



ASKER SVØMMEKLUBB

SPORTSPLAN ELITE 2014-2016

a) VISJON

Asker Svømmeklubb skal i 2016 være en av landets mest attraktive og mest respekterte svømmeklubber i Norge –

- den mest attraktive for de beste svømmerne og svømmetalentene i klubbens nærområde
- den mest attraktive for de beste trenerne i landet og Skandinavia
- den mest attraktive for svømmeinteresserte barn og unge og deres foreldre og foresatte i klubbens nærområde
- den mest attraktive og respekterte idrettsklubben i Asker Kommune overfor lokale myndigheter, samarbeidspartnere, støttespillere og sponsorer.

b) VIRKSOMHETSIDÉ

Asker Svømmeklubb utvikler svømmere i et bredde- og eliteperspektiv gjennom et kvalitativt og trygt svømmetilbud med vekt på mestring og mestringsglede i et inkluderende miljø.

c) VERDIER:

«Trivsel, trygghet, fart i vann»

d) OVERORDNET MÅL I PLANPERIODEN

Asker Svømmeklubb vil på kort og lang sikt legge forholdene til rette for svømmere som har ambisjoner om å prestere på nasjonalt toppnivå. Asker Svømmeklubb (ASK) skal i 2016 være blant de

- 6 beste svømmeklubbene i Senior NM
- 6 beste svømmeklubbene i Junior NM
- 6 beste svømmeklubbene i UM

d.1. Andre sportslige mål i 2016:

- a. Være på senior- eller juniorlandslaget med minimum 1 utøver
- b. Alle utøvere i NM-gruppa skal ha NM-krav individuelt (junior og senior) (5-25 stk.)
- c. 20% av utøverne i NM-gruppa skal nå en finale i NM-finaler (junior og senior)

SPORTSLIG STRATEGI - ELITE:

NIVÅ 1

NM/JNM og UM gruppa

Nivå 1 Elite 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 med klare prioriteringer, der en tilrettelegger for å kunne prestere, både på skole og i idrett.

Kravet til svømmerne er en stabil (**80% fremmøte**) og seriøs treningsinnsats, samt at svømmeren har utvist interesse for stevnedeltakelse. Det er dessuten en forutsetning at man kan oppnå kravtid til NM eller NJM. Ved opprykninger til Nivå 1 vektas og vurderes den enkelte svømmers ferdigheter og utviklingsmuligheter samt treningsmoral meget høyt

Svømmere på Nivå 1 forventes å ha en sterk motivasjon mot å oppnå topp nasjonale, og på sikt internasjonale, resultater. Det stilles krav om treningsoppmøte, treningsinnsats og generelt gode holdninger i trening og konkurranse.

Antall svømmere: 15 NM gruppa, 18 UM gruppa

Trener: Hovedtrener + assistent

Alder: NM gruppa: 13 og eldre jenter og 14 og eldre gutter.

UM gruppa: 16 år og yngre

Fokus: NM, NJM/UM, ÅM og lokalstevner (KM). Innenlandske og utenlandske tilbudsstevner

Målsetting:

- **NM gruppa:** Medaljer, finalen på NM/JNM. Krav på landslaget.
- **UM gruppa:** Medaljer på LÅMØ, ÅM. Kvalifisert til NM, JNM/UM

Krav for NM gruppa:

- Krav til NM/JNM alt. uttak av trener
- Delta på de stevner og leire som tilbys
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 6 - 9

Krav for UM gruppa:

- Kvalifisert på ÅM, krav til JNM/UM alt. uttak fra trener
- Delta på de stevner og leire som tilbys
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 6 - 8

Nivå 2:

ÅM Grappa

Målet er at denne gruppen primært skal bestå av talentfulle årgangssvømmere, der de fleste har eller oppnår kravtider til ÅM, evt. som ikke når kravene til Nivå 1.

Ved opprykning til Nivå 2 tas primært hensyn til ferdigheter og utviklingsmuligheter, og i mindre omfang til sosiale forhold – men Nivå 2-gruppen skal fungere som en helhet i et konkurransepreget treningstiljø. I tillegg skal det vektlegges at svømmere som tas opp på Nivå 2 har ”riktig” årgang.

Antall svømmere: 18 - 21

Trener: Zander

Alder: 15 år og yngre

Fokus: ÅM, LÅMØ, Regionale og nasjonale stevner.

Målsetting: Medaljer på LÅMØ, Kvalifisert til ÅM.

Krav for ÅM gruppa:

- Kvalifisert på LÅMØ, alt. uttak fra trener
- Delta på de stevner og leire som tilbys
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 5 - 6

<http://www.svomming.no/getfile.php/4072/BeskrivelseLandsdel%C5rsklassen%F8nstring190309.pdf>

Nivå 3:

LÅMØ GULL

Målsetningen for denne gruppen er å trene for å kunne konkurrere i de fem Låmø-øvelsene, og der det overordnede målet er å kvalifisere seg til Låmø Øst stevnet. Denne gruppen åpen for junior svømmere som ikke er gamle nok til å konkurrere på Låmø, men som har utviklet treningskapasitet og prestasjoner på linje med eldre svømmere.

LÅMØ øvelser

11 åringer (og yngre)

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

12-15 åringer

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

For å kvalifisere deg til å trene i Låmø Gull må svømmerne utvise motivasjon for videre utvikling i programmet og forplikte seg til gjeldende treningsprogram og konkurransekalender, følge opp trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået krever at utøverne bidrar til utvikling av et konstruktivt lagmiljø der treningsinnsats er i fokus og svømmerne lærer å kommunisere tydelig med trener om sine personlige mål og ambisjoner. Gruppen støtter hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Antall svømmere: 20 - 22

Trener: Zander

Alder: 13 år og yngre

Fokus: LÅMØ, Regionale og nasjonale stevner.

Målsetting: Kvalifisert til LÅMØ.

Krav for LÅMØ GULL:

- Oppnå offisielle krav i alle fem LÅMØ-disipliner
- Delta på de stevner og leire som tilbys
- Delta på alle stevner i terminkalenderen
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 3 - 5

LÅMØ SØLV

Målet for denne 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 (25m-200m). Denne gruppen er dessuten åpen for junior svømmere som foreløpig ikke er gamle nok til å kunne konkurrere på krets-/regionnivå uten kvalifikasjonskrav, men som har utviklet treningskapasitet og ferdigheter som eldre svømmere.

For å kvalifisere seg til LÅMØ SØLV-nivå må deltakerne demonstrere motivasjon (tilsvarende som LÅMØ GULL) 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.

Antall svømmere: 20 - 25

Trener: Michael

Alder: 12 år og yngre

Fokus: Rekruttstevne, Regionale og nasjonale stevner.

Målsetting: Offisielle krav for kort- og langbane innen alle fire LÅMØ-disipliner.

Krav for ÅM gruppa:

- Oppnå offisielle krav i flere LÅMØ-disipliner i konkurranser
- Delta på alle stevner i terminkalenderen
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 3 - 4

LÅMØ BRONSE

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, teknisk og prestasjonsmessig.

For å kvalifisere seg til LÅMØ BRONSE 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.

Antall svømmere: 25 - 30

Trener: Michael

Alder: 11 år og yngre

Fokus: Rekruttstevne, Regionale og nasjonale stevner.

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

Krav for ÅM-gruppa:

- Oppnå offisielle krav i flere LÅMØ-disipliner i konkurranser
- Delta på alle stevner i terminkalenderen
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 3

Nivå 2 B

Elite Racing

Målet for denne gruppen er å trene og konkurrere på høyt nivå i individuelle øvelser, der ambisjonen er å kvalifisere seg til JNM/UM stevner. Denne gruppen er åpen for svømmere som har nådd et høyt nivå hva gjelder treningskapasitet og prestasjoner.

For å kvalifisere seg til Nivå 2B må svømmerne demonstrere motivasjon for videre utvikling i sin svømmekarriere og forplikte seg til treningsprogrammet og konkurransekalenderen samt å ta imot trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle et konstruktivt lagmiljø 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.

Antall svømmere: 18

Trener: Marina

Alder: 14-18 år

Fokus: Regionale og nasjonale stevner.

Målsetting: Kvalifisert til JNM/UM.

Krav for Elite Racing:

- Oppnå høye plasseringer i flere konkurranser
- Medaljer på regionale og nasjonale stevner
- Delta på de stevner som ligger i stevnekalenderen
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 5 - 7

Nivå 2 C

Racing

Målet er for denne gruppen er å trene og konkurrere i individuelle øvelser. Denne gruppen er åpen for svømmere som har utviklet konkurransedyktige svømmeteknikker og –ferdigheter.

For å kvalifisere seg til Nivå 2 C-gruppen, må svømmerne demonstrere motivasjon for videre utvikling i sin svømmekarriere og forplikte seg til treningsprogrammet og konkurransekalenderen samt å ta imot trenerens anbefalinger og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle et konstruktivt lagmiljø 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.

Antal svømmere: 18-20

Trener: Marina

Alder: 12-16 år

Fokus: Regionale og nasjonale stevner.

Målsetting: Utvikle og forbedre svømmetekniske ferdigheter på høyt nivå

Krav for Racing:

- Oppnå høye plasseringer i flere konkurranser
- Medaljer på regionale og nasjonale stevner
- Delta på de stevner som ligger i stevnekalenderen
- Oppmøte på trening min 80%
- Antall svømmeøkter pr uke: 3