



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



25.-27. april

Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen

KOMPETANSEHELGA

- Kompetanseheving til din rolle i klubb!
- Åpent for alle klubber tilsluttet NSF

2025



Viktigheten av utforskning og lek i treningen – finn ut hvordan lek og kreativitet kan gi enda bedre utvikling



Join at menti.com | use code 1899 3021

Hva tror du gjør at barn/ungdom fortsetter med svømming?



NSFs aktivitetstall

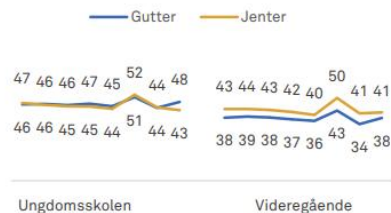
- > 21% flere aktive medlemmer 2015-2023.
- > 8% økning i antall utøver med lisens fra 2015 til 2024.
- > Generelt for aldersgruppene 6-12 og 13-19 år: Solid økning både i aktivitetstall og lisenstall fra 2015 til nå.
- > For den yngste gruppen, 6-12 år, har andelen lisensierte blant medlemmene gått ned.
- > For ungdommene, 13-19 år, er det en ubetydelig nedgang i andel lisensierte.



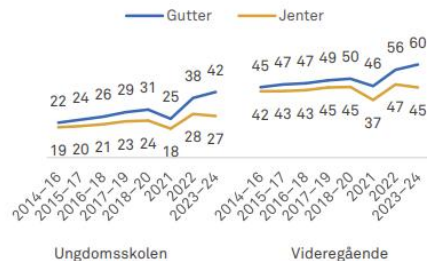
Ungdata 2024

- 81 prosent av norske ungdommer trener fast minst én gang i uka
 - Høyeste tall siden målingene startet i 2010
 - Særlig gutter bidrar i positiv retning på andelen
- Andelen gutter/jenter som trener i idrettslag på hhv ungdomsskole og VGS:
 - Ungdomsskole: gutter 56% og jenter 49%
 - VGS: gutter 35% og jenter 25%

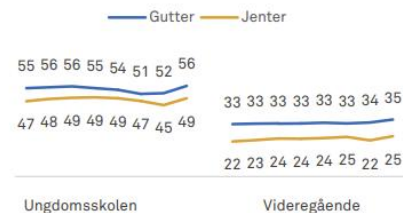
Prosentandel som trener ukentlig på egen hånd



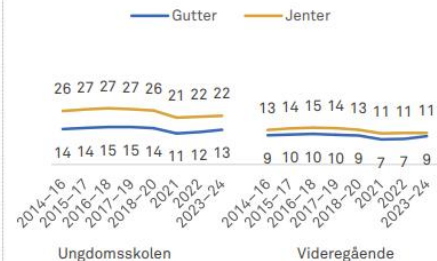
Prosentandel som trener ukentlig på treningsstudio



Prosentandel som trener ukentlig i et idrettslag



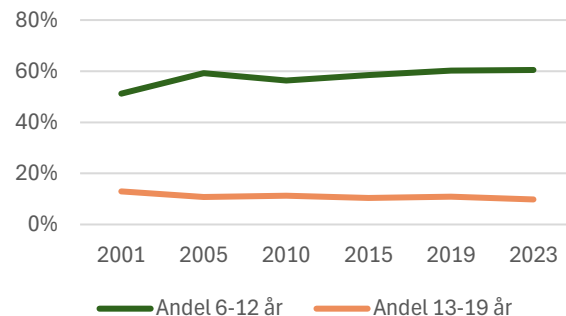
Prosentandel som ukentlig driver med annen organisert trening (dans, kampsport)



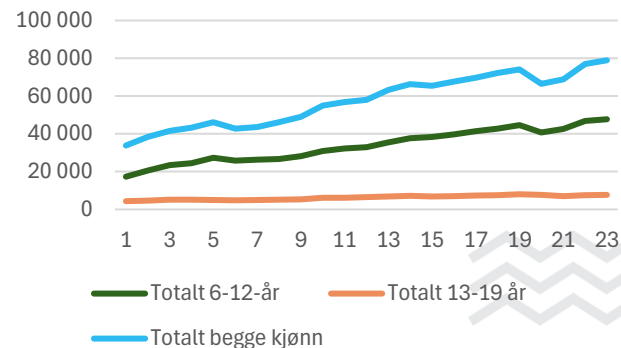
Oppsummering

- > Norsk ungdom har det generelt ganske bra
- > Norsk ungdom liker å trene
- > I NSF har andelen barn økt i perioden 2001-2023, fra 51% til 60%
- > I samme periode har andelen ungdom har gått ned, fra 13% til 10%

Andel 6-12 år og 13-19 år



Antall aktive 6-12 år, 13-19 år og totalt



Fun Integration Theory

One thing that makes playing sports fun for players is....

Note. The 11 Fun Factors (bolded) and the fun-determinants within each factor (bulleted) are listed in order of importance from highest to lowest.

Being a good sport

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

Positive Coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

Learning and Improving

- Being challenged to improve and get better at your sport
- Learning from mistakes
- Ball touches, including dribbling, passing, shooting, etc.
- Improving athletic skills to play at the next level
- Learning new skills
- Using a skill you learned in practice during a game
- Playing different positions
- Going to sports camp
- Copying the moves and tricks that professional athletes do

Game time support

- When parents show good sportsmanship by being encouraging
- A ref who makes consistent calls
- Being congratulated for playing well
- Having people cheer at the game
- Having your parent(s) watch your games
- Getting complimented by other parents

Games

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing against an evenly matched team
- Being known by others for your sport skills
- Playing on a nice field
- Playing in tournaments

Practice

- Having well-organized practices
- Having the freedom to play creatively
- Taking water breaks during practice
- Scrimmaging during practice
- Doing lots of different drills and activities during practice
- Partner and small group drills
- Practicing with specialty trainers/coaches

Team Friendships

- Getting along with your teammates
- Being around your friends
- Having a group of friends outside of school
- Being part of the same team year after year
- Hanging out with teammates outside of practice or games
- Talking and goofing off with teammates
- Meeting new people

Mental bonuses

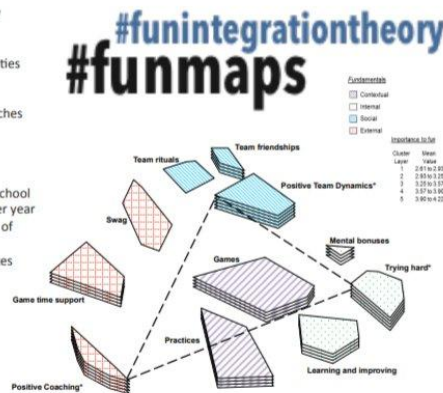
- Keeping a positive attitude
- Winning
- It relieves stress
- Ignoring the score

Team Rituals

- High-fiving, fist-bumping, hugging
- Showing team spirit with gear, ribbons, signs, etc.
- Doing team rituals
- End-of-season/team parties
- Carpooling with teammates to practices and games
- Going out to eat as a team
- Doing a cool team cheer

Swag

- Having nice sports gear and equipment
- Earning medals or trophies
- Traveling to new places to play
- Wearing a special, cool uniform
- Eating snacks/treats after the game
- Staying in hotels for games/tournaments
- Getting pictures taken



Fun Integration Theory

Being a good sport

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

Positive Coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

WHITEBOARD

- > Hva gjør dere allerede bra?
- > Hva kan forbedres?



FunMaps - The fun integration theory

Hva gjør dere allerede bra?

Inkludere utøvere i planlegging	positive trenere	gode og positive tilbakemeldinger leker under treningen	respekterer utøverne Rekruttere flere utøvere
bygger samhold	Aktivitet på tvers av aldersgrupper, kjønn og nivå	tilhørighet	Positive coaching Positiv feedback
mer lek hos de eldste	god tilbakemeldinger. Variasjon, stevneglede. Personlige utviklinger.	Skape samhold og tilhørighet leke i/under treningene.	visa vad de kan
kunnskap om teknikk	det er rom for alle :)	inkludering Samhold	coaching (tilbakemelding)
tilpasse treningen for utøver	Bruker lek som en øvelse til et høyere mål	tilbakemeldinger	Inkludere barn i idretten (planlegging av program, osv) Felles lek på tvers av grupper konstruktive og personlige tilbakemeldinger
positiv feedback lagbygging god og tydelig kommunikasjon Inkluderende	humor	mestring	samarbeide med flere trenere i klubben
		Konstruktive og motiverende tilbakemeldinger	mye latter og høy

Hva kan forbedres?

Tilhørighet integrere lek Variasjon av lek	enda mer variasjon i lekene mer positive tilbakemeldinger	Vikan bli bedre på gullapper.	inkludere tilbakemelding basert på innsats i stedet for ferdighet
Mer lek på begynner kurs nivå (inkl av lek på skilpadde/pingvin også)	LEKER MER	lekning under trening	Se hver enkelt svømmers behov for mestring og glede
bruke humor Lagånd på tvers av gruppene. Ikke bare hode ned trening.	Se hver enkelt svømmers behov for mestring og glede	Se mer hvert enkelt utøver enda mer variasjon i lek	team building
positivitet/lagånd blant barna. Sammarbeidsoppgaver samhold mellom foreldre	Tilstedeværende ledere	bedre på å forberede	
gjøre øvelsene tilgjengelig for alle, og inkluderer alle	laganda	Tillate å tenke utenfor boksen	



Dwecks teori om mentalitet

Vi mennesker utvikler en tro om egne egenskaper og ferdigheter, som igjen påvirker hvordan vi vurderer, løser og evaluerer en oppgave.



> Statisk-mentalitet: medfødt, får ikke gjort noe med det, opptatt av å være best og viser ofte til tidligere meritter

> Vekst-mentalitet: det medfødte kan formes gjennom utvikling og læring, fokus på å nå sitt eget potensiale for å bli best

Det treneren sier og gjør på trening og i konkurranser, påvirker utøvernes utvikling av mentalitet til eget talent.

> Trenere med statisk-mentalitet er opptatt av å finne talentet, og retter mye oppmerksomhet og tid mot de som tidlig markerer seg med gode ferdigheter.

> Trenere med vekst-mentalitet er opptatt av å inspirere og utvikle talentene, og de signaliserer at samarbeid og lagbygging bidrar til alles utvikling.



Triggere for statisk-mentalitet

- > **Evalueringer:** der man skal vurderes, eller ifbm uttak til lag/samling/konkurranse
- > **Hvor det kreves mye innsats:** situasjoner som krever mye innsats kan oppleves som en trussel fordi det å streve, og potensielt feile, indikerer en svakhet
- > **Andre oppnår suksess:** oppleves som trussel fordi det indikerer at de får til det du selv ønsker å oppnå. Kan også være at du har bidratt, mens andre stjeler din shine
- > **Opplevd kritikk:** negativ tilbakemelding, enten direkte fra trener eller lagkamerat, eller at man tolker andres reaksjon negativt

Etablering av vekst-mentalitet

- > Fokus på innsats og tålmodighet
- > Fokus på å lære av egne feil og motgang
- > Tilrettelegge for utvikling og læring på trening og i konkurranser
- > Tilrettelegge for utfordringer
- > Bidra til opplevelsen av suksess
- > Signaliser høye og tilpassede forventninger



Oppsummert om mentalitet

	Statisk-mentalitet Prestasjonsmål		Vekst-mentalitet Læringsmål
Hensikt med deltakelse	Være konkurransedyktig og vinne - sosial status		Utvikling og læring, hardt arbeid, samarbeid og livsstil
Utfordringer/ Hindringer	Unngår utfordringer - blir defensiv eller gir opp lett		Søker utfordringer - blir motivert og søker muligheter
Innsats	Innsats er nytteløst / et tegn på svakhet		Innsats er nødvendig og veien til mestring
Kritikk	Ignorerer selv nyttig tilbakemelding		Lærer av kritikk
Suksess	Andres suksess oppleves som truende		Finner lærdom og inspirasjon i andres suksess
Feil	Et tegn på manglende medfødte ferdigheter		Må øve mer, endre strategier for å lykkes med oppgaven
	↓		↓
	Utvikling stagnerer (tidlig) og eget potensiale vil ikke hentes ut		Vil opprettholde utvikling og kan oppnå <u>eget</u> potensiale

WHITEBOARD

> Hvordan kan vi bruke dette i treningen?



Dwecks teori om mentalitet

Hvordan kan vi bruke dette i treningen?

Snakke med utøverne om disse forskjellene. Hvordan de selv kan påvirke egen utvikling.

Tålmodighet i møte med utfordringer - utøvere lærer av hva de ser

Øvelser på stevne som passer treningen. Anpasse treningen til øvelsene man er påmeldt til.

Vi kan bruke Dwecks teori til å bygge gode relasjoner i mellom trenere/ teamledere og utøverne/ deltakerne.

se på hvordan man motiverer svømmerne, jobbe med hvordan gi positiv tilbakemelding på forbedringer på tross av dårlige resultater.

engasjert og positiv-
Hvordan man skaper relasjoner, og motiverer

fokusere på utvikling og innsats fremfor resultater

ha fokus på å «bygge hverandre opp» innad i treningsgruppen

legge opp til par/ gruppearbeid gi tilbakemelding på arbeidsmetode og innsats

tilrettelegge for utvikling fremfor sluttresultat

forklare nyttigheten av at en i gruppen blir bedre, ettersom at det viser at det er helt mulig for en selv også å bli bedre.

bli kjent med utøvere

evaluer hvem har statisk mentalitet, hjelp de med motivasjon

bygge relasjoner
Finner øvelser som inspirerer
Kjenne utøvere

gi positiv feed back!

vektlegge sammenhengen mellom innsats og måloppnåelse

Kjenn egne utøvere, vit hvordan hver enkelt responderer på tilbakemeldinger

Relasjon som fundament for å gi tilbakemeldinger som skaper vekst hos den enkelte

Ha individuelle utøversamtaler. Utøverne set egne mål og måler måloppnåelse

Utvikle Oss som trenere

Gjennomføre felles aktiviteter, samarbeidsoppgaver som bidrar til å øke læring, samtidig som man bygger samhold både i og på tvers av gruppen.

Vektlegge innsats
gi positiv feedback

Hvordan bevisstgjøre utøvere på egen mentalitet og hvordan det påvirker deres utvikling.

lære å evaluere

skapa utvecklande miljø

Ikke bare dyrke vinnere, men sørge for at alle opplever mestring og utvikling ved å inkludere alle på en best mulig måte

skape trygghet slik at utøverne blir trygge på prosessen og tørr å prøve uten å frykte å feile.

deltakelse framfor konkurranseresultat

ikke oppfordre til nedsettende kommentarer utøvere imellom. Typ jeg er bedre enn deg

rom for alle - møte barnas behov

være foroverlent som trener

gi passe med utfordring slik at man får mestring alltid gi en positiv tilbakemelding gi tilbakemelding på ting som skal jobbes med på en positiv måte

Gi tilbakemelding på de delene som gjøres bra.

Vi kan bruke Dwecks teori til å bygge gode relasjoner mellom oss og utøverne.

En bedre relasjon vil hjelpe med å forstå utøverens mål

Oppfordre til å prøve, fokusere på progress og læringsmål

belønn god innsats, kanskje særlig der man er litt utenfor egen komfortsone

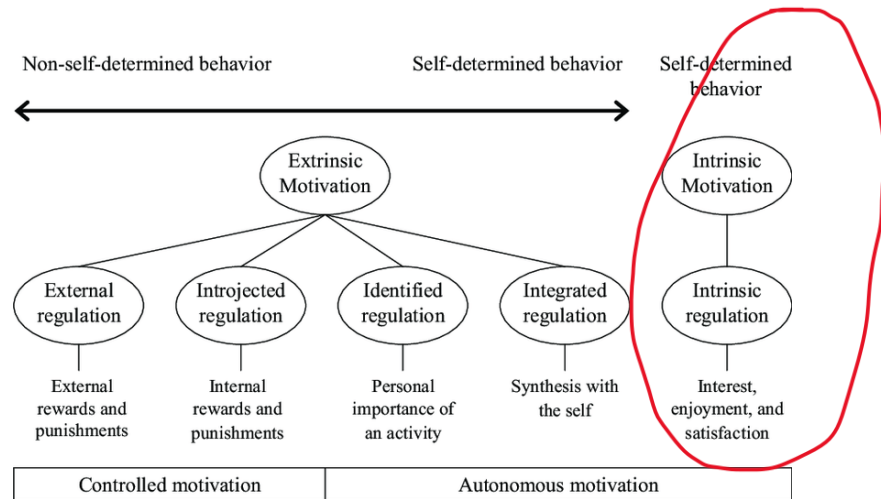
Tilpasse tilbakemeldinger slik at det fremmer progresjon

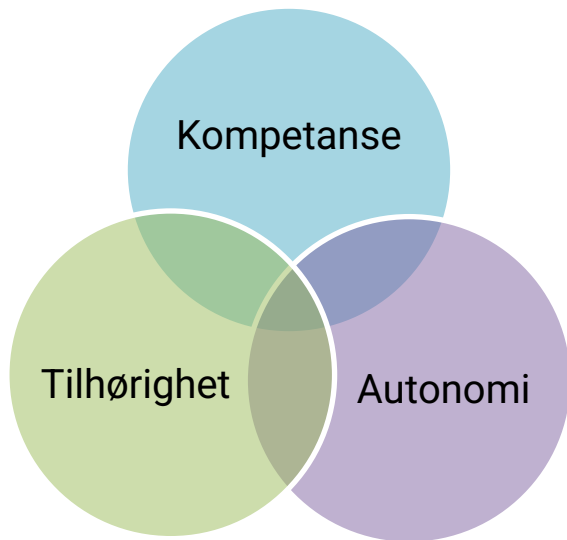


Ryan & Deci - selvbestemmelsesteori

Hvordan styrker vi den indre motivasjonen? De tre grunnleggende psykologiske behovene

- > **Kompetanse** – å føle mestring av en oppgave, å mestre omgivelsene, og bli utfordret slik at kompetansen utvikles. Viktigheten av å skape mestringsfølelse gjennom realistiske utfordringer, tilpassede økter og anerkjennelse av innsats
- > **Autonomi** – muligens det viktigste behovet i denne teorien. Viktigheten av å gi utøverne valg, involvere dem i planlegging og skape eierskap til egen utvikling
- > **Tilhørighet** – oppleve tilknytning til noen, at andre bryr seg om deg og at du bryr deg om andre. Viktigheten av å skape et sosialt støttende miljø, lagfølelse og trygghet i gruppen





WHITEBOARD

- > Hvordan tilrettelegge for autonomi uten å miste struktur?
- > Hvordan gi tilbakemeldinger som fremmer kompetanse?
- > Hvordan styrke lagfølelsen i trening?



Selvbestemmelsesteorien

Autonomi

være med å planlegge egen treningsplan eller økt

inkluderer

Ta imot innspill og bruk det i planleggingen

inkludere

Gode rutiner som er forutsigbare for utøvere

definere hva utøver har medbestemmelse på

se hver en svømmer. Og gi mulige fremgangen for den svømmeren ikke sammenligne med andre svømmere.

tilpassning av programmer for enkeltutøvere

Gruppen lager mål og treningsplan sammen. På den måten blir det lett å strukturere treningen i etterkant.

Prat med utøverne etter trening for å høre hva de ønsker å gjøre mer av fremover

utdanning

Øvelser som er mulige å tilpasse etter behov, og jevnlig se på progresen etter øvelser

La utøverne styre av og til

Trene hverandre

egne mål og utøversamtaler

Gi helt konkrete oppgaver, som sikrer at utøver mestrer disse.

medbestemmelse

Kompetanse

Positive sandwich; begynn med noe de har gjort bra, gi de en tilbakemelding på hva som kan forbedres, deretter avslutt med positivitet igjen.

engasjert

Temasamlinger - trene hverandre, observere hverandre

bruke utøvernes evner til å formidle videre til andre.

positive tilbakemeldinger

Gi utøverne en forståelse av tilbakemeldingene. Lær de hvorfor de burde gjøre noe anderledes i stedet for og bare si det.

Spm til utøver: hva må du gjøre for å komme høyere i vannet med hoften når du svømmer rygg?
• Altså spørre utøver hva som må til for å nå det vil komme frem til

inkludering

stafetter med kun ett lag

gi utøveren passe vanskelige oppgaver gi tilbakemelding på oppgaven la utøver signalisere neste skritt

være positiv

gi samme tilbakemelding på forskjellige måter

Utøvere må lage egne utviklingsplaner i samarbeid med trener

Tilhørighet

sosialt utenom svømming. Felles treninger uten om svømming.

samarbeid i stafett
Tilrettelegg for eierskap

Gå gjennom dagens treningsprogram, be om innspill før trening begynner

samarbeid sosiale aktiviteter

Møtes i sosiale settinger der alle har mulighet til å hevde seg og ha verdi

sosiale aktiviteter
Inkludere

delta på stevner sammen - reise i samla tropp

Heie på hverandre

Klubbteøy på stevner/samlinger

Hilse på alle med samme klubbteøy/hette

Sosialbein som

Sosialt øvelser

UTØVERSAMTALE - HVA ER DEN ENKELTES MÅL OG HVORDAN ARBEIDE MÅLRETET FOR Å NÅ DE

jobbe med leker, stafetter og prat etter sammen hvor alle blir integrert

kveldsmat
Utøversamtale

samarbeide og team bygning



Lek og kreativitet i trening

«Bruk det du har»

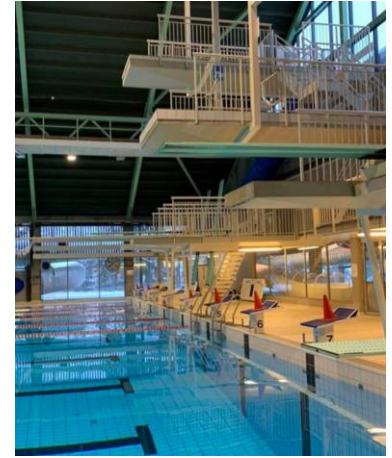
Øyvind og Kristine Rørland
Hamar IL svømming





UTRADISJONELLE ØVELSER/TRENINGER

- Hva har man?
- Kan man bruke det?
- Hvordan?
- Sikkerhet





PAUSE ØVELSER

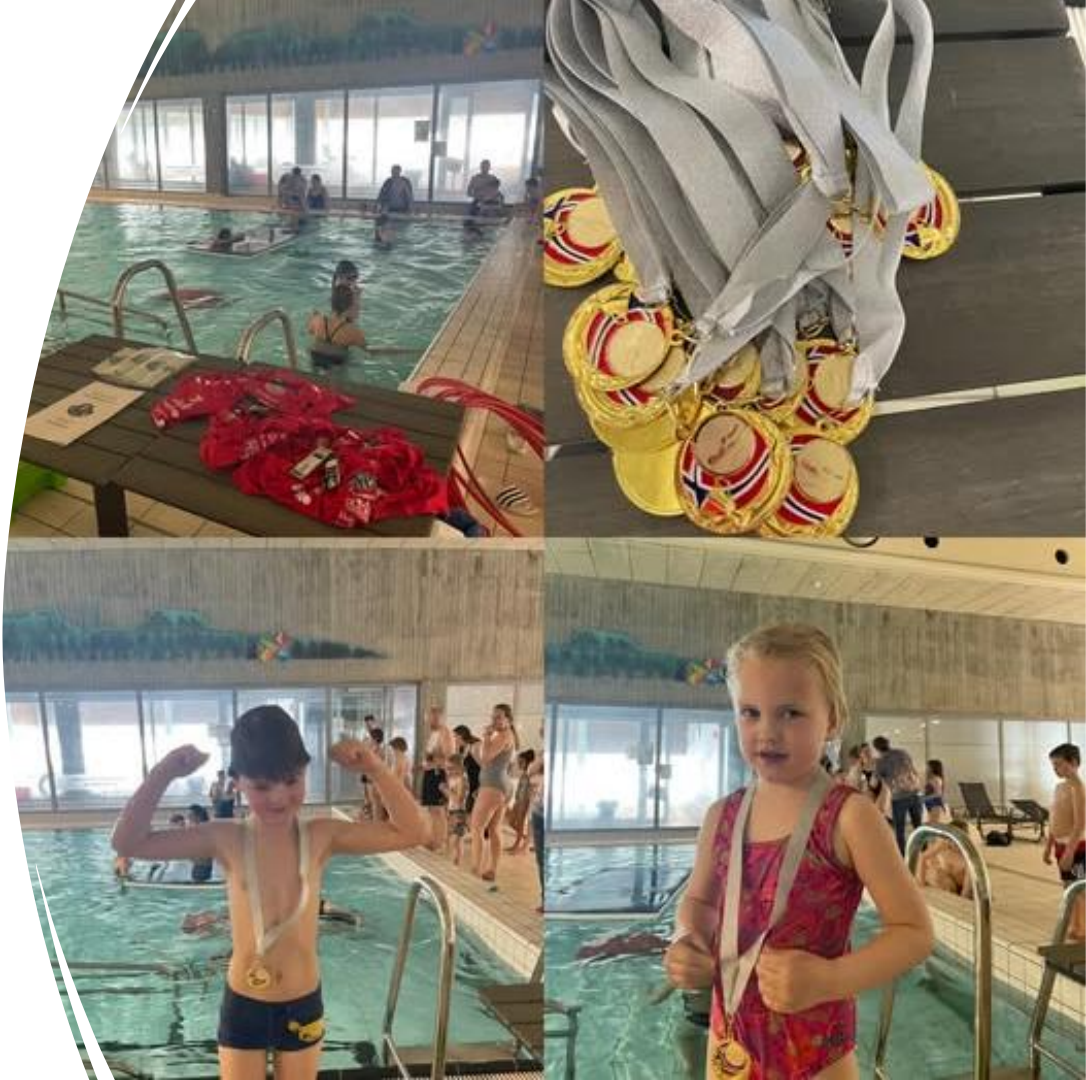
- Stå på hendene
- Gå på hendene
- Salto, forlengs-baklengs
- Dødmannshenging
- Sculling
- Stein
- BIM



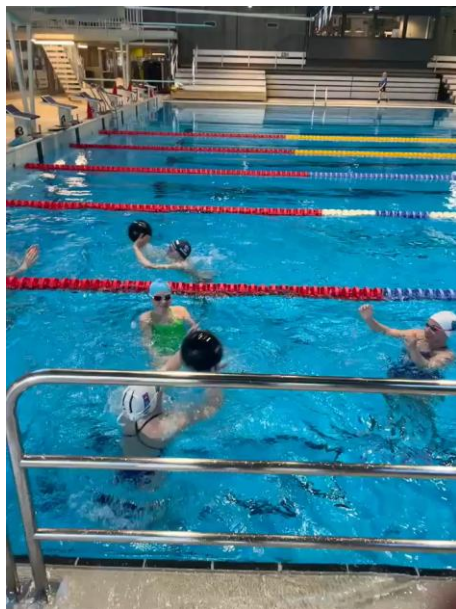


SVØMMESKOLESTEVNE

- Nivå 1
 - Nivå 2
 - Nivå 3
 - Nivå 4
-
- *Hoppe uti, hente en ring, over en plate, gjennom en ring opp på land x 2*













JULEAVSLUTNING FOR TRENERENE

Avslutning med trenerne i Velvære
avdelingen i Ankerskogen svømmehall





UTRADISJONELLE ARRANGEMENT

Juleavslutning i
bassenget med
svømmerne





The plan

Mandag = % 4

Tirsdag = 8 + 2

Onsdag = 5

Torsdag = Pyramide

Fredag = deles på 3

Lørdag = random shit

The week:

Mandags music

Julies onsdag

Freaky Friday

Musikalsk fredag

Lørdagsblekksprut

Søndagsflyt

TO DO THIS WEEK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY



What?

- AdO serie
- Classe prog
- Håkan prog
- Fotballtrening
- Get out swim
- Auburn sprint-set

Why?

- Hvorfor
- Hvor ofte
- Hvem
- Alder

0-100
0-GULL



Lage en treningsøkt

Mål: Utvikle konkrete tiltak for å skape et mer motiverende treningsmiljø; dvs lag rammeverk for en god treningsøkt som fremmer FIT, vekstmentalitet og selvbestemmelse

- > Designe en økt hvor øvelsene/aktivitetene og tilbakemeldingene skaper idretts glede og godt miljø. Vis/koble mot de tre teoriene vi har vært gjennom (30min)
- > 3 og 3 grupper går sammen og utfordrer hverandres rammeverk – skaper det et enda bedre rammeverk ved å bli utfordret?

Rammeverket henges opp på vegg etterpå

Pause 10min



Being a good sport

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

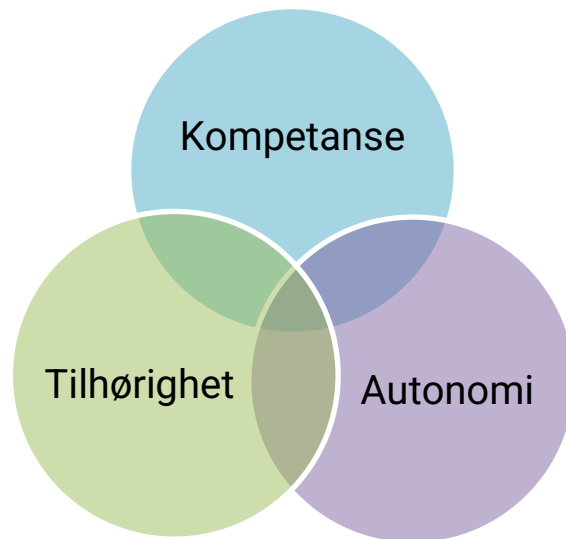
Positive Coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

	Statisk-mentalitet Prestasjonsmål		Vekst-mentalitet Læringsmål
Hensikt med deltakelse	Være konkurransedyktig og vinne - sosial status		Utvikling og læring, hardt arbeid, samarbeid og livsstil
Utfordringer/Hindringer	Unngår utfordringer - blir defensiv eller gir opp lett		Søker utfordringer - blir motivert og søker muligheter
Innsats	Innsats er nytteløst / et tegn på svakhet		Innsats er nødvendig og veien til mestring
Kritikk	Ignorerer selv nyttig tilbakemelding		Lærer av kritikk
Suksess	Andres suksess oppleves som truende		Finner lærdom og inspirasjon i andres suksess
Feil	Et tegn på manglende medfødte ferdigheter		Må øve mer, endre strategier for å lykkes med oppgaven

Utvikling stagnerer (tidlig) og eget potensiale vil ikke hentes ut

Vil opprettholde utvikling og kan oppnå eget potensiale



Implementering i egen gruppe/klubb

- > Refleksjon: hvilket tiltak vil du begynne med allerede neste uke?
- > Refleksjon: finnes det noen store hindringer for å implementere dette?



Takk for godt engasjement!

- > Husk treningstilbudet vårt 18.30-19.30
- > Lett løpetur med Morten Urdal – oppmøte resepsjon
- > Pilates med Christina Dyngeland Kjellid – oppmøte 4. etasje på konferanseavdelingen

- > Middag kl 20

