

Trenings og mosjonstilbud for ungdom og voksne

Alle klubber bør ha et aktiv og godt treningstilbud for ungdom og voksne som ønsker å trene svømming. Selv om treningsgruppene er relativt selvstendige bør deltakerne føle å være en del av et sosialt klubbmiljø. Deltakerne kan komme fra klubbens svømmeskole eller kunne svømme fra før. Det er sentralt at klubben prioriterer og utvikler gode trenere til treningsgruppene slik at treningstilbudet er best mulig. Gjerne frivillige trenere.



Trenerrollen: Det å trene voksne er noe annet enn å trene barn og unge. Treneren må være engasjert, kompetent og ha erfaring til å ivareta og utvikle voksne personer. Treneren må ha autoritet i gruppa og være flink til å skape et godt miljø og samhold i gruppa. Treneren må kan trene sammen med treningsgruppa hvis det er naturlig.

Trener rapporterer til hovedtrener.

Trener - utdanning: min videregående instruktør men helst Trener 1. Relevante etterutdanningsmoduler, i tillegg til internskolering.

Om aktivitetstilbud;

- Deltakerne må være medlemmer i klubben
- Aktivitetstilbudet må være forankret i klubbens ledelse
- Deltakerne bør føle å være en del av et miljø og en klubb
- Med svømmetrening for voksne kan klubben utnytte treningstider litt senere på kvelden. Arbeid med
- Aktivitetstilbudet bør gi en mer-verdi for klubben. Klubben må selv vurdere treningsavgift opp mot kostnader, men i utgangspunktet bør treningsavgiften være lav.
- Det bør legges til rette for at medlemmene i treningsgruppene kan bidra som frivillige og engasjerte i klubben, som f.eks funksjonærer til arrangementer, klubbkvelder, tillitsverv, artikkelforfattere etc.
- Aktivitetstilbudet bør være i tråd med NSF's sportslige plan. Mestringsorientert klima vektlegges.

Om treningstilbudet:

- Tilbudet går gjennom hele sesongen, med minimum 15 uker per halvår. 1-3 x i uka
- Fast trener og faste treningstider
- Treneren må gjerne koble inn landtrening, styrketrening eller annen alternativ trening som en del av treningen
- I tillegg til at det er tester i treningene og de vanlige klubbstevnene, kan man se muligheter for egne konkurranser for de voksne medlemmene. Gjerne i form av klubbstevner, evt approberte stevner med naboklubber for ungdom, masters og voksne. Øvelsene konkurreres ut fra nivå, ikke alder eller kjønn.
- Aktiviteten/treningene tilpasses ut fra målene til deltakerne

- Deltakerne skal gis mulighet til å delta på klubbstevner, og få muligheten til å delta på svømmestevner eller Open Water arrangementer i løpet av sesongen
- Masters (de som konkurrer aktivt) kan eventuelt være egen «treningsgruppe»
- Avslutning per halvår. Eksempel; juleavslutning eller grilling på strand

Oppfølging av medlemmer;

- Treneren bør avklare individuelt med hver enkelt om hva de ønsker å oppnå. Slik kan treneren legge opp treningene for best utbytte hos deltakerne
- Det bør være tester/testserier – slik at deltakerne kan måle sin egen fremgang
- God kommunikasjon; Nyhetsbrev per e-post, informasjon på klubbens webside, facebookgruppe

Administrative oppgaver;

- God og oppdatert beskrivelse av klubbens treningstilbud på klubbens websider
- Påmelding via påmeldingsportal (eks tryggivann.no)
- Holde oppdaterte medlemslister
- Kommunikasjon med deltakerne
- Artikler til webside, og til lokalmedia
- Sikre bassengtider
- Informere om forsikring (og evt lisens)
- Gi deltakere mulighet til utstyr (badehetter, t-skjorter etc)
- Koordinere sosialt sammenkomster, evt kurs og lignende
- Evaluering fra deltakere

Treningsparti M1

Hensikt; Ha et aktivt og godt treningstilbud for de som kan svømme grunnleggende crawl.

Beskrivelse; Treningspartiet har trening 1-3 ganger i uka. Økter på 1000 – 2500 meter.

Alder: Alle

Nivå: minimum kunne svømme 200 meter crawl i ett. Bestå svømmedyktighetstesten.

Mål;

- Ha det gøy i vann og synes det er morsomt å komme på trening
- Oppleve mestring og fremgang i svømmingen, både teknisk og tidsmessig
- Kunne svømme en lengre distanse i ett
- Bli bedre på alle svømmearter
- Oppleve å få bedre helse og utholdenhet
- Oppleve å være en del av et sosialt klubbmiljø

Læringsmål

- Utvikle allsidighet og grunnleggende nøkkelferdigheter i vann
- Utvikle finkoordinert crawl og rygg
- Utvikle grovkoordinert bryst og butterfly (merkene Sjøløve og delfin)
- Lære vendinger og startstup
- Kicke 5m under vann uten utstyr
- Bli vant med å bruke pace-ur/klokke på vegg, slik at deltakerne kan «time seg selv»
- Bli kjent med klubbens organisasjon og verdier

- Lære teori om vannets egenskaper, grunnfundament for teknikk
- Gis mulighet til å delta på Open Water stevner

Innhold i treningen

Treningene skal være varierte, og kan for eksempel inneholde;

- Teknikkutvikling - Lære teknikk-øvelser (drills), som også kan gjennomføres på egenhånd
- Utvikling av aerob utholdenhet
- Sprint – utvikle hurtighet (svømme raskere på eks 25 m)
- Allsidighet i vann – bli komfortabel i vann og teste nye øvelser
- Tester/testserier (for å måle fremgang)
 - Distansetest (Eks; 400/800)
 - Svømme lengst mulig på en gitt tid (eks; 10/15 min test)
 - 25/50/100/200 meter max
 - Best mulig gjennomsnitt, fast starttid. Eks 4x 100 on 3 minutter.
- Landtrening. Enten før hver økt (5-10 min) eller egne landøkter hvor det vektlegges styrke og bevegelighet
- Utesvømming i hav eller innsjø

Treningsparti M2 (evt inkl Masters)

Hensikt; Ha et godt treningstilbud for ungdom/voksne som trener regelmessig.

Beskrivelse; treningspartiet har trening 1-3 ganger i uka, økter på 1500 – 4000m.

Medlemmene skal gis mulighet til å delta på konkurranser.

Alder: Alle

Nivå: minimum kunne svømme 500 meter crawl i ett.

Mål;

- Ha det gøy i vann og synes det er morsomt å komme på trening
- Oppleve mestring og fremgang i svømmingen, både teknisk og sportslig
- Bli bedre på alle svømmearter
- Oppleve å få bedre helse og utholdenhet
- Oppleve å være en del av et sosialt klubbmiljø
- Være kjent med klubbens organisasjon og verdier

Læringsmål

- Videreutvikle allsidighet og grunnleggende nøkkelferdigheter i vann
- Utvikle ferdigheter og teknikk på alle svømmearter: Teknikkutvikling + drills
- Kunne svømme medley i trening
- Kicke 10m under vann uten utstyr
- Bli kjent med klubbens organisasjon og verdier
- Utvikle koordinasjon i vann og på land, i tillegg til enkle øvelser for å styrke hurtighet, reaksjon og bevegelighet
- Få input om hvordan få mest mulig ut av treningsarbeidet (ernæring, væskebalanse, restitusjon etc).
- Gis mulighet til å delta på Open Water stevner

Innhold i treningen

Utgangspunkt i samme som M1.

Treningsparti Masters (evt samme som M2)

Hensikt; Ha et godt treningstilbud for ungdom/voksne som trener aktiv, og for de som ønsker å konkurrere.

Beskrivelse; treningspartiet har trening 1-3 ganger i uka, økter på 2000 – 5000m.

Medlemmene skal gis mulighet til å delta på konkurranser.

Alder: Alle

Nivå: minimum kunne svømme 1500 meter på en trening.

Mål;

- Ha det gøy i vann og synes det er morsomt å komme på trening
- Oppleve mestring og fremgang i svømmingen, både teknisk og sportslig
- Bli bedre på alle svømmearter
- Oppleve å få bedre helse og utholdenhet
- Oppleve å være en del av et sosialt klubbmiljø
- Delta på Masters konkurranser nasjonalt (og internasjonalt)

Læringsmål

- Videreutvikle allsidighet og grunnleggende nøkkelferdigheter i vann
- Utvikle ferdigheter og teknikk på alle svømmearter: Teknikkutvikling + drills
- Bli kjent med klubbens organisasjon og verdier

Innhold i treningen

Utgangspunkt i samme som M1 og M2.

Treningsparti Seniors

Hensikt; Ha et godt lavterskeltilbud for eldre som liker å svømme sammen.

Beskrivelse; mosjonspartiet har felles svømming 1-3 ganger i uka, økter på 500 – 1500m.

Alder: Eldre mennesker

Nivå: Svømmedyktighetstesten

Mål;

- Ha det gøy i vann og synes det er morsomt å komme i svømmehallen
- Oppleve mestring og fremgang i svømmingen
- Oppleve at svømming er bra for helse og utholdenhet
- Oppleve å være en del av et sosialt klubbmiljø

Læringsmål

- Videreutvikle allsidighet og grunnleggende nøkkelferdigheter i vann
- Utvikle ferdigheter og teknikk på alle svømmearter
- Bli kjent med klubbens organisasjon og verdier
- Ta svømmedyktighetstesten hvert år

- Lære noen tips til å holde kroppen i god bevegelse. For eksempel enkle styrkeøvelser.

Innhold i treningen

Tilpasses målgruppen.

Swim camp

Swim Camps er en minitreningssleir for klubbens medlemmer, triatleter eller andre interessert personer. Samlingen gir deltakerne muligheter til å forbedre sin svømmeteknikk, utholdenhet og få mer kunnskap rundt skadeforebygging, øvelser i basistrening og trening generelt? Swim camp bør være godt organisert med utdannede trenere med mange års erfaring. Hvis klubben har flere samlinger, kan samlingene ha ulikt fokusområder.

En Swim Camp kan for eksempel ha følgende program (eksempel)

- 0800 – 1000: Svømmeøkt 1 – grunnleggende teknikk
- 1000 – 1030: Mellommåltid
- 1030 – 1130: Basistrening
- 1200 – 1330: Egen lunch og pause
- 1400 – 1530: Seminar (svømmeteorologi, ernæring, ...)
- 1600 – 1800: Svømmeøkt 2 - landtrening - og svømmetrening/teknikk

Nivået på samlingen bør være relativt likt, eller kategorisert slik at det gir en bedre opplevelse for deltakerne. Klubben bør sette tydelige forutsetninger for deltakelse, for eksempel kunne svømme x meter. Samlingen er som oftest rettet mot de som kan svømme, så deltakerne bør ha gått grunnleggende svømmeopplæring og grunnleggende svømmeteknikk. Aldersgrensen kan være naturlig. For eksempel 18 år. Deltakerne må være medlem av klubben.