

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Sportsplan for Asker Svømming 2017- 2020

HOVEDMÅL:

Asker Svømmeklubb skal være en av Norges mest attraktive og respekterte svømmeklubber.

På de påfølgende sider har vi konkretisert innsatsområder vi mener er avgjørende for å lykkes med det sportslige programmet og oppnå visjonen (*attraktiv og respektert*):

1. Omdømme

Ved å være bevisst på omdømmestyring kan vi oppnå respekt både innen svømmesporten og i lokalsamfunnet. I dette ligger det å:

- Alltid fremstå profesjonelt (internt og eksternt).
- Benytte muligheter til positivt frem-snakking.
- Markedsføring: Lokal presse, hjemmesider, Facebook, stevner, NSF, etc.

2. Kultur, verdier og teamutvikling

Å bygge kultur er et viktig aspekt ved det å bygge et lag. Vårt utgangspunkt er:

- Ingen blir god alene.
- Teamet er like viktig som enkeltutøvere. «Vi er et lag».
- En sterk treningskultur basert på motivasjon, «god folkeskikk», disiplin og forplikte seg til treningsprogrammet.
- Anvendelse av målsetningsmodell (goals and actionplans), som er individuelt tilpasset hver utøver, og basert på «benchmark»/NSF testbatteri.

3. Trening

Vi bygger sportsprogrammet på moderne treningsprinsipper der målsetting er å:

- Være ledende på svømmespesifikk trening (bygget på NSF utviklingstrapp).
- Skape atleter (Helhetlig treningsfilosofi).
- Være nyskapende.
- Ha det moro!

4. Mental trening og vinnerholdninger

- Alle involverte forplikter seg til treningsprogrammet.
- Fokus på utvikling av mental styrke og vinnerholdning blant utøverne.
- Utvikle utøvernes mentale ferdigheter til anvendelse i konkurranse, trening og skole.
- NLP/visualiseringsteknikker/anvendelse av målsettingsmodeller.

5. Testing (vitenskapelig basert trening)

- Svømming er en vitenskap, så det er ikke nok å «synse» om effektivitet i vann, det må testes ut og analyseres!
- Videoanalyse av svømmeteknikk (technique and evaluation of propulsive forces & drag)
- Effektivitet i start og vendinger, samt undervannsarbeid og avslutning.
 - o Vi ønsker å lage et konsept for testing basert på NSF anbefalinger og forsøker å gjøre mye av testingen internt med enkle hjelpemidler. Mer komplisert testing kan utføres av NSF.
 - o Vi ønsker å ta status og måle progresjon tilpasset treningsgruppene, fra mer avanserte modeller på elitenivå til enklere testing på yngre utøvere.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



6. Skadeforebygging og rehabilitering

Vi anser at det er avgjørende å raskt få på plass:

- Et velfungerende forebyggende/medisinsk tilbud til utøverne for å unngå skader.
- Idrettsmedisinsk oppfølging og testing (VO2 max/fleksibilitets måling)
- Gunstig tilbud på kiropraktor og fysioterapeut.
- «Rehabiliteringsprogram» for skadede utøvere som inneholder konkrete tiltak og gir forutsigbarhet for utøver dersom man blir skadet.

7. Treningsfasiliteter

- For å oppnå ønskede resultater må vi ha nødvendig tilgang til treningsfasiliteter, slik at vi har det nødvendige treningsvolum på ulike nivåer (NSF utviklingstrapp) og egnede treningshaller.
- Med Holmenhallen får vi Norges beste 25m basseng og tilgang til gym. Vi må kontinuerlig arbeide (ha en plan) for å opprettholde bassengtid og bli opplevd som Asker Kommunes prefererte samarbeidspartner på svømming. Her spiller også trenerne en nøkkelrolle. Vi må være positive bidragsyttere gjennom vår adferd og engasjement til svømming.

8. Kosthold

- Hver utøver skal være bevisst på betydningen av kosthold, og følge en kostholdsplan.
- Kostholdsplanen må være tilpasset treningsperiodene.
- Årlig testing av blodverdier gjennom vårt medisinske tilbud skal sikre sunne utøvere som tåler treningsmengden, samt holder seg mest mulig frisk.
- Utøveren følger en egen kostholdsplan ved stevner og treningsleir.
- Kostholdsplanen bør baseres på Olympiatoppens anbefalinger for svømmere.

NSF definisjon av en NM-klubb

NM-klubber har tradisjon for å bite godt fra seg på Jr.NM og Sr.NM.

Klubben har en god trenings- og prestasjonskultur hvor utøverne presterer når det gjelder. Fordi svømmeskolen har bra kvalitet og har økt i omfang, kommer det stadig opp nye rekrutter. Det er en tydelig rød tråd fra svømmeskolen til de øverste treningspartiene. Klubben legger godt til rette for å ivareta og utvikle juniorutøvere. Klubbens engasjerte trenere har solid erfaring og utdanning, men søker stadig ny læring. Klubben har de seinere år fått flere ansettelse, og med god personalledelse og et godt arbeidsmiljø trives de ansatte i klubben. Styret deltar på sentrale møteplasser og har økt forståelse for hvordan norsk svømming fungerer. Velfungerende klubbdrift, aktiv klubbledelse og engasjerte foresatte utvikler klubben videre.

Grunnprinsipper i en NM-klubb;

- Definerte roller i et godt og aktivt trenerteam, spesielt hovedtrenerrollen er sentral
- Samarbeide med andre klubber på samme og høyere nivå
- Klubben har aktiv klubbledelse og en virksomhetsplan som styret arbeider etter
- Det er et godt arbeidsmiljø og sterk utviklingskultur for den/de ansatte
- Klubben har en tydelig rolle i lokalmiljøet, både for topp og bredde

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

Vekst

Asker svømmeklubb ønsker i løpet av 2017 å fylle opp alle treningsgrupper, slik at vi blir 210 aktive svømmere i løpet av 2017. Videre i perioden ønsker vi en jevn vekst spesielt i de lavere årsklasser for å sikre rekrutering. Dette skjer ved at vi vil øke antall partier som antydnet i planen.

Overgangs Grupper

Overgangsgrupper skal lette overgangen fra *svømmeskole* til *trening* og gjøre overgangen fra en konkurransegruppe til en høyere konkurransegruppe lettere.

"INTRO" Gruppen vil fungere som overgang fra *svømmeskole* til *treningsgruppene* gjennom økt treningsmengde og innføring av nødvendige komponenter, ferdigheter og begreper (treningsmiljø i gruppe, sirkel svømming, tempo/klokke, vokabular og opplæring på land).

"Pluss" Grupper vil tjene som overgang innenfor *Konkurransegruppen*. *"Pluss" Konseptet* vil kombinere trening i svømmers nåværende gruppe med spesifikke økter eller flere økter med målgruppen. Evne til å håndtere den ekstra treningsmengde på *"Pluss" konseptet* må påvises for en nærmere angitt periode før utøveren bytter gruppe.

Bytte av grupper innenfor konkurransegruppen vil skje ved oppstart på høsten og i januar.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



ELITENIVÅ 1

Elite Senior – 16-20 svømmere

Elite Sr er for utøvere som ønsker å satse mot nasjonalt toppnivå eller internasjonalt nivå. Utøvere forventes å ha særdeles høy motivasjon og god struktur i hverdagen, slik at de klarer å kombinere svømming på høyt nivå og store treningsmengder med et høyt skolenivå. Dette er en gruppe som driver toppidrett. Toppidrett er en livsstil som stiller krav til klare prioriteringer fra utøvers side, der en tilrettelegger for å kunne prestere, både på skole og i idrett. Krav til svømmerne på dette nivået er en stabil og seriøs treningsinnsats, samt at svømmeren deltar på stevner iht. ASK-terminliste og i samråd med trener. Svømmere i gruppa skal ha potensiale for-, og forventes å oppnå, - NM eller Jr-NM-krav.

Målsetting:

Elite Sr: Målsetningen er å bli blant de 3 beste klubbene i NM innen 2020, samt ta medaljer, finaler på NM/JNM og ha utøver(e) på landslaget for SR og Jr.

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i *Ask Squad Structure 2017 (vedlegg)*. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år. Utøvere som ikke imøtekommer standarden for «Subjektive krav til utøvere»* for gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
1	Elite Sr

	Gutter	Jenter
Alder	15+	13+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	8-10 x (1,5-2,5 t)	4-5 x (0,75-1,25 t)

Timer pr uke, totalt	20+
----------------------	-----

	Forventning til oppmøte	Krav
Forpliktelse	100 %	85 %

Objektive krav	Oppmøte	Kapasitet i trening (starttid)	Kvalifiseringskrav
	85 %	8X100FR @1:25;	Mindre enn 3% fra krav til NM/Jr-NM

*Subjektive krav til utøver	
	Nødvendig progresjon
	Holdninger
	Trenbarhet
	Være dedikert
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	Treningsmoral

Evaluering: Score rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

ELITENIVÅ 2

Elite Junior – 20-24 svømmere

Elite Jr er for utøvere som ønsker å satse på svømmingen med ambisjon om å avansere til et nasjonalt eller internasjonalt nivå. Målet er at denne gruppen skal bestå av dedikerte årgangssvømmere, der de fleste gjennom treningssesongen viser kapasitet til å oppnå kvalifiseringstider til UM og ÅM, samt utøvere som møter *subjektive krav**, men ennå ikke har oppnådd kravene til Elite Sr.

Utøvere forventes å ha høy motivasjon og god struktur i hverdagen slik at de klarer å kombinere svømming på et høyt nivå og store treningsmengder med et høyt skolenivå. Det stilles også her krav til klare prioriteringer fra utøvers side, der den enkelte tilrettelegger for å kunne prestere, både på skole og i idrett.

Kravet til svømmerne er en stabil og seriøs treningsinnsats, samt at svømmeren deltar på stevner iht terminlisten og i samråd med trener. Svømmere i gruppa skal ha potensiale for- og forventes å kunne oppnå, Jr-NM, UM-krav og/eller ÅM-deltagelse.

Målsetting:

Elite Jr: Målsetningen er å bli blant de 3 beste klubbene i Jr-NM, UM og ÅM innen 2020, samt ta medaljer, finaler på UM evt JNM og ha en/ flere utøvere på Jr-landslaget.

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure 2017 (vedlegg)**. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år. Utøvere som ikke imøtekommer standarden for «Subjektive krav til utøvere»* for gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
2	Elite Jr

	Gutter	Jenter
Alder	13+	11+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	6-8 x (1,5-2,0 t)	4-5 x (0,5-1,0 t)

Timer pr uke, totalt	18-20
----------------------	-------

	Forventning til oppmøte inkl morgentreninger	Krav
Forpliktelse	100 %	85 %

Objektive krav	Oppmøte	Kapasitet i trening	Kvalifiseringskrav
	85 %	8X100FR @1:30;	Mindre en 5% fra UM krav

*Subjektive krav:	Nødvendig progresjon
	Holdning
	Trenbarhet
	Dedikasjon
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	Treningsmoral

Evaluering: Score rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ 3

Elite Ung – 24-30 svømmere

Elite Ung er for utøvere som ytterligere ønsker å utvikle sine svømmeferdigheter og fysikk, samt hevde seg i nasjonale aldersbestemte konkurranser. Utøverne i denne gruppen behersker alle sider av de 4 svømmeartene, herunder start og vendinger. LÅMØ* er en av sesongens viktigste konkurranser, og de 5 LÅMØ-øvelsene beherskes godt. Gruppen jobber målrettet for å hevde seg i LÅMØ og ÅM.

Utøvere forventes å utvise høy motivasjon og stor treningsvilje for videre utvikling i programmet. Det er også på dette nivået viktig å kunne balansere trenings- og skolekrav på en god måte. Kravet til svømmerne er en stabil og seriøs treningsinnsats, samt at svømmeren deltar på stevner iht. terminlisten og i samråd med trener. Svømmere i gruppa skal ha potensiale for LÅMØ-deltagelse.

Målsetting:

Elite Ung: Målsetningen er å bli blant de 3 beste klubbene på LÅMØ og ÅM.

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i *Ask Squad Structure 2017 (vedlegg)*. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år. Utøvere som ikke imøtekommer standarden for «Subjektive krav til utøvere»* for gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

<u>*LÅMØ øvelser</u>
11 åringer (det året du fyller 11), konkurrerer på øvelsene:
400 fri, 200 medley, 100 rygg, 100 bryst, 50 fly
12-15 åringer konkurrerer på; 400 fri, 200 medley, 200 rygg, 200 bryst, 100 fly

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
3	Elite Ung

	Gutter	Jenter
Alder	11-13+	10-12+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	5-6 x (1,5-1,75 t)	3-4 x (0,5-0,75 t)

Timer pr uke, totalt	10-12
----------------------	-------

	Forventning til oppmøte inkl morgentreninger	Krav
Forpliktelse	100 %	80 %

Objektive/ målbare krav	Oppmøte	Kapasitet i trening	Kvalifiseringskrav
	80 %	8X100FR @1:45;	LÅMØ, eller tilsvarende enkelt prestasjoner

Subjektive krav / kunne vise til:	
	Nødvendig progresjon
	Holdning
	Trenbarhet
	Dedikasjon
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	Treningsmoral

Evaluering: Score
rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ 4

Konkurransen 1: 24-30 svømmere

Målet for «**Konkurransen 1**»-gruppen er å trene for å kunne konkurrere i alle fire disipliner (fly, rygg, bryst, fri) i en variasjon av både korte og lange distanser (50-800m).

Denne gruppen er dessuten åpen for yngre svømmere som foreløpig ikke er gamle nok til å kunne konkurrere på krets-/regionnivå, men som har utviklet treningskapasitet og ferdigheter som eldre svømmere.

For å kvalifisere seg til **Konkurransen 1**-nivå må deltakerne utvise motivasjon både på trening og i konkurranser, følge opp trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle kompetanse og ferdigheter som kreves for konkurransesvømming, både som enkeltutøver og i team. Svømmerne søker selv råd og tilbakemeldinger fra trener jevnlig. Svømmerne vil på dette nivået i økende grad forstå den faglige begrunnelsen for ulike treningsteknikker og ferdigheter og hvordan man skal anvende disse i konkurransesituasjoner. Det oppfordres til å arrangere sosiale aktiviteter for gruppen slik at utøverne kan knytte enda sterkere bånd til sine treningskamerater, men slike aktiviteter må tilrettelegges utenom ordinære treningstider. Gruppen støtter hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure 2017**. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år.

Målsetting: Blant de 3 beste klubbene i LÅMØ* og ÅM.

<u>*LÅMØ øvelser</u>
11 åringer (det året du fyller 11), konkurrerer på øvelsene:
400 fri, 200 medley, 100 rygg, 100 bryst, 50 fly
12-15 åringer konkurrerer på; 400 fri, 200 medley, 200 rygg, 200 bryst, 100 fly

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
4	Konkurransen 1

	Gutter	Jenter
Alder	11-13+	9-11+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	4-5 x (1,0-1,25 t)	3-4 x (0,33-0,5 t)

Timer pr uke, totalt	6-8
----------------------	-----

	Forventning til oppmøte inkl morgentreninger	Krav
Forpliktelse	80 %	60 %

Objektive/ målbare krav	Oppmøte	Kapasitet i trening	Kvalifiseringskrav
	60 %	400FR <8:00; Flip Turn, Legal FR-BK-FL	LÅMØ-godkjente tider

Subjektive krav / kunne vise til:	
	Nødvendig progresjon
	Holdning
	Trenbarhet
	Dedikasjon
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	Treningsmoral

Evaluering: Score rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ 4

Konkurransen 2: 24+ (flere grupper om nødvendig)

Målet for «**Konkurransen 2**»-gruppen er å trene for å kunne konkurrere i alle fire disipliner (fly, rygg, bryst, fri) i en variasjon av både korte og lange distanser (50-800m).

Denne gruppen er dessuten åpen for yngre svømmere som foreløpig ikke er gamle nok til å kunne konkurrere på krets-/regionnivå, men som har utviklet treningskapasitet og ferdigheter som eldre svømmere.

For å kvalifisere seg til **Konkurransen 1**-nivå må deltakerne utvise motivasjon både på trening og i konkurranser, følge opp trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle kompetanse og ferdigheter som kreves for konkurransesvømming, både som enkeltutøver og i team. Svømmerne søker selv råd og tilbakemeldinger fra trener jevnlig. Svømmerne vil på dette nivået i økende grad forstå den faglige begrunnelsen for ulike treningsteknikker og ferdigheter og hvordan man skal anvende disse i konkurransesituasjoner. Det oppfordres til å arrangere sosiale aktiviteter for gruppen slik at utøverne kan knytte enda sterkere bånd til sine treningskamerater, men slike aktiviteter må tilrettelegges utenom ordinære treningstider. Gruppen støtter hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure 2017**. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år.

Målsetting: Blant de 3 beste klubbene i LÅMØ* og ÅM.

*LÅMØ øvelser

11 åringer (det året du fyller 11), konkurrerer på øvelsene:

400 fri, 200 medley, 100 rygg, 100 bryst, 50 fly

12-15 åringer konkurrerer på; 400 fri, 200 medley, 200 rygg, 200 bryst, 100 fly

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
5	Konkurransen 2

	Gutter	Jenter
Alder	9-11+	7-9+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	3-4 x (0,75-1,25 t)	3-4 x (0,33-0,5 t)

Timer pr uke, totalt	4-6
----------------------	-----

	Forventning til oppmøte	Krav
Forpliktelse	75 %	60 %

Objektive/ målbare krav	Oppmøte	Kapasitet i trening
	60 %	400FR <8:00; Flip Turn, Godkjent FR-BK-FL

Subjektive krav / kunne vise til:	
	Nødvendig progresjon
	Holdning
	Trenbarhet
	Dedikasjon
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	treningsmoral

Evaluering: Score
rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ 6

Intro-gruppen: 12-16 svømmere (flere grupper om nødvendig)

Målet for denne gruppen er å trene inn mot og konkurrere på rekruttstevner i alle fire disipliner (fly, rygg, bryst, fri) på korte øvelser (25m-100m). Denne gruppen er også åpen for eldre svømmere som fremdeles utvikler sin treningskapasitet og sine svømmekunnskaper, både teknisk og i forhold til prestasjon.

For å kvalifisere seg til **Intro-gruppen** må svømmerne utvise ferdigheter og motivasjon for trening, kunne følge opp trenerens tilbakemeldinger og råd. På dette nivået blir det fokusert på kunnskaper og ferdigheter inn mot tekniske treningsøvelser og konkurranser. Svømmerne vil på dette nivået i økende grad forstå den faglige begrunnelsen for ulike treningsteknikker og ferdigheter og hvordan man skal anvende disse i konkurransesituasjoner. Svømmerne søker selv råd og tilbakemeldinger fra trener jevnlig. Det oppfordres til å arrangere sosiale aktiviteter for gruppen slik at utøverne kan knytte enda sterkere bånd til sine treningskamerater, men slike aktiviteter må tilrettelegges utenom ordinære treningstider. Gruppen støtter hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Fokus: Rekruttstevner og Regionale stevner

Målsetting: Konkurrere på korte og lengre øvelser i alle fire svømmedisipliner på Rekruttstevner.

Krav for **Intro-gruppen**:

- Krav iht. trener og **Ask Squad Structure 2017**
- Delta på stevner i terminkalenderen anbefalt for Introgruppen

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
6	Intro-gruppen

	Gutter	Jenter
Alder	8-11+	6-9+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	2-3 x (0,66-1,00 t)	2-3 x (0,33-0,5 t)

Timer pr uke, totalt	3-5
----------------------	-----

	Forventning til oppmøte	Krav
Forpliktelse	75 %	60 %

Objektive krav	Oppmøte	Kapasitet i trening
	60 %	400FR <8:00; Flip Turn, Godkjent FR-BK-FL

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ: Sprint elite: 20-24 svømmere

Speed 1. Elite

Målet er for denne gruppen er å trene og konkurrere i individuelle øvelser, fortrinnsvis på 50-100m. Denne gruppen er åpen for svømmere som satser seriøst på kortere distanser og har utviklet konkurransedyktige svømmeteknikker og –ferdigheter.

For å kvalifisere seg til **Speed 1. Elite** må svømmerne demonstrere motivasjon for videre utvikling i sin svømmekarriere og forplikte seg til treningsprogrammet (5-6 x svømming og 3x styrke pr uke) og konkurransekalenderen, samt å ta imot trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle et konstruktivt sprint-miljø der ferdigheter på elitenivå både på trening og i konkurranser prioriteres og der svømmerne lærer å kommunisere tydelig med trener om sine personlige mål og ambisjoner. Gruppen støtter hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Utøvere forventes å ha høy motivasjon og god struktur i hverdagen slik at de klarer å kombinere svømming på et høyt nivå med et høyt skolenivå. Det stilles også her krav til klare prioriteringer fra utøvers side, der den enkelte tilrettelegger for å kunne prestere, både på skole og i idrett. Kravet til svømmerne er en stabil og seriøs treningsinnsats, samt at svømmeren deltar på stevner iht. terminlisten og i samråd med trener. Svømmere i gruppa skal ha potensiale for og forventes å kunne oppnå, Jr-NM, NM-krav.

Målsetting:

Speed 1. Elite: Målsetningen er å bli blant landets 3 beste klubber på sprintdisiplinene i NM/JrNM

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure 2017 (vedlegg)**.

Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år. Utøvere som ikke imøtekommer standarden for «Subjektive krav til utøvere»* for gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
Sprint Elitenivå	Speed 1

	Gutter	Jenter
Alder	13+	13+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	5-6 x (1,5-1,75 t)	3 x (1,0-1,5t)

Timer pr uke, totalt	12-15
----------------------	-------

	Forventning til oppmøte	Krav
Forpliktelse	100 %	85 %

Objektive/ målbare krav	Oppmøte	Kapasitet i trening	Kvalifiseringskrav
	85 %	8X100FR @1:40;	Mindre enn 3% fra NM/JrNM-krav

*Subjektive krav:	
	Nødvendig progresjon
	Holdning
	Trenbarhet
	Dedikasjon
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	Treningsmoral

Evaluering: Score rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ: Sprint konkurranse: 20-24 svømmere

Speed 2

Målet er for denne gruppen er å trene og konkurrere i individuelle øvelser, fortrinnsvis på 50-100m. Denne gruppen er åpen for svømmere som vil konkurrere på kortere distanser og har utviklet konkurransedyktige svømmeteknikker og –ferdigheter.

For å kvalifisere seg til **Speed 2** må svømmerne demonstrere motivasjon for videre utvikling i sin svømmekarriere og forplikte seg til treningsprogrammet (4 x svømming og 2x styrke pr uke) og delta på minimum 4 konkurranser pr år, samt å ta imot trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle et konstruktivt sprint treningsmiljø der ferdigheter både på trening og i konkurranser prioriteres og der svømmerne lærer å kommunisere tydelig med trener om sine personlige mål og ambisjoner. Gruppen støtter hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Utøvere forventes å ha god motivasjon og oppmøte på 75%.

Målsetting:

Speed 2: Målsetningen er å underbygge sprintsatsningen i ASK, hvor vi har en overordnet ambisjon om å bli blant landets 3 beste klubber på sprintdisiplinene i NM/Jr-NM

Opprykk: Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure 2017 (vedlegg)**. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og personlige egenskaper som skal til for å lykkes på neste nivå. Det er ingen automatikk i opprykk og det er trener/trenergruppen som avgjør om utøvere skal flyttes. Evaluering av opprykk skjer normalt 2 ganger pr år. Utøvere som ikke imøtekommer standarden for «Subjektive krav til utøvere»* for gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kvalifikasjoner og krav:

Nivå	Navn
Sprint konkurranse	Speed 2

	Gutter	Jenter
Alder	15+	15+

	Svømming	Landtrening
Treninger pr uke	4-5 x (1,5-1,75 t)	2 x (0,5-1,5t)

Timer pr uke, totalt	7-11
----------------------	------

	Forventning til oppmøte	Krav
Forpliktelse	85 %	75 %

Objektive/ målbare krav	Oppmøte	Kapasitet i trening
	75 %	8X100FR @1:45;

*Subjektive krav:	Nødvendig progresjon
	Holdning
	Trenbarhet
	Dedikasjon
	Personlig ansvarlighet
	Fysiologisk tilpassingsevne
	Svømmetekniske evner
	Stressmestringsevne
	Treningsmoral

Evaluering: Score rød/gul/grønn

God
Nøytral
Dårlig (ikke akseptabelt)

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

NIVÅ: Trening / «Fitness»: 12-18 svømmere

Treningsparti: MEDLEY

Målet er for denne gruppen er idretts glede og å trene og forbedre teknikk i alle fire svømmestiler. Denne gruppen er åpen for svømmere som er svømmedyktige og behersker fri, bryst og rygg på en god måte.

For å kvalifisere seg til Medley må svømmerne være motivert til å trene 2 ganger pr uke. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle et konstruktivt lagmiljø der ferdigheter på de alle svømmestiler prioriteres. Denne gruppen er ikke med på stevner.

Alder: 12-18 år

Målsetting: Ha det gøy og utvikle og forbedre svømmetekniske ferdigheter

Krav for MEDLEY:

- Svømmedyktig og behersker rygg, fri og bryst
- Forventet oppmøte på trening 80%, påkrevd 60%
- Antall svømmeøkter pr uke: 2

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

Forklaring til krav om prosentvis oppmøte

Treningsmengden er lagt opp etter det som er anbefalt for å ha progresjon pr nivå. Når en utøver er frisk og skadefri er det anbefalt et oppmøte på 100%. Ved kortvarig sykdom og obligatoriske skoleaktiviteter går oppmøteprosenten naturlig ned, men for å oppnå ønskede resultater og progresjon er det anbefalt at utøveren har et snitt på 85%. Treningsprogrammet på hver nivå er basert på oppmøte mellom 80 og 100%, så hvis en utøvere opplever stagnering i progresjonen, kan perioder av lavt oppmøte være en forklaring.

Ved lengre sykefravær og langvarige skader vurderes hver enkel utøver individuelt. Utøveren kan ved langvarige skader bli anbefalt et lavere parti med bedre bassengkapasitet for å få ro til rehabilitering og ikke føle seg i veien for de som ikke er skadet. Asker svømmeklubb får tildelt bassengtider fra kommunen hvert år og optimerer banekapasitet med antall utøvere pr treningsparti.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

Vedlegg 1 Asker Squad Structure

Gruppe	Alder		Svømming		Gymsal		Totalt timer	Oppmøte	
	Gutt	Jente	Antall	Timer	Antall	Timer		Forventet	Påkrevd
Elite Senior	15+	13+	8-10	1.5-2.5	4-5	0.75-1.25	20+	100 %	85 %
Elite Junior	13+	11+	6-8	1.5-2.0	4-5	0.5-1.0	18-20	100 %	85 %
Elite Ung	11-13	10-12	5-6	1.5-1.75	3-4	0.5-0.75	10-12	100 %	80 %
Speed 1	13+	13+	5-6	1.5-1.75	3	1.0-1.5	12-15	100 %	85 %
Speed 2	15+	15+	4-5	1.5-1.75	2	0.5-1.5	7-11	85 %	75 %
Konkurransen 1	11-13	9-11	4-5	1.0-1.25	3-4	0.33-0.5	6-8	80 %	60 %
Konkurransen 2	9-11	7-9	3-4	0.75-1.25	3-4	0.33-0.5	4-6	75 %	60 %
Intro-gruppen	8-11	6-9	2-3	0.66-1.0	2-3	0.33-0.5	3-5	75 %	60 %
Medley	11+	11+	2	1.0	2	0.5	5	80 %	60 %

Gruppe	Objektive krav		
	Krav nivå	Krav Trening	Krav resultater
Elite Senior	UM 85+%	8X100FR 1:25; 3 NM red (SW & DL)	<3% NM/JNM Standards
Elite Junior	RACE+ or ÅM+; morning training	8X100FR 1:30; 3 UM red (SW & DL)	<5% UM Standards; LÅMØ Top 30
Elite Ung	LÅMØ+	8X100FR 1:45; 3 ÅM red (SW & DL)	All LÅMØ events
Speed 1	ÅM or LÅMØ 80+%	8X100FR 1:40; 3 ÅM red (SW & DL)	All LÅMØ events
Speed 2	ÅM or LÅMØ 80+%	8X100FR 1:40; 3 ÅM red (SW & DL)	All LÅMØ events
Konkurransen 1	"Intro" 6 uker @60%	400FR <8:00; Flip Turn, Legal FR,BK,FL	
Konkurransen 2	"Intro" 6 uker @60%	400FR <8:00; Flip Turn, Legal FR,BK,FL	
Intro-gruppen	Individuell test		
Medley	Bryst, fri og rygg ok nivå		