mins 4 uker før endringene skjer. Forutsigbarhet og god dialog er viktig for alle parter i denne prosessen.
Key factors:	
Oppvarming	200m.
Teknikkøvelser	300-400m.
Fart/hurtighet	100-200m
Hovedserie	500-800m. Kontroll på teknikk, noe fart og starttider.
Beinspark	300-400m. Kontroll på teknikk, noe fart og starttider
Fart	200m



## Gruppemanual for KSV3

<b>Alder:</b>	Primært utøvere i alderen jenter 9-11 år og gutter 10-12 år.
<b>Antall:</b>	10-12 utøvere.
<b>Trenings rammer:</b>	5x svømmeøkter, tid 75-90 min.pr. økt, 2-3 baner. 5x basisøkter, tid 20-30min.
<b>Treningsparameter:</b>	2500-3000 meter pr. økt. Totalt 10 000 meter – 12 000 meter per uke. Deldistanser er typisk 50-200 meter. Hovedserien er 800-1200 meter.
<b>Oppmøtekrav:</b>	85%. eller bedre. Vurderes en gang i kvartalet (hver 3mnd).
<b>Gruppemål:</b>	Alle utøvere i gruppa motiveres til å delta i LÅMØ. Svømmerne arbeider mot gode resultater på alle LÅMØ øvelser. 4-5 svømmere kvalifiserer seg til opprykk til KSV2 gruppa pr. sesong.
<b>Ferdighetsmål:</b>	Beherske LÅMØ-øvelser – allsidighet og god teknikk i alle svømmearter. Trene for å trene, med en gradvis økning av omfang og intensitet. Er godkjent for approberte stevner (aldersmessig, teknisk mtp regler). Har «svømmeforståelse»; grunnleggende forståelse for teknikk og treningsmetode. Utvikle økt kroppsbeherskelse, variert bevegelseskoordinasjon. Mestre grunnleggende bevegelsesferdigheter. Utvikle ferdigheter som kvalifisere utøverne til å rykke opp til KSV2 gruppa i løpet av 12-14 måneder.
<b>Fysiske tester:</b>	Gjennomføres minst hver 6 uke.
Aerob kap.	400m.fri max. 6x100m.im, best snitt on.3min, 4x200m.fri best snitt on. 4.30min Cooper løpetest bane -12min.
Bein Kick	8x50m best snitt on.1.30/100m.max. Max 25m.rygg/25m. mage
Basis trening	Fokus på å utvikle kjernemuskulatur mage og rygg. Push ups/sit ups/planke/rygg øvelser. Stabilitet i mage/rygg samt skuldre og generell kroppsbeherskelse
Bevegelighet:	Skuldre/hofte/ankelledd.
Stevnedeltakelse:	Det er trener som påmelder til stevner. Trener og svømmer har en dialog om hvilke øvelser som er hensiktsmessig å delta på mht. treningsperioden. Det forventes at svømmer deltar på de stevner som er fastlagt i gruppens terminliste.
Treningsleirer:	Det forventes at svømmer deltar på treningsleirer som er bestemt i terminlisten. Svømmer skal være i god trening, frisk og skadefri for å kunne delta på leirene. Det er normalt at treningsbelastninger øker 50% sammenlignet med normal trening.



**Kognitive mål:**

Fokus på egen utvikling.

Skape gode treningsvaner, treningskultur og treningsglede.

Skape økende eierskap og bevissthet til egen trening.

Tar økende ansvar for egenutvikling.

**Sosiale mål:**

Svømmer viser positiv holdninger og adferd på treningene.

Svømmer bidrar sosialt med godt humør.

Svømmer bidrar til godt miljø i gruppen. Er en god kammerat.

Svømmer gjør de andre i gruppen gode med å bakke de opp under trening og konkurranser.

**Kommunikasjon.**

Trener og utøver gjennomfører utviklingssamtale 1 x pr halvår.

Svømmer gir beskjed om fravær fra trening.

Både trener og foreldre har ansvaret for å oppretthold god kommunikasjon omkring svømmers utvikling.

**Evaluering.**

Normalt skjer endringer i K-gruppene 2 x pr. år.

Hoved evalueringen skjer ved sesong avslutning medio juni og midtveisevaluering

skjer desember-januar. Det er sportslig leder sammen med gruppetrener som

vurderer opprykk eller endringer i gruppene iht. bestemte kriterier. De fleste

kriterier er objektive, men trenerne kan også gjøre subjektive vurderinger utfra sin

kompetanse og observasjoner. Foreldre og svømmer blir informert om de

vurderinger som gjøres iht. gruppe endringer mins 4 uker før endringene skjer.

Forutsigbarhet og god dialog er viktig for alle parter i denne prosessen.

**Typiske hovedserier**

2x (200 fri+4x75 rygg+8x25m.egen) on.4min/1.40/40/sett=1min. (1400m)

1x (5x100m.fri+5x75rygg+5x50m.egen) on.2min/1.40/1.10. (1000)

12x100m. (6) rygg + (6) fri on.2.10/2.30. (1200)

1x (6x100m.fri + 12x50m.egen) on.2.10/1.10 (1200)



## Gruppemanual for KSV2

<b>Alder:</b>	Primært jenter i alderen 11-13 år og gutter 12-14 år.
<b>Treningsparameter</b>	6x svømmeøkter med 2-3 baner. Treningstid 90-120 min.pr. økt. 5x basis økter 20-30min.
<b>Oppmøtekrav:</b>	3000-4000 meter pr. økt. 18000 – 24 000 meter per uke. Deldistanser typisk 50-400 meter. Hovedserie 1500-2000.meter.
<b>Gruppemål Ferdighetsmål:</b>	85%. eller bedre. Vurdert hver 3 mnd.  De fleste i gruppa deltar i LÅMØ og de beste kvalifiserer seg til ÅM. Svømmerne arbeider mot gode resultater i LÅMØ og ÅM. 2-4 utøver innenfor topp 6 i LÅMØ. 2-4 utøvere kvalifisert til ÅM. 2-3 svømmer kvalifisert til opprykk til KSV1 gruppa pr. sesong. Det arbeides med å skape en stafett kultur.
<b>Aerob kapasitet</b>	Allsidighet er i fokus der hovedmålet er å beherske god teknikk i alle svømmearter. Har god treningsforståelse og tar gode valg og prioriteringer for å skape forutsetninger for god trening. Utvikling av gode treningsvaner med hovedvekt på aerob utholdenhet. Utvikle egenskaper som mobilisering, innsats og konsentrasjon på hver treningsøkt. Utvikle ferdigheter som kvalifisere utøverne til å rykke opp til KSV1 gruppa i løpet av 12-16 måneder.
<b>Fysiske tester:</b>	Gjennomføres minst hver 6 uke.  800m.fri max, 5x200m.im best snitt on. 4min 8x100m. egen sv. art. best snitt on 2.min 4x400m.fri best snitt on. 7min, Cooper løpetest bane -12min. 4x100m, bein best snitt on. 2.40/ 2x50m.max. on.1.30 Max 25m.rygg/25m. mage Kjerne styrke, Push ups/sit ups/planke/rygg øvelser. Skuldre/hofte/ankel ledd.



<b>Kognitive mål:</b>	<p>God forståelse for viktigheten av regelmessig trening. Tydelige mål med sin svømming. Skape gode treningsvaner, treningskultur og treningsglede. Skape eierskap og bevissthet til egen trening. God selvstendighet og selvdisciplin. Tar økende ansvar for egen utvikling. Forståelse for vurdering av egen innsats.</p>
<b>Sosiale mål</b>	<p>Bidra til et godt felleskap og tar hensyn til alle i gruppa. Komme på trening i godt humør. Støtte og rose sine omgivelser.</p>
<b>Kommunikasjon</b>	<p>Trener &amp; utøver gjennomfører utviklingssamtale 1x pr. halvår. Gir beskjed om fravær fra trening. Trener og foreldre har ansvar for å opprettholde god kommunikasjon.</p>
<b>Stevne deltakelse:</b>	<p>Det forventes at svømmer deltar på treningsleirer som er bestemt i terminlisten. Svømmer skal være i god trening, frisk og skadefri for å kunne delta på leirene. Det er normalt at treningsbelastninger øker 30% eller mer på leire sammenlignet med normal trening.</p>
<b>Treningsleirer:</b>	<p>Oppstarts leir august. Reise leir. Høstferieleir, uke 40. Reise leir. Juleferietrening. Hjemme Vinterferieleir uke 8. Reise leir. Påskeferieleir. Kun kvalifiserte til ÅM eller NM.</p> <p>Det forventes deltakelse på stevner iht. terminlisten. Det er tilbud om ca. 1 stevne pr. måned. Det er kun klubben som påmelder til stevnedeltakelse. Gruppetrener vil anbefale hvilke øvelser svømmer skal velge mht. treningsbakgrunn.</p>
<b>Treningskultur:</b>	<p>Dagens økt er den viktigste. Fokus på å skape høy og god aktivitet. Korte kommentarer og beskjeder – aktivitet. Utdannelse og kunnskapsformidling, egne møter. Sportslike mål Fremmøte, innsats, konsentrasjon, Prestasjonsutvikling. Forpliktelser Fokus på de som kan og vil trene – vi er svømmetrenerne.</p>



**Program utforming.**

**Oppvarming – kort 300 meter**

**Teknikk øvelser. Enkle 1 til 2 svømmearter pr. trening. 3-500 meter.**

**Benserie med kontroll på teknikk, svømmehastighet og start tider. 4-600 meter**

**Hovedserier kontroll på teknikk, svømmehastighet og start tider 1600-2200 meter**

**Avslutning, fart og sprint 2-400 meter.**

**Økt lengde 3500-4500**



## Gruppemanual for KSV1

<b>Alder:</b>	Primært utøvere i alderen jenter 14 år og eldre og gutter 15 år og eldre.
<b>Antall:</b>	10-12 utøvere.
<b>Trenings rammer:</b>	7x svømmeøkter med 2-3 baner. Tid 90-120 min.pr. økt. 5x basisøkter 20-30min. Muligheter for 9x svømmeøkter ved deltakelse på Wang toppidrett eller Fredrik 2.
<b>Treningsvolum:</b>	25000 meter – 40000 meter per uke.
<b>Oppmøtekrav:</b>	85%. eller bedre. Vurderes en gang i kvartalet, hver 3mnd.
<b>Gruppemål:</b>	KSV1 gruppa har som overordnet mål å få flest mulige utøvere kvalifisert til deltakelse i UM, junior og senior NM. Svømmerne arbeider mot gode resultater i alle disse stevnene. Gruppen skal ha 2-3 individuelle finalister i NM og alle skal være kvalifisert til UM og NM. Det arbeides med å skape en stafett kultur for begge kjønn.
<b>Ferdighetsmål:</b>	<p>Tydelige sportslige mål.</p> <p>God Selvdisiplin og livsstruktur – 24 timer utøver.</p> <p>Stor forståelse av betydningen av innsats og stabilitet i treningsarbeide.</p> <p>Har god treningsforståelse og tar gode valg og prioriteringer for å skape gode forutsetninger for god trening.</p> <p>Videre utvikling av tekniske svømmeferdigheter.</p> <p>Spesialisering av svømme art og konkurransedistanse.</p> <p>Tar ansvar for egen trening og utvikling.</p> <p>God stykke/kroppsbalanse.</p> <p>Lære å «spisse» formen mot topp prestasjon (hovedkonkurranser).</p> <p>Antall skader og fravær fra treninger er lav.</p> <p>Forståelse av at varierte kondisjonerende landaktiviteter er et element innen skadeforebygging.</p> <p>Bevisst på hva som skal til for å oppnå ønskede krav til LÅMØ, UM, ÅM og NM.</p>
<b>Fysiske tester:</b>	Gjennomføres minst en gang hver måned.
<b>Aerob kap.</b>	1500m.fri, 6x400m. cr. best snitt on.6.min 6x200m.egen sv. art, best snitt on.3.30 8x100m egen, best snitt on.2min Løpetest: Cooper test 12min. på bane, 2 ganger i halvåret.
Bein	4x100m, best snitt on.2.30/2x50 max on1.30
Kick	25m.rygg st. nede/25m. mage max ,start oppe.
<b>Anaerob kap.</b>	6x100 egen sv. art, start oppe on. 6-8min
Hurtighet:	15m start/15m vending/15m innslag.
Basis trening	Push ups/sit ups/planke/ryggøvelser. Videre utvikling av kjernestyrke. Stabilitet i mage/rygg samt skuldre og generell kroppsbeherskelse



<b>Basis-test:</b>	<b>Gjennomføres to ganger i halvåret.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Push ups</li><li>- Planke</li><li>- 90-grader</li><li>- chins (hvis mulig)</li><li>- Dips på kasse med beina høyt.</li></ul>
<b>Bevegelighet:</b>	Skuldre/hofte/ankelledd.
<b>Kognitive mål:</b>	Tydelige mål med sin svømming Skape gode treningsvaner, treningskultur og treningsglede. Skape eierskap og bevissthet til egen trening. Skape selvstendige utøvere. Tar økende ansvar for egenutvikling. Kan lage egne treningsplaner, og fører treningsdagbok. Forstår og praktiserer prestasjonsstyrende ferdigheter, som god ernæring, restitusjonsteknikker, mentale ferdigheter etc. Holde fast ved og opprettholder idrettens verdier
<b>Sosiale mål:</b>	Svømmer viser positiv holdninger og adferd på treningene. Svømmer bidrar sosialt. Svømmer bidrar til godt miljø i gruppen. Er en god kammerat. Svømmer gjør de andre i gruppen gode med å bakke de opp under trening og konkurranser. Svømmer tar selvstendige beslutninger og gjør riktige priorite Er et «forbilde» for de yngre svømmerne.
<b>Kommunikasjon.</b>	Trener og utøver gjennomfører utviklingssamtale 1 x pr halvår. Gi beskjed om fravær fra trening. Både trener og foreldre har ansvaret for å oppretthold god kommunikasjon.
<b>Evaluering.</b>	Normalt skjer endringer i K-gruppene 2 x pr. år. Hoved evalueringen skjer ved sesong avslutning medio juni og midtveisevaluering skjer desember-januar. Det er hovedtrener sammen med gruppetrener som vurderer opprykk eller endringer i gruppene iht. bestemte kriterier. De fleste kriterier er objektive, men trenerne kan også gjøre subjektive vurderinger utfra sin kompetanse og observasjoner. Foreldre og svømmer blir informert om de vurderinger som gjøres iht. gruppe endringer mins 4 uker før endringene skjer. Forutsigbarhet og god dialog er viktig for alle parter i denne prosessen.
<b>Treningsleirer:</b>	Oppstarts leir august. Reiseleir Høstferieleir, uke 40.Reiseleir. Juleferietrening. Hjemme Vinterferieleir uke 8. Reiseleir. Påskeferieleir (kvalifiserte til ÅM eller NM). Reise leir. Sommerleir (Kvalifiserte til NM) Reiseleir
<b>Stevne deltakelse:</b>	Se terminlisten