



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Sportslig plan

For ledere og hovedtrenere
Kompetansehelga 2015



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



NSFs sportslige plan for svømming

2014-2020



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Sportslige mål

- OL og Paralympiske medaljer 2016
- Gi unge utøvere et tilbud som er tilrettelagt mot toppidrett
- Bidra til at alle barn lærer å svømme
- Øke antallet medlemmer i NSF
- Bidra til god og variert aktivitet i klubbene
- Klubbene er ansvarlig for sin aktivitet basert på en sportslig plan
- NSF sentralt er ansvarlig for landslagets aktivitet, i tett samarbeid med klubbene og deres trenere





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Sportslig plan svømming

- Bidra til at alle har en felles forståelse av målene og hvordan klubber, trenere, utøvere og NSF sentralt arbeider for å skape best mulig aktivitet for flest mulig i norsk svømming



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hensikten med sportslig plan

- Felles forståelse for utvikling av norsk svømming
- At man får bekreftelse på det man allerede gjør riktig
- Sørge for at tidligere kunnskap og erfaring kobles mot ny kunnskap
- At man får bedre verktøy for planlegging, gjennomføring og evaluering av klubbens sportslige aktivitet
- Bidra til at flest mulig er med lengst mulig



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



- Rekruttere
- Beholde
- Utvikle

Livet Som Aktiv



Livet Som Aktiv

Motorisk basis opplæring

Læring av grunnleggende motoriske ferdigheter.
- Klubbstevner
- Lokale uapproberte stevner

Svømmeopplæring

Læring av grunnleggende svømmeferdigheter. Trygg i og ved vann.

Oppbyggingstrening

Videreutvikle de fysiske egenskapene, i første rekke den aerobe svømmeutholdenheten og svømmehurtigheten.
- Krets og nasjonale stevner
- LÅMØ og ÅM
- Ungdomsmesterskap
- Jr.NM og Sr.NM

Basistrening

Begynnende trening- utvikle svømmespesifikk utholdenhet og svømmeteknisk opplæring.
- Klubbstevner
- Krets og regionale stevner
- LÅMØ

Elitetrening

Spesialisering både når det gjelder svømmeteknikk og konkurransedistanse. Begynnende internasjonalt prestasjonsnivå.
- Jr.NM og Sr.NM
- Jr.Nordisk
- Internasjonale junior og seniormesterskap
- De Olympiske Leker

- Eliteklubber
- NM-klubber
- Konkurranseklubber
- Opplæringsklubber



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hvilken klubb er vi, eller ønsker vi å være?

- Opplæringsklubben
 - *Har til hensikt å utvikle grunnleggende svømmeferdigheter hos barn, ungdom og voksne, gjennom et godt svømmeopplæringstilbud.*
- Konkurransklubben
 - *Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere som konkurrer aktivt på regionalt og nasjonalt nivå (regionale konkurranser, deltakelse LÅMØ og deltakelse jr.NM).*
- NM-klubben
 - *Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere opp til et høyt nasjonalt nivå (finaler jr.NM og Sr.NM og utøvere på jr.landslag).*
- Eliteklubben
 - *Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere på et høyt internasjonalt nivå (utøvere på sr.landslag, som sikter mot finaler og medaljer i EM, VM, OL).*

Aktiv For Livet

Vill i vann
Lek og mestringspreget aktivitet
i vann for barn og ungdom

**Svømmeopplæring
og teknikk kurs**

Grunnleggende svømmeopplæring
og crawlkurs for ungdom og voksne

**Trenings- og
mosjonspartier**

Et aktivt og godt trenings-
fellesskap i klubben

Breddeaktivitet

Aktivitetstilbud for en sunn
og god helse. Som vanngymnastikk,
kurs for flerkulturelle, aktivitet for
overvektige, seniorsvøm osv.

Masters

Aktivt trenings- og
konkurransmiljø for
voksne

Livet Som Aktiv

Aktiv For Livet

Internasjonalt nivå
Utviklingstrapp etappe 4
Krav til trener: Trener 4

Masters

Nasjonalt nivå
Utviklingstrapp etappe 3
Krav til trener: Trener 3

Trenings- og
mosjonspartier

Kretsnivå
Utviklingstrapp etappe 2
Krav til trener: Trener 2

Breddeaktiviteter

Klubbnivå
Utviklingstrapp
etappe 1
Krav til trener:
Trener 1

Vill i vann

- Videregående opplæring – Krav til instruktør: Videregående instruktør
- Begynneropplæring – Krav til instruktør: Begynnerinstruktør
- Baby-/småbarnssvømming – Krav til instruktør: Baby/småbarnsinstruktør



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Klubbenes sportslige plan



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Tilbakeblikk

- Sportsklubben Branns sportslige plan ble presentert som et godt eksempel på hvordan en plan kan illustreres og synliggjøres. Dessverre er det sånn at...
- Kultur spiser strategi til frokost, lunsj og middag.
- Klubbens kulturelle operativsystem tok over. For å endre dette kreves det endringer på personlig plan, mellom personer, i team, og med innflytelsesrik ledelse



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

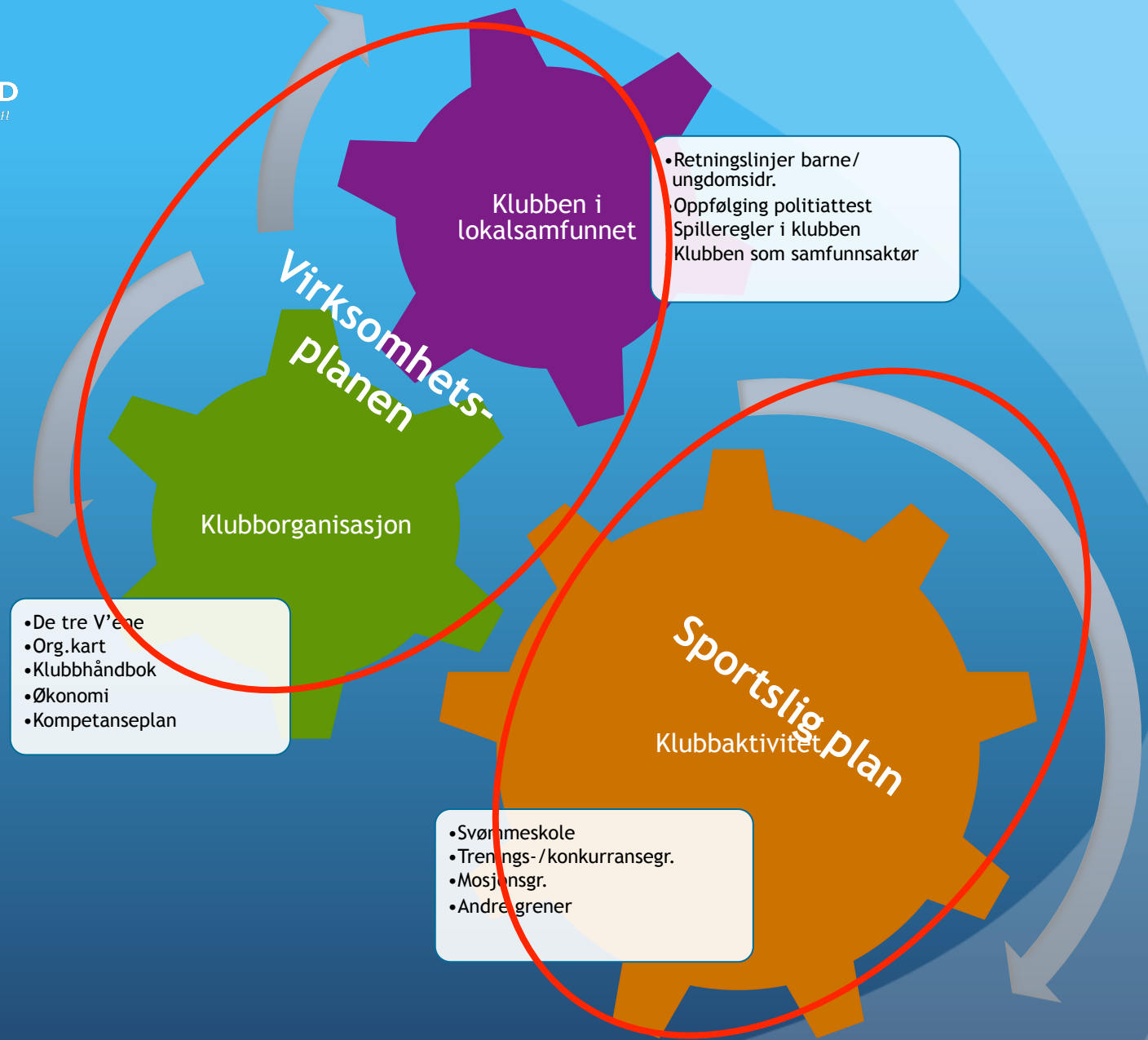


Hvorfor er det viktig at klubben har en sportslig plan?

- Diskuter med sidemannen
- Deretter punkter i plenum



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



- Retningslinjer barne/ ungdomsidr.
- Oppfølging politiattest
- Spilleregler i klubben
- Klubben som samfunnsaktør

- De tre V'ene
- Org.kart
- Klubbhåndbok
- Økonomi
- Kompetanseplan

- Svømmeskole
- Trenings-/konkurransgr.
- Mosjonsgr.
- Andre grener



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Hva er en sportslig plan?

- En plan som på kort og lang sikt beskriver klubbens sportslige hovedmål, delmål, tiltak og strategier
- Den gir en retning i arbeidet, for alle involverte, som øker muligheten for suksess
- Den beskriver ansvar, ressurser og tidsfrister



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Planhierarkiet

- Strategisk plan (Hva skal vi?)
 - Virksomhetsplanen
- Prosessplaner (Hvordan skal vi gjøre det?)
 - Sportslig plan
 - Anleggsplan
 - Plan for svømmeskole
- Handlingsplaner (Tiltak som skal gjennomføres)
 - Styret/
organisasjonen
 - Utvalg/komiteer
 - Treningsgruppene
 - Individet
- Leveranseplaner (kvartal/måned)
 - Individnivå



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hvordan utvikle sportslig plan i klubb?

- Gjennomgått prosess på Kompetansehelga 2014 (se presentasjon på web)
- Eget veiledningshefte (ligger på web)
- Hva mener dere klubbens sportslige plan bør inneholde?



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Ansvar og roller

- Hvem er ansvarlig for at klubben har en sportslig plan?
- Hvem har ansvaret for å lage planen?
 - Hva gjør man hvis den ansvarlige ikke ønsker å gjøre dette?
- Hvilken rolle har styret?
 - Hvor mye kan styret "blande" seg inn?
- Klubbens sportslige mål er førende for klubbens aktiviteter.
 - Hvilke konsekvenser har dette for hovedtrener og resten av trenerteamet?



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Sportslige mål og konsekvenser av disse

- Hvor mye vil det koste å arbeide mot målet? (mer bassengtid, gymsal, helgesamlinger, treningsleire, økt konkurranseaktivitet, lønn trenere etc)
- Hvor mange trenere trenger klubben?
- Hvor mye tid vurderer dere at trenerne skal bruke?
- Administrasjon og daglig drift av klubben
- Hvor stor bør rekrutteringen være?
- Hvordan sikre inntekter for å dekke opp økte kostnader?
- Hovedtreners involvering av gruppetrenere (felles mål, felles retning)
- Organisering av treningsgruppene



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Veien videre

- Bruk NSF's sportslige plan som bakgrunn for klubbens sportslige plan. Ligger på utdanning.svømming.no
- Bruk Veiledningshefte for å utvikle planen. Ligger på [svømming.no/For trenere](http://svømming.no/For_trenere)

Takk for oss!