

Sportslig plan

Tønsberg svømmeklubb



INNHOLDSFORTEGNELSE

1	SPORTSLIG PLAN - HENSIKT	3
1.1	Tønsberg Svømmeklubb (TSK)	3
1.2	Visjon og virksomhetside	3
1.3	Verdigrunnlag	3
1.4	Ambisjonsnivå	4
2	SPORTSLIG MÅL FOR KLUBBEN	4
2.1	Hovedmål	4
2.2	Delmål og strategier	4
3	GRUPPESTRUKTUR	5
4	TRENERE	9

1 SPORTSLIG PLAN - HENSIKT

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 TSK og har til hensikt å klaregjøre felles mål, verdier, retningslinjer og føringer i klubben på en kortfattet måte. Den er myntet på foreldre og 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 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 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.

1.1 Tønsberg Svømmeklubb (TSK)

Tønsberg Svømmeklubb ble stiftet i 1927 og teller over 700 medlemmer i alle aldre.

TSK er en konkurranseklubb. Det vil si at klubben vil jobbe for å utvikle og ivareta utøvere som konkurrerer aktivt på regionalt og nasjonalt nivå (regionale konkurranser, deltakelse LÅMØ og deltakelse jr. NM).

1.2 Visjon og virksomhetside

TSK skal bli kjent nasjonalt gjennom vår arbeidsvilje, positivitet og vårt sosiale ansvar for ferdigheter i vann!

Vi bygger en sterk klubbidentitet.

Fra svømmeopplæring(Trygg i Vann) til elitesvømming
Svømmeutvikling for alle - fra bredde til topp!

1.3 Verdigrunnlag

Svømmeglede
Inkluderende
Utvikling

S
I
U

Det skal være gøy på trening og stevner (og dugnad) og et godt miljø.

I TSK skal alle være med, og svømmeskolen er åpen for alle. Vi har kompetente trenere med en sosial profil, og alle i klubben respekterer og tar vare på hverandre. I TSK gjør vi hverandre gode. Utvikling skjer på flere nivåer, svømme-messig og personlig, alle skal kunne oppleve mestring utfra sine forutsetninger. Trening i TSK er tilpasset den enkelte svømmers motivasjon og potensiale.

1.4 Ambisjonsnivå

Satse på bredde og ha plass til topp.

2 SPORTSLIG MÅL FOR KLUBBEN

2.1 Hovedmål

TSK skal ha plass til alle som vil være aktive utøvere, og som vil konkurrere på regionalt og nasjonalt nivå.

TSK har som målsetting å ha:

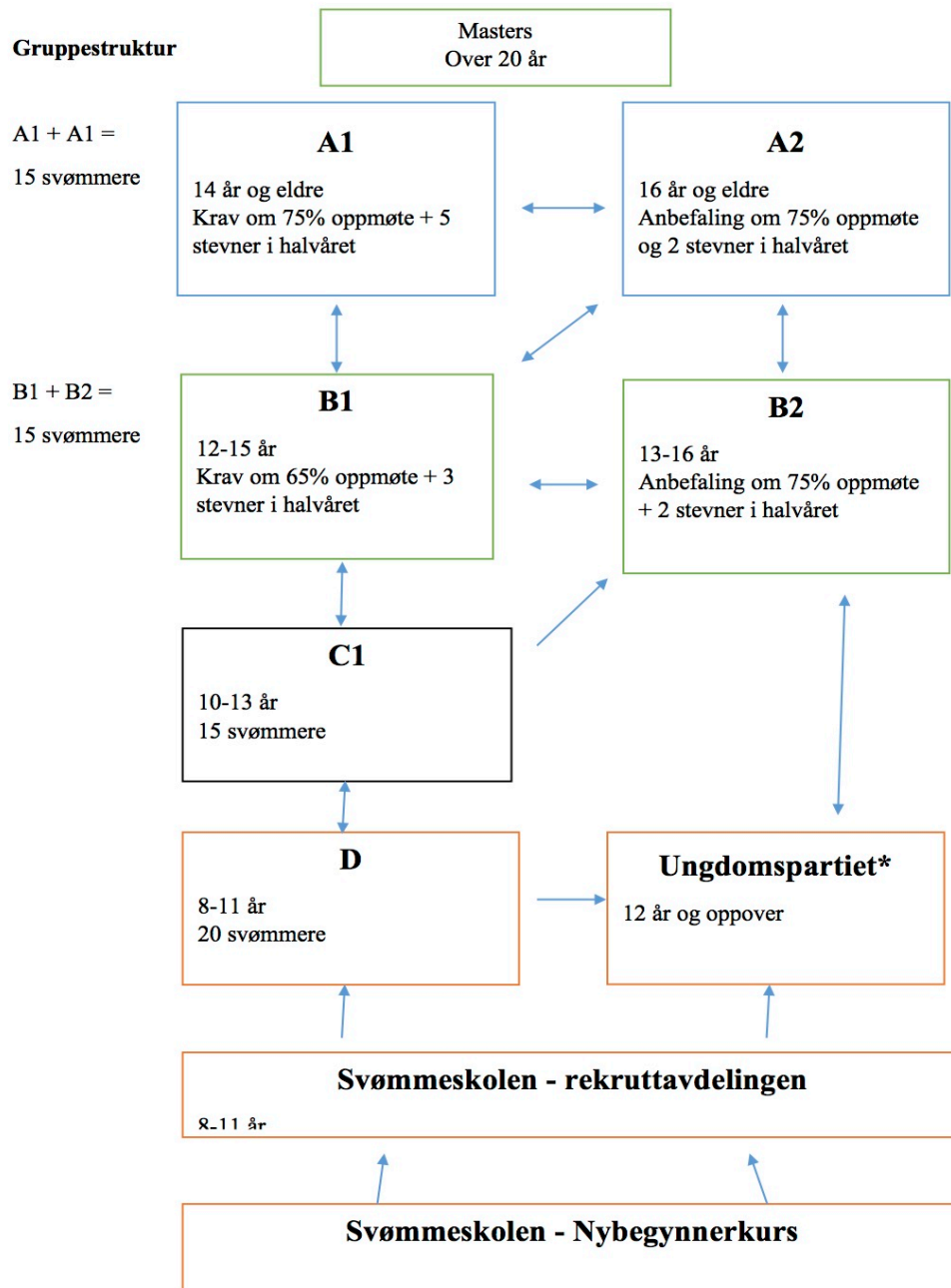
- 20 svømmere på LÅMØ hvert år
- 2 utøvere på ÅM innen 2019
- 5 utøvere på UM innen 2020
- 5 utøvere på NM jr. innen 2020
- øke antall aktive utøvere med 10% hvert år

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- Opprette treningsgrupper på flere nivå/ Vill i vann
Foreldrekontakt på hvert parti	<ul style="list-style-type: none">- Ta i mot nye utøvere og gi god informasjon om klubben- Sosiale tilstelninger jevnlig- Kontaktledd mellom foreldre og trener
Benytte kompetente og motivert trenere på riktig nivå	<ul style="list-style-type: none">- Kartlegge trenerbehov
Utøvere i TSK skal føle tilhørighet og inspirere hverandre	<ul style="list-style-type: none">- Sosiale tilstelninger på tvers av gruppene- Gi de eldste enkle oppgaver under stevner for å ta vare på og inkludere de yngste- Kick-off på tvers av gruppene
Treninger på tvers av gruppene	<ul style="list-style-type: none">- Fortsette med felles treninger i ferier

3 GRUPPESTRUKTUR

TSK ønsker å basere grupper etter inndeling i hht. NSF's utviklingstrapp. I en overgangsfase vil denne mest sannsynlig avvike noe i gruppeinndelingen.



Antall treningsøkter i oversikten under er hva klubben mener er optimalt. Kan avvike fra faktisk tilbud avhengig at tildelte treningstider fra kommunen.

D-partiet

Målsetting og stevner:	<p>Motorisk basisopplæring. 1. og 2. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variert koordinativ trening - Opplæring i Cr, Ry, Fly, Br, start, vending - Generell variert treningsoppbygging utholdenhet, bevegelse etc. <p>Delta på så mange konkurranser som mulig og ta steget fra rekruttstevner til approberte stevner så raskt som mulig.</p>
Trening:	Tilbud om 3 svømmeøkter + en basistrening pr. uke Oppmøte er viktig for utvikling. Anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.
Leir:	Vi anbefaler alle å delta på oppstartsleir. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og bli godt 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)

C-partiet

Målsetting og stevner:	<p>Basistrening. 3. og 4. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variert kondisjonell trening: basis utholdenhet, max fart/frekvens - Stabilisering av de tekniske elementene - Variert koordinativ trening i vann; stup, synkron, vannpolo, dykking etc. <p>Anbefales å delta på minst tre stevner pr halvår. Anbefales å delta på alle LÅMØ distanser i løpet av en sesong.</p>
Trening:	Tilbud om 5 svømmeøkter i uken, hvorav en morgentrening + 1 basisøkt Oppmøte er viktig for utvikling. Anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.
Leir:	Vi anbefaler alle å delta på oppstartsleir. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og bli godt 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)

Ungdomspartiet

Består i hovedsak av utøvere som kommer fra rekruttavdelingen og C-parti svømmere som ikke ønsker å ta steget opp i B1.

Målsetting og stevner:	Motorisk basisopplæring/basistrening Delta på så mange konkurranser som mulig.
Trening:	Tilbud om 4 svømmeøkter, hvorav en morgentrening + 1 basisøkt pr. uke Oppmøte er viktig for utvikling. Anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.
Leir/samling:	Vi anbefaler alle å delta på oppstartsleir. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og bli godt kjent med alle svømmegruppene (inkl. Trenere).
Alder:	12 år og oppover

B1

Målsetting og stevner:	Oppbyggingstrening. 4. og 5. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp. <ul style="list-style-type: none">- Grunnleggende svømmehurtighet og aerob kapasitet- Utholdenshetsstyrke- Begynnende spesialisering til sv.art/distanse Delta på minst tre stevner i halvåret. Svømme LÅMØ-øvelser i løpet av sesongen.
Trening:	Tilbud om 6 svømmeøkter + 2 basisøkter pr. uke Krav om 65 % oppmøte
Leir/samling:	Delta på minst to leir eller hjemmesamling pr. sesong.
Alder:	Hovedtyngde 12-15 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

B2

Gruppen består hovedsaklig av utøvere som har nivå til å være på B1, men som ønsker å trene litt mindre.

Målsetting og stevner:	Oppbyggingstrening. 4. og 5. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp. <ul style="list-style-type: none">- Grunnleggende svømmehurtighet og aerob kapasitet- Utholdenshetsstyrke- Begynnende spesialisering til sv.art/distanse Anbefales å delta på minst to stevner i halvåret.
Trening:	Tilbud om 4 svømmeøkter, hvorav en morgentrening + 2 basisøkter pr. uke
Leir:	Anbefales alle å delta på oppstartsleir + en leir til i løpet av sesongen. Det gir anledning til å bli godt kjent med alle svømmegruppene (inkl. Trenere).
Alder:	Hovedtyngde 12-15 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

A1

Målsetting og stevner:	Trening i hht. NSF's Utviklingstrapp fra 7. treningsår. <ul style="list-style-type: none">- Begynnende nasjonal mesterskapsdeltakelse- Konkurransespesifikk sv.utholdenhet (aerob og anaerob kapasitet + max styrke/utholdenhetsstyrke)- Spesialisering mht distanse og sv. art Delta på minst fem stevner i halvåret.
Trening:	Tilbud om 7 svømmeøkter + 2 basisøkter pr. uke Krav om 75 % oppmøte
Leir:	Delta på minst fire leire eller hjemmesamling pr. sesong.
Alder:	14 år og eldre.

A2

Gruppen består hovedsaklig av utøvere som har vært på A1, men som ønsker å trene litt mindre.

Målsetting og stevner:	Trening i hht. NSF's Utviklingstrapp fra 7. treningsår. Anbefales å delta på minst to stevner i halvåret.
Trening:	Tilbud om 5 svømmeøkter, hvorav en morgentrening + 2 basisøkter pr. uke
Leir:	Anbefales alle å delta på sommerleir + minst en leir til i løpet av sesongen. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og bli godt kjent med alle svømmegruppene (inkl. Trenerne).
Alder:	14 år og eldre.

Masters

Målsetting og stevner:	Målet for gruppen er at dette skal være et godt tilbud til tidligere svømmere som ønsker å holde på med idretten eller de som har startet med svømming i voksen alder, enten det er for å konkurrere ved stevner og mesterskap eller for å trene på et hobby nivå.
Trening:	Tilbud om tre svømmeøkter pr. uke
Alder:	20 år og eldre.

Forventninger til alle svømmere:

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

FLYTTING MELLOM GRUPPER

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

- Treningsinnsats – (Fremmøte og gjennomføring av trening)
- Konsentrasjon og fokus under trening
- Svømmehastighet
- Alder
- Positiv innstilling og bidrar til et godt treningsmiljø)
- Teknikk – (Teknisk utførelse av starter, vendinger og svømming i de ulike svømmearter)

Flytting mellom grupper gjøres normalt etter jul og sommer, men i noen tilfeller på andre tidspunkter.

Hvis utøver trener mindre enn den veiledende (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 hovedsaklig for svømmere på A- og B-partiet.

4 TRENERE

Treneren vil være den voksenpersonen utøverne oftest møter i klubben. Trenerne må derfor være bevisst sin funksjon som rollemodell og miljø- og holdningsskaper.

TSK skal ha utdannede trenere, gjennom Norges Svømmeforbund, på alle nivå.

TSK skal ha ett sterkt trenerteam som jobber mot felles mål og legger til rette for ett godt læringsmiljø i gruppene.

Delmål	Strategi:
Utvikle trenerne faglig	<ul style="list-style-type: none">- Trenerkurs- Trenerkonferanser- Plan for personlig utvikling (medarbeidersamtaler)
Tilrettelegge for ett sterkt trenerteam	<ul style="list-style-type: none">- Jobbe mot samme mål- Teamfølelse- Jevnlige trenermøter- Sosiale møteplasser
Benytte kompetente og motivert trenere på riktig nivå	<ul style="list-style-type: none">- Kartlegge trenerbehov

Forventninger til trenere:

- Representere klubben på en positiv måte og være lojal mot klubbens beslutninger.
- Opptre høflig og konstruktivt overfor foreldre, og bidra til god informasjonsflyt.
- Motivert
- Bidra til godt klubbmiljø og læringsmiljø
- Møte presis og godt forberedt til trening og stevner
- Under trening er man aktiv på kanten eller i vannet (ved minst to trenere tilstede)
- Planlegge hver økt med program i hht. til planer.
- Evaluere treningene (hva fungerer bra? hva kan gjøres bedre?)