

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



## Sportsplan for ASK - Svømming 2020 -24

### Sportsplanens formål.

Sportsplanens formål er å operasjonalisere klubbens visjon. På de påfølgende sider har vi konkretisert innsatsområder vi mener er avgjørende for å lykkes med det sportslige programmet og oppnå Asker Svømmeklubbs visjon (Visjon, ASK virksomhetsplan 2021-24)

#### 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 positiv 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 forpliktelse til treningsprogrammet.
- Anvendelse av målsetningsmodell (SMART), som er individuelt tilpasset hver utøver, og basert på «benchmark» (Tester/testbatteri – NSF, egne).

#### 3. Trening

Vi bygger sportsprogrammet på moderne treningsprinsipper der målsettingen er å:

- Være ledende på svømmespesifikk trening.
- Skape atleter (Helhetlig treningsfilosofi).
- Være nyskapende.
- Ha det gøy! Gode opplevelser og minner for livet!
- Treningsleire er en viktig faktor for treningsutvikling og motivasjon. Et konsept for treningsleire for de ulike gruppenivåene er således viktig. For de eldre konkurransesvømmerne legges det opp til en langreise-leir hvert 3. år.
- Våre svømmegrupper skal gi et riktig tilbud sett opp mot svømmeres preferanser, med et tydelig skille mellom trening i konkurransegrupper og mosjonstrenings-grupper.
- Vi skal gjennom bredden i vårt treningstilbud utnytte muligheter for vekst i antall aktive svømmere og gjennom fokus på mestringsfølelse minimere frafall. Vi etterstreber å følge anerkjente anbefalinger ift *riktig trening, i rett mengde og til rett tid* (ASK utviklingstrapp). Rekruttering av yngre utøvere skal skje gjennom positive opplevelser i svømmeskolen, som skaper lyst til å begynne med organisert svømmetrening. Kommunikasjon med foreldre og god informasjon er avgjørende i overgangsfasen fra kurs til trening.

#### 4. Mental trening og vinnerholdninger

- Alle involverte forplikter seg til treningsprogrammet for de respektive grupper.
- Fokus på utvikling av utøveres mentale styrke og vinnerholdninger.
- Utvikle utøvernes mentale ferdigheter til anvendelse i konkurranse, trening og skole.
- NLP/visualiseringsteknikker og bruk av målsettingsmodeller.
- Bevissthet/kunnskap om begrepet *totalbelastning*. Forståelse av stressfaktorer i trening, øvrige aktiviteter i hverdagen, sett opp mot behovet for hvile og restitusjon. Trenere, utøvere og foreldre skal kjenne til totalbelastningens betydning for utøverens resultatutvikling, og *samsпилle* for å oppnå den beste balansen.

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



## 5. Testing (vitenskapelig basert trening)

Konkurransesvømming er en vitenskap! Det er ikke nok å «synse» om effektivitet vann! Det må testes ut og analyseres!

- Videoanalyse av svømmeteknikk (Technique, and evaluation of propulsive forces & drag)
- Effektivitet i form av svømmehastighet, start og vendinger, samt undervannsarbeid og innslag.
  - o Vi benytter anerkjente konsepter for testing basert på egne erfaringer, NSF og anerkjente eksperter anbefalinger, og forsøker å gjøre mye av testingen internt med enkle hjelpemidler. Mer komplisert testing kan utføres i regi av NSF eller testsenteret på NIH.
  - o Vi ønsker å ta status og måle progresjon tilpasset treningsgruppene, fra mer avanserte modeller på elitenivå til enklere testing på yngre utøvere.

## 6. Skadeforebygging og rehabilitering

Vi anser skadeforebygging som svært viktig i alle aldersgrupper:

- Gradvis økning i treningsbelastning over tid.
- Et velfungerende forebyggende/medisinsk tilbud til utøverne for å unngå skader. Godt tilbud på kiropraktor og fysioterapeut.
- Idrettsmedisinsk oppfølging og testing. (kapasiteter, fleksibilitet, blodverdier)
- «Rehabiliteringsprogram» for skadede utøvere som inneholder konkrete tiltak og gir forutsigbarhet for utøver dersom man blir skadet.
- Skolering av trenere i øvelser og metoder (slynge, styrketreningsteknikk, CORE - forebyggende øvelser).

## 7. Treningsfasiliteter

- For å oppnå klubbens ønskede målsetninger må vi ha tilstrekkelig tilgang til treningsfasiliteter, slik at vi oppnår det nødvendige treningsvolum på ulike nivåer (ASK utviklingstrapp, «Long Term Athlete Development/LTAD») og egnede treningshaller.
- Med Holmenhallen har vi et av Norges beste 25m treningsbasseng og tilgang til enkel gym. I tillegg benytter vi treningsstudio for svømmere på de 2 øverste nivåene. Dagens bassengtildeling er utfordrende på 2 områder; Antall tilgjengelige **bassengtimer totalt** og **antall baner tilgjengelig** pr treningsgruppe (ref. dagens situasjon med maks 4 baner). Klubbens styre og administrasjon vil kontinuerlig arbeide for å sikre en god og rettferdig bassengtilgang. ASK ønsker å bli opplevd som Asker Kommunes prefererte samarbeidspartner på svømming. Her spiller også trenerne en nøkkelrolle, som positive bidragsytere gjennom adferd og positivt engasjement. Bassengtid er en av klubbens viktigste rammebetingelser. Et godt samarbeid med driftsansvarlige, kommunen og det politiske liv i bygda, vil være viktig for å nå våre sportslige målsetninger.
- Behov fremover:
  - Tilgang til basseng kl 05.45 på morgentreninger.
  - Økt banekapasitet pr gruppe og tilgang i kjernetiden tilpasset barn og ungdoms behov.
  - Langbane (50m), gjennom å se på muligheten for langbanetrening på Rud.

## 8. Kosthold - helse

- Hver utøver skal være bevisst på betydningen av rett kosthold.
- Kostholdsplanen må være tilpasset treningsperioder og energibehovet i de ulike fasene.
- Årlig testing av blodverdier gjennom vårt medisinske tilbud (behov for utøvere på øverste elitenivå) skal sikre sunne utøvere som tåler treningsbelastningen og holder seg mest mulig friske.
- Utøveren følger en egen kostholdsplan ved stevner og treningsleir.
- Kostholdsplanen baseres på anerkjente eksperter anbefalinger for svømmere.

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



## NSF definisjon av en NM-klubb (kilde – NSF guide for sportslig plan)

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

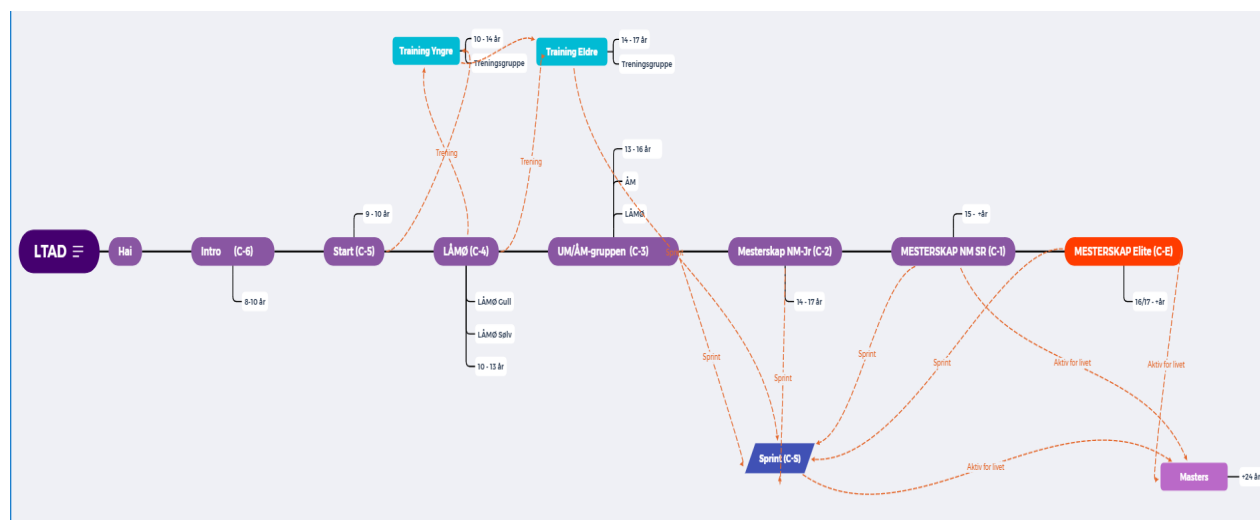
Klubben har en god trenings- og prestasjonskultur hvor utøverne presterer når det gjelder. Fordi svømmeskolen har bra kvalitet og har økt i omfang, kommer det stadig opp nye rekrutter. Det er en tydelig rød tråd fra svømmeskolen til de øverste treningspartiene. Klubben legger godt til rette for å ivareta og utvikle juniorutøvere. Klubbens engasjerte trenere har solid erfaring og utdanning, men søker stadig ny læring. Klubben har de seinere år fått flere ansettelses, 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 trenersteam, 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

## SPORTSLIG STRATEGI – Livet som aktiv:

### Treningstilbudet for våre aktive medlemmer i et livsløpsperspektiv:



Modellen viser vår ambisjon for gruppetilbud til klubbens utøvere i et livsløpsperspektiv. Gruppestrukturen ivaretar målsetningen om ett bredde og konkurranse tilbud for alle. Parautøvere vil, så langt det lar seg gjøre, være integrert i eksisterende grupper.

## Vekst

Asker svømmeklubb har langt på vei fylt opp alle treningsgruppene ut ifra dagens bassengkapasitet. Gjennom finjustering av timeplaner og best mulig utnyttelse av bassengflaten, samt ventelister har vi noe rom for vekst innenfor rammene av dagens bassengtilgang. Med økt bassengtilgang mener vi at større vekst er mulig og at vi kan oppnå at enda flere ungdommer kan drive aktivt med svømmeidrett.

## Overgangs Grupper

Overgangsgrupper skal forenkle overgangen fra «svømmeopplæring» til *svømmetrening* og gjøre overgangen, fra en konkurransegruppe til den neste, lettere.

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



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

"Plus" Grupper vil tjene som en opprykks-ordning innenfor konkurransetreningspartiene. "Plus" konseptet vil kombinere trening i svømmerens nåværende gruppe med utvalgte økter i gruppe på et høyere nivå. Evne til å håndtere den ekstra treningsmengden må påvises for en nærmere angitt periode før utøveren bytter gruppe permanent. Bytte av grupper innenfor konkurransetreningsgrupper vil normalt skje ved oppstart av sesongen og i januar.

## BESKRIVELSE AV GRUPPER

### ELITENIVÅ: - MESTERSKAPSGRUPPENE «E» & «C1-3»

#### Generelt om Mesterskapsgruppene

Mesterskapsgruppene er til for svømmere som utøver idrett på et høyt plan, med mål om å utvikle eget talent til et høyt nivå, med deltagelse i nasjonale, og forhåpentligvis, internasjonale mesterskap. Det som skiller utøverne på de 4 øverste nivåene er «graden av forpliktelse», «graden av resultatoppnåelse» og «treningsutvikling/trenbarhet». Videre skiller det på tekniske og fysiske ferdigheter, samt antall år med strukturert trening.

Gruppeinnplassering skjer etter en dialog mellom utøver og trener i utøversamtalen, hvor trenerteamet har den avgjørende beslutningsmyndighet mht innplassering.

Nedenfor går vi nærmere i detalj om målsetninger, krav og beskrivelse av treningskonsept for alle de ulike gruppene.

#### Målsetting for Mesterskapsgruppene:

Antall deltagere i mesterskap er valgt som måleparameter. Vi sikter naturlig nok mot å ta medaljer og gode plasseringer i klubbssammendraget, samtidig mener vi at fokus på å oppnå bredde i mesterskapstroppen vil skape det beste sportslige nivå og sluttresultat.

MÅLSETTINGER	Mål -2023	2020	2019	2018	2017
<b>Objektive</b>	<i>Antall deltagere</i>	<i>Antall deltagere</i>	<i>Antall deltagere</i>	<i>Antall deltagere</i>	<i>Antall deltagere</i>
LÅMØ	35	32 (påmeldt)	25	25	22
ÅM	10	10 (Avlyst grunnet Covid19 og basert på LÅMØ ranking)	6	6	9
UM	10	9	9	21	18
NM Jr (kort)	18	15 (Avlyst, basert på antall påmeldte)	10	12	18
NM Sr (kort)	18	-	12	10	11
NM Jr (lang)	18	-	12	10	11
NM Sr (lang)	18	-	12	10	11

(Obs! Endringer i NSF mesterskapskonsept fra 2018-2019).

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



## ELITENIVÅ C-E

### **Mesterskap Elite (ny gruppe)**

Dette er en ny gruppe for utøvere, normalt i alderen 17 år og eldre, som satser for fullt på svømming for beste langsiktige utvikling, og er motivert for å trene som «24 timers utøvere». Gruppen er til for utøvere som viser gode resultater og som ønsker å satse mot topp nasjonalt eller internasjonalt nivå. Utøvere forventes å ha særdeles høy motivasjon og god struktur i hverdagen, slik at de klarer å kombinere svømming på elitenivå med skolegang.

Dette er en gruppe som driver toppidrett. Toppidrett er en livsstil som stiller klare krav til prioriteringer fra utøvers side. Klubben og utøveren tilrettelegger hverdagen for å kunne prestere, både på skole og i idrett. Krav til svømmerne på dette nivået er en stabil og alltid seriøs treningsinnsats, samt at svømmeren deltar på stevner og treningsleir iht. ASK-terminliste. Svømmere i gruppa skal ha oppnådd flere NM eller Jr-NM-krav. Aspirasjonsnivå: Finaleplass i NM, NM medaljer og forhåpentligvis landslagsdeltagelse.

**Tilbud:** Elitetilpasset tilbud mht trening, treningsleir, konkurranser og fysiotilbud.

## Kvalifikasjoner og krav:

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE			OPPMØTE		FORPLIKTELSE TIL TRENING	KAPASITET I TRENING	KVAL KRAV
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer	Forventet	Krav			
KONKURRANSE SVØMMING											
Mesterskap E	C-E	17	15	18-20t / 9-11	4-5t	22-25	100 %	95 %	Meget sterk	30X100 FRI@1:15 gutter 30X100 FRI@1:20 jenter	NM + Finale kandidat

Mesterskap C-E	
Subjektive krav til utøver	
Treningsmoral og dedikasjon	Meget sterk
Nødvendig progresjon	Meget sterk
Holdninger	Meget sterk
Trenbarhet	Meget sterk
Evne til prioritering. Tidsplanlegging trening & skole	Meget sterk
Personlig ansvarlighet	Meget sterk
Fysiologisk tilpassingsevne	Meget sterk
Svømmetekniske evner	Meget sterk

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



## ELITENIVÅ C-1

### Mesterskap NM Sr

Denne gruppen vil utgjøre den største andelen av våre konkurransesvømmere på dette alderstrinnet. Utøvere på denne gruppen vil bedrive idrett på et høyt nivå med deltagelse i de nasjonale mesterskapene som hovedmål. Det er noe lavere ukentlig treningsmengde og krav til oppmøte (87%). Det legges opp til at både skolegang og svømming skal kunne prioriteres høyt. Det forventes at utøverne i løpet av sesongen oppnår ett eller flere mesterskapskrav, og at de er gode «lagspillere» med en positiv innstilling til trening og konkurranser.

### Kvalifikasjoner og krav:

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE			OPPMØTE		FORPLIKTELSE TIL TRENING	KAPASITET I TRENING	KVAL KRAV
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer	Forventet	Krav			
KONKURRANSE SVØMMING											
Mesterskap NM Sr	C-1	17	15	14-16t / 8-9	4-5t	18-21	100 %	87 %	Sterk	30X100 FRI@1:20 gutter 30X100 FRI@1:25 jenter	NM-krav +2%

Mesterskap NM C1	
Subjektive krav til utøver	
Treningsmoral og dedikasjon	Sterk
Nødvendig progresjon	Sterk
Holdninger	Sterk
Trenbarhet	Sterk
Evne til prioritering. Tidsplanlegging trening & skole	Sterk
Personlig ansvarlighet	Sterk
Fysiologisk tilpassingsevne	Sterk
Svømmetekniske evner	Sterk

**Opprykk til CE og C1:** Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **ASK Squad Structure (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 Prestasjon i vann*

## ELITENIVÅ C-2

### Mesterskap NM Jr

**Mesterskap NM Jr gruppen** er for utøvere som ønsker å satse på svømmingen med ambisjon om å avansere til et høyt nasjonalt nivå. Målet er at denne gruppen skal bestå av målrettede svømmere, der de fleste gjennom treningssesongen viser kapasitet til å oppnå kvalifiseringstider til NM Jr, samt utøvere som møter *subjektive krav*, men ennå ikke har oppnådd kravene. Utøvere forventes å ha høy motivasjon og god struktur i hverdagen. Det stilles 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 og treningsleir iht terminlisten.

### Kvalifikasjoner og krav:

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE			OPPMØTE		FORPLIKTELSE TIL TRENING	KAPASITET I TRENING	KVAL KRAV
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer	Forventet	Krav			
KONKURRANSE SVØMMING											
Mesterskap NM Jr	C-2	15	14	13-16t / 7-9	4t	18-21	100 %	87 %	Sterk	20X100 FRI@1:20 gutter 20X100 FRI@1:25 jenter	Jr NM-krav +2%

Mesterskap NM C-2	
Subjektive krav til utøver	
Treningsmoral og dedikasjon	Sterk
Nødvendig progresjon	Sterk
Holdninger	Sterk
Trenbarhet	Sterk
Evne til prioritering. Tidsplanlegging trening & skole	Sterk
Personlig ansvarlighet	Sterk
Fysiologisk tilpassingsevne	Sterk
Svømmetekniske evner	Sterk

**Opprykk C2:** Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure (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 Prestasjon i vann*

## ELITENIVÅ C-3

### Mesterskap UM/ÅM gruppen

**ÅM gruppen** 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, vendinger og undervannsarbeid. 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, samt oppnå kvalifiseringskrav og deltagelse i UM.

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 deltagelse på stevner og treningsleir iht. terminlisten. Svømmere i gruppa skal ha potensiale for å kvalifisere seg til LÅMØ og/eller ta UM krav.

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE			OPPMØTE		FORPLIKTELSE TIL TRENING	KAPASITET I TRENING	KVAL KRAV
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer	Forventet	Krav			
KONKURRANSE SVØMMING				11-13t / 6-7	3t	14-16	100 %	87 %	Sterk	15X100 FRI@1:30 gutter 15X100 FRI@1:35 jenter	LÅMØ kval
UM/ÅM gruppen	C-3	13	12								

Mesterskap C-3	
Subjektive krav til utøver	
Treningsmoral og dedikasjon	God
Nødvendig progresjon	God
Holdninger	God
Personlig ansvarlighet	God
Fysiologisk tilpassingsevne	God
Svømmetekniske evner	God

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

#### Kommentar til 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 Prestasjon i vann



## NIVÅ C-4

### LÅMØ (Gull / Sølv)

Målet for «LÅMØ»-gruppene 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.

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE			OPPMØTE		FORPLIKTELSE TIL TRENING	KAPASITET I TRENING	KVAL KRAV
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer	Forventet	Krav			
KONKURRANSE SVØMMING									Sterk	8X100 FRI@1:40 gutter	5 LÅMØ øvelser, jobb for kval.
LÅMØ gruppen	C-4	11	10	7-9t / 5-6	2t	9-11	90 %	80 %		8X100 FRI@1:40 jenter	

For å kvalifisere seg til **LÅMØ Gull-nivå** må deltakerne utvise motivasjon både på trening og i konkurranser, samt vise at de kan følge opp trenerens veiledning og råd. Dette mestringsnivået fokuserer på å utvikle den kompetanse og ferdighet som kreves for konkurransesvømming, både som enkeltutøver og i team. **LÅMØ Sølv** er innstegsnivået etter opprykk fra Startgruppen. Etter hvert som man tilpasser seg økt treningsmengde og utvikler ferdigheter og fart, vurderes man for opprykk til Gull.

Det forventes at svømmerne på Gull og Sølv er pro-aktive, og i tillegg til trenerens råd og tips, selv søker jevnlig tilbakemeldinger. Utøvere 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 i samarbeid med foreldrekontakt, 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**. 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.

#### \*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 Prestasjon i vann*

## NIVÅ C-5

### Start gruppen

Målet for **Start-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.

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE			OPPMØTE		FORPLIKTELSE TIL TRENING	KAPASITET I TRENING	KVAL KRAV
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer	Forventet	Krav			
KONKURRANSE SVØMMING									God	400FRI <8:00; Flip Turn, Legal FRI,RV,FLY	Delta på stevner. Oppnå tider på LÅMØ øvelsene
Start gruppen	C-5	8-11	8-10	4-5t / 3-4	1,25t	4,5-6,5				400FRI <8:00; Flip Turn, Legal FRI,RV,FLY	

For å kvalifisere seg til **Start-gruppen** må deltakerne utvise motivasjon på trening og være villig til å delta i konkurranser. Svømmere forventes å følge trenerens veiledning 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 konkurranse-situasjoner. Enkelte svømmere på dette nivået vil finne ut at de liker svømming, men ikke å konkurrere. ASK har derfor etablert rene treningsgrupper som alternativ for disse, hvor svømmeferdigheter og sosialt samspill står i fokus. Det er mulig å returnere til konkurransesvømming, dersom man endrer oppfatning og har den nødvendige treningsmotivasjonen.

**Opprykk:** Ved opprykk legges det vekt på kravene som er satt i **Ask Squad Structure**. Utøver skal ved opprykk inneha de nødvendige ferdigheter, resultater og modenhet 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:** 35 deltagere på LÅMØ for ASK som helhet.

Kommentar til 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 Prestasjon i vann*



## NIVÅ C-6

### **Intro-gruppen:**

Målet for **Intro-gruppen** er å trene for deltagelse på rekruttstevner i alle fire svømmedisipliner (fly, rygg, bryst, fri) på korte øvelser (25m-100m). Denne gruppen er også åpen for litt eldre svømmere med stort ønske om å begynne med svømmetrening, og som har de grunnleggende svømmeferdigheter på plass. For å kvalifisere seg til **Intro-gruppen** må svømmerne utvise grunnleggende ferdigheter og motivasjon for trening, samt kunne følge opp trenerens tilbakemeldinger og råd. På dette nivået blir det lagt vekt på grunnleggende ferdigheter i de 4 svømmeartene og gradvis innlæring av konkurranserutiner.

Svømmerne vil på dette nivået i økende grad forstå ulike treningsteknikker, drills, svømmeferdigheter og hvordan man kan 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 sammen med foreldrekontakt og utenom ordinære treningstider. Gruppen lærer å støtte hverandre både på trening og i konkurransesituasjoner.

Fokus: Rekruttstevner og regionstevner

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

### **Krav Intro-gruppen:**

AKTIVITET	NIVÅ	ALDER		TRENINGER PR UKE		
		Gutter	Jenter	Svømming	Landtrening	Antall timer
KONKURRANSEM TRENING						
Intro gruppen	C-6	7-10	7-8	3t	0,45t	3-4

- Krav iht. trener og **Ask Squad Structure**
- Delta på stevner i klubbens terminliste for Introgruppen

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



## **NIVÅ S1: Sprint**

### ***Sprint 1. (Competition)***

Målet er for **Sprint-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 **Sprint 1. (Comp.)** må svømmerne demonstrere motivasjon for videre utvikling i sin svømmekarriere og forplikte seg til treningsprogrammet (4-6 x svømming og 2-3x styrke pr uke) og terminlisten, samt være mottagelig for trenerens veiledning og råd. Gruppen fokuserer på å utvikle et konstruktivt sprint-miljø, der sprintferdigheter utvikles på et godt konkurranse/elitenivå, både på trening og i konkurranser. Det forventes at svømmerne kommuniserer 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 struktur i hverdagen, og det legges opp til en god kombinasjon av skole og svømming. Det stilles også her krav til prioritering fra utøvers side. Kravet til svømmerne er en stabil og seriøs treningsinnsats, dog med færre treningsøkter enn Mesterskapsgruppene. Svømmere i gruppen jobber for å ta kvalifiseringstider og delta i nasjonale mesterskap, uten at dette er et absolutt krav.

### **Målsetting:**

**Sprint 1.:** Målsetningen er å delta i nasjonale mesterskap på sprintdistanser, og bidra til klubbens fremgang under mesterskap gjennom individuell deltagelse og lagsvømming.

**Opprykk:** 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 gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



**NIVÅ: S2 (Gruppe vi vurderer å starte, men må ansees å være en ambisjon i planperioden )**

## **Sprint 2:**

Målet er for denne gruppen er å trene og konkurrere i individuelle øvelser, fortrinnsvis på 50-100m. Denne gruppen er åpen for svømmere (14-16år) som vil konkurrere på kortere distanser og har utviklet konkurransedyktige svømmeteknikker og –ferdigheter.

For å kvalifisere seg til **Sprint 2** må svømmerne demonstrere motivasjon for videre utvikling i sin svømmekarriere. Man må forplikte seg til treningsprogrammet (4 x svømming og 2x styrke pr uke) og delta på minimum 4 konkurranser pr år, samt være mottagelig for trenerens anbefalinger og råd. Denne gruppen fokuserer på å utvikle et konstruktivt sprint-treningsmiljø i kombinasjon med et godt sosialt miljø. Det jobbes med å utvikle tekniske og fysiske sprintferdigheter og fart, hvor konkurranser er «uhøytidelige» evenement for å teste resultatet av treningsarbeidet. Utøvere forventes å ha god motivasjon for trening, men det stilles ingen formelle krav til oppmøte.

**Opprykk:** Ved opprykk legges det vekt på at utøvere behersker de 4 svømmeartene på et godt nivå, at man har treningserfaring fra tidligere, og for øvrig bidrar til et positivt og godt sosialt treningsmiljø. Utøvere som ikke imøtekommer standarden for gruppen, kan bli flyttet til en annen gruppe. Ved disiplinære overtramp kan utøver flyttes med umiddelbar virkning.

## **NIVÅ: Training (T1 & T2)**

Treningsgruppen(e) er til for ungdom som ønsker å trene, men ikke konkurrere. Her står svømmeferdigheter i de 4 svømmeartene og sosialt samspill i fokus. Det tilbys trening 2-3x pr uke og det er ikke krav til oppmøte. Det stilles krav til grunnleggende svømmeferdigheter. Vi har for tiden 1 aktiv treningsgruppe og ambisjonen er å øke dette til 2. Det forventes god oppførsel og en positiv innstilling til trening.

## **NIVÅ: «Trening for livet»... (TM)**

### **Masters:**

Masters treningsgruppen er til for aktive voksne svømmere i alderen 26 og eldre. Gruppen består i hovedsak av tidligere konkurransesvømmere, som liker å trene og gjerne konkurrerer i mastersklassene i svømming. Det tilbys 2-3 treninger i uken, hvorav 2 økter er trenerassistert. Treningen legges opp med NM Masters som sesongens hovedmål. Mastersgruppen byr på et godt sosialt miljø med mye treningsglede, og utøvere i gruppen har vist at de kan hevde seg svært godt i nasjonale og internasjonale konkurranser. Det stilles ved opptak i gruppen krav til grunnleggende ferdigheter og fart i de 4 svømmeartene (prøvesvømming), slik at treningene kan gjennomføres på en velfungerende måte for alle.

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*



**Forklaring til krav om oppmøte for Mesterskapsgruppene:** 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 87%. Treningsprogrammet på hvert 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.

