



NORGES  
SVØMMEFORBUND

# Organisering av klubben - helhet fra vanntilvenning til elitesvømming

Jan Kjensli  
Tore de Faveri





# Hva er “klubben”?

## Hvor helhetlig er det?

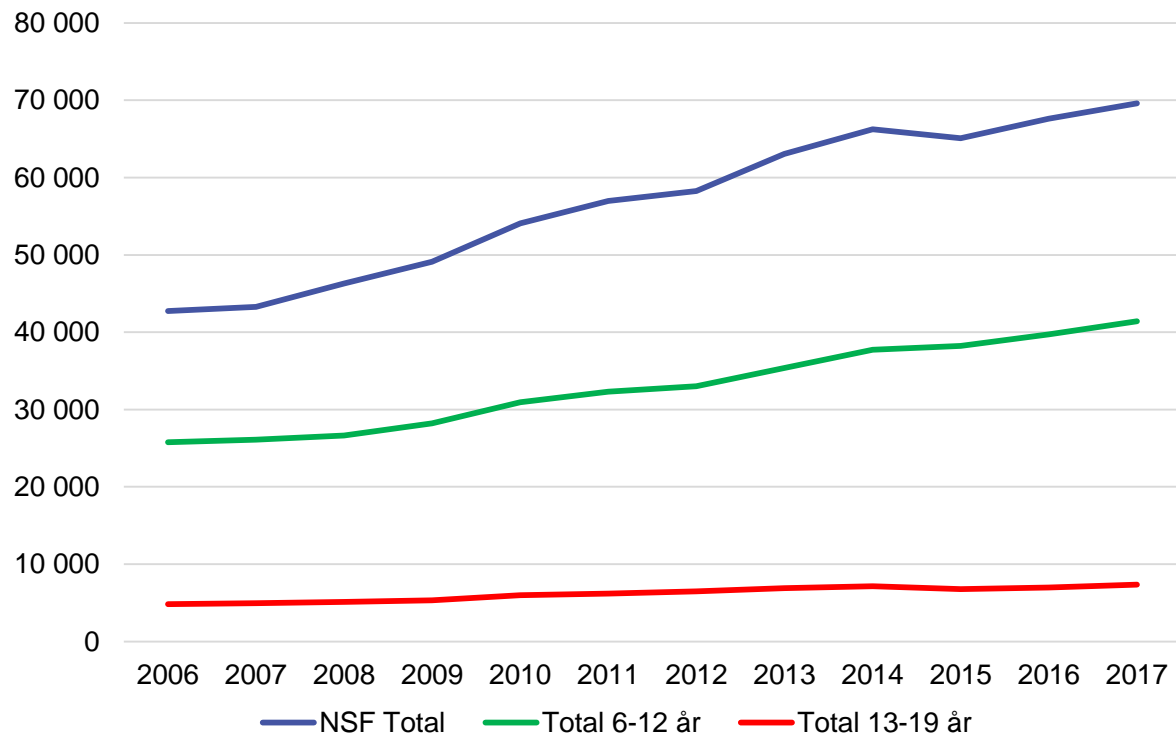




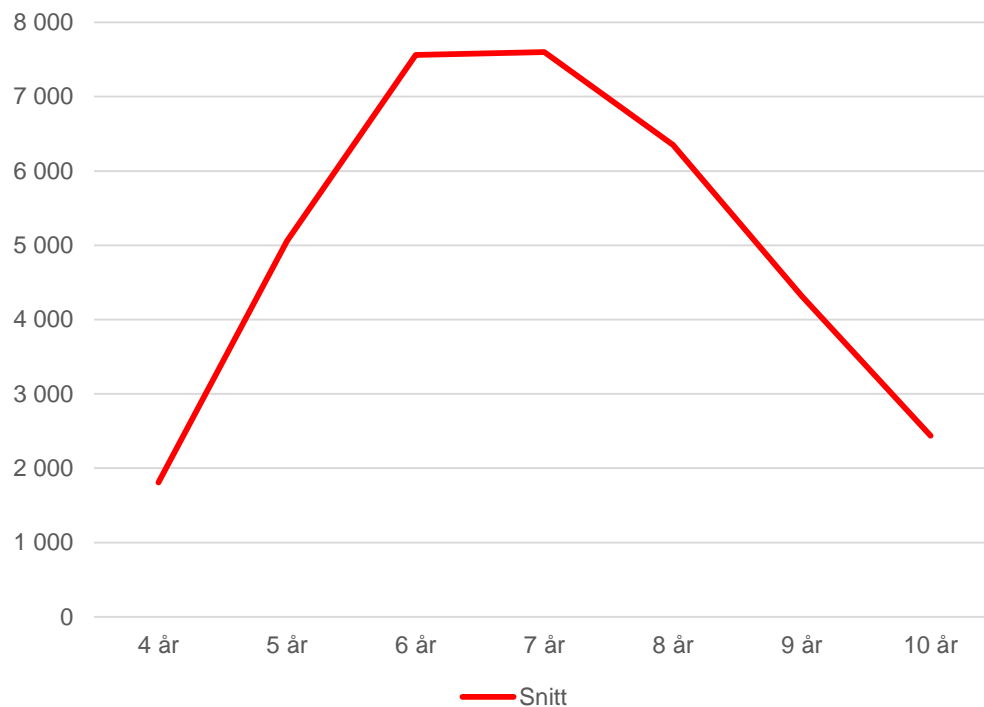
# AKTIVITETSUTVIKLING



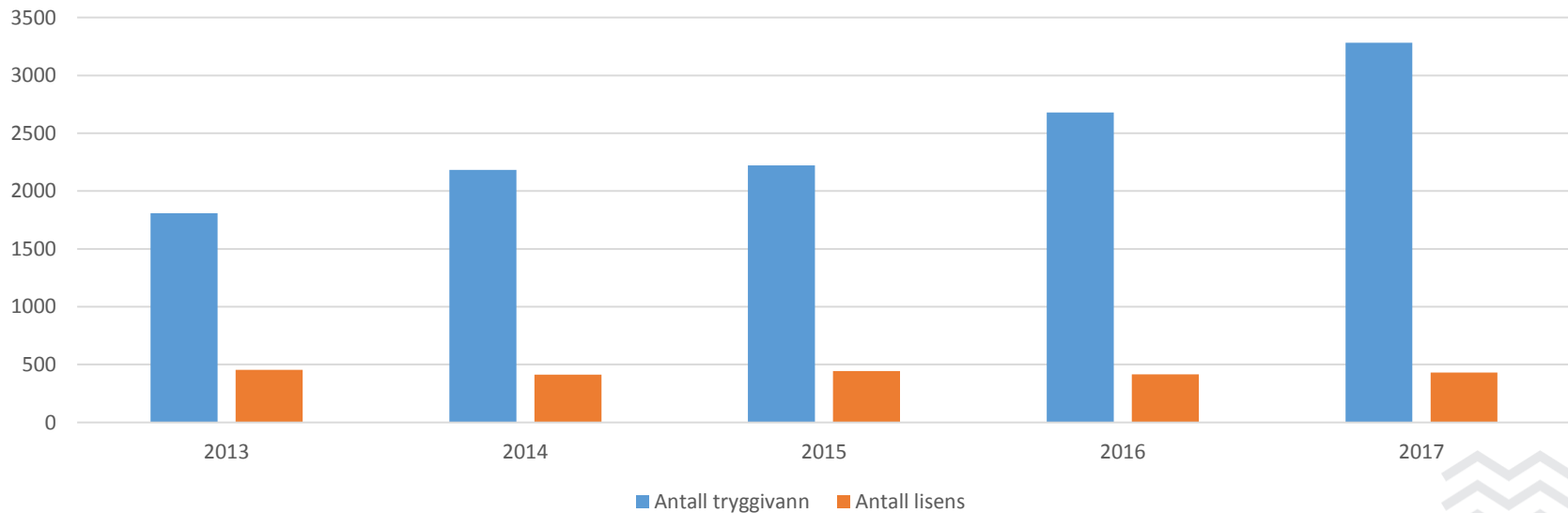
# Medlemsutvikling siste 10 år, samlet



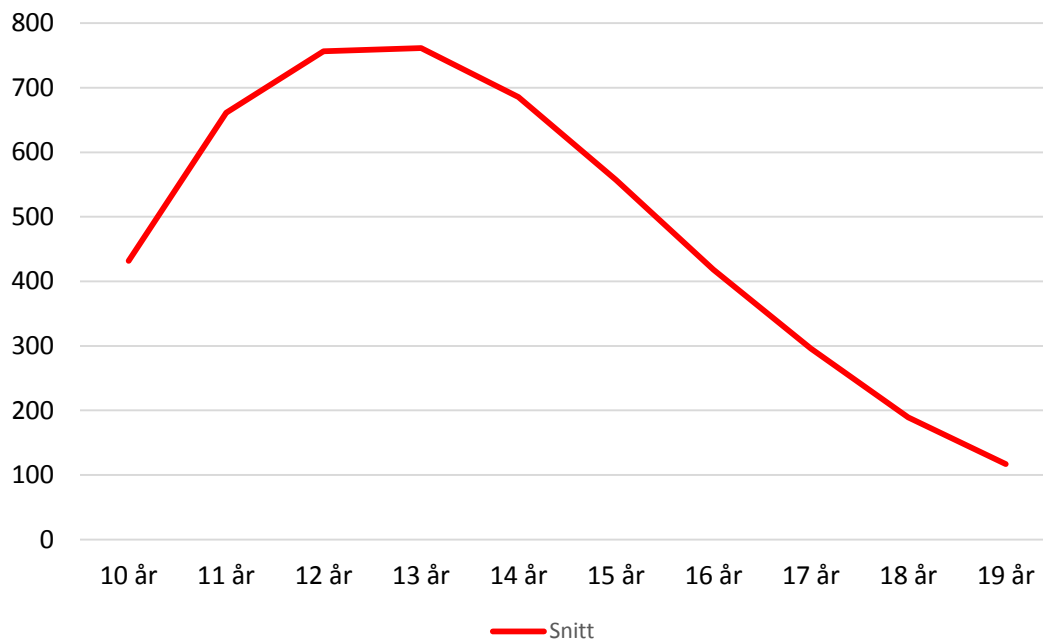
## Utvikling 4-10 år tryggivann, Topp-20 klubber



# Utvikling 10-åring, tryggivann vs lisens



# Lisensutvikling Norge 2013-2017



# Brytningspunkter

- > Rundt 8 år – overgangen fra Selunge til Sel
- > Rundt 10 år – overgangen fra svømmeopplæring til svømmetrening
- > Rundt 13 år – fra barne- til ungdomsidrett





# Overgangen fra svømmeopplæring til svømmetrening

- > Hvordan er organiseringen av en økt i svømmeopplæringen vs svømmetreningen?
- > Hvor lang er en økt i svømmeopplæringen vs svømmetreningen?
- > Hva er hyppigheten av økter i svømmeopplæringen vs svømmetreningen?
- > Hvordan tar vi vare på utøverne, og sikrer at de føler tilhørighet?



# Livet Som Aktiv



# Aktiv For Livet

# NSFs Utviklingstrapp, etappe 1

## Inngang

- > Startalder: ca 8 år
- > Er trygg i vannet
- > Har grunnleggende tekniske ferdigheter (dykke, flyte, kontrollert pusting, gli i pil (strømlijnje), fremdrift, undervannskick, starter, vendinger, grunnleggende livredning)
- > Behersker rygg og crawl godt koordinert (på vei mot finkoordinert)
- > Behersker bryst og butterfly grovkoordinert

Hvordan ser vi dette igjen i Norges Svømmeskole?



## Læringsmål

- > Kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert
- > Kunne svømme med klær og trå vannet



# NSFs Utviklingstrapp, etappe 2

## Inngang

- > Startalder: ca 10 år
- > Behersker grunnleggende teknikk i alle svømmearter. Linje, balanse, beinspark, undervannskick
- > Behersker finkoordinert crawl, rygg og bryst
- > Behersker grovkoordinert butterfly (på vei mot finkoordinert)
- > Kan grunnleggende regler mtp å delta i approberte stevner

Hvordan ser vi dette igjen i Norges Svømmeskole?



## Læringsmål

- > Kunne svømme medley
- > Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk
- > Kunne grunnleggende livredning i vann



### Begynneropplæring

- Grunnleggende svømmeopplæring gjennom læring og utvikling av grunnleggende bevegelser

### Videregående opplæring

- Opplæring i svømmeartene og livredning

### Motorisk basisopplæring

- Første del av en systematisk svømmetrening
- Fokus på allsidighet, teknikk, mestring, miljø

### Basistrening

- Videreføring teknisk, samt trening både i vann og på land
- Balansert utvikling av mentale og sosiale ferdigheter

### Oppbyggings- trening

- Utvikle videre motorisk/tekniske ferdigheter, mental trening, begynnende spesialisering, utholdenhet og fart

### Elitetrening

- Spesialisering, og tilnærming mot internasjonalt nivå
- Større grad av individuelle planer

### Internasjonal elitetrening

- Internasjonalt nivå
- Individuelle planer
- 24 timers utøveren (helhetlig utøver)



# Hvordan skape helhet?

> Hva kan jeg (HT eller SSA) gjøre for HT/SSA?

> Hvordan organiserer vi oss i vår klubb for å få til dette?





# NORGES SVØMMEFORBUND

HVER NORDMANN EN SVØMMER,  
HVER SVØMMER EN LIVREDDER



NORGES  
SVØMMEFORBUND

