

Sportslig plan

Tønsberg svømmeklubb



Innholdsfortegnelse

1.0 SPORTSLIG PLAN - HENSIKT	3
1.1 Tønsberg Svømmeklubb (TSK)	3
1.2 Visjon og virksomhetside	3
1.3 Verdigrunnlag	3
1.4 Ambisjonsnivå	4
2.0 SPORTSLIG MÅL FOR KLUBBEN	4
2.1 Sportslig hovedmål	4
3.0 GRUPPESTRUKTUR	5
3.1 D-partiet	6
3.2 C-partiet	6
3.3 Ungdomspartiet	7
3.4 B6-partiet	7
3.5 B5-partiet	7
3.6 A7-partiet	8
3.7 A5+A6-partiet	8
3.8 Masters	8
3.9 Forventninger til alle svømmere	8
4.0 FLYTTING AV SVØMMERE MELLOM PARTIER	9
5.0 TRENERE	9
13.1 Forventninger til trenerne	9

1.0 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 klargjøre 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.

Med utgangspunkt i NSF sin sportslige plan og klassifisering av klubber så er Tønsberg SK en konkurranseklubb. Vi har økende aktivitet i bredde og topp og god rekruttering fra svømmeskolen. Klubben jobber for å utvikle og ivareta utøvere som konkurrerer på alle nivåer.

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 | S | I |
| - Inkluderende | | U |
| - Utvikling | | |

Det skal være gøy på trening og stevner (og dugnad) i 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; svømmemessig og personlig, alle skal kunne oppleve mestring utfra sine forutsetninger. Trening i TSK er tilpasset den enkelte svømmers motivasjon og utvikling.

1.4 Ambisjonsnivå

Satse på bredde og ha plass til topp.

2.0 SPORTSLIG MÅL FOR KLUBBEN

2.1 Sportslig hovedmål

Som konkurranseklubb så er det naturlig å et sportslig hovedmål som bygger opp under hovedmålet til klubben som helhet: «***TSK skal ha plass til alle som vil trene samt de som vil konkurrere på regionalt og nasjonalt nivå***»

I det sportslige hovedmålet ligger følgende målbare parametere:

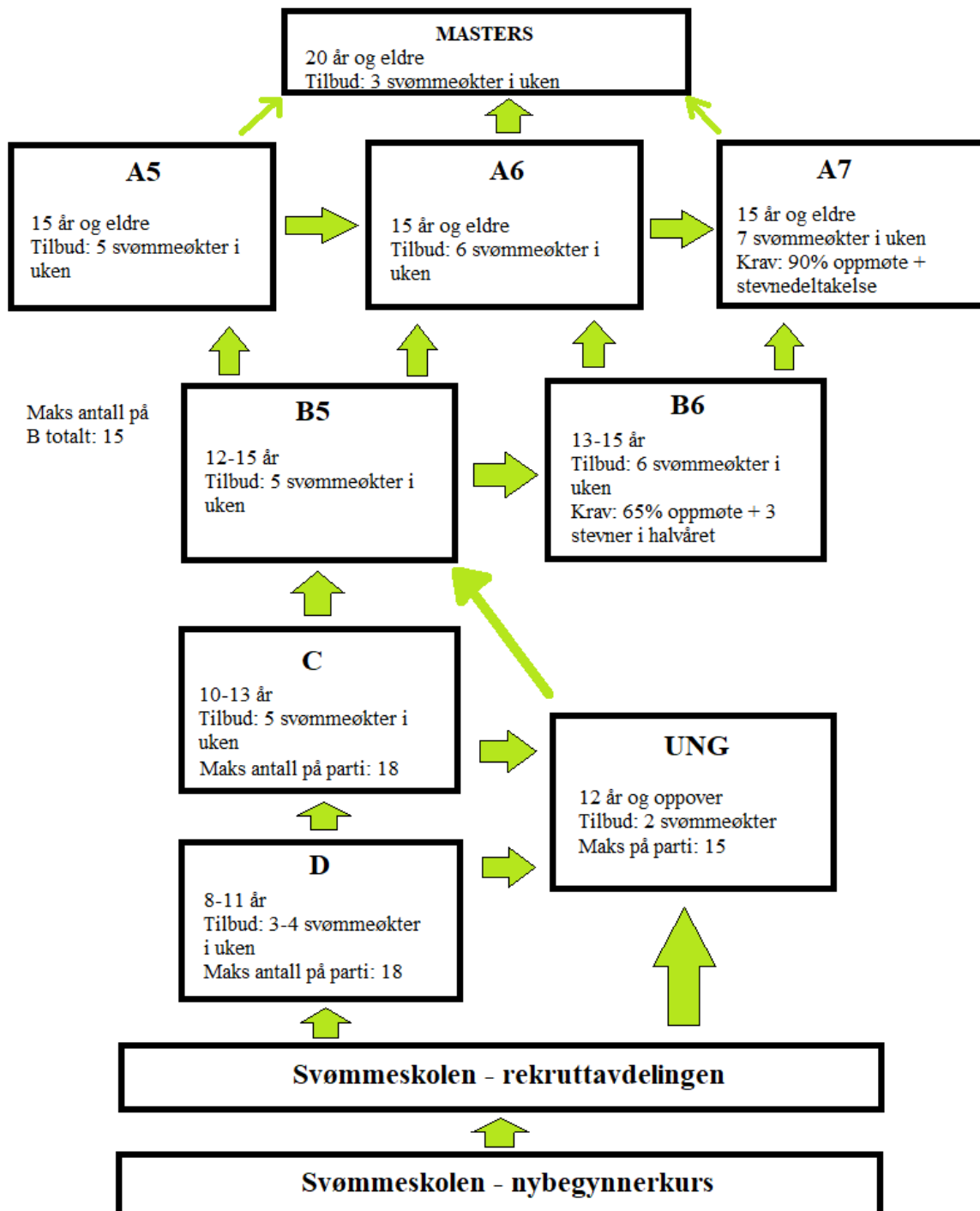
- Øke antall aktive utøvere med 10% hvert år
- Beholde flest mulig, lengst mulig
- 20 svømmere på LÅMØ hvert år
- 4 utøvere på UM innen 2021
- 4 utøvere på NM jr./sr. innen 2021

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 - Opprette Open Water gruppe
Foreldrekontakt på hvert parti	<ul style="list-style-type: none"> - Ta imot nye utøvere - 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 - Fellestrening søndag 3 ganger i halvåret
Bygge gode grupper	<ul style="list-style-type: none"> - Skape et trygt lærings- og treningsmiljø og dra nytte av gruppedynamikken

3.0 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. Dette kan avvike fra faktisk tilbud på grunn av tildelt bassengtid fra kommunen.

3.1 D-partiet

Målsetting og stevner:	<p>Motorisk basisopplæring. 1. og 2. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp:</p> <p>Variert koordinativ trening Opplæring i Cr, Ry, Fly, Br, start, vending Generell variert treningsoppbygging utholdenhet, bevegelse etc.</p> <p>Delta på så mange konkurranser som mulig og ta steget fra rekruttstevner til approberte stevner så raskt som mulig.</p>
Trening:	<p>Tilbud om 3 svømmeøkter + 1 basistrening pr. uke</p> <p>Oppmøte er viktig for utvikling. Det anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.</p>
Leir:	<p>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. Trenerne).</p>
Alder:	<p>Hovedtyngde 8 – 11 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)</p>

3.2 C-partiet

Målsetting og stevner:	<p>Basistrening. 3. og 4. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp:</p> <p>Variert kondisjonell trening: basis utholdenhet, max fart/frekvens Stabilisering av de tekniske elementene Variert koordinativ trening i vann; stup, synkron, vannpolo, dykking etc.</p> <p>Alle anbefales å delta på minst 3 stevner pr halvår samt svømme alle LÅMØ distansene i løpet av en sesong.</p>
Trening:	<p>Tilbud om 5 svømmeøkter i uken, hvorav en morgentrening + 1 basisøkt</p> <p>Oppmøte er viktig for utvikling. Det anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.</p>
Leir:	<p>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. Trenerne).</p>
Alder:	<p>Hovedtyngde 10 – 13 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)</p>

3.3 Ungdomspartiet

Består i hovedsak av utøvere som kommer fra rekruttavdelingen og C-partiet, men som ikke ønsker å ta steget opp på B-partiet.

Målsetting og stevner:	Motorisk basisopplæring/basistrening Stevner er frivilling, får tilbud om 1-2 i halvåret
Trening:	Tilbud om 2 svømmeøkter + 1 basisøkt Oppmøte er viktig for utvikling. Det 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. Trenerne).
Alder:	12 år og oppover

3.4 B6-partiet

Målsetting og stevner:	Oppbyggingstrening. 4. og 5. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp. Grunnleggende svømmehurtighet og aerob kapasitet Muskulær utholdenhet Begynnende spesialisering til sv.art/distanse Delta på minst 3 stevner i halvåret. Svømme alle LÅMØ-øvelsene i løpet av sesongen.
Trening:	Tilbud om 6 svømmeøkter + 3 basisøkter pr. uke Krav om 65 % oppmøte
Leir/samling:	Delta på minst 2 treningsleirer pr. sesong.
Alder:	Hovedtyngde 12-15 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.5 B5-partiet

Består av utøvere som har B6-nivå, men som ønsker å trene/konkurrere mindre.

Målsetting og stevner:	Oppbyggingstrening. 4. og 5. treningsår ihht NSF's utviklingstrapp: Grunnleggende svømmehurtighet og aerob kapasitet Utholdenshetsstyrke Begynnende spesialisering til sv.art/distanse Anbefales å delta på minst 2 stevner i halvåret.
Trening:	Tilbud om 5 svømmeøkter + 3 basisøkter pr. uke
Leir:	Alle anbefales å delta på oppstartsleir + 1 leir til i løpet av sesongen. Det gir anledning til å bli godt kjent med alle svømmegruppene (inkl. Trenerne).
Alder:	Hovedtyngde 12-15 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.6 A7-partiet

Målsetting og stevner:	Trening i hht. NSF's Utviklingstrapp fra 7. treningsår: Begynnende nasjonal mesterskapsdeltakelse Konkurransespesifikk svømmeutholdenhet (aerob og anaerob kapasitet) + maksimalstyrke og utholdenhetsstyrke Spesialisering av distanse og svømmeart Delta på minst 4 stevner i halvåret.
Trening:	Tilbud om 7 svømmeøkter + 3 basis/styrkeøkter pr. uke Krav om 90 % oppmøte
Leir:	Delta på minst 4 treningsleirer per sesong.
Alder:	15 år og eldre.

3.7 A5+A6-partiet

Målsetting og stevner:	Trening i hht. NSF's Utviklingstrapp fra 7. treningsår. Anbefales å delta på minst 2 stevner i halvåret.
Trening:	Tilbud om 5/6 svømmeøkter + 3 basisøkter pr. uke
Leir:	Alle anbefales å delta på oppstartsleir + 1 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:	15 år og eldre

3.8 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 3 svømmeøkter per uke
Alder:	20 år og eldre

3.9 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 forstyr andre når trener prater
- Dusje uten badetøy før trening!
- Være inkluderende overfor alle svømmere i klubben

4.0 FLYTTING AV SVØMMERE MELLOM PARTIER

Flytting av svømmere mellom grupper gjøres etter en helhetsvurdering av den ansvarlige partitreneren 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 – (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. 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 hovedsakelig for svømmere på A- og B-partiet.

5.0 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) - Evaluering av trening
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

13.1 Forventninger til trenerne

- Representere klubben på en positiv måte
- Er lojale mot klubbens beslutninger
- Opptrer høflig og konstruktivt overfor foreldre
- Bidrar til god informasjonsflyt internt og eksternt
- Motivert
- Bidra til godt klubbmiljø og læringsmiljø
- Møter presis og godt forberedt til trening og stevner
- Under trening er man aktiv på kanten eller i vannet (ved minst to trenere tilstede)
- Ansvarlige partitrenerer planlegger hver økt med program i henhold til årsplan og klubben sin utviklingstrapp (se vedlegg X)
- Følger hovedtrenerens instruksjoner og retningslinjer
- Evaluere treningene (Hva fungerer bra? Hva kan gjøres bedre?)