



# SPORTSLIG PLAN for LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB

PERIODE 2017 – 2020

## **INNLEDNING**

HENSikten MED DEN SPORTSLIGE PLANEN ER Å KVALITETSSIKRE ARBEIDET VI GJØR OG SIKRE AT VI NÅR MÅLENE I VIRKSOMHETSPLANEN 2017-2020.

I den sportslige planen presenterer vi først visjon, verdier, og hovedmål. Deretter presenterer vi mål for konkurranseavdelingen, handlingsplan og utviklingstrappen. Videre viser vi til følgende dokumenter:

- Terminlister
- Treningstider
- Trenermanualer
- Testbatteri
- Konkurranseavdelingen 2017 (2018), (2019), (2020)

Den sportslige plan skal evalueres og justeres av trenerteamet og sportsjef ved sesong slutt hvert år (august).

## **VISJON FOR KLUBBEN**

**«SAMMEN MOT TOPPEN»**

### **VERDIGRUNNLAG:**

VI TØR Å ***vise Respekt – være Offensive – Samhold.***

### **VÅRE VERDIER:**

**RESPEKT:** Vi respekterer hverandre, både trenere, ledere, ansatte, svømmere, foreldre og kursdeltakere.

**OFFENSIV:** Vi utfordrer oss selv med en positiv innstilling. Vi er ambisiøse, sultne og nysgjerrige. Vi skal gå først i «sporet»! Vi tør å gå våre egne veier. Vi har en kultur hvor det er naturlig å presse seg selv fysisk og psykisk. Fordi det er gøy!

**SAMHOLD:** Vi støtter hverandre i med- og motgang. Vårt samhold gjør at vi tør å si ifra, det skaper trygghet og danner grunnlag for nye prestasjoner. Vi bidrar alle positivt til felleskapet! ***VI TØR Å GI OG FÅ «ROS»!***

**HOVEDMÅL: «Vi skal kvalifisere svømmere til OL i 2020»**

**«Det beste miljø for å utvikle seg som svømmer»**

### **DELMÅL FOR KONKURRANSEAVDELINGEN**

1. Vi skal ha svømmere i alle landslagsgrupper.
2. Vi skal ha 4 svømmere med over 850 poeng innen 2020
3. Vi skal kvalifisere svømmere til alle internasjonale mesterskap.
4. Minimum 20 kvalifiserte til alle norske mesterskap (fra ÅM til sr-NM).
5. Vi ønsker å være beste klubb i alle norske mesterskap.
6. Minimum 50 kvalifiserte til LÅMØ. Vi skal være representert med begge kjønn i alle aldersgrupper.
7. Tydelige sportslige mål for hver utøver i eliteavdelingen.
8. Tydelige sportslige mål for hver konkurransegruppe.
9. Alle trenere skal ha relevant kompetanse i forhold til LSVKs mål og hvilken konkurransegruppe man har ansvar for.
10. Skape god trenings- og prestasjonskultur. (Se tiltak eller vedlegg)
11. Vi skal følge mottoet "sammen mot toppen" og bygge lagfølelse på både klubb og gruppenivå.

## De viktigste virkemidler for å nå våre mål:

- **Utøvernes rammevilkår for trening.**

- Vi skal ha gode nok treningsforhold på nok økter i uka for de beste.
- Tilbud om 10 svømmeøkter i uka hvor «de 4 viktigste» med 4(k)/7(L) utøvere per bane og max 10 utøvere per trener.

- **Økonomi.**

- Gode økonomiske budsjetter og rammevilkår som sikre gjennomførelse av nødvendige treningsleirer og stevner. Tilbud om 2-3 internasjonale stevner i sesongen + 3-4treningsleire med 1-3ukers varighet.
- Gode økonomiske støtte ordninger for klubbens beste og mest talentfulle utøvere. Subsidierte egenandeler. Støtte/stipend og rekord og medaljebonus. (Se vedlegg)

- **Medisinsk støtteapparat.**

- Tilbud om noe ekstra for de aller beste: Massasje/Fysioterapi og kostholdsoppfølging. Med forbehold om full, seriøs satsning. (Vedlegg med våre avtaler).
- Tilbud om screening til utvalgte utøvere.

- **Kontinuerlig evaluering og kompetanseheving.**

- Den sportslige plan er et dynamisk produkt der måloppnåelsen og resultatutviklingen kontinuerlig blir evaluert. Vi må sikre at alle involverte parter i denne prosessen til enhver tid er oppdatert et høyt kunnskapsnivå.

# Handlingsplan for konkurranseavdelingen

## «Tydelige sportslige mål for hver utøver og hver konkurransegruppe»

Tiltak	Hvordan	Hvem	Når	Kommentar
Individuelle mål og -tiltak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utviklingssamtaler 3 ganger pr sesong som dokumenteres</li> <li>2. Utøvere med internasjonalt seniornivå skal ha en 3 års-plan for sin svømmesatsning</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respektives trener</li> <li>2. Eliteavdelingen+ A</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontinuerlig, etter avsluttet makro.</li> <li>2. Utarbeides senest 2 mnd etter nivået er oppnådd. Revideres minst 3 ganger per år.</li> </ol>	1+2 Utøver og trener har hver sin versjon tilgjengelig.
Gruppemål og gruppetiltak: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Det skal finnes en trenermanual for hver gruppe</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Denne evalueres og justeres jevnlig.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alle</li> </ol> Hver trener har ansvar for at egen gruppe har oppdatert trenermanual. Hovedtrener følger opp trenerne.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Før sesongstart og ved behov. Felles gjennomgang minst to ganger per sesong.</li> </ol>	Finnes på: Sharepoint:\Konkurranseavdelingen\ Treningsgrupper\ Trenermanual for alle partier
Evaluering av sportslige mål per utøver og gruppe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utøversamtaler med trener. Vurdering av måloppnåelse, tiltak og prioriteringer.</li> <li>2. Skriftlig vurdering av leire og hovedstevner.</li> <li>3. Vurdering av arbeidet i hver gruppe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1+2. Trener som var hovedansvarlig for arrangementet – hovedtrener og sportssjef følger opp.</li> <li>3. Alle trenere</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etter hver makrosyklus og etter endt sesong.</li> <li>2. Etter leir og stevner.</li> <li>3. Skriver kort "rapport" i oppmøteskjema. Legger fram status på gruppa i forhold til etterspurt tema, på trenermøte.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lagres på Sharepoint</li> <li>2. Dokument kalt "Evaluering xxx" lagres på stevnet/leirens mappe på Sharepoint.</li> <li>3. Hovedtrener bestemmer tema i innkalling til trenermøter.</li> </ol>

Tiltak	Hvordan	Hvem	Når	Kommentar
Klubbrekorder for junior innføres og synliggjøres	I svømmehall, på Facebook og <a href="http://www.lsvk.no">www.lsvk.no</a>	Joacim oppdaterer Børge legger ut på nettsiden	Månedlig Start uke 49, 2014.	
Utviklingsplan – Testbatteri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utviklingsplan/Testbatteri henges i svømmehallen. Gir en oversikt over hvilket nivå som forventes på de forskjellige testene. Rødt til grønt nivå.</li> <li>2. Testskjema. Alle tester for alle grupper i ett skjema.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Joacim og Martin.</li> <li>2. Martin og Joacim med hjelp av Stian Evja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revideres av J+M April 2017 og okt 2017</li> <li>2. Klart innen 1.april 2017</li> </ol>	Trenerne oppfordrer utøverne til å se hvilket nivå de er på. Bevegelighet og utholdenhet prioriteres. 2. Økonomi?

## «Skape god trenings- og prestasjonskultur»

Tiltak	Hvordan	Hvem	Når	Kommentarer
Øke svømmernes kunnskap, og inspirere.	1. Månedlig informasjonsmøter med Eliteavdelingen	1. Joacim	1. Kontinuerlig.	6. Inspirere til og gi kunnskap om LÅMØ deltagelse.
Utfordre og legge til rette for utvikling av råskap.	2. SIRIUS-samlinger	2. Suvi og Magnus	2. To ganger årlig	
9. Kriterier for deltagelse på leir og stevner. Vi legger listen høyt for deltagelse på de mest attraktive aktivitetene.	3. Foredrag med eksterne ressurspersoner	3. Frank	3. Etter behov og ønske fra trenere	11. 8-10 beste svømmerne fra hver av klubbene
10. Elitesamarbeid	4. Foreldremøter (to ganger pr. år)	4. Martin	4. To ganger årlig	
12. Inspirere til elitesatsing	5. Tydelige sportslige kriterier i hver gruppe (kjent gjennom "Oss i konkurranseavdelingen")	5. Martin	5. Klart fra 2017	
	6. LÅMØ samlinger	6. Suvi	6. To ganger per høst	
	7. Duatlon (Elite- B1)	7. Joacim/Martin	7. To ganger på høsten (September) og en gang på våren (April)	
	8. "Miniduatlon (B2 – C3)	8. Suvi/ Martin	8. En gang på høsten og en gang på våren.	
	9. To krav til nasjonale mesterskap. Krav om høy oppmøteprosent for å få delta på leir/stevne.	9. Trenerteamet ved hovedtrener som øverste ansvarlig.	9. Presenteres i "Oss i konkurranseavdelingen og tas opp fortløpende med de utøvere det angår i god tid før aktiviteten.	
	10. Samarbeide med BSV og OI for at de beste svømmerne skal kunne matche seg og få inspirasjon.	10. Joacim	10. Starter vinter 2017.	
	11. Trenermanualer skal inneholde eksempler serier og eller aktiviteter som utfordrer utøvere( utenfor komfortsonen)	11. Alle trenere	11. Innen september 2017	
	12. Utdanningsstipend, Elitestipend <ul style="list-style-type: none"> <li>Medalje og rekordbonus</li> </ul>	12. Joacim/frank kartlegger aktuelle utøvere som kan søke. <ul style="list-style-type: none"> <li>Frank</li> </ul>	12. Utdanningsstipend= 31.januar og 31.august. Elitestipend= fortløpende. <ul style="list-style-type: none"> <li>Desember årlig.</li> </ul>	

«Alle trenere skal ha relevant kompetanse i forhold til LSVKs mål og hvilken konkurransegruppe man har ansvar for»

Tiltak	Hvordan	Hvem	Når	Kommentar
1.-6. Ekstern skolering	<ol style="list-style-type: none"> <li>Definere hva trenerne på hvert nivå skal inneha av minimumskompetanse</li> <li>Trenere i alle konkurransegrupper forventes å delta på trener/leder konferansen i september.</li> <li>Trenere fra Eliteavdelingen og A1, forventes å delta på kompetansehelgen.</li> <li>Det er ønskelig at minst en trener fra Eliteavdelingen deltar på internasjonal konferanse hvert år</li> <li>Plan for hver enkelt treners videre utdanning.</li> <li>Samarbeid med NSF/OLT, BSV og OI.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Frank                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Forslag:</li> <li>C-grupper = Trener 1 med ambisjon om Trener 2.</li> <li>Resten av konkurranseavdelingen= Trener 2</li> <li>Eliteavdelingen = Trener 3</li> </ul> </li> <li>Alle</li> <li>Elite – A1-gruppens trenere.</li> <li>Frank- Eliteavdelingens trenere</li> <li>Frank – tas opp på medarbeidersamtale.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Innen juni 2017</li> <li>September hvert år.</li> <li>Mars/April hvert år</li> <li>Årlig</li> <li>Klart i september hvert år.</li> <li>Kontinuerlig</li> <li>Minst en gang per måned</li> <li>Minst 3x per trener per år.</li> <li>Uken etter arrangement på elitetrenermøte.</li> <li>Minimum en gang i halvåret</li> <li>Ukentlig (mandager)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ønske om:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Nederland, Eindhoven.</li> <li>Toppsvømmere på BSF.</li> <li>Toppsvømmere/ trenere på leir der vi er (Mallorca).</li> </ul> </li> </ol>
7.- Ekstern skolering Kompetansedeling	<ol style="list-style-type: none"> <li>Minst ett trenermøte pr. måned med utvalgt tema</li> <li>Buddy observasjon (par-coaching)/medarbeidersamtale.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Joacim</li> <li>Martin</li> <li>Martin</li> </ol>		
Intern og ekstern skolering	<ol style="list-style-type: none"> <li>Erfaringsdeling fra landslagssamlinger og mesterskap</li> <li>Utvexling til sterke miljøer i utlandet</li> <li>Elitetrenermøte</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Trener som har vært på samling/stevne...</li> <li>Frank/Joacim/ Trenerteamet</li> <li>Trenere i eliteavdelingen+A1</li> </ol>		



Tiltak	Hvordan	Hvem	Når	Kommentar
Sikre god aktivitet i konkurranseavdelingen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferdigstille sportslig plan for LSVK</li> <li>2. Weekendsamlinger (boost-samlinger med andre klubber. Gjerne delt i nivåer på tvers av klubb). BSV + OI</li> <li>3. SIRIUS-samlinger</li> <li>4. Alternative samlinger (noe nytt, noe spennende, f.eks Dale Oen Experience, LÅMØ: samling</li> <li>5. Ha et attraktivt stevne og leirtilbud – Beskrivelse i trenermanual og terminliste.</li> <li>6. Alternative treningsformer: - Langrenn, Løp, Klatring, Duatlon, Holmenkollen.</li> <li>7. Regelen er at alle svømmeøker har en tilhørende landtrening.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Martin</li> <li>2. Joacim (invitere andre klubber til møte)</li> <li>3. Suvi</li> <li>4. Trenerteamet</li> <li>5. Frank og trenerteamet</li> <li>6. Trenerteamet</li> <li>7. Trener for hver gruppe strekker seg etter å gjennomføre landtreninger i tilknytning til svømmeøker så lenge det er praktisk gjennomførbart.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ny=Februar 2017</li> <li>2. Punkt 2-6 legges inn i terminliste.</li> <li>3. Fire ganger per år.</li> <li>4. Årlig</li> <li>5. Terminliste klar innen juni og desember.</li> <li>6. Årlig</li> <li>7. Daglig</li> </ol>	
Arbeide for en jevnere fordeling mellom jenter/gutter i perioden.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta inn et jevnt antall gutter og jenter fra rekrutt.</li> <li>2. Vi har et bevisst forhold til det sosiale nettverket for begge kjønn.</li> <li>3. Ansvarlig gjøre de eldre i forhold til å skape et trygt og godt miljø.</li> <li>4. "Temasamling" for gutter/jenter. Deles på arena. (Stafettlag og treningskultur, internjustis)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pia / Martin/ Kjersti</li> <li>2. Trenerteamet</li> <li>3. Joacim, Børge</li> <li>4. Trenerne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontinuerlig.</li> <li>2. Tas hensyn til ved opprykk.</li> <li>3. Kontinuerlig</li> <li>4. Etter behov</li> </ol>	Eksterne ressurspersoner?

## «Kompetanse: Utøvere, foreldre og ledere»

Tiltak	Hvordan	Hvem	Når	Kommentar
<p>LSVK Academy: Øke kompetansen for trenere, ledere, foreldre og svømmere</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lage en prosjektplan kalt LSVK Academy.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les eget dokument: <a href="#">link</a></li> </ul> </li> <li>2. Oss i konkurranseavdelingen.</li> <li>3. <a href="http://www.lsvk.no">www.lsvk.no</a></li> <li>4. Foreldremøte</li> <li>5. Eksempel på innhold: Oversikten finnes på Sharepoint – Konkurranseavdelingen - "LSVK Academy"               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kosthold</li> <li>b. Styrke/basistrening</li> <li>c. Kombinere studier med trening</li> <li>d. Foreldres rolle/treners rolle (foreldrevettregler)</li> <li>e. 24-timersutøveren</li> <li>f. Stevne- og leirdeltakelse (om ÅM, NM osv.)</li> <li>g. Alkohol</li> <li>h. Antidoping</li> <li>i. Innhold for hver gruppe</li> <li>j. Opprykk, når, hvorfor og hvordan?</li> <li>k. Barneidrettsbestemmelsene?</li> <li>l. Svømmeartene</li> <li>m. Konkurranseregler</li> <li>n. Videoeksempler på hjemmeside (passordbeskyttet for medlemmer av konkurranseavdelingen.)</li> </ol> </li> </ol> <p>N1= Basis N2= Svømmeteknikk</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Martin og Frank; delegerer områder til resten av trenerne.</li> <li>2. Martin/Frank/Anne Cecilie</li> <li>3. Børge</li> <li>4. <u>Alle:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Børge</li> <li>b. Joacim</li> <li>c. Frank</li> <li>d. Martin</li> <li>e. Joacim/Martin</li> <li>f. Joacim/Martin</li> <li>g. Frank</li> <li>h. Frank</li> <li>i. Martin/Suvi</li> <li>j. Martin</li> <li>k. Frank</li> <li>l. Martin</li> <li>m. Martin</li> </ol> </li> </ol> <p>N1= Børge N2= Børge</p>	<p>Innledende møte Torsdag</p> <p>Produkt ferdig 1.10.2017.</p> <p>Se ansvarlig på "hvem".</p>	

## KONSEKVENSER AV SPORTSLIG PLAN

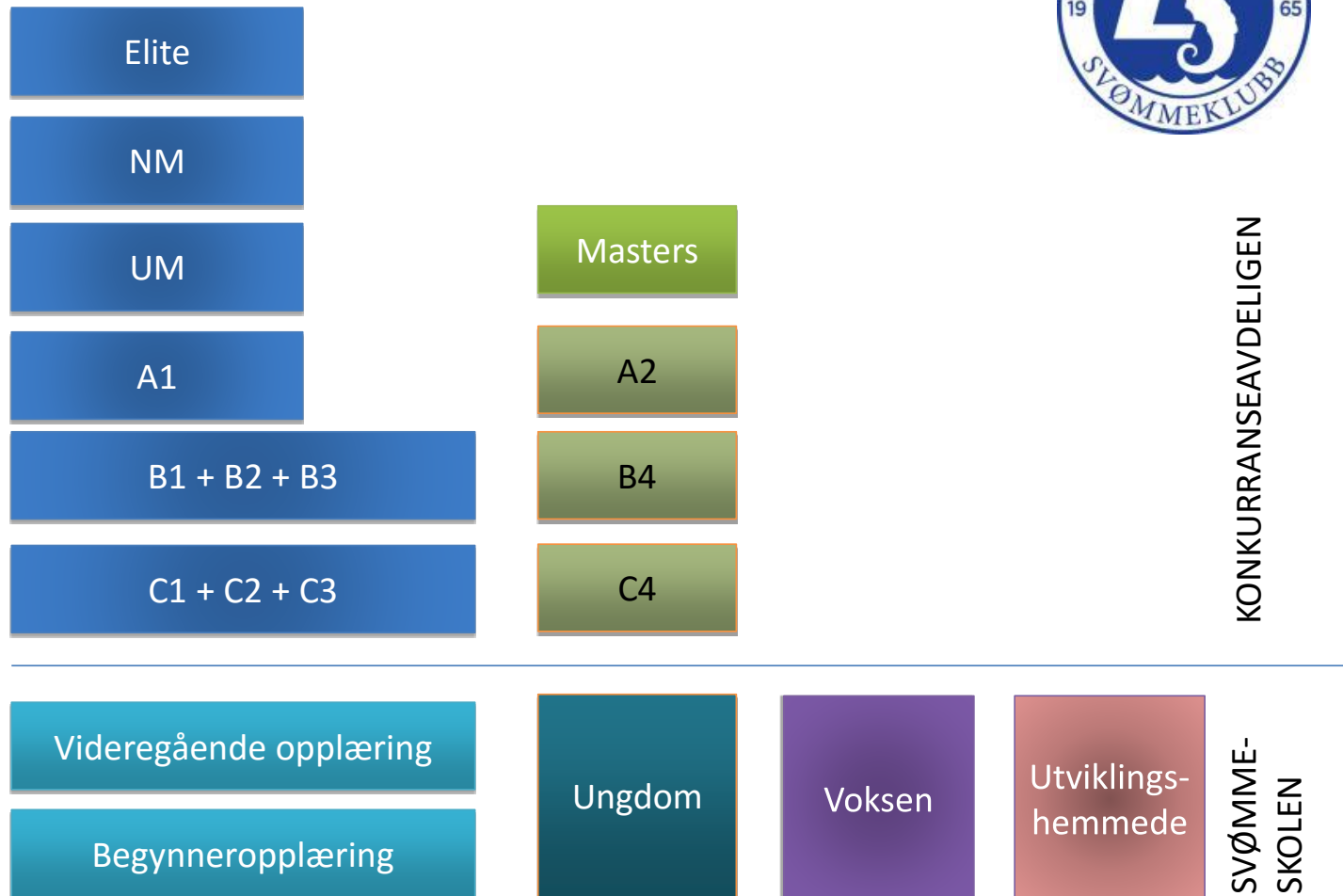
- Bruken av Lambertseter bad prioriteres for de øverste 6 gruppene. Vi ønsker å ha maksimalt 6 utøvere i banen på 25m og 12 på 50m basseng for disse gruppene. Se presisering i utviklingstrapp.
- Økonomi ressurser som i dag.
- Trenerdekningen bør være minimum det den er per 1.01.2017. (10 trenere fordelt på 13 grupper)

## Utviklingstrapp - treningsmengde

### Lambertseter svømmeklubb

Parti	Alder	Total treningstid	Svømmeøkter	Timer svøm	Antall basis	Timer basis	Max ant utøvere	Utøvere pr/b
Elite	15-	26 t	8 - 10	20t	8 - 10	6t	8	5/8
NM	14-	23 t	8 - 9	18t	8 - 9	5t	12	5/10
UM	13-16år	17 t - 19,5 t	7 - 8	13-15,5t	7 - 8	4t	15	5/10
A1	12-15år	11,25 t - 12,75t	6	10,5t	5	2,25t	15	6/10
A2	14 -	8t	4	6,5t	3	1,5t	15	8
B1	11-13år	9,5 t	5	9t	4	2,5t	16	7/12
B2	11-13år	8,5 t	4	6,5t	4	2t	18	9
B3	10-12år	6,75 t	4	4,75	4	2t	18	9
B4	12-14år	5,5t	3	4,5t	2	1t	15	8
C1	10-12år	4,75 t	3	3,25t	3	1,5t	16	9
C2	9-11år	4,5 t	3	3t	3	1,5t	14	8
C3	8-10år	4 t	3	3t	3	1t	12	8
C4	9 - 12år	3t	2	2t 10min	2	50min	15	8

# Gruppestruktur



APPENDIX: