

08.09.2026

Casebasert utvikling av øktplaner for unge utøvere

Workshop for breddetrenerne –
DiveIn konferansen 2026



NORGES
SVØMMEFORBUND

Rapporten sammenfatter de 30 håndutfylte arbeidsarkene fra workshopen, fordelt på ti grupper per case. Vi ser særlig på den konkrete øktplanleggingen, de treningsfaglige valgene, trenerhandlinger, mikrotilpasninger, refleksjon og egenvurdering. Alle de håndutfylte arbeidsarkene er tilgjengelig her: [Workshop breddetrenerne DiveIn2026](#)

Forbehold: En del arbeidsark ble bare delvis utfyllt, og noe håndskrift er vanskelig å tyde. Uklare enkeltord er ikke brukt som grunnlag for bastante konklusjoner.

Sammendrag

Dokumentet består av to deler: Først analyseres arbeidsarkene og læringsutbyttet fra workshopen. Deretter omsettes funnene til konkrete anbefalinger for videre arbeid i klubbene.

Arbeidsarkene viser at deltakerne i stor grad forstod workshopens overordnede hensikt: En øktplan skal ikke bare beskrive aktiviteter og treningsserier, men også synliggjøre **hva utøverne skal lære, hva treneren skal gjøre, og hvordan innholdet kan tilpasses.**

De tydeligste funnene er:

- 1. Treningsinnholdet er gjennomgående konkret.**
De fleste gruppene kom fram til gjenkjennelige øvelser, serier, intensiteter og organiseringsformer.
 - 2. Case 1 ga tydelig oppmerksomhet på tekniske kjennetegn.**
Avstand til veggen, rotasjon, timing, fraspark og tellbare holdepunkter gikk igjen.
 - 3. Case 2 ga den tydeligste selvreguleringslogikken.**
Puls, intensitetssoner, fart, tid og opplevd belastning ble brukt for at utøverne skulle forstå og regulere innsatsen.
 - 4. Case 3 ga stor variasjon i løsninger.**
Gruppene valgte blant annet kick, undervannsarbeid, frekvens og teknisk kvalitet i høy fart. Mange brukte video og observasjon som støtte.
 - 5. Trenerhandlingene er mindre konkretisert enn treningsinnholdet.**
Flere grupper skrev «gi tilbakemelding», «motivere» eller «snakke med utøverne», men færre beskrev de konkrete ordene, spørsmålene eller observasjonene treneren skulle bruke.
 - 6. Mikrotilpasning var det vanskeligste arbeidsområdet.**
Flere relevante ideer finnes, men dette feltet var ofte blankt eller mer generelt formulert enn resten av planen.
 - 7. Videre utvikling ble forstått, men ikke alltid ferdigstilt.**
Gruppene som fylte ut dette, pekte ofte på gjentakelse, progresjon, økt kvalitet og mer selvstendig utøverbetring.
-

På tvers av casene ser vi tre gjennomgående utviklingsbehov: mer konkrete trenerhandlinger, mer presise mikrotilpasninger og en tydeligere kobling mellom enkelttøkten og videre utvikling. De følgende caseanalysene viser hvordan disse behovene kommer til uttrykk i ulike treningsfaglige sammenhenger.

Case 1: Teknisk læring gjennom oppdagelse

Dette viser caset: Deltakerne konkretiserer teknisk læring gjennom tydelige kjennetegn, hjelpemidler og egenvurdering. Styrken ligger i observerbare tekniske holdepunkter; viktigste forbedringsområde er å gjøre trenerens spørsmål og progresjonen mellom øvelsene mer eksplisitt.

Oppgaven

Gruppene skulle lage en økt del for ryggvending for 9–12-åringer. Økt delen skulle bygge på utforsking, refleksjon og egenvurdering, innenfor rammer med nivåspredning, begrenset bassengplass og tilgjengelige hjelpemidler.

Mål og tekniske prioriteringer

De mest synlige prioriteringene i arbeidsarkene var:

- timing inn mot veggen
- avstand til veggen
- rotasjon
- kroppsstilling i vendingen
- fraspark fra veggen
- strømlinje etter frasparket
- orientering ved hjelp av flagg og vegg
- telling av tak fra flagg til vending

Flere grupper forsøkte å formulere målet som noe utøveren skulle kunne **registrere eller kontrollere selv**. Eksempler var å telle tak, merke avstanden til veggen og vurdere egen rotasjon.

Dette er en styrke. Gruppene gjorde ferdigheten mer konkret ved å bruke observerbare kjennetegn, i stedet for bare å skrive «bedre ryggvending».

Typisk struktur i øktplanene

En vanlig oppbygning var:

1. generell oppvarming
2. demonstrasjon eller introduksjon av ryggvending
3. isolert trening på rotasjon
4. kombinasjon av innsvømming mot vegg og vending
5. arbeid med fraspark og strømlinje

6. repetisjon med tilbakemelding
7. egenvurdering eller nytt forsøk

Noen grupper delte ferdigheten inn i svært små komponenter. Andre planla større helheter, for eksempel innsvømming mot vegg, vending og fraspark samlet.

Vurdering

Planene er hovedsakelig praksisnære og gjennomførbare. Den vanligste svakheten er at enkelte planer består av en rekke teknikkøvelser uten at progresjonen mellom dem er eksplisitt begrunnet.

Et godt kontrollspørsmål ville vært:

Hva skal utøveren ha oppdaget i én aktivitet som gjør utøveren bedre forberedt på den neste?

Bruk av hjelpemidler

Følgende virkemidler gikk igjen:

- video eller filming
- demonstrasjon
- plater
- markører
- telling av tak
- flagg og visuelle holdepunkter
- observasjon av andre utøvere
- kontraster mellom ulike utførelser

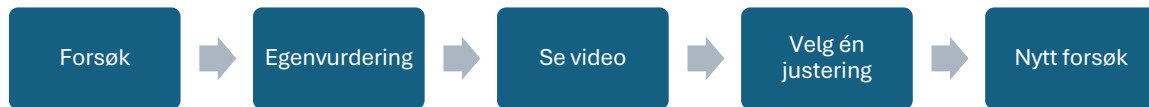
Video ble ofte brukt for å vise teknisk utførelse eller la utøverne se egne forsøk. Enkelte ark viser også bruk av kontraster, eksempelvis stor eller kompakt rotasjon, ulik avstand til veggen eller forskjeller i timing.

Vurdering

Koblingen til foredraget om teknikkinnlæring med hjelpemidler er tydelig (Dylan Saleh og Johan Setterberg i lørdagens Plukk&Miks). Likevel beskrives video noen steder bare som «filme/video». Det er mindre tydelig:

- hva utøveren skal se etter
- når videoen skal vises
- hvilket nytt forsøk videoen skal føre til

For å fullføre læringsløyfen bør bruken konkretiseres slik:



Utøverens refleksjon og egenvurdering

Deltakerne foreslo blant annet at utøverne skulle:

- telle tak fra flagg til vegg
- vurdere avstanden til veggen
- sammenligne ulike forsøk
- se eget forsøk på video
- kjenne forskjellen mellom ulike rotasjoner
- beskrive hva som fungerte
- velge hva som skulle endres i neste forsøk

Vurdering

Dette viser at mange grupper forstod forskjellen mellom å **gjennomføre** en oppgave og å **lære av** oppgaven. Egenvurderingen er likevel ofte indirekte beskrevet. Få grupper formulerte et helt konkret refleksjonsspørsmål.

Eksempler på spørsmål som kunne gjort planene sterkere:

- Hva la du merke til da du startet rotasjonen?
- Hvor var kroppen da føttene traff veggen?
- Hvilken av de to variantene ga best fraspark?
- Hva vil du gjøre annerledes i neste forsøk?

Trenerhandlinger

Synlige trenerhandlinger var:

- demonstrere
- filme
- gi tekniske tilbakemeldinger
- stille spørsmål
- hjelpe utøveren med å finne hensiktsmessig avstand
- observere rotasjon og timing
- gi individuelle utviklingspunkter

Vurdering

Trenerrollen ble forstått, men ofte formulert generelt. «Gi tilbakemelding» sier ikke hva treneren faktisk skal gjøre.

En mer operativ trenerhandling kan være:

Treneren spør utøveren hva utøveren selv la merke til, før treneren supplerer med ett teknisk kjennetegn.

Mikrotilpasninger

Relevante tilpasninger i materialet omfatter:

- kortere eller enklere inngang til vendingen
- isolert rotasjon for usikre utøvere
- mer komplett vending for erfarne utøvere
- støtte fra trener eller assistent
- ulik avstand til veggen
- bruk av visuelle markører
- ekstra utfordring knyttet til fraspark og strømlinje

Vurdering

Mikrotilpasning er mindre tydelig utfylt enn teknikkinnholdet. Flere grupper valgte relevante varianter, men beskrev dem ikke eksplisitt som tilpasninger til ulike behov.

Konklusjon for Case 1

Case 1 lyktes godt med å få deltakerne til å tenke teknisk læring som mer enn instruksjon. De sterkeste løsningene kombinerte:

- et avgrenset teknisk kjennetegn
- et observerbart eller tellbart holdepunkt
- video, kontrast eller kroppslig erfaring
- refleksjon før trenerens svar
- et nytt forsøk med én justering

Viktigste forbedringsområde

Gjør sammenhengen mellom øvelsene tydeligere, og krev ett konkret spørsmål som treneren skal stille før neste forsøk.

Case 2: Aerob kapasitet med selvregulering

Dette viser caset: Deltakerne kobler aerob trening til selvregulering gjennom puls, fart, opplevd belastning og refleksjon. Styrken ligger i læringsløyfen for intensitetsstyring; viktigste forbedringsområde er å avgrense indikatorene og gjøre trenerens spørsmål tydeligere.

Oppgaven

Gruppene skulle lage en aerob hovedserie for 13–15-åringer og vise hvordan serien inngår i en økt på 75 minutter. Planen skulle synliggjøre mengde, intensitet, pauser, organisering og selvregulering.

Aerobe mål

Målformuleringene handlet blant annet om:

- forståelse av aerob trening
- selvbevissthet og selvregulering
- holde jevn fart
- holde riktig intensitet
- lære å tolke puls
- kjenne sammenhengen mellom puls, fart og opplevelse
- utvikle aerob kapasitet
- forstå intensitetssoner

Noen grupper formulerte målet primært fysiologisk. Andre la større vekt på at utøveren skulle lære å styre egen innsats.

Vurdering

Case 2 ga den tydeligste koblingen mellom treningsfaglig innhold og utøverens forståelse. Gruppene jobbet ikke bare med hva som skulle svømmes, men også hvordan utøveren skulle vite om belastningen var riktig.

Valg av serier

Arbeidsarkene viser variasjon i seriene, blant annet:

- 100-metere
- 200-metere
- kombinasjoner av 100 og 200 meter
- serier i sone 2 og 3
- progressive serier
- kontinuerlig svømming
- terskelpregede arbeidsperioder
- repetisjoner med korte pauser

- oppdeling av hovedserien med refleksjonsstopp

Synlige eksempler omfatter blant annet 4×100m, 5×200m, 8×25m, 7×100m, 12/10×100m og andre serievarianter (enkelte tall er usikre på grunn av håndskriften).

Vurdering

Gruppene hadde generelt god forståelse av at serien måtte inneholde konkrete mengder og belastningsparametere. Det var likevel variasjon i hvor tydelig hensikten med akkurat den valgte serien ble forklart.

Intensitetsstyring

De mest brukte styringsvariablene var:

- puls
- intensitetssoner
- tider
- starttider
- opplevd belastning
- jevn fart
- teknisk stabilitet
- gradvis eller progressiv belastning

Enkelte grupper beskrev puls og intensitetssone sammen. Andre brukte tid eller jevnhet som primær styringsvariabel.

Vurdering

Dette er det sterkeste området i Case 2. Utøverne fikk flere informasjonskilder enn bare trenerens beskjed. Kombinasjonen av puls, fart og opplevelse gir et godt utgangspunkt for selvregulering.

En mulig utfordring er at enkelte planer inneholder mange styringsvariabler samtidig. For unge utøvere kan det være mer læringsfremmende å prioritere to:

- én ytre indikator, eksempelvis tid eller puls
- én indre indikator, eksempelvis opplevd anstrengelse eller teknisk kontroll

Selvreguleringssløyfen

En gjennomgående logikk i materialet var:

Før serien

- forventet puls
- ønsket intensitet
- måltempo
- hvordan belastningen antas å oppleves

Under serien

- sjekke puls
- følge med på tider
- holde jevn fart
- registrere teknisk kvalitet
- justere dersom åpningen er for rask

Etter serien eller seriedelen

- sammenligne plan og gjennomføring
- diskutere puls og følelse
- endre fart eller starttid
- vurdere om sonen ble truffet

Vurdering

Dette viser at deltakerne forstod selvregulering som en prosess, ikke bare som «utøveren bestemmer farten selv».

Den beste læringsstrukturen i materialet kan oppsummeres slik:



Trenerhandlinger

Trenerhandlingene omfattet:

- ta eller kontrollere tider
- følge med på puls
- gi tilbakemelding
- stille spørsmål om opplevelse og intensitet
- hjelpe utøveren med å justere farten
- organisere baner og starttider
- følge opp teknisk kvalitet
- oppmuntre til selvstendig vurdering

Vurdering

Trenerens kontrollfunksjon er godt representert. Det er noe mindre tydelig hvordan treneren gradvis skal overføre ansvar til utøveren.

En sterk trenerhandling kan være:

Treneren ber utøveren anslå intensitet og puls før målingen vises, og spør deretter hva utøveren vil justere.

Mikrotilpasninger

Synlige tilpasninger var:

- ulike starttider
- ulike repetisjonslengder
- banefordeling etter fart
- samme arbeidsperiode, men ulik distanse
- ulike intensitetsmål
- individuelle tekniske oppmerksomhetspunkter
- ekstra kontroll for utøvere som åpner for raskt
- mer ansvar til utøvere som behersker selvregulering

Vurdering

Case 2 ga flere funksjonelle mikrotilpasninger enn Case 1. Banefordeling, starttider og distanse gjør det mulig å opprettholde et felles aerobt mål uten at alle må gjennomføre identisk.

Samtidig må treneren passe på at nivåtilpasning ikke automatisk blir permanent nivådeling.

Konklusjon for Case 2

Case 2 ser ut til å ha fungert svært godt. Deltakerne koblet fysiologisk treningsstyring med læring og selvregulering.

De sterkeste øktene kombinerte:

- et tydelig aerobt mål
- konkret mengde, intensitet og pause
- en forventning før serien
- måling eller registrering underveis
- et refleksjonsstopp
- en konkret justering i andre del

Viktigste forbedringsområde

Be gruppene velge færre og tydeligere indikatorer, og formulere hva treneren faktisk spør om før og etter serien.

Case 3: Fartsutvikling, modning og egen utviklingsforståelse

Dette viser caset: Deltakerne arbeider godt med fart som teknisk kvalitet, ikke bare som sluttid. Styrken ligger i bruk av video, tellbare indikatorer og sammenligning mellom forsøk; viktigste forbedringsområde er å tydeliggjøre pauser, modning og videre utvikling over tid.

Oppgaven

Gruppene skulle lage en fartsdel for 13–15-åringer, velge én delferdighet og planlegge en læringssekvens der utøveren skulle forutsi, gjennomføre, egenvurdere, sammenligne og justere.

Valgte delferdigheter

Gruppene arbeidet med blant annet:

- kick og kickfrekvens
- undervannsarbeid
- strømlinje
- start
- teknisk kvalitet ved høy fart
- rytme og frekvens
- effektivitet
- fart inn mot eller ut fra vegg
- antall kick
- avstand under vann

Vurdering

Det er positivt at gruppene i stor grad avgrenset arbeidet til konkrete delferdigheter. Dette gjorde det mulig å definere kvalitetskriterier utover sluttid.

Noen få arbeidsark ser ut til å inneholde flere elementer samtidig. Fartscaset blir sterkest når én delferdighet følges gjennom hele læringsløypen.

Struktur i fartsøktene

Vanlige elementer var:

1. kort innledning eller teknisk forberedelse
2. første fartsforsøk
3. film, tidtaking eller annen observasjon
4. egenvurdering
5. trener- eller makkerrespons
6. justert nytt forsøk
7. oppsummering eller utviklingspunkt

Seriene benyttet ofte:

- korte distanser
- få repetisjoner
- tydelige pauser
- video mellom forsøk
- tellbare indikatorer
- kontrast mellom forsøk

Vurdering

Planene viser gjennomgående forståelse for at fart krever kvalitet og restitusjon. I flere arbeidsark var likevel pauselengden enten utydelig eller ikke utfylt. Det er et viktig forbedringsområde, fordi pausen er en del av det treningsfaglige valget.

Kvalitetskriterier

Kvalitet ble vurdert gjennom:

- antall kick
- avstand under vann
- teknisk utførelse
- stabil linje
- rytme eller frekvens
- tid
- videoobservasjon
- sammenligning mellom forsøk
- opplevelse av kraft og effektivitet

Vurdering

Gruppene unngikk i stor grad å bruke sluttid som eneste mål. Dette samsvarer svært godt med hensikten i caset.

De sterkeste løsningene kombinerte:

- ett teknisk kriterium
- ett enkelt datapunkt
- utøverens egen opplevelse

Bruk av video og observasjon

Video var særlig fremtredende i Case 3. Gruppene foreslo:

- filme første forsøk
- se video sammen med utøveren
- sammenligne før og etter

- bruke video for å vurdere kick, linje eller rytme
- observere andre
- kombinere video med trenerrespons

Vurdering

Video ble brukt relevant, men det er viktig å unngå at treneren overtar tolkningen.

En god rekkefølge er:

1. Utøveren forutsier.
2. Utøveren gjennomfører.
3. Utøveren egenvurderer uten video.
4. Utøveren ser video.
5. Treneren stiller et avgrenset spørsmål.
6. Utøveren velger ett nytt fokus.

Trenerhandlinger

Følgende gikk igjen:

- filme
- gi tilbakemelding
- stille spørsmål
- observere kvalitetskriteriet
- telle kick eller registrere tid
- hjelpe utøveren til å velge ett fokus
- gi positiv respons
- forklare at utvikling kan vises på flere måter enn sluttid

Vurdering

Case 3 inviterte til gode trenerhandlinger, spesielt knyttet til tolkning av utvikling. Likevel står enkelte generelle formuleringer igjen, som «gi feedback» eller «motivere».

Et konkret eksempel kan være:

Treneren spør først: «Hva stemte med det du forventet?» Deretter viser treneren videoen og ber utøveren velge én justering.

Modning og individuelle forskjeller

Modning var mindre eksplisitt omtalt i selve øktplanene enn teknisk kvalitet.

Utøversentreringer kom hovedsakelig fram gjennom:

- ulike tekniske fokus
- ulik støtte

- individuell respons
- oppmerksomhet på mestring
- alternative indikatorer til sluttid

Vurdering

Dette er forståelig, fordi modning er en ramme for trenerens vurderinger, ikke nødvendigvis en egen øvelse. Likevel kunne planene i større grad synliggjort hvordan treneren unngår sammenligning og kommuniserer ulik utvikling.

Mikrotilpasninger

Eksempler i materialet var:

- ulikt antall kick
- ulik lengde under vann
- tilpasset teknisk fokus
- ekstra støtte eller demonstrasjon
- video for enkelte utøvere
- ulik kompleksitet i samme oppgave
- justering etter nivå og erfaring
- arbeid med samme delferdighet, men med ulike kvalitetskriterier

Vurdering

Mikrotilpasningene var relevante, men også her ofte kortfattet. Det er et potensial for å gjøre dem mer konkrete:

- Hva endres?
- For hvem?
- Hvorfor?
- Hva skal fortsatt være felles?

Videre utvikling

I feltet for videre utvikling skrev gruppene blant annet om:

- repetisjon i neste økt
- videreføring av teknisk fokus
- gradvis økning i kvalitet eller krav
- automatisering
- bruk i konkurranselik situasjon
- oppfølging gjennom neste uke
- mer selvstendig vurdering
- robust teknikk ved høy fart

Noen felt var blanke eller svært kort utfyllt.

Vurdering

Feltet fungerer som en viktig påminnelse om at fartsøkten inngår i et utviklingsløp. Svarene viser likevel at dette var mer krevende enn å lage enkeltøkten.

En nyttig struktur er:

- **Neste økt:** gjenta og justere
- **Neste uke:** bruke ferdigheten i flere situasjoner
- **Periode/måned:** stabilisere kvaliteten og øke utøverens selvstendighet

Konklusjon for Case 3

Case 3 ga størst variasjon og de mest komplekse diskusjonene. Gruppene lyktes særlig godt med å:

- prioritere teknisk kvalitet
- bruke korte og avgrensede fartsoppgaver
- bruke video og tellbare indikatorer
- gi utøveren mulighet til å sammenligne forsøk
- vurdere framgang utover sluttid

Viktigste forbedringsområder

- tydeligere pauser og kvalitetskrav
 - mer eksplisitt håndtering av modning og sammenligning
 - mer konkrete mikrotilpasninger
 - sterkere kobling fra økten til uke- og periodeplan
-

Hva deltakerne ser ut til å ha forstått godt



En øktplan må ha et tydelig mål

De fleste gruppene forsøkte å definere hva innholdet skulle utvikle, ikke bare hvilke aktiviteter som skulle gjennomføres.



Utøveren trenger informasjon om egen utførelse

Video, puls, tid, antall tak, antall kick og kroppslig erfaring ble brukt på tvers av casene.



Refleksjon må kobles til nytt forsøk

I mange planer ble refleksjon plassert mellom to seriedeler eller forsøk, slik at utøveren kunne justere.



Treneren skal støtte utøverens forståelse

Spørsmål, observasjon, tilbakemelding og dialog går igjen i alle tre casene.



Samme oppgave kan tilpasses

Flere grupper brukte ulike starttider, avstander, tekniske fokus eller støtteformer innenfor samme hovedoppgave.

Hva materialet viser at deltakerne trenger mer støtte til



Konkret formulering av trenerhandlinger

FRA Gi tilbakemelding.

TIL Spør utøveren hva utøveren selv la merke til, og gi deretter ett konkret observasjonspunkt.



Mer presise mikrotilpasninger

FRA Tilpasse nivå.

TIL Den usikre utøveren gjennomfører rotasjonen uten innsvømming, mens den erfarne utøveren arbeider med avstand og fraspark i hele vendingen.



Tydeligere evalueringskriterier

Gruppene trenger å skille mellom:

Gjennomføring

Læring

Teknisk utvikling

Fysisk belastning

Motivasjon og mestring



Kobling fra enkeltøkt til videre plan

Særlig neste uke og periodeperspektivet trenger en enkel støttestruktur, ikke en full periodeplan.

Samlet vurdering av workshopens effekt

Arbeidsarkene gir støtte for at workshopen oppnådde flere av sine sentrale hensikter:

- Deltakerne produserte konkrete økter og serier.
- Deltakerne koblet treningsinnhold til læringsmål.
- Deltakerne brukte refleksjon og egenvurdering i planene.
- Deltakerne identifiserte trenerhandlinger og tilpasninger.
- Deltakerne vurderte hvordan utøveren kunne bli mer selvstendig.

Hovedkonklusjon

Deltakerne viste god evne til å lage konkrete treningsopplegg og god forståelse for at læring krever mer enn aktivitet. Det største videre utviklingspotensialet ligger i å gjøre trenerens handlinger, mikrotilpasningene og oppfølgingen over tid enda mer konkrete.

Den siste delen av rapporten gir noen anbefalinger for konkrete grep klubbene kan ta i trening, trenerteam og videre oppfølging.

Anbefalinger til videre arbeid i egen klubb

Anbefalingene nedenfor er prioritert i tre nivåer. Først anbefales tiltak som kan innføres umiddelbart i den enkelte økt. Deretter følger tiltak for felles trenerpraksis i klubben. Til slutt presenteres forslag til langsiktig oppfølging og støtte gjennom læringsressurser.

Start i neste økt

1. Gjennomfør en klubbintern trenerworkshop

For klubber som hadde flere trenere på konferansen, anbefaler vi en **60–90 minutters intern workshop** innen 2–4 uker.

Mål: Omsette læringen fra Dive In til klubbens egen treningshverdag.

Forslag til struktur:

1. Del erfaringer fra workshopen

- Hva var den viktigste innsikten?
- Hva kan brukes direkte i vår klubb?

2. Velg én konkret økt fra egen klubb

- teknikkøkt
- aerob økt
- fart-/kvalitetsøkt

3. Revider økten med fire spørsmål

- Hva skal utøverne lære?
- Hva skal treneren konkret gjøre eller si?
- Hvilken mikrotilpasning trengs?
- Hvordan skal utøverne reflektere eller egenvurdere?

4. Avslutt med én felles klubbpraksis

- eksempel: «Vi bruker alltid ett refleksjonsspørsmål i teknikkøkter»
- eller: «I aerobe sett skal utøverne forutsi og evaluere intensitet»

Dette gjør at workshopen ikke bare blir en engangsopplevelse, men påvirker hvordan klubben faktisk planlegger trening.

2. Bruk «én økt – én forbedring» som metode

Mange trenere har allerede nok å gjøre. Derfor bør videreutvikling være enkel.

Vi anbefaler trenerne å ta én planlagt økt i uka og legge til **én forbedring**:

- ett tydeligere læringsmål
- ett konkret trener-spørsmål
- én mikrotilpasning
- én enkel egenvurdering
- én kobling til neste økt

Eksempel: «Jeg legger inn ett refleksjonsspørsmål etter hovedserien.»

Dette senker terskelen og gjør utviklingsarbeidet realistisk.

3. Tren på konkrete trenerhandlinger

Rapporten viser at trenerne er flinke til å lage treningsinnhold, men at trenerhandlingene ofte blir generelle.

Derfor bør klubbene øve på å gjøre formuleringene mer konkrete.

Fra:

Gi tilbakemelding.

Til:

Spør først: «Hva la du merke til selv?» Deretter gir treneren ett konkret observasjonspunkt.

Fra:

Motivere utøverne.

Til:

Treneren peker på én konkret forbedring og spør: «Hva vil du prøve å justere neste gang?»

En god klubbintern øvelse er at trenerne tar med én egen øktplan og fyller inn:

- Hva sier treneren før øvelsen?
- Hva spør treneren om underveis?
- Hva sier treneren etter første forsøk?
- Når skal utøveren svare før treneren gir «fasit»?

Utvikle felles trenerpraksis

4. Gjør mikrotilpasning til et felles trenerbegrep

Mikrotilpasning var et av de mest krevende feltene i arbeidsarkene, men også et av de mest nyttige.

Klubbene bør derfor jobbe med en enkel felles forståelse:

Mikrotilpasning er en liten justering i oppgave, støtte, utfordring eller fokus, slik at flere utøvere kan jobbe mot samme mål.

Eksempler:

Situasjon	Mikrotilpasning
Usikker utøver i vending	Øver rotasjon uten innsvømming mot vegg først
Erfaren utøver i samme øvelse	Jobber med avstand til vegg og fraspark
Ulik fart i aerob serie	Samme arbeidstid, ulik distanse eller starttid
Ulik teknisk stabilitet i fart	Samme fartsoppgave, ulikt teknisk fokus
Utøver mister selvtillit	Fokus på kvalitetskriterium, ikke sluttid

Dette er spesielt nyttig i klubber med store grupper og få trenere.

5. Innfør en enkel læringsløyfe i øktene

På tvers av casene så vi at de sterkeste planene fulgte samme logikk:

Forutsi → gjennomføre → egenvurdere → sammenligne → justere → prøve igjen

Denne kan brukes i nesten alle typer økter.

For teknikk:

- Hva tror du skjer hvis du starter rotasjonen tidligere?

- Prøv.
- Hva la du merke til?
- Se video.
- Hva vil du justere?
- Prøv igjen.

For aerob kapasitet:

- Hvilken fart tror du at du kan holde?
- Gjennomfør serien.
- Stemte fart, puls og følelse?
- Hva justerer du i neste del?

For fart:

- Hva er kvalitetskriteriet ditt?
- Gjennomfør forsøket.
- Hvordan vurderer du egen kvalitet?
- Sammenlign med video eller trenerobservasjon.
- Velg én justering.

Dette kan bli en enkel felles modell for hele trenerteamet.

6. Arbeid med «videre utvikling» uten å lage store planer

Flere grupper så poenget med å koble økta til neste økt og periode, men dette var vanskeligere enn å lage selve økta.

Derfor bør trenerne starte enkelt:

Etter hver økt kan treneren notere tre linjer:

- 1. Hva fungerte i dag?**
- 2. Hva må gjentas eller justeres neste økt?**
- 3. Hva skal utøverne gradvis kunne gjøre mer selvstendig?**

Dette kan gjøres på 2–3 minutter etter trening.

For klubber med trenerteam kan dette brukes i korte trenermøter:

Hva så vi denne uka, og hva betyr det for neste uke?

7. Bruk erfarne og mindre erfarne trenere sammen

Siden noen klubber stilte med mange trenere og andre med én, ville jeg anbefalt en parmodell eller mentorstruktur.

I klubber med flere trenere:

- La én trener planlegge økta.
- La en annen observere trenerhandlinger.
- Diskuter etterpå: Hva gjorde treneren som faktisk hjalp utøveren å lære?

I klubber med én trener:

- Velg én ting å observere hos deg selv per uke.
- Eksempel:
 - Hvor ofte stiller jeg spørsmål før jeg gir svar?
 - Hvor ofte får utøveren prøve på nytt etter refleksjon?
 - Hvor ofte gir jeg én tydelig mikrotilpasning?

På tvers av klubber:

- To trenere fra ulike klubber kan dele én øktplan med hverandre annenhver uke.
- Fokuser på «hva er læringsmålet, trenerhandlingen og mikrotilpasningen?», ikke «er økta god?».

Følg opp over tid

8. Koble videre arbeid til Utøverskolen og Masterclass

Flere av temaene fra arbeidsarkene passer godt som videre læring for både trenere og utøvere. Vi anbefaler å bruke ressursene på denne siden, for å skape videre læring både hos utøvere og trenere: <https://svomming.no/forbundet/masterclass/>

Forslag:

- Etter en teknikkperiode kan utøverne se relevant innhold om teknikk, vending eller grunnprinsipper.

- Etter aerobe økter kan de jobbe med intensitetssoner, puls, opplevd belastning og melkesyre.
- Etter fart-/kvalitetsøkter kan treneren bruke innhold om trening, utvikling, restitusjon og konkurranseforberedelse.

Poenget bør være:

Det utøveren lærer i Utøverskolen, skal gjøre det lettere å forstå og eie egen trening i bassenget.

En siste anbefaling etter konferansen

30-dagers trenerutfordring

I løpet av de neste fire ukene skal treneren eller trenerteamet prøve:

- 1. Én økt med tydelig egenvurdering**
- 2. Én økt der utøverne forutsier intensitet eller teknisk fokus**
- 3. Én økt med en planlagt mikrotilpasning**
- 4. Én økt der treneren bruker ett konkret refleksjonsspørsmål før tilbakemelding**

Etter fire uker svarer trenerne på:

- Hva fungerte?
- Hva var vanskelig?
- Hva vil vi gjøre mer av?
- Hva bør vi dele med andre trenere i klubben?

Kort oppsummert anbefaling

Trenerne bør ta med seg dette:

- *Ikke prøv å endre alt med en gang. Start med én økt, ett mål, én trenerhandling, én mikrotilpasning og ett refleksjonsspørsmål.*

For klubbene bør neste steg være:

- *Gjør øktplanlegging til et felles trenerarbeid, der trenere ikke bare deler øvelser, men også diskuterer læring, trenerhandlinger, tilpasning og videre utvikling.*

Dette er den naturlige videreføringen av det deltakerne viste i arbeidsarkene:

De kan lage konkrete økter. Neste steg er å gjøre trenerpraksisen rundt øktene enda mer presis, bevisst og felles i klubben.

Lykke til med videre utvikling!