

Sportsleg plan Førde IL Symjing



2020 - 2030

Innhald

Forord	1
Visjon.....	1
Verdiar	1
Innleiing	2
Formål/bakgrunn for sportsleg plan	2
Oppbygging og avgrensing.....	2
Sportsleg hovudmål:	2
Sportslege delmål:	2
Verkemiddel for å nå måla i planen.....	2
Utvikle eit godt miljø der trygghet, respekt og inkludering er sentralt	3
Legge til rette og tilby symjeglende for alle.....	3
Gi god kvalitet i alle ledd, frå symjeskolen til A-gruppa	3
Utvikle sjølvstendige utøvarar som trener målretta for å nå måla sine.....	3
Utviklingstrappa	4
Symjeopplæring – symjeskolen – Trygg i Vann.....	4
Organisering av treningsgruppene	7
Flytting mellom grupper	7
Rutine for flytting mellom grupper.....	8
Organisering av klubben	9
Dagens organisering.....	9
I tillegg til desse funksjonane ønskjer klubben å få på plass i 2020	9
Trenarar	9
Trenar sin rolle	9
Utviklingsplan trenarar	10
Planverk for Førde IL Symjing.....	11
Årsplan	11
Periodeplanar.....	11
Treningsprogram.....	11
Evaluering.....	12
Vedlegg	13

Forord

Symjehallen i Førde med 25 meter basseng og eige stupebasseng blei opna i 1976. Etter at symjehallen i blei opna, kom det raskt i gang kurs for begynnara og trening for dei som ville satse på konkurranse. Symjegruppa blei grunnlagt 3/12-1976 med Grunde Selås som formann. Førde IL blei medlem av symjekrinsen i 1979.

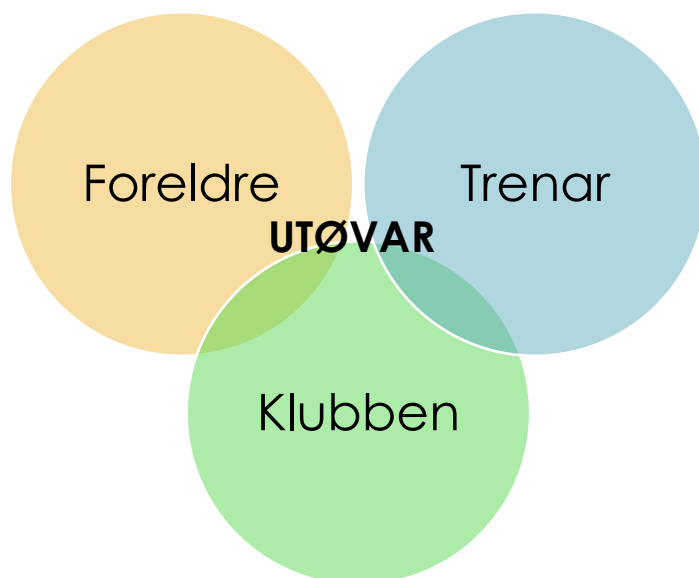
Sidan den gong har aktiviteten auka jamt og trutt og klubben har fostra mange gode symjarar som har hevda seg godt både lokalt og nasjonalt. Symjeklubben har etter kvart fått ord på seg for å arrangere gode stemner og i 2020 arrangerer klubben LÅMØ Vest for 3. gong. I tillegg til dette er det også ein godt etablert symjeskule som har hatt hundrevis av born på kurs sidan den starta opp.

Visjon

FIL Symjing – klubben med eit bredt sportsleg tilbod i eit godt sosialt miljø

Verdiar

Idretts glede og omsorg gjennom inkludering, meistring, satsing og respekt



Formål/bakgrunn for sportsleg plan

Den sportslege planen skal vere grunnlaget som viser oversikt over all sportsleg aktivitet i Førde IL Symjing. Den skal også bidra til at alle har ei felles forståing av måla og korleis den sportslege utviklinga i klubben skjer. I løpet av ein 10 års periode ønskjer Førde IL Symjing å utvikle seg som klubb og utvikle fleire og betre symjarar både regionalt og nasjonalt. Den sportslege planen skal vere eit av verktøya for å få til dette.

Oppbygging og avgrensing

Planen gjeld for treningsgruppa (A, B, C og D), samt overgangen frå siste kurs i kursrekka (Hai) til D-gruppa. Symjeskulen følger [Tryggivann](#) frå Norges Svømmeforbund si oppbygging.

Sportsleg hovudmål:

«Førde IL Symjing skal hjelpe kvar symjar til å nå sine individuelle mål og ambisjonar»

«Førde IL Symjing har utøvarar med i ÅM i alle årsklassar og 5 utøvarar med i NM om 10 år»

Sportslege delmål:

1. Vere ein synleg og anerkjent klubb i nærmiljøet
2. Vi har ein god symjeskule som kan sikre rekruttering til treningsgruppa
3. Ha eit trygt og inkluderande miljø, der trivsel er avgjerande
4. Vi har kompetente trenarar for alle grupper
5. Vi er representert i LÅMØ med begge kjønn i alle årsklassar
6. Vi har tydelege sportslege mål for kvar utøvar i A-gruppa
7. Vi har tydelege sportslege gruppemål for dei andre gruppene

Verkemiddel for å nå måla i planen

1. Utvikle eit godt miljø der trygghet, respekt og inkludering er sentralt
2. Legge til rette og tilby symjeglade og meistring for alle
3. Gi god kvalitet i alle ledd, frå symjeskulen til A-gruppa
4. Utvikle sjølvstendige utøvarar som trener målretta for å nå måla sine

Utvikle eit godt miljø der trygghet, respekt og inkludering er sentralt

Dette gjeld for alle utøvarane i Førde IL Symjing. Der ein føler seg trygg, vil ein også oppleve meistring. Alle må lære seg å fungere godt i lag for å fremje prestasjonar. Dersom ein ikkje fungerer godt i lag, klarar ein heller ikkje å fokusere på trening og konkurranse. Det må vere tolegrense for at alle ikkje er like og at nokre utøvarar innimellom treng spesielt tilpassa opplegg. Vi har alle bruk for kvarandre for å bli betre og utvikle oss best mogeleg. Vi heiar på kvarandre og bryr oss om og støttar kvarandre.

Legge til rette og tilby symjeglende for alle

Førde IL Symjing har utøvarar på mange nivå og jobbar etter visjonen «saman mot toppen» og «utvikling for alle på sitt nivå». Gjennom symjeskulen lærer barna å bli trygge og glade i vatn gjennom leik. I treningsgruppa får dei utvikle seg gjennom dei ulike gruppene ut i frå sitt eige ambisjonsnivå og eigne mål.

Gi god kvalitet i alle ledd, frå symjeskulen til A-gruppa

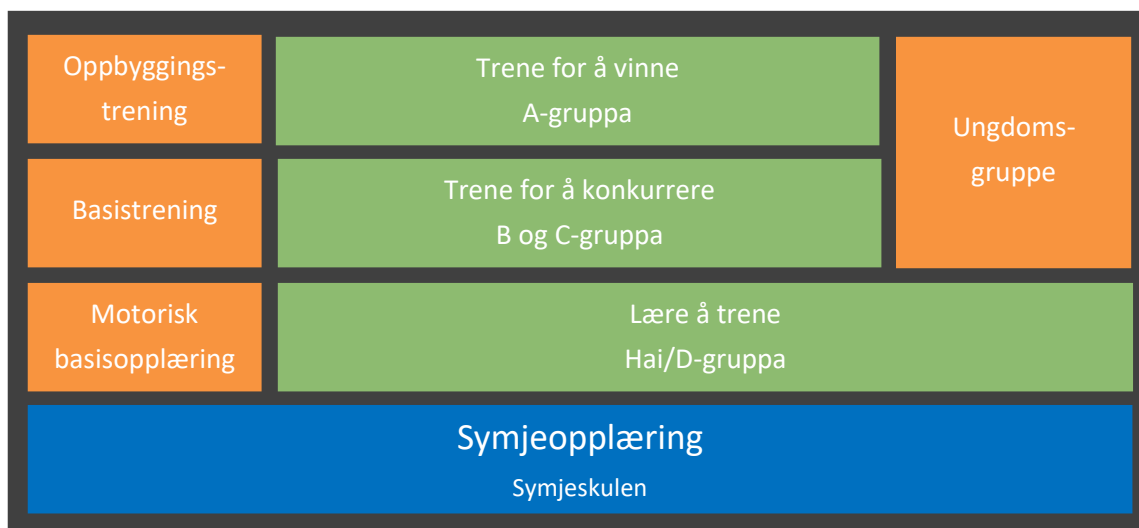
Førde IL Symjing har som mål å gi god kvalitet til alle. Dette vil være eit resultat av godt kvalifiserte trenarar i alle ledd. Alle trenarar må lære seg å jobbe godt i team, slik at teamarbeidet vil gi gevinst for både trenarar og utøvarar. Som minimum deltek symjeskuleansvarleg og hovudtrenar i klubben på NSF sine konferansar haust og vår for å bygge nettverk med andre klubbar, samt halde seg oppdatert.

Utvikle sjølvstendige utøvarar som trener målretta for å nå måla sine

Utøvarar som tek ansvar for eiga læring, lærer raskare. Dei kan tileigne seg kunnskap om trening generelt og symjing spesielt og på den måten få oppleve å bli meir motivert og sjølvstendige. Å jobbe hardt over tid gir haldningar og verdiar som vil også kaste av seg på andre arenaer i livet.

Utviklingstrappa

Utgangspunktet for utviklingstrappa under er NFS sin. Førde IL symjing har pr i dag ikkje tilbod på elitenivå og det er derfor ikkje teke med her. I vedlegg 4 er den nyast utviklingstrappa frå august 2019. Der er detaljert forklart kva dei ulike stega i trappa inneber.



Figur 1 - Utviklingstrapp

Symjeopplæring – symjeskulen – Trygg i Vann



Motorisk basisopplæring		
	Hai	D-gruppa
Ca startalder	8 år	9 år
Mål	«Trygg i vann»	• Lære å trene • Lære å lese program • I denne gruppa kan du bli approbert (ikkje eit krav)
Økter i basseng	2 (1t pr. økt)	2 (1,5t pr. økt)
Økter landtrening	0	0 (får tilbod)
Sosiale og kognitive mål	Døme: • Bli glad i vatn • Tilpasse seg gruppa • Tilvenning oppmøte • Tilvenning rutinar (dusj, garderobe) • Kunnskap om og utvikling av symjeteknikkane • Klar for symjetrening på tid (badehette på/ferdig oppvarma)	Døme: • Lære seg å ta imot rettleiing frå trenar • Få kjennskap til konkurranse-reglane • Kunnskap om og utvikling av symjeteknikkane • Stå inntil veggen med hovudet over vatn når ein er ferdig med oppgåva si • Klar for symjetrening på tid (ferdig dusja/oppvarma og utstyr klart)
Prioriterte stemner pr. år	4 stemner – 2 i Førde + 2 på Eid	4 stemner – 2 i Førde + 2 på Eid
Ferdigheitsmål/opptakskrav	«Trygg i vann»	Godkjent Haikurs – kunne alle symjeartane.
Tal symjarar i gruppa	8 symjarar pr. trenar i 2 baner	8 symjarar pr. trenar i 2 baner
Tal trenarar	Avhengig av tal symjarar	Avhengig av tal symjarar
Utstyr	Brett og symjeføter (ivaretakast av symjegruppa) Badehette og briller (utøvar)	Brett, symjeføter, pull-buoy (oppmoding om eige utstyr – men får låne) Badehette og briller (utøvar)
Kriteria for opprykk	Godkjent Haikurs – kunne alle symjeartane	• Nå krava for deltaking i C-gruppa • Approbert

Tabell 2 – Motorisk basisopplæring

Basistrening		
	C-gruppa (kvar symjar skal ha eige trenarkontakt)	B-gruppa (kvar symjar skal ha eige trenarkontakt)
Ca startalder	10-11 år →	11-14 år
Mål	- Kvalifisere seg til LÅMØ - Kvalifisere seg og delta på LÅMØ	- Vere med å lage individuelle mål med trenar - Delta på stemner i krinsen og eventuelt andre meisterskap - Forventning om å delta på treningssamlingar
Forventa økter i basseng	2 (2 t pr. økt)	3 (2 t pr. økt)
Forventa økter landtrening	1 (0,5 t)	1 (0,5 t) (tilgang til styrkeprogram)
Sosiale og kognitive mål	- Følgje oppsett program sjølvstendig - Modne til å ta imot rettleiing - Klar for symjetrening på tid (ferdig dusja/oppvarma og utstyr klart)	- Følgje oppsett program sjølvstendig, slik at trenar kan bruke tid på observasjon - Klar for symjetrening på tid (ferdig dusja/oppvarma og utstyr klart)
Prioriterte stemner pr. år	5 stemner – 2 i Førde + 2 på Eid + Julelauget	5 stemner – delta på stemner i regionen ~~krinsen~~ (etter terminliste)
Ferdigheitsmål/opptakskrav	- Være approbert (meistre alle symjeartane med korrekt teknikk og vendingar) - Utvikle seg teknisk for å oppnå betre resultat	- Individuell plan er utarbeidd av utøver og trener - Ferdigheitsnivå er godt nok – vurdert av trenarteam! (Teknisk ferdigheit/treningsmotivasjon/kapasitet/ambisjonar)
Tal symjarar i gruppa	Vil variere	Vil variere
Tal trenarar	1 trenar som tek i vare A-B-C (bør vere 2 pr. trening)	1 trenar som tek i vare A-B-C (bør vere 2 pr. trening)
Utstyr	Vanleg badetøy (ikkje karbon) Brett, symjeføter, pull-buoy, badehette og briller (eige utstyr)	Vi brukar ikkje carbon/fastskin/tyrlight – til og med 12 år. Brett, symjeføter, pull-buoy, Badehette og briller (eige utstyr)
Kriteria for opprykk	Nå krav for deltaking i B-gruppa	Nå krav for deltaking i A-gruppa
Testbatteri (NSF)		
Kosthald	Ikkje fokus her	Lære om kosthald/trening

Tabell 3 – Basistrening

Oppbyggingstrening	
	A-gruppa (hovudtrenar er treningskontakt)
Ca startalder	+14 år
Mål	• Klare nasjonale krav og delta i meisterskap og andre større stemne • Klare sine individuelle mål (utviklingsmål og kva stemner ein har mål om)
Forventa økter i basseng	• Etter avtale mellom trenar og utøvar
Forventa økter landtrening	• Styrke/basistrening minst 1 gong i veka
Sosiale og kognitive mål	• Følgje oppsett program sjølvstendig – slik at trenar kan bruke tid på observasjon • Klar for symjetrening på tid (ferdig oppvarma og utstyr klart) • Vere eit godt førebilete for heile symjegruppa • Føre treningsdagbok
Prioriterte stemner pr. år	I samsvar med individuell plan
Ferdigheitsmål/opptakskrav	• Individuelle plan er utarbeidd av utøvar/foreldre og trenar (godkjent av foreldre) • Samsvar treningsmotivasjon/kapasitet/ambisjonar • 350 poeng for gutar og 400 poeng for jenter på ei 200m øving eller lengre + ei anna øving
Tal symjarar i gruppa	
Tal trenarar	1 trenar som tek i vare A-B-C (bør være 2 pr. trening)
Utstyr	Brett, symjeføter, pull-buoy, badehette og briller (eige utstyr)
Testbatteri (NSF)	Bør gjennomførast jamleg – «fysisk test»
Kosthald	Følgje tilrådingar om kosthald for idrettsutøvarar

Tabell 4 – Oppbyggingstrening

Organisering av treningsgruppene

Gruppe	Treningsdagar (min)	Meter/time	Bassengøkter	Landtrening
A	5	2500 - 3000	Etter avtale	
B	4	2000 – 2500	3	
C	4	1500 – 2000	2	
D	3	1500 – 2000	2	

Tabell 1 – Treningsgruppene våre

Flytting mellom grupper

Som hovudregel blir utøvarar flytta til neste nivå når krava for det nivået det er oppfylt. I tillegg skal alder/modning vurderast slik:

Dugleik:

- Konsentrasjon og fokus under trening (kognitiv utvikling)
- Behov for større utfordringar enn dagens gruppe gir
- Resultat, teknikk og banefart

Haldningar og engasjement:

- Bidreg positivt i gruppa
- Vere med å sikre god treningskvalitet gjennom å møte utkvild, på tid og mentalt budd

Treningsiver:

- Hald treningsmengda for å følgje gruppa. Om utøvar ikkje klarar å følgje gruppa kan det vere aktuelt å redusere treningsmengda ein periode og trene med ei anna gruppe. Slik flytting skal alltid gjerast i dialog mellom trenar, utøvar og føresette.
- Utøvar trener slik som resten av gruppa

Rutine for flytting mellom grupper

Flytting blir som hovudregel gjort to gongar i året og føl avslutning og oppstart av kurs i symjeskulen.

Det er i hovudsak to kursbolkar pr år:

Periode 1: januar – mai

Periode 2: september – desember

For dei yngste gruppene D og C, kan flytting også gjerast andre tider gjennom året, dersom dei elles oppfyller krava for flytting. Det er også viktig å ta omsyn til det sosiale aspektet, då dette er viktig for dynamikken i gruppene.

Ved flytting skal alltid hovudtrenar og primærtrenar vere involvert. Flytting av barn frå symjeskulen skal også alltid vere i dialog med symjeskuleansvarleg.

1. Det er ein føresetnad at det har vore dialog mellom trenar for gruppene og aktuelle føresette. Ansvarleg trenar skal kunne dokumentere og gjere grei for status og potensiale til utøvarar i si gruppe.
2. Flytting formidlast til utøvar sine føresette, og ikkje til utøvaren direkte. Dersom føresette ønskjer at trenar formidlar dette, skal det gjerast direkte til utøvaren, utan at resten av gruppa høyrer på.
3. Dersom føresette ikkje ønskjer flytting blir utøvaren verande i dagens gruppe.

Organisering av klubben

Dagens organisering

- Styre med seks medlemmar
- Hovudtrenar og trenarar
- Symjeskuleansvarleg (ein i hallen og ein administrativ)
- Dommarar
- Frivillige funksjonærar

I tillegg til desse funksjonane ønskjer klubben å få på plass i 2020

- Trenarteam – der alle trenarar er involverte
- Rekrutteringsansvarleg – samarbeid mellom symjeskuleansvarleg og instruktørane i symjeskulen
- Stemneansvarleg som tek seg av organiseringa rundt stemner
 - Stemneansvarleg, oppmann og reiseansvarleg samarbeider om oppgåvene
- Oppmann – hjelper til der det er behov i samarbeid med trenarteam, stemneansvarleg og reiseansvarleg
- Reiseansvarleg – tek seg i hovudsak av organisering av stemner borte i samarbeid med stemneansvarleg og oppmann
- Sosialansvarleg – har ansvar for å syte for sosiale samlingar i løpet av året

Trenarar

Alle utøvarar skal ha kva sin primærtrenar. Denne vil vere kontaktperson for utøveren, føresette og bindeleddet til hovudtrenar. Dette vil over tid bygge opp eit tillitsforhold mellom primærtrenar og utøvar, noko som er viktig for god sportsleg utvikling og prestasjon. Utøvarane blir delt mellom trenarane etter kva dagar trenarane er på kanten. Utøvarane må likevel forhalda seg til dei andre trenarane i teamet, då primærtrenar ikkje alltid er til stades i hallen. Primærtrenar er ansvarleg for å gjennomføre individuell samtale med sine utøvarar ein gong i halvåret. Der skal mål for neste halvåret setjast ut i frå kva evalueringa av førre halvår tilseier. Skjema for samtale er i vedlegg 5.

Trenar sin rolle

Trenaren er den som betyr mest for gjennomføring av og effekt av treninga. Planlegging av treninga, energi, overskot, entusiasme, motivasjon og det gode humør har smittande effekt på gjennomføringa av treningsprogrammet. Det er trenaren som er sjef, og som stiller nødvendige krav til god treningsdisiplin og konsentrasjon på treningane. Spesielt unge utøvarar opplever betre trening når grenser og utfordringar blir haldne og etterlevd. For å understøtte trenaren si rolle, samt visjonen og måla i klubben, har vi følgjande forventingar til alle trenarane i Førde IL Symjing.

1. Trenar møter budd og til tid. Under treninga er trenar aktiv på kanten
2. Kvar trening skal ha program og eit formål som bygger på periodeplanen for gjeldande periode
3. Trenar har 100% fokus på utøvarane i gruppa si
4. Trenar held seg oppdatert om sine utøvarar
5. Utøvarar som ikkje er i vatnet skal ikkje ta vekk fokus frå bassengtreninga
6. Trenar skal motivere utøvarane til å delta på stemne og syte for at dei gir og får relevant og motiverande tilbakemeldingar undervegs og i etterkant
7. Alle trenarar deltek på trenermøter minimum 4 gonger per år, initiert av hovudtrenar
8. Trenar er høfleg og konstruktive i kommunikasjon med føresette og bidreg til god informasjonsflyt rundt stemner og samlingar
9. Hovudtrenar og symjeskuleansvarleg følg retningslinjene for opprykk og flytting av utøvarar
10. Alle symjarar i A-gruppa skal ha eiga utviklingstrapp med utgangspunkt i utviklingstrappa gitt i sportsleg plan
11. Hovudtrenar er på kanten 2-3 gongar i veka for å følgje opp A-gruppa og sikre kontinuitet
12. Hovudtrenar syt for at trenarkabalen går opp
13. Primærtrenar gir råd til sine utøvarar om kva øvingar dei bør prioritere før påmelding til stemne
14. Trenarteamet er ansvarleg for påmelding til stemne
15. Trenarteamet er i fellesskap ansvarleg for å utarbeid periodeplanar og at program blir utarbeidd etter desse
16. Primærtrenar har ansvar for tilrettelegging av alternativ trening ved skade.

Utviklingsplan trenarar

For å kunne følgje opp visjonane og måla til klubben er det viktig at trenarteamet er skolerte. Utøvarane har krav på kvalifiserte trenarar som kan gi god og adekvat oppfølging på kanten. I tillegg til å heve kompetansen på eige trenarkorps, vil klubben legge til rette for treningssamlingar og eventuelt hospitering for nokre grupper/trenarar. Erfaringsutveksling med andre klubbar er viktig og vil vere med på å styrke både utøvarar og trenarar i klubben. Førde IL Symjing vil satse på kompetanseheving av trenarane dei næraste åra. Målet er at alle trenarar har minimum Trenar1-utdanning. Hovudtrenar skal ha Trenar2-utdanning.

Planverk for Førde IL Symjing

Årsplan

Klubben skal i starten av kvart år utarbeide årsplan for klubben ut i frå den vedtekne sportslege planen og innanfor dei økonomiske rammene til klubben. Årsplanen utarbeidast av trenarteamet som sender utkast til godkjenning i styret. Årsplanen gir retningslinjer for kva klubben skal ha fokus på i kalenderåret og den skal reviderast kvart år.

Periodeplanar

Treningsåret blir delt inn i fire periodar a 12 veker og det skal utarbeidast periodeplanar for kvar einskild periode. Periodeplanane skal vere så detaljerte og konkrete at det blir enkelt å lage treningsprogram tilpassa dei ulike gruppene. Periodeplanane skal innehalde:

- Fokusområde – teknikk. Legge opp bolkar med hovudvekt på teknikk i ein og ein symjeart
- Oversikt over ulike drills/sculls til dei ulike symjeartane
- Prioriterte stemner i perioden
- Utøvarane treng å lære korleis dei bygger opp distansane i konkurransesituasjon og periodeplanane må setje av tid til dette
- Setje inn faste tider på slutten av dei ulike periodane til å køyre testløp
- Setje av plass til utøvarmedverknad i form av utarbeiding av program nokre tider på året. Dette vil vere med å ansvarleggjere utøvarane og motivere dei

Treningsprogram

- Alle program skal lagast ut i frå inneverande periodeplan
- Kvar gruppe skal ha eige program
- Trenarteam lagar program i samarbeid for å få felles forståing for bakgrunnen for programma

Evaluering

Den sportslege planen skal reviderast kvart år. Evalueringa skal vere eit samarbeid mellom trenarteamet, utøvarrepresentant, føresettrepresentant og styret i klubben. Dette skal evaluerast:

1. Kva gjekk bra?
2. Kva gjekk mindre bra?
 - a. Kva er grunnen og kva tiltak kan vi setje i verk for å hindre at det skjer igjen?
3. Kva gjekk dårleg/var skuffande?
 - a. Kva er grunnen og kva tiltak kan vi setje i verk for å hindre at det skjer igjen?
4. Fekk vi nokre overraskingar?

Vedlegg

Vedlegg nr	Tittel	Side
Vedlegg 1	NSF - ny utviklingstrapp august 19	x
Vedlegg 2	Årsplan for klubben	x
Vedlegg 3	Periodeplanar	x
Vedlegg 4	Skjema for samtale mellom primærtrenar og utøvar	x