

Stegene i Arna SLK

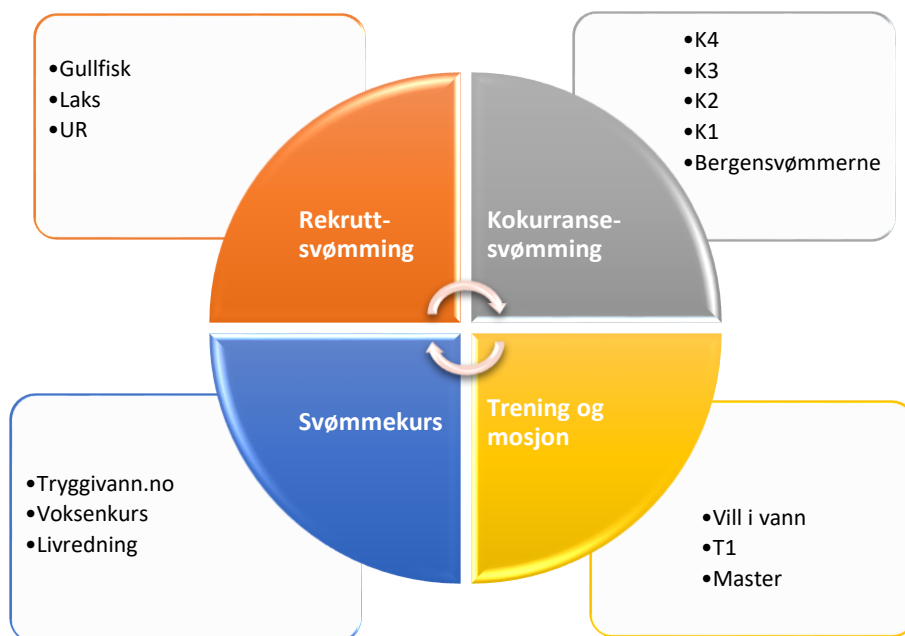


UTVIKLET AV TRENERNE I KLUBBEN 2020

Dette dokumentet skal brukes som et verktøy for foreldre, trenere og styret i Arna Svømme- og livredningsklubb, slik at vi jobber sammen mot de samme målsetningene. ARNA SLK er en liten svømmeklubb der samhold på tvers av alle grupper er svært viktig, men det er også viktig at vi ivaretar alle svømmerne med at de får det utbyttet av treningen de trenger. Svømmerne må trene på et nivå som passer deres ferdigheter samtidig som de må ha noe å strekke seg etter og klare målsettinger. Denne utviklingstrappen har trenerne i klubben samarbeidet om slik at vi har samme forventninger om hvilke ferdigheter som kreves for å være på et parti i klubben, hva en skal lære på de ulike partiene og hva som kreves for å gå videre til neste parti.

Klubbstruktur

I ARNA SLK i dag har vi ti forskjellige partier, men flere av partiene har felles treningstider og utfører flere av treningene sammen. Før utøverne starter sin karriere i klubben, har vi svømmekurs som følger Norges Svømmeforbund sitt program. For oss er det viktig at vi klarer å ta vare på så mange vi kan fra ung alder, slik at vi øker bredden i klubben.



Nivå 1: Gullfisk

Antall treninger per uke: 3 (mandag - onsdag - torsdag)

Det neste steget etter svømmekurs er å begynne i svømmeklubben, og en vil da få tilbud om å starte på gullfisk. Gullfisk er en rekruttgruppe der utøverne jobber med å bli tryggere i vann, svømme lengre og forbedre sine tekniske ferdigheter. På gullfisk varierer vi mye, og treningene er en god blanding av opplæring og lek i vannet. Før utøverne går i vannet har vi landtrening der vi fokuserer mye på bevegelse, koordinasjon, lek og samhold.

Før jeg starter på gullfisk kan jeg

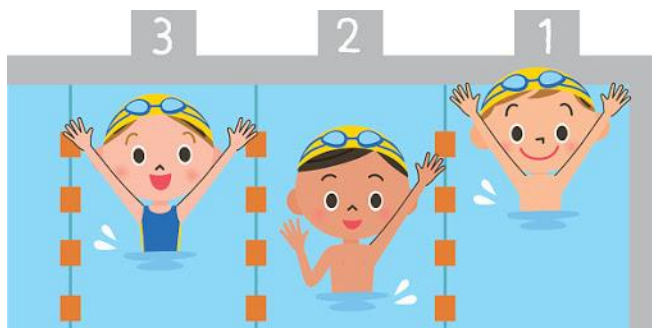
- svømme 25 crawl og 25 rygg uten stopp
- flyte på mage og rygg
- føle meg trygg på dypet
- hoppe på dypet

På gullfisk skal jeg lære å

- svømme 100m crawl og rygg uten stopp
- mestre bølgebevegelse og kick
- ta startstup fra pallen

Forventninger:

- Jeg deltar på minimum klubbcup (kan også delta på lokale uapproberte stevner)
- Jeg lytter til treneren min og er grei med de andre svømmerne



Nivå 2: Laks

Antall treninger per uke: 3 (mandag - onsdag - torsdag)

Laks er den andre rekruttgruppen vår, og er steg nummer to i utviklingstrappen. Man får tilbud om å begynne på denne gruppen når ferdighetene er gode nok til å svømme lengre distanser, og oppmøte og holdning til trening er god. Laks trener samtidig som gullfisk både i vann og på land, og har de samme treningstidene. På denne gruppen vil det være mer utfordringer med fokus på teknikk, regler og utholdenhet. Det vil fortsatt være mye lek i treningen, men i litt mindre grad enn på gullfisk. Før utøverne går i vannet har vi landtrening der vi fokuserer mye på bevegelse, koordinasjon, lek og samhold.

På laks skal jeg lære

- å utvikle teknikken min på crawl og rygg
- å svømme bryst og fly (innføring på teknikken)
- regler og vendinger i alle svømmearter
- å svømme 200 crawl uten stopp med riktig utførelse
- å svømme 100 IM uten stopp med riktig teknisk utførelse

Forventninger:

- Jeg lytter til treneren min og har positive holdninger på trening
- Jeg stiller på trening to ganger i uken eller mer
- Jeg deltar på klubbcup og andre lokale uapproberte stevner
- Jeg gir beskjed i spond-appen dersom jeg ikke kommer på trening
- Jeg kan ulike øvelser til landoppvarming



UR - ungdomsrekruttene

Antall treninger per uke: 3 (mandag - onsdag - torsdag)

UR er en rekruttgruppe for ungdom over 10år. Gruppen er laget slik at nybegynnere i denne alderen skal få trene med jevnaldrende, men kravene og målene vil være de samme som på rekruttgruppene gullfisk og laks. Vi tilbyr denne gruppen tre treninger i uken, og alle er i samme treningstid som K4 som stort sett vil bestå av den samme aldersgruppen. UR og K4 har landtrening sammen, og målet for UR er å komme over på K4 etter hvert.

Før jeg starter på UR kan jeg

- svømme 25 crawl og 25 rygg uten stopp
- flyte på mage og rygg
- føle meg trygg på dypet
- hoppe på dypet

På UR skal jeg lære

- å utvikle teknikken min på crawl og rygg
- å svømme bryst og fly (innføring på teknikken)
- regler og vendinger i alle svømmearter
- å svømme 200 crawl uten stopp med riktig utførelse
- å svømme 100 IM uten stopp med riktig teknisk utførelse

Forventninger:

- Jeg lytter til treneren min og har positive holdninger på trening
- Jeg stiller på trening to ganger i uken eller mer
- Jeg deltar på klubbcup og andre lokale uapproberte stevner
- Jeg gir beskjed i spond-appen dersom jeg ikke kommer på trening
- Jeg kan ulike øvelser til landoppvarming

Vill i vann

Antall treninger per uke: 2 (mandag og fredag)

Vill i vann er et tilbud for barn og unge som synes det er gøy å være i vann og gjøre vannaktiviteter. Det er et alternativt aktivitetstilbud til klubbens trenings- og konkurransepartier for barn som liker å være i vann med nødvendigvis ikke ønsker å konkurrere aktivt. I denne gruppen vil medlemmene få prøve ut forskjellige vannaktiviteter gjennom mye lek og aktiviteter tilpasset gruppens grunnleggende svømmeferdigheter. Det legges vekt på å utvikle god grunnmotorikk og mestring både i svømmeferdigheter, synkronsvømming, stup, mini-polo og lek i vann.

Før jeg starter på Vill i vann

- har jeg grunnleggende svømmeferdigheter og kan svømme minimum 25 crawl og rygg
- er jeg trygg på dypet
- kan jeg hoppe på dypet
- kan jeg flyte på mage og rygg
- kan jeg dukke å hente gjenstander under vann

Når jeg går på Vill i vann skal jeg

- utvikle mine svømmeferdigheter
- lære ulike stupferdigheter
- lære grunnleggende synkronsvømming og ulike scullingøvelser
- lære grunnleggende mini-polo regler og spill
- ha det gøy i vann gjennom lek og aktiviteter



T1 - Treningsgruppe for ungdom

Antall treninger per uke: 2 (mandag - torsdag)

T1 er en treningsgruppe for eldre ungdom som kan svømme og ønsker å trene svømming uten å nødvendigvis konkurrere. T1 fokuserer på treningsglede i vannet og samhold i gruppen. De har to svømmetreninger i uken, og en landtreningsøkt. Dersom gruppen ønsker har de muligheten til å være med på klubbcup og lokale stevner.

Før jeg begynner på T1

- kan jeg svømme på et nivå som kunne vært godt nok for minst K3-gruppen
- kan jeg gjennomføre programmer på over 1000m med riktig utførelse av teknikk

Forventninger

- Jeg har en positiv holdning til trener og medsvømmere
- Jeg møter tidsnok til trening



Nivå 3: K4

Antall treninger per uke: 5 (land + vann hver økt)

K4 er den første konkurransegruppen, og det er her konkurranseidretten svømming virkelig blir introdusert. Svømmerne lærer seg å følge treningsprogrammer, svømme lengre distanser, utføre vanskeligere tekniske øvelser og begynner å delta på approberte stevner. Gruppen har ofte unge utøvere så treningene byr på en god blanding av aktiviteter som fokuserer på alt fra lek og gøy i vann, til finjustering på teknikk, til hard trening med høy puls.

Før jeg begynner på K4 kan jeg

- svømme alle svømmearter med riktig teknikk i forhold til gjeldene regler
- grunnleggende start og vendinger
- svømme minimum 200cr og 100im uten stopp

Forventninger

- Jeg er villig til å trene minimum tre ganger i uken
- Jeg melder fra til trener hvis jeg ikke kan komme på trening
- Jeg lytter til trener, motiverer medsvømmere og stiller med en positiv treningsholdning
- Jeg deltar på approberte stevner og er selvstendig i stevnesituasjon (oppmøte, klær, mat, når og hva man skal svømme osv.)

På K4 skal jeg lære å

- gjennomføre selvstendig landoppvarming
- varme opp og tøyde de største muskelgruppene på land
- bruke starttider selvstendig på trening
- svømme lengre distanser uten å stoppe og bli bedre teknisk i alle svømmearter
- kunne alle regler til konkurranse når gjelder teknikk, vending og innslag

Mål:

- Jeg skal utvikle meg til å bli en konkurransesvømmer samtidig som jeg beholder treningsgleden. Teknikk, start og vendinger skal utføres korrekt i forhold til gjeldene regler. Klargjøres til LÅMØ.

Nivå 4: K3

Antall treninger per uke: 7 (land + vann hver økt)

K3 er den andre konkurransegruppen men har felles treningstid sammen med K2 og K1. På dette nivået fokuseres det mye på den enkeltes individuelle utvikling, og treneren går gjennom målsetning med hver utøver hvert halvår. Treningene både i vann og på land vil være mer utfordrerne enn på tidligere nivåer, og forventningene til utøverne blir høyere. Gruppen deltar på de fleste approberte stevner, trener når det er skolefri og deltar på treningsleirer.

Før jeg begynner på K3

- kan jeg svømme alle LÅMØ-øvelsene etter gjeldene regler
- har jeg forståelse for hvorfor man har landtrening, oppvarming og uttøying
- er jeg villig til å trene minimum 4 treninger i uken
- kan jeg gjennomføre treninger på minimum 4000m
- kan jeg gjennomfører alle treningene ordentlig med positiv holdning
- har trenerne tatt en helhetsvurdering for at jeg er klar for K3

Forventninger

- Jeg skal ha minimum 4 svømmetreninger og 2 alternative treninger i uken
- Jeg skal skrive treningsdagbok til hver trening
- Jeg kan ha eget ansvar til å ha oppvarming på land og uttøying etter trening
- Jeg har forståelse for hvorfor man trener som man gjør for å nå målene mine
- Jeg melder fra til trener hvis jeg ikke kan komme på trening

Mål

- Kvalifisere til LÅMØ og andre stevner med kvalifiseringskrav
- Ansvar for egen trening, utførelse og hvorfor man gjør som man gjør
- Utvikle tekniske ferdigheter i alle svømmearter

Nivå 5: K2

Antall treninger per uke: 7 (land + vann hver økt)

K2 er den tredje konkurransegruppen men har felles treningstid sammen med K3 og K1. Utøveren vil trene under den samme treneren og med de samme utøverne, men på dette nivået vil kravene og forventningene til utøveren være større når det gjelder treningsinnsats, disiplin og fremmøte. Gruppen deltar på de fleste approberte stevner som klubben deltar i, trener når det er skolefri og deltar på treningsleirer.

Før jeg begynner på K2

- er jeg forberedt på å trene minimum fem svømmetreninger i uken
- stiller jeg på de fleste regionale stevner
- stiller jeg på trening i skoleferier og deltar på treningsleirer

Forventninger

- Jeg skal ha 5-6 svømmetreninger med landtrening i uken
- Jeg kan selv gjennomføre alternative treninger dersom jeg «mister» trening
- Jeg skal skrive treningsdagbok til hver trening
- Jeg kan ha eget ansvar til å ha oppvarming på land og uttøying etter trening
- Jeg har forståelse for hvorfor man trener som man gjør for å nå målene mine
- Jeg melder fra til trener hvis jeg ikke kan komme på trening

Mål

- Kvalifisere til ÅM, BSF, Marienlyst Open og Nordsjøstevnet
- Få en bedre forståelse om hva det innebærer å være en 24-timers utøver



Nivå 6: K1

Antall treninger per uke: 7 (land + vann hver økt)

K1 er den øverste gruppen i klubben, og består av de utøverne som satser på svømmekarrieren og som er villig til å gjøre det som må til for å bli best mulig. Gruppen trener sammen med K3 og K2 ettersom vi er en liten klubb og samhold med en gruppe er viktig for oss. På dette nivået vil også kravene og forventningene til utøveren være større når det gjelder treningsinnsats, disiplin og fremmøte. Gruppen deltar på de fleste approberte stevner som klubben deltar i, trener når det er skolefri og deltar på treningsleirer.

Før jeg begynner på K1

- forstår jeg hva det innebærer å bære en 24-timers utøver

Forventninger

- Jeg skal ha 6-7 svømmetreninger med landtrening i uken
- Jeg kan selv gjennomføre alternative treninger dersom jeg «mister» trening
- Jeg skal skrive treningsdagbok til hver trening
- Jeg kan ha eget ansvar til å ha oppvarming på land og uttøying etter trening
- Jeg har forståelse for hvorfor man trener som man gjør for å nå målene mine
- Jeg melder fra til trener hvis jeg ikke kan komme på trening

Mål

- Kvalifisere til UM/NM, ÅM, BSF, Marienlyst Open og Nordsjøstevnet
- Være en 24-timers utøver
- Bli god nok til å kunne begynne i Bergensvømmerne



Nivå 7: Bergensvømmerne

Antall treninger per uke: 10+

Bergensvømmerne er et elitesamarbeid mellom Arna SLK, SK Delfana og Åstveit Svømmeklubb. Dette er for våre svømmere som svømmer på et høyt nasjonalt nivå, og som ønsker å utvikle seg for å få ut sitt fulle potensial og satse på svømming. For mer informasjon om Bergensvømmerne, besøk nettsiden: <http://www.bergensvommerne.no>

