

SPORTSPLAN
FOR
Os Svømmeklubb



Innholdsfortegnelse

1	Sportsplan - hensikt	2
1.2	Visjon	2
1.3	Verdier	2
1.4	Ambisjonsnivå	3
2	Sportslige mål	3
2.1	Hovedmål	3
2.2	Delmål og strategier	3
3	Gruppestrukturer	4
3.1	C-gjengen	5
3.3	B-gjengen	5
3.4	A-gjengen	6
3.5	Flytting av utøvere mellom gruppene:	6
4	Trenere	7

1 Sportsplan - hensikt

Sportsplanen er utarbeidet av OSSK styret, sportslig ansvarlig og vedtatt på klubbens årsmøte. Den baserer seg på svømmeklubbens kjerneverdier (Kvalitet - Mestring – Samhold), strategiske målsetting og intern lov. Planen skal brukes som et verktøy i planleggingen og gjennomføringen av svømmetilbudet for barn og ungdom i OSSK. Sportsplanen 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 et rammeverk og veiledende dokument for alle aktører i OSSK og har til hensikt å klargjøre felles mål, verdier, retningslinjer og føringer i klubben på en kortfattet måte. Den er ment som et arbeidsverktøy for alle utøvere, medlemmer, foreldre, styret, komiteer, utvalg, trenere og ansatte i klubben vår. Det er viktig å ha en klar og tydelig struktur på treningsgruppe systemet, som beskriver hvordan overgangene til de ulike treningsgruppene foregår, og hvilke krav som stilles med hensyn til svømmernes utvikling av ferdigheter. Det er viktig at treningsgruppe systemet er oversiktlig og forutsigbart for svømmere, trenere og foreldre. Ved å fokusere på god kommunikasjon og entusiasme mellom alle parter, 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. Det innebærer at eventuelle tillegg, korrigeringer og presiseringer kan justeres etter behov.

Oss Svømmeklubb (OSSK) ble etablert i 2007 og er i dag en aktiv gruppe med over 200 aktive medlemmer. Over 150 av disse tilhører vår populære svømmeskole, mens i underkant av 50 er aktive svømmere i A-C gruppen

1.2 Visjon

For klubben er det viktig å drive med grunnleggende ferdigheter samt sikre at flest mulig lærer seg å svømme. Dette gjenspeiler seg i klubbens visjon: *"Trygg i vann – best på teknikk"*.

1.3 Verdier

Kvalitet - Mestring - Samhold

Det skal være gøy på trening og stevner (og dugnad) og et godt miljø. I OSSK skal alle som vil få mulighet til å være med, og svømmeskolen er åpen for alle. Vi har kompetente trenere og instruktører med en sosial profil, og alle i klubben respekterer og tar vare på hverandre. I OSSK gjør vi hverandre gode. Utvikling skjer på flere nivåer, svømme messig og personlig. Alle skal kunne oppleve mestring ut fra sine forutsetninger. Trening i OSSK er tilpasset den enkelte svømmers nivå, motivasjon og potensial.

1.4 Ambisjonsnivå

Vi søker å skape et trygt og attraktivt svømmemiljø som en rekrutteringsplattform for fremtidige konkurransesvømmere. Klubben skal legge til rette for breddeidrett og konkurranseidrett på ulike nivåer.

2 Sportslige mål

2.1 Hovedmål

Hovedmålet for OSSK er å drive svømmeopplæring og svømmetrening for barn og unge i Bjørnafjorden kommune. Vi skal gjennomføre svømmeopplæring for å skape trygghet i vann, samt skape en svømme teknisk forståelse og interesse for videre trening. Aktivitetsnivået i klubben er tilpasset kapasitet på trenere og instruktører, og tilgang til basseng og basistrening fasiliteter.

I det sportslige hovedmålet ligger følgende målbare parametere:

- Sikre at antallet holder seg på minst 130 på svømmekurs
- Sikre at antallet holder seg på minst 50 utøvere på ordinær svømmetrening.
- Beholde flest mulig, lengst mulig
- 3 svømmere på LÅMØ hvert år
- 1 utøvere på ÅM innen 2026
- 1 utøvere på UM innen 2026

De sportslige målsetningene har blitt konkretisert i tett samarbeid med trenerteamet og utøverne i gruppene. For at de sportslige målsetningene skal være realistiske, er det nødvendig med tilstrekkelig oppmøte til treningene. Det er også et annet viktig moment relatert til oppmøte, da en utøver i en gruppe har fått tildelt et visst antall treningstimer. Dersom vedkommende utøver ikke bruker disse, eller bare et fåtall av disse, så kunne andre utøvere ha trent mer.

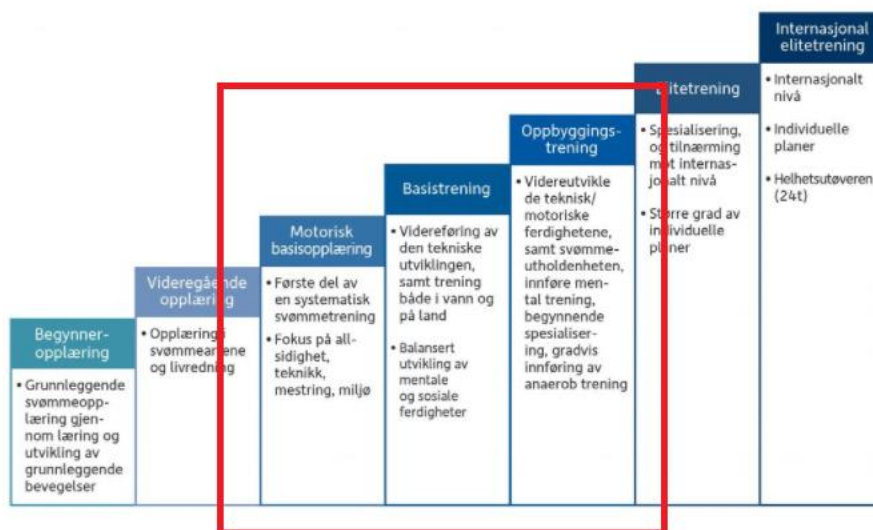
2.2 Delmål og strategier

Delmål:	Strategi:
Tilby og tilrettelegge trening ut fra ambisjoner og funksjonsnivå	<ul style="list-style-type: none">- Kartlegge ambisjonsnivå gjennom utøversamtaler- Ivareta treningsgrupper på flere nivå
Foreldrekontakt for hver treningsgruppe	<p>Barneidrettsansvarlig sikrer og hjelper foreldrekontakt med å:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ta imot nye utøvere- Gi god informasjon om klubben- Sosiale tilsetninger jevnlig- Kontaktledd mellom foreldre og trenere

Benytte kompetente og motiverte trenere på riktig nivå	<ul style="list-style-type: none"> - Kartlegge trener behov - Aktivt sikre rekruttering av trenere med behov
Utøvere i OSSK skal føle tilhørighet og inspirere hverandre	<ul style="list-style-type: none"> - Sosiale tilstelninger på tvers av gruppene - Gi de eldste enkle oppgaver som f.eks under stævner for å ta vare på og inkludere de yngste, hjelpetrenere etc
Treninger på tvers av gruppene	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsette med felles treningsleirer i ferier - Fellestreninger lørdag 4 ganger i halvåret
Bygge gode grupper	<ul style="list-style-type: none"> - Skape et trygt lærings- og inkluderingsmiljø og dra nytte av gruppedynamikken

3 Gruppestrukturer

OSSK ønsker å basere grupper etter inndeling ihht. NSF's utviklingstrapp. I en overgangsfase vil denne mest sannsynlig avvike noe i gruppeinndelingen. Sportsplanen beskriver videre i hovedsak gruppestruktur for treningsgruppene. Kursvirksomheten følger Norges svømmeskole sin mal for svømmeopplæring i sin helhet.



Figur 1. 7 Steps utviklingstrapp for svømming

Antall treningsøkter i oversikten under er hva klubben mener er optimalt. Treningsgruppene har normalt tilgang til 2-3 baner i hoved bassenget på tildelte tidspunkter i uken. Det bør tilstrebes å tilby A-gjengen 4-5 økter i uken a 2 timer. B-gjengen bør ha tilbud om 2-3 treninger i uken a 1-1,5 timer. Den ene treningen kan gjennomføres sammen med A-gjengen. C-gjengen bør ha tilbud om 1-3 treninger i uken a 45 min. Hvis det dukker behov for ekstra treningstilbud utover det klubben har kapasitet og økonomi til, vil klubben kun ha mulighet til å dekke for evt. økt bruk av basseng i helger, morgentrening (når det er ledig for leie av Osbadet). Evt. økt behov for trener kapasitet må meldes inn som egen sak til årsmøte og behandles der. Egentrening vil fortsatt dekkes av klubben og Osbadet med bruk

av LOGG-billett (kun A-gjengen og Deres hospitanter). Dersom det legges opp til en strategi som skal utvikle elitesvømmere må det jobbes frem en ny sportslig modell for OSSK.

Forventninger til alle svømmere

- Komme regelmessig og presis til treningsøktene
- Gi beskjed til trener ved fravær eller forsinkelser
- Hjelpe til med å få utstyr på plass og rydde etter trening
- Ha vannflaske og nødvendig utstyr klar når trening starter
- Lytt til trener – ikke forstyrr andre når trener prater
- Dusje uten badetøy før trening!
- Være inkluderende overfor alle svømmere i klubben

3.1 C-gjengen

Målsetning og stevner	Samme læringsmål som til svømmekursene Delfin og Hai og i tillegg Motorisk basisopplæring. 1. og 2. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp: <ul style="list-style-type: none"> - Variert koordinert trening - Opplæring i Cr, Ry, Fly, Br, start, vending - Generell variert treningsoppbygging utholdenhet, bevegelse etc. Delta på 2-4 uapproberte (rekruttstevner) pr sesong Utholdenhet/hurtighet: 1,5 km/t, 1125 m i løpet av 45 min
Trening	Tilbud om 1-2 svømme økt + 1 basis trening pr uke Oppmøte er viktig for utvikling. Det anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.
Leir	Vi anbefaler alle å delta på familieleir i Strandebarm. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og blir kjent med alle svømmegruppene (inkl. trenere)
Alder	Hovedtyngde 8-11 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.3 B-gjengen

Målsetning og stevner	Basistrening. 3. og 4. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp: <ul style="list-style-type: none"> - Variert kondisjonell trening: basis utholdenhet, max fart/frekvens - Stabilisering av de tekniske elementene - Variert koordinativ trening innenfor alle fire svømmearter, vendinger, stup; kick, start etc. Det er krav om å delta på minst 2 stevner (enten approbert eller uapprobert) pr halvår.
Trening	Tilbud om 2 svømmøker + 1 basis trening pr uke Oppmøte er viktig for utvikling. Det anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig. Krav om 75 % oppmøte på treninger. Hvis ikke dette er mulig pga annen idrett så skal dette avtales med trener. Utholdenhet/hurtighet: 2,1 km/t, 3150 m i løpet av 90 min

Leir / samlinger	Vi anbefaler alle å delta på familieleir og 1-2 samlinger i Strandebarn i løpet av sesongen. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og blir kjent med alle svømmegruppene (inkl trenere).
Alder	Hovedtyngde 10-13 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.4 A-gjengen

Målsetning og stevner	Oppbyggingstrening. 4. og 5.treningsår ihht NSF's utviklingstrapp: <ul style="list-style-type: none"> - Grunnleggende svømme hurtighet og aerob kapasitet - Muskulær utholdenhet - Begynnende spesialisering av svømmearter / distanse. Det er krav om å delta på minst 4 stevner i halvåret. Svømme alle LÅMØ øvelsene i løpet av sesongen.
Trening	Tilbud om 4 svømmøøker + 1 basis trening pr uke Krav om 90 % oppmøte på treninger hvis ikke dette er mulig pga annen idrett så skal dette avtales med trener. Ser vi på omfanget av trening, så er dette en etappe hvor økningen i den totale årlige mengden er veldig stor fra etappe start til slutt. Utgangspunktet er samme nivå som forrige etappe avsluttes, men med en gradvis økning i antall ukentlige økter, minutter pr økt, km/t, og antall treningsuker, vil man mer enn doble km/år gjennom etappens varighet. Man øker gradvis, og må se økningen i relasjon til treningsalder, biologisk alder, rammebetingelser, ambisjoner etc. Bruk av treningsdagbok
Leir / samlinger	Anbefales å delta på oppstartsleir og minst 1 treningssamling pr sesong
Alder	Hovedtyngde 12-16 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.5 Flytting av utøvere mellom gruppene:

Flytting av svømmere mellom grupper gjøres etter en helhetsvurdering av den ansvarlige gruppetreneren og hovedtrener basert på følgende kriterier (i uprioritert rekkefølge):

- Treningsinnsats (fremmøte og gjennomføring av trening)
- Konsentrasjon og fokus under trening (kognitivt til stede)
- Talent (fysisk mentalt og trening)
- Svømmehastighet
- Alder
- Personlighet og engasjement (deltar positiv på treningene og bidrar til et godt treningsmiljø)
- Teknikk (teknisk utførelse av starter, vendinger og svømming i de ulike svømmearter)
- Holdninger og ambisjoner

Flytting mellom grupper gjøres normalt etter jul og sommer, men i noen tilfeller på andre tidspunkter. Det vil være ansvarlig trener for de ulike gruppene som anbefaler overføring av barn/ungdom fra de ulike gruppene. Dette vil være et samarbeid mellom de aktuelle ansvarlige trenerne. Å løfte utøvere fra B og C nivå til et høyere nivå skal prioriteres. Å først gi tilbud om hospitering kan være en fin start for å teste ut hva som vil fungere best for den enkelte og gruppen som helhet. Hvis, utøver trener mindre enn anbefalt (for sin alder /gruppe), eller på forhånd avtalte treningsmengde kan man bli flyttet til en annen gruppe for å gi plass til utøvere som ønsker å trene mer. Dette gjelder hovedsakelig for svømmere på A og B partiet.

4 Trenerne

Det er ingen som har så stor betydning for treningens gjennomføring og dermed effekt som treneren. Planlegging av treningen, energi, overskudd, entusiasme, motivasjon og det gode humør har stor smittende effekt på gjennomføringen av selve treningsprogrammet. Det er treneren som er sjef, og som stiller de nødvendige krav til god treningsdisiplin og konsentrasjon under treningene. Spesielt de unge svømmere opplever en betydelig bedre trening når grenser, og utfordringer blir overholdt og etterlevd. For å understøtte Trenerens rolle, samt visjonen og målene i klubben, har klubben følgende forventninger til alle Svømmetrenerne i OSSK.

- Fremstå som god rollemodell for utøvere og andre trenere/ledere/støtteapparat.
- Representere klubben på en positiv måte og være lojal mot klubbens beslutninger.
- Bidra til godt klubbmiljø og læringsmiljø
- Treneren skal opptre høflig og konstruktivt overfor foreldre, og bidra til god informasjonsflyt vedrørende treningstider, progresjon og utvikling, samt stevner og treningsleirer.
- Motivert og starter til trening og stevner til fastsatt tid.
- Treneren har 100% fokus på de svømmere som er i gruppen.
- Hilse med navn til alle barna i gruppen ved oppstart og avslutning av hver trening.
- Hver trening skal ha et program og et formål som bygger opp under klubbens mål og ambisjoner og planlegge hver økt med program ihht. til planer.
- Treneren skal påse at fremmøte er stabilt og punktlig for utøverne. Oppmøte og progresjon skal kunne dokumenteres og redegjøres for.
- Treneren sikrer at bassenget utnyttes best mulig.
- Under trening er man aktiv på kanten eller i vannet.
- Evaluere treningene (hva fungerer bra? hva kan gjøres bedre?)
- Treneren skal motivere utøverne til å delta på stevner, og påse at de får relevant og motiverende tilbakemeldinger underveis og i ettertid.
- Svømmetrening foregår i vannet. Utøvere som gjennomfører avtalt alternativ trening skal ikke ta oppmerksomhet bort fra bassentreningen.
- Forebygge mobbing og kunne løse konflikter i treningsgruppen, eller i forbindelse med enkeltutøvere, ledelse og foreldre
- De fast ansatte trenerne, samt leder for svømmeskolen deltar i arbeidet med å fortløpende evaluere og videreutvikle gruppas sportslige ambisjon og plan.
- De fast ansatte trenerne, samt leder for svømmeskolen, skal praktisere klubbens retningslinjer for opprykk og flyttinger mellom grupper. Det vil være ansvarlig trener for de ulike gruppene som anbefaler overføring av barn/ungdom fra de ulike gruppene
- Treneren må følge NSF sine lover og regler.

OSSK skal ha utdannede trenere, gjennom Norges Svømmeforbund og/eller trenere som selv har vært aktive svømmere for å utvikle og sikre rett kompetanse på alle nivå. OSSK skal ha et sterkt trenersteam som jobber mot felles mål og legger til rette for et godt læringsmiljø i gruppen. For trenere i A-gruppen kreves det minimum trener 2 nivå evt. personlige egenskaper som tilsvarer dette.

Delmål	Strategi
Utvikle trenere faglig	<ul style="list-style-type: none">- Trener kurs- Trenerkonferanser
Tilrettelegge for ett sterk trenerteam	<ul style="list-style-type: none">- Jobbe mot samme mål- Teamfølelse- Jevnlige trenermøter- Sosiale møteplasser
Benytte kompetente og motiverte trenere på riktig nivå	<ul style="list-style-type: none">- Kartlegge trener kompetanse