

VENNSKAP - STYRKE

Utviklingstrappens hovedoppgave er å sørge for en optimal progresjon i det arbeidet som blir gjort med de ulike gjengene. Alle svømmere skal få muligheten til å utvikle sitt potensialet. Vi ønsker å skape utøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå, og svømmere som ønsker dette skal få denne muligheten i Vestkantsvømmere. Samtidig skal klubben ivareta det sosiale miljøet og de ulike ambisjonsnivåene hos de enkelte utøverne.

Utviklingstrappen er et levende dokument som brukes daglig og evalueres til enhver tid. Innspill om endringer tas hovedsaklig opp på trenermøter, evt med hovedtrener.

Trenerrollen i Vestkantsvømmere

- Vi skaper **trygghet**
- Vi skaper **glede**
- Vi gir mestringsopplevelser og bygger indre motivasjon **MOTIVATOR**
- Vi er **miljøskapere** (vennskap – styrke) på hver trening
- Vi har ansvar for å **kommunisere med foreldre** og gi informasjon
- Vi er **pedagogisk** i vår tilnærming til utøverne
- Vi har **kontakt med samtlige utøvere** på hver trening
- Vi er **holdningsskapere**
Holdning i forhold til trener og de andre utøverne, trening/aktivitet, kosthold; lager regler tilpasset hvert nivå – følger opp disse, er gode rollemodeller.
- Vi opptrer på en slik måte at vi blir respektert av utøverne som **hovedreferanse** i forhold til det sportslige (kunnskap, feedback)
- Vi jobber **strukturert** med treningsplanlegging (terminliste, sesongplan og øktplaner) og **samarbeider** på tvers av lokalitetene (Sandgotna, Ågotnes, Askøy)
- Vi stiller alltid **forberedt og motivert** på trening og har orden på det administrative (stevnepåmelding, tester)
- Vi er **”coacher”**
Utfordrer utøverne på å ta ansvar for egen utvikling - i forhold til alder/nivå
Stimulerer utøverne til å bli kjent med seg selv i trenings- og stevnesituasjoner
Stiller åpne spørsmål
- Vi har oppdatert **kunnskap og kompetanse** (oppdatert liveredningskurs er lovpålagt)
- Vi fokuserer på resultater slik at **alle får utnyttet sitt potensiale**
- Vi jobber alltid med **progresjon** i de ulike gjengene
- Vi arrangerer **sosiale samlinger og aktiviteter** utenfor bassenget
- Vi **deltar på stevner** hvor vi har utøvere. Dersom vi selv ikke kan stille tar vi ansvar for at våre utøvere blir ivaretatt av andre trenere.

På stevner driver vi **aktiv teambuilding** på tvers av lokalitetene. Vi er lagledere og tar ansvar for at VS sitter samlet, alle svømmerne skal bli ivaretatt og få feedback. Vi tilpasser trenerrollen til utøvernes nivå og alder, fra å være omsorgsperson for de yngste til coach for de eldste. Vi gir **konstruktiv tilbakemelding**.

Det skal utarbeides stevnerregler for hvert nivå (VS badehette, klær og skotøy, støtte/heie på hverandre, oppvarming, kosthold, ikke gå før stevnet er ferdig/alle har svømt m.m.)

- Treningsleirer er vår gyldne mulighet til å bli kjent med utøverne på alle plan. Hovedtrener er ansvarlig for å fordele muligheten likt på alle trenerne.

Spilleregler for trenerteamet

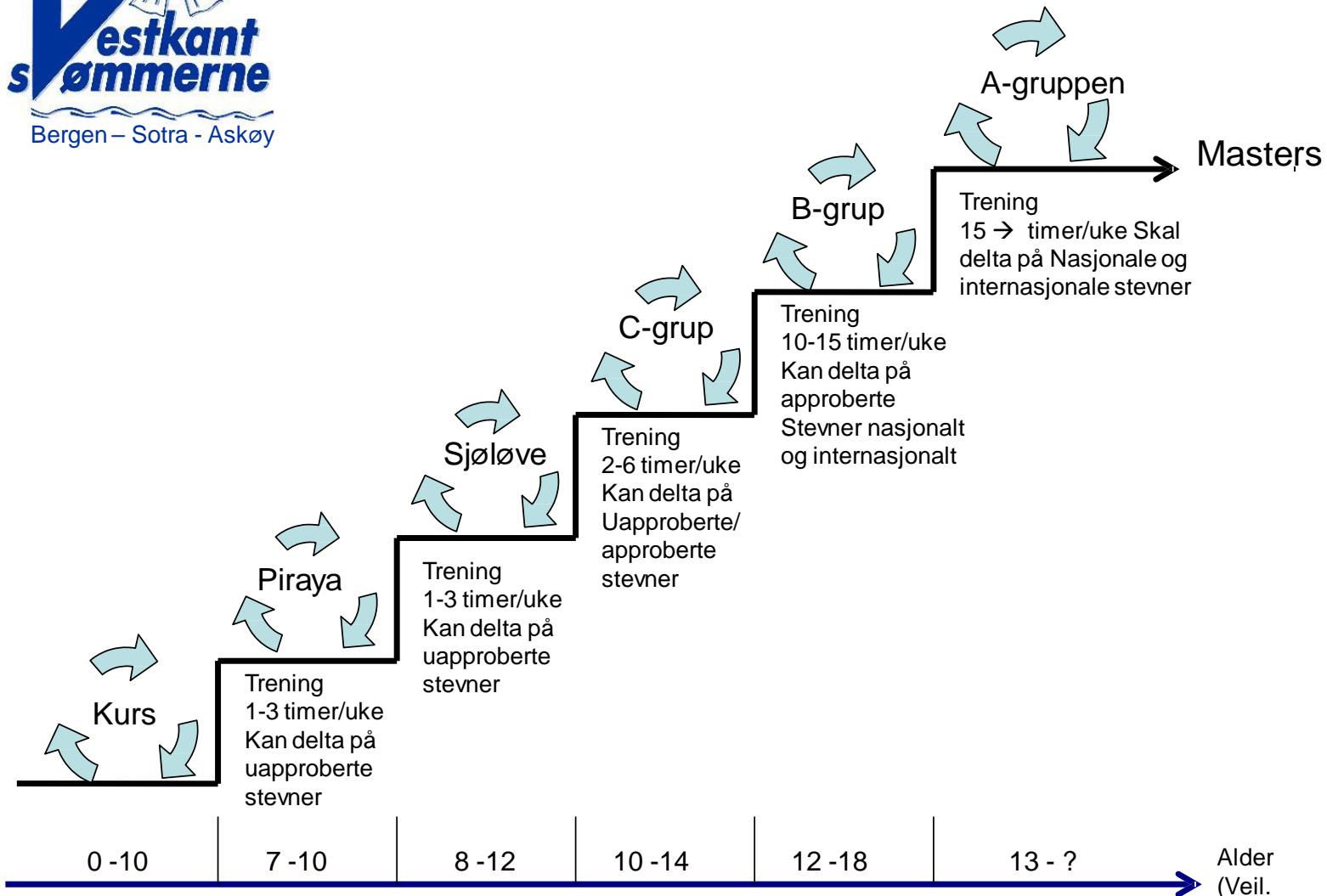
- ♠ Vi skal være holdningskapere i et godt miljø ♠
 - ♠ Vi skal være strukturert og samkjørt ♠
 - ♠ Vi skal ha kunnskap og kompetanse ♠
- ♠ Vi skal gi konstruktive tilbakemeldinger ♠



Generelt om treningsgruppene



Vestkantsvømmere



Treningsprogresjon

I Vestkantsvømmerne jobber vi systematisk med å gi våre utøvere muligheten til og nå så langt i denne idretten som de bare ønsker. Vi har tidligere vist at klubben er i stand til å skape verdensmestere både for funksjonsfriske (Alexander Dale Oen) og funksjonshemmede (Mariann Marthinsen Vestbøstad). Over 600 NM medaljer gjennom knappe 20 år som svømmeklubb tyder på at vi i Vestkantsvømmerne har funnet en god suksess oppskrift.

Ett av hovedpunktene i denne suksess oppskriften er den gode tråden gjennom alle treningsgruppene. Hver treningsgruppe er tilrettelagt i forhold til treningsfokus og treningsmengde for å kunne tilpasse en god form utvikling i mange år fremover.

En kan sammenligne oppbygningen av elite utøvere med oppbygningen av en pyramide. Jo bedre og bredere grunnlag vi legger i ung alder. Jo høyere og lengre når våre utøvere i eldre alder.

Vi setter derfor stor vekt på å utvikle gode tekniske basisferdigheter i de yngre treningsgruppene. Og selv om stevne resultater og ranking på medley.no er spennende å følge med på når utøverne kommer opp i konkurranse alder (11 år). Så forteller disse oss svært lite om hvor utøverne vil være 5 år frem i tid. Vi er mye mer opptatt av hva utøverne viser gjennom sin treningsmotivasjon, refleksjon og livsstruktur. Fysisk og psykisk modenhet nåes i forskjellig alder fra utøver til utøver. Noen er ferdig utvokst og ferdig utarbeidet nervesystem alt i tidlig alder. Og vil mest sannsynlig toppe rankinglistene i denne alderen. Andre utvikler seg senere, men vil etter en tid nå samme nivå (eller høyere) i en senere alder.

Viktigheten av å utvikle seg ferdig i hver treningsgruppe forsterkes av dette. Det handler ikke om å komme seg raskt gjennom og opp i treningsgruppene, men om å få fullt utbytte av alt hver treningsgruppe har å by på.

Hospitanter

Mellom hvert opprykk i de forskjellige treningsgruppene foreligger det en mulighet til å hospitere hos den neste treningsgruppen. Hospitant ordningen er ett virkemiddel trenerteamet bruker for å gi utøverne en mykere overgang til neste treningsgruppe. Sikre en forsvarlig jevn økning i treningsmengde og muligheten til å gli gradvis inn i den andre treningsgruppens sosiale treningsmiljø.

Utøvere som får muligheten til å hospitere til neste treningsgruppe blir valgt etter trenerens subjektive opplevelse av utøverens treningsmotivasjon, modenhet og teknisk utvikling. Utøvere som rykker opp en treningsgruppe vil først ha plass i gruppen som hospitant i 45 dager. Før utøveren er offisielt i treningsgruppen. Dette for å gi utøveren en mulighet til å prøve seg i treningsgruppen først. Og tar vekk litt av presset for å måtte bestemme seg med kort varsel ved opprykk. Alle utøvere har valget om de ønsker å rykke opp eller forbli i sin tidligere treningsgruppe.

Nivå 1: Piraya

Piraya er en farlig fisk når den går i flokk.

En piraya er ikke truende for andre, men sammen er de dynamitt.

Pirayaene hjelper hverandre.

Svømmerne skal sammen utvikle sulten etter ny mestring.

Treningsgruppen:

Piraya er første steg inn i svømmeklubben etter kursrekkene. I denne gruppen vil svømmerne lære grunnleggende teknikk i alle svømmearter.

Utøverne skal mestre: Flyte på mage og rygg. Bør mestre crawl og rygg og kunne svømme

100m uten stopp (må tas hensyn til rammebetingelser). VS har en profesjonell svømmeskole med dyktige instruktører. Alle barn skal i utgangspunktet ta svømmekurs før de starter i våre treningsgrupper. Kunne stille på uapproberte stevner.

Mål for denne gruppen: Treneren skal stimulere utviklingen av barnas trygghet i forhold til hverandre og til trener. Det er viktig at de kan navnet til hverandre, gjelder også treneren, en kan f.eks bruke navneleker. Trener vektlegger aktiviteter som skaper trygghet og gjør at svømmerne gleder seg til å stille på aktiviteter med VS. Utøverne skal svømme rygg, crawl og bryst. Introduksjon i basistrening (grunnleggende øvelser).

Forventninger til utøverne: Utøverne på dette nivået forventes å være lydhøre og følge med på det som skjer på trening (hodet over vann, brillene av og stå på bunn når treneren snakker). De skal være greie med hverandre og alltid følge gullfisklovene..

Trenerne på dette nivået må ha klare regler som har konsekvenser. Viktig å ha kontakt med foreldre.

Metodikk: Liten bruk av feilretting, alternative måter å gjøre aktiviteten eller bevegelsen på. Ønsket adferd styrkes gjennom positive forsterkere. Bruk av øvingsbilder (eldre svømmere, eller treneren). De skal ikke kopiere teknikken til andre, men trener viser hva som er bra hos den enkelte av øvingsbildene. Det er viktig at utøverne får utforske vannet som element ved å prøve seg frem med ulike måter å bevege seg på, ulike teknikker. Som mennesker responderer vi bedre på enkelte instruksjonsmåter enn andre, dette gjelder også for barna. Noen responderer bedre på ren instruksjon, andre må se det, andre igjen trener taktil stimulering (føring av bevegelser). Treneren bør bruke alle instruksjonsmetoder.

Trenerne motiverer til stevnedeltakelse. I stevne- og testsituasjon er det viktig å fokusere på innsats og egen forbedring.

Utøverne skal prøve å lære:

- Begynnende bryst teknikk
- Sculling
- Stup
- Alle vendinger
- Kick
- Balansetrening (loddrett og vannrett)

- Rutiner og regler på stevner
- Høreregel i banen og starte med mellomrom mellom svømmerne
- Viktigheten av oppvarming
- Stream line

Fokusområder

- 1 Lek og trygghet (trygghet sosialt og i vannet, mestringsfølelse)
- 2 Teknikk (har med seg begynnende rygg/crawl fra kurs, begynner med bryst)
- 3 Koordinasjon i vann og på land

Spilleregler

Piraya lovene

- 🌀 Alle skal ha det gøy på svømmetrening – derfor er vi snille med hverandre.
- 🌀 Vi kommer på trening til avtalt tid. Hvis vi ikke kan komme gir vi beskjed.
- 🌀 Vi starter alltid med basistrening på land
- 🌀 Vi har hodet over vann, brillene av og munnen igjen når treneren snakker.
- 🌀 Vi svømmer på høyre siden i banen.

BASSENGREGLER:

Det er påbudt å dusje før en går i bassenget og bruke badehette

Si ifra når du forlater bassenget (f.eks ved toalettbesøk)

Våte fliser er såpeglatte – ingen løping på kanten

Banetauene må ikke henges på.

Stevneregler



- 1 Still i god tid til stevne. Innsvømming er viktig og gjennomføres sammen med din trener. Dersom du ikke kan komme eller blir forsinket må du si ifra til din trener så snart som mulig.
- 2 Det første du gjør når du kommer på stevnet er å finne treneren din og si ifra om at du er på plass.
- 3 Vestkantsvømmerne sitter samlet, sett deg i samme området som gruppen og treneren. Har du med deg foreldre bør også de sitte med resten av klubben. Samhold er styrke.
- 4 Kom bort til treneren din i god tid før ditt heat og like etter at du har svømt.
- 5 Bruk badehetten til VS og gjerne annet utstyr.
- 6 Vi heier alltid på hverandre 😊
- 7 Følg godt med under premieutdelingen!

*HA DET GØY PÅ STEVNET 😊
BLI KJENT MED ANDRE SVØMMERE
GLED DEG OVER DINE OG ANDRES PRESTASJONER*

LYKKE TIL!

Nivå 2: Sjøløvene

*Sjøløven er leken. Den er sosial og verdsetter felleskap.
Ikke minst er den læringsvillig.*

Treningsgruppen:

Sjøløvene er nivået i klubben før konkurransenivå. Svømmerne går gjennom den samme grunnleggende teknikktreningen i alle svømmeartene, men teknikken videreutvikles slik at alle møter på nye utfordringer og lengre distanser. Svømmerne vil dessuten møte på de første svømmestevnene, og enhver Sjøløve må delta på minst ett uapprobert stevne pr. halvår.

Utøverne skal mestre: Kunne svømme 10min sammenhengende. Linjeholdning. Vendinger. Enkle basisøvelser på land. Gjennomføre oppsatte tester.

Mål for denne gruppen: Aktiviteten i vann må gjøres så variert og spennende at svømming oppleves som positivt. Målet er at flest mulig av utøverne får positive holdninger til å være i fysisk aktivitet.

Forventninger til utøverne: Videreføre regler fra Piraya. Utøverne bør delta på stevner og holde stevnerreglene. Møte presis på trening (starte 15min før med basistrening).

Trenerne på dette nivået må ha klare regler som har konsekvenser. Viktig med kontakt med foreldre.

Metodikk: Barna bør få prøve seg frem og få tilbakemelding fra trener på utførelse, med læring i fokus på hver eneste økt. Positivt fokus på utøvere som har størst innsats og/eller fremgang. Sosial og fysisk aktivitet utenfor bassenget tilbys jevnlig.

Utøverne skal prøve å lære:

- Butterfly oppbygning
- Videreutvikle crawl, rygg og bryst
- IM vendinger
- Ryggkick under vann
- Forberedes mentalt og fysisk til å trene på et høyere nivå
- Ta ansvar for å komme på riktig plass til riktig tid på stevne
- Ha kontroll på eget utstyr
- Styrt stevneoppvarming
- Ta ut alt i løp på stevner
- Svømme ulike distanser og svømmearter både på trening og stevner
- Enkel bevegelsestrening
- Opprykk til Sverdfiskene gjøres 2 ganger per år (8. august – 1. januar)

Fokusområder

- 1 Teknikk – syklusvei (få tak per lengde)
- 2 Utholdenhet (i vann og på land, stafetter, løping, sykling, ski)
- 3 Hurtighet, i vann 5-15m, på land

Nivå 3: C-gruppen

Treningsgruppen:

C-gruppen er første nivå i konkurranseavdelingen i klubben. Svømmerne i denne gruppen må være minst 10 år og det forventes at det trenes 3 ganger i uken. Svømmerne møter her på grunnleggende drillsøvelser slik at den grunnleggende teknikken i alle svømmeartene videreutvikles. Svømmerne skal dessuten lære å utvikle gode treningsrutiner og ønske å være i gruppen for å trene. Det forventes i tillegg at hver svømmer deltar på minst 2 approberte stevner hvert halvår, noe som forutsetter at lisens blir betalt.

Mål for denne gruppen: Det skal være gøy å svømme. Utvikle seg til å bli konkurransesvømmere. Bli trent for å trene – tåle treningsbelastning for å absorbere mer trening. Øke aerob kapasitet. Videreutvikle teknikk og reknisk forståelse. Bli kjent med krav og treningsmengder for B-gruppen.

Forventninger til utøverne: Videreføre regler. Ha ønske om å trene. Holde avtaler, gi beskjed dersom en ikke kan stille på trening. Ha egnet utstyr. Møte presis på trening (starte 15min før med basistrening). Utøverne bør ha deltatt på stevner tidligere. Mestre alle stevnerutiner (innsømming, oppvarming, feedback, utsømming). Delta på treningsleirer og samlinger (treners oppgave å motivere)

Metodikk: Treneren må stimulere utøverne til å tenke over hva de gjør i bassenget, subjektiv farts- og teknikkopplevelse, samt evaluere egen innsats. Opptre som coach (stille åpne spørsmål) – snakke lite om hva som er feil, men fokusere på hvordan de kan gjøre det riktig. Strekt fokus på mestring og utvikling.

Utøverne skal prøve å lære:

- Hva det vil si å være en svømmer
- Treningsdisiplin (det er ikke farlig å bli sliten)
- Ta mer ansvar under trening – lære seg å være en utøver som trener, fra å være en utøver som blir trent
- Kunne trene med starttider, bruke klokken
- Videreutvikling av alle svømmearter, start og vendinger
- Evaluere egen teknikk, kjenne etter hva som fungerer
- Evaluere egne løp på stevner, ta imot feedback – når det går bra og når det ikke går som forventet
- Alltid vannflaske på trening og stevne – matpakke/frukt til etter trening.
- Lære seg og forståelse for svømmefaglige ord og uttrykk.
- Bevegelsestrening etter hver økt.

Fokusområder

- 1 Aerob fokus
- 2 Teknikk
- 3 Treningsvaner (Trening/hvile, ernæring, struktur)

Nivå 4: B-gruppen

I B-gruppen må svømmerne være ÅM-alder for å kvalifisere seg inn, det vil si 12 år. Det forventes at oppmøte på minst 4 treninger i uken. Svømmerne må dessuten være innstilt på, og motivert til å trene hardere og over lengre tid for å bli en flink svømmer. De må dessuten delta på stevner som et viktig ledd i vurderingen av den enkelte utvikling; det forventes at en deltar på minst 3 approberte stevner hvert halvår. Overordnet mål for B-gjengsvømmerne er å nærme seg et nasjonalt nivå.

Mål for denne gruppen: Det skal være gøy å svømme. Teknisk forståelse. Utvikle seg til å bli konkurransesvømmere. Bli trent for å trene – tåle treningsbelastning for å absorbere mer trening. Øke aerob kapasitet. Videreutvikle teknikk. Bli kjent med krav og treningsmengder i A-gruppen.

Forventninger til utøverne: Videreføre regler. Treningsvillighet. Holde avtaler, gi beskjed dersom en ikke kan stille på trening. Ha egnet utstyr. Møte presis på trening (starte 15min før med basistrening). Ta ansvar ved egentrening – oppvarming og uttøyning skal skje hver dag på eget initiativ med veiledning fra trener. Konsentrasjon på trening, treningsdisiplin. Ansvar for egen utvikling. Ha gode rutiner for trening og stevner. Positivitet ovenfor trener og andre utøvere (oppbacking av treningskamerater). Være målbevisst. Føre treningsdagbok. Mestre stevneforberedelse og gjennomførelse.

Metodikk: Treneren må stimulere utøverne til å tenke over hva de gjør i bassenget, subjektiv farts- og teknikkopplevelse, samt evaluere egen innsats. Opptre som coach (stille åpne spørsmål) – snakke lite om hva som er feil, men fokusere på hvordan de kan gjøre det riktig. Strekt fokus på mestring og utvikling. Svømme etter klokken, motivere utøverne til å ha kontroll på hvor fort de svømmer. Trene basistrening for prestasjonsøkning, men også som skadeforebyggende tiltak.

Utøverne skal prøve å lære:

- Kroppskontroll/-bevissthet
- Videreutvikle teknikk
- Kunnskap om ernæring og hvile
- Mental trening
- Basistrening, bevegelsestrening
- Prestere på stevner
- Jobbe med egen feedback og feedback fra trener
- Føring av treningsdagbok

Fokusområder

- 1 Godt sosialt miljø, svømmerne skal ha lyst å komme på trening. Utfordringer/utfordrende – mentalt paradiset
- 2 Skape bevisste utøvere. Disiplin, optimal fullføring/utføring
- 3 Teknikk, forbedring og stabilisering av teknikk i alle svømmearter, med starter og vendinger.

Nivå 5: A-gruppen

A-gruppen er Vestkantsvømmernes øverste treningsnivå. Svømmerne må være gamle nok til å delta på, og eventuelt kvalifisere seg til Senior NM (13 år). Det forventes at svømmerne møter opp minst 6 treninger i uken. I denne gruppen skal svømmerne lære seg å forstå viktigheten av trening, og det å svømme er et valg eller en prioritet i livet. Svømmeren må delta på nasjonale stevner, med et overordnet mål om å kunne nå et høyt nasjonalt og/eller internasjonalt nivå. Svømmerne forventes å delta på minst 3 approberte stevner hvert halvår.

Utøverne skal mestre: Grunnleggende teknikk (svømming, styrke, basis). Ta nye utfordringer. Ta ansvar for egen utvikling.

Mål for denne gruppen: Terpe konkurranseferdigheter, bli en heltids og helhetlig idrettsutøver, som alltid jobber ut fra sine målsetninger (trening, kosthold, hvile, mental trening/oppladning). Utøverne drilles i å sette egne mål og analysere krav for måloppnåelse, samt evaluere egen innsats og gjennomførelse. Deltakelse i nasjonale og internasjonale mesterskap.

Metodikk: Trene med periodisering og individualisering. Trenerne på dette nivået trenger høy faglig og teknisk kompetanse og kjenne utøverne på alle plan.

Utøverne skal prøve å lære:

- Treningslære, bevegelseslære, teknikk (teori), gjennom diskusjoner på trening, samt 2 temasamlinger i året
- Optimalisere starter, vendinger, teknikk i alle svømmearter (på hver økt)
- Bevisst forhold til næringsinntak før, under og etter trening (diskusjoner, temasamlinger)
- Mental trening
- Økt tilstedeværelse og bevissthetsnivå på trening (hver økt, både på land og i vann)

Fokusområder

- 1 Aerob og anaerob trening (periodisering)
- 2 Hurtighet i vann og på land (for starter)
- 3 Styrk



Aktivitetsgruppen

Aktivitetsgruppen er for de av svømmerne som er svært entusiastiske og liker idretten, samtidig som en kan holde seg i form og muligens også delta på stevner hvis det ønskes. Det tilbys 3 treninger i uken for denne gruppen.

Masters:

For voksne svømmere som enten vil trene for å delta på masters mesterskap, eller ønsker å trene regelmessig for å opprettholde god form.