



SK SPEED

SPORTSLIG PLAN Sportsklubben Speed Periode 2026–2029

Innledning

Denne sportslige planen er forankret i Sportsklubben Speeds strategiske plan 2026–2029, og bygger på klubbens visjon, verdier og virksomhetsidé.

Visjon: Svømmeglede for alle!

Hovedmål: Best på å utvikle bredde og topp
– gjennom god aktivitet for våre medlemmer.

Verdier: *Mestring* og *glede* gjennom læring og utvikling i et inkluderende *felleskap* som lærer av og tar vare på hverandre.

Virksomhetsidé: Idrettslaget for alle som ønsker å utvikle sine svømmeferdigheter.

1. Hensikt med planen

Den sportslige planen skal:

- Sette tydelig retning for all sportslig og idrettslig aktivitet i klubben
- Definere kultur og verdier vi skal styre etter
- Sikre kvalitet i rekruttering, utvikling og satsning
- Skape forutsigbarhet for utøvere, trenere og foresatte
- Inneholde tydelige og målbare mål som kan evalueres årlig
- Sikre høy kvalitet i aktivitet og trenerarbeid
- Styrke klubbtilhørighet og kultur
- Være et arbeidsverktøy for trenere, ansatte og styre

Planen skal beskrive all sportslig aktivitet og være styrende for hele opplærings- og konkurransesystemet samt bidra til at vi utvikler både mennesker og svømmere over tid.

Den sportslige planen skal være klubbens viktigste styringsverktøy for all aktivitet i bassenget. Den skal sikre kvalitet, retning og sammenheng mellom bredde og topp, mellom rekruttering og prestasjon, og mellom kultur og sportslig utvikling.

Planen evalueres årlig og justeres ved behov.

Forankring i Norges Svømmeforbund

Sportsklubben Speed følger Norges Svømmeforbunds strategi om «Livslang idrett», herunder prinsippene om «Livet som aktiv» og «Aktiv for livet».

Det innebærer at vi:

- Tilrettelegger for at barn og unge opplever mestring og glede i aktivitet
- Utvikler ferdigheter på en trygg og langsiktig måte

- Skaper inkluderende miljøer der alle finner sin plass
- Tilbyr differensierte løp – både bredde og satsning
- Bidrar til at flest mulig kan være aktive hele livet



2. Utviklingsmodellen i SK Speed

Klubbens utviklingsmodell bygger på en tydelig progresjon:

- 1. Svømmeopplæring**
Vanntilvenning og Innlæring av tekniske ferdigheter i alle fire svømmearter.
- 2. Motorisk basisopplæring**
Systematisk svømmetrening. Fokus på allsidighet, teknikk, mestring, miljø og idretts glede.
- 3. Oppbygningstrening/Konkurransetrening**
Systematisk utvikling av kapasitet, teknikk og konkurranseforståelse.
- 4. Satsing / Elite**
Strukturert og målrettet treningsarbeid for utøvere med ambisjon og forutsetninger.

Parallelt: Aktiv for livet

- Mosjons- og treningspartier
- Breddeaktivitet
- Masters

Alle skal oppleve mestring, utvikling og tilhørighet – uavhengig av ambisjonsnivå.

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | Elitetrening | Internasjonal elitetrening |
| Begynneropplæring | Videregående opplæring | Motorisk basisopplæring | Basistrening | Oppbyggings-trening | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Grunnleggende svømmeopplæring gjennom læring og utvikling av grunnleggende bevegelser | <ul style="list-style-type: none"> • Opplæring i svømmeartene og livredning | <ul style="list-style-type: none"> • Første del av en systematisk svømmetrening • Fokus på allsidighet, teknikk, mestring, miljø | <ul style="list-style-type: none"> • Videreføring av den tekniske utviklingen, samt trening både i vann og på land • Balansert utvikling av mentale og sosiale ferdigheter | <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle de teknisk/motoriske ferdighetene, samt svømmeutholdenheten, innføre mental trening, begynnende spesialisering, gradvis innføring av anaerob trening | <ul style="list-style-type: none"> • Spesialisering, og tilnærming mot internasjonalt nivå • Større grad av individuelle planer | <ul style="list-style-type: none"> • Internasjonalt nivå • Individuelle planer • Helhetsutøveren (24t) |

Figur 8 NSF's 7 steps utviklingstrapp for svømming

Overordnet ambisjon 2026–2029

Innen utgangen av 2029 skal SK Speed være:

- På vei til å bli en topp 3-5 klubb resultatmessig
- På god vei til å være en av Norges 3-5 største svømmeklubber
- En klubb med tydelig rød tråd fra begynneropplæring til elite
- En attraktiv utviklingsklubb for ambisiøse svømmere
- En stabil breddeklubb med lavt frafall
- En synlig og profesjonell opplæringsaktør i Groruddalen og Oslo
- En klubb der ambisjon og fellesskap går hånd i hånd

Suksesskriterier

For å lykkes må vi:

- Ha tydelige krav og forventninger
- Prioritere trenerkompetanse
- Skape forutsigbarhet og struktur
- Bygge kultur før resultater
- Tenke langsiktig – alltid

Basert på dette bør vår sportslige plan tydeliggjøre følgende prinsipper:

Vi utvikler svømmere – ikke bare resultat

- Vår plan (utviklingstrapp) skal beskrive en rød tråd fra svømmeskole til senior.
- Resultatmål i yngre år tones ned – ferdighetsmål prioriteres.
- Vi kommuniserer tydelig at toppprestasjoner er et resultat av langsiktig arbeid.

Teknikk er vårt viktigste utviklingsverktøy

- Teknisk kvalitet skal være hovedfokus i alle partier.
- Krav til teknisk standard før opprykk til neste nivå.
- Systematisk bruk av teknikkmålinger og tilbakemeldinger.

Tydelig progresjonsmodell som gjenspeiles i utviklingstrappen

- Definere hva som kjennetegner nivåene (mengde, intensitet og krav).
- Planlagt og gradvis økning i treningsmengde.
- Unngå for tidlig spesialisering – SK Speed satser allsidig.

Belastningskontroll og helhetlig oppfølging

- Trenerne skal ha oversikt over totalbelastning
- Prioritere restitusjon og skadeforebygging
- Åpen dialog med utøvere og foresatte.

Kultur for mestring og utvikling

- Vi bygger et miljø der innsats, læring og holdninger verdsettes
- Utøverne skal oppleve trygghet, tilhørighet og progresjon
- Vi utvikler selvstendige og ansvarlige utøvere over tid

Kort sagt

Vår sportslige plan skal gjenspeiles ved at vi:

- ✓ Tenker langsiktig
- ✓ Prioritere ferdigheter før volum i yngre alder
- ✓ Bygge kapasitet systematisk
- ✓ Individualisere når modning tilsier det
- ✓ Skape et miljø som gjør utøvere «aktive for livet»

Opplæringsavdelingen

Opplæringsavdelingen er fundamentet for klubbens aktivitet og rekruttering, og skal sikre både bred deltakelse og god overgang til videre aktivitet i klubben. Arbeidet skal være systematisk, kvalitetsstyrt og bidra til en tydelig rød tråd fra begynneropplæring til trenings- og konkurransegrupper.

Hovedmål

Opplæringsavdelingen skal være en ledende aktør innen svømmeopplæring i vårt område, og bidra til både høy rekruttering og lavt frafall i klubben.

Delmål

- Til enhver tid ha ca. 1000 barn i kursrekka fra hval til delfin
- Rekruttere ca. 50 utøvere årlig til sjøløve-/delfinnivå med potensial for videre utvikling
- Sikre jevn overgang fra opplæring til trenings- og konkurransegrupper
- Bidra til at flest mulig utvikler livslang tilknytning til svømming

Tiltak

- Aktiv markedsføring og synlighet gjennom digitale kanaler og lokale arenaer
- Sikre høy kvalitet i opplæringen gjennom kompetente instruktører
- Tydeliggjøre utviklingsmuligheter videre i klubben
- Systematisk arbeid med overganger fra kurs til treningsgrupper

Samarbeid med skole, barnehage og AKS

Svømmeopplæringen skal bidra til at barn utvikler grunnleggende ferdigheter, trygghet i vann og forståelse for sikker ferdsel i og ved vann.

Hovedmål

Alle barn som deltar i våre tilbud, skal oppnå grunnleggende svømmeferdigheter og vannkompetanse.

Delmål

Deltakerne skal:

- Oppleve trygghet og mestring i vann
- Lære å flyte og orientere seg i vann
- Mestregrunnleggende teknikker (crawl og rygg)
- Kunne svømme sammenhengende over tilpasset distanse
- Ha kunnskap om selvberging og enkel livredning
- Kjenne til regler for sikker ferdsel i svømmehall og i naturen

Tiltak

- Samarbeid med skoler, barnehager og AKS om faste svømmeøkter
- Nivådeling av grupper
- Variert og lekbasert undervisning
- Tydelig progresjonsplan fra nybegynner til videregående nivå
- Kompetente instruktører og livredder til stede
- Jevnlig vurdering av deltakernes utvikling
- Informasjon til foresatte om mål, progresjon og forventninger
- Aktiv synliggjøring av klubbens tilbud overfor samarbeidspartnere

Voksenopplæring

Klubben skal tilby et inkluderende og differensiert tilbud til voksne på alle nivåer.

Hovedmål

Etablere et av landets beste og mest inkluderende tilbud innen voksenopplæring, med særlig fokus på kvinne-/jentesvømming.

Tiltak

- Utvikle et bredt tilbud fra vanntilvenning til teknikk- og mengdetrening
- Etablere egne kvinne-/jentegrupper
- Samarbeide med relevante nettverk og miljøer for å nå nye målgrupper

Lavterskeltilbud ungdom

Klubben skal tilby attraktive lavterskeltilbud for ungdom som ønsker aktivitet uten satsningsfokus.

Hovedmål

Ha minimum 200 ungdommer (12–17 år) i ungdomsgrupper/treningsgrupper med 1–2 økter per uke.

Tiltak

- Etablere og videreutvikle egne ungdomsgrupper
- Aktivt rekruttere fra opplæringsnivåene (sel, sjøløve og delfin)
- Synliggjøre lavterskeltilbud som et attraktivt alternativ til konkurransegrupper
- Tilrettelegge for sosialt miljø og mestring fremfor prestasjon

Overordnet perspektiv – bredde og topp

For å lykkes med klubbens helhetlige utvikling er det avgjørende med en felles forståelse av samspillet mellom bredde og topp.

Klubben skal:

- Legge til rette for både satsing og livslang aktivitet
- Unngå ensidig fokus på tidlig spesialisering
- Sikre at flere finner sin plass i klubben – også utenfor konkurranseløpet

En sterk bredde er en forutsetning for topp, og et godt toppmiljø skal inspirere bredden.

Satsningsområder Konkurrans- og trening

a. Aktivitet, rekruttering og tilhørighet

Hovedmål 1: Skape en sterk og bærekraftig rekrutteringsmodell som utvikler og beholder utøvere over tid.

Delmål:

- 25–30 nye konkurransesvømmere fra opplæringsavdelingen til Konkurrans- og treningsgruppene per kalenderår.
- Øke totalt medlemstall med 15-25%
- Redusere frafall i hele strukturen
- Tydelig sportslig progresjonsplan (utviklingstrapp) med definerte ferdighetskrav
- 10 % årlig økning i deltakelse i LÅMØ/ÅM, UM, NM
- I løpet av planperioden ha utøvere i alle landslagsgrupper
- Tydelige og forutsigbare overganger mellom opplæringsavdelingen → konkurranse-/treningsgrupper → satsningsgrupper.

Tiltak:

- Aktiv presentasjon av klubben for utøvere i opplæringsavdelingen (oppvisning, Synlige trenere og utøvere)
- Fokus på kompetente trenere i alle deler av klubben
- Ha gode retningslinjer/planer for overgang mellom opplæring og konkurranse-/treningsgrupper.

- Fleksibel overgang mellom satsningsgrupper og trenings-/mosjonsgrupper
- Minstekrav til trenerutdanning per gruppe.
- Systematiserte workshops hvor eldre svømmere lærer yngre (4x pr år).

Hovedmål 2: Alle medlemmer skal oppleve sterk klubbtilhørighet – «Vi er Speed».

Delmål:

- Øke kvaliteten på det sosiale miljøet både innad i gruppene og på tvers.
- Fokus på samarbeid mellom styret, utvalg og administrasjon
- Inkludere foreldre i sosiale tiltak

Tiltak:

- Klubbkvelder.
- Faddertrening på tvers av grupper.
- Synlig klubbkultur på stevner (klubbtoy, heiarop, vimpel samt sitte samlet).
- Aktiv bruk av hallen som «klubbhus» før og etter trening.
- Tilgjengelige trenere før, under og etter trening.
- Minimum ett felles klubbarrangement per år.
- Jevnlige foreldre- og gruppemøter.
- Gjennomføre 1–2 sosiale aktiviteter per halvår per gruppe.
- Gjennomføre minst to aktivitet/arrangement pr. År for foreldre

b. Kultur

Hovedmål: En kultur preget av glede, fellesskap, mestring og ambisjon.

Delmål:

- Utøvere og foresatte opplever tydelige og transparente forventninger.
- Overganger mellom grupper oppleves trygge og forutsigbare.
- Ha et aktivt planverk som brukes i det daglige
- Vi skal skape en kultur der det er lov å ville bli best
- De beste utøvere skal være forbilder i holdninger og adferd
- «Vi før jeg»
- Prestasjon og fellesskap skal gå hånd i hånd

Tiltak:

- Tydeliggjøre og bruke utviklingstrappen og progresjonskrav.
- Synliggjøre klubbens verdier i all aktivitet
- Utøvere skal bli kjent med trenere i gruppene over gjennom hospitering
- Samarbeid mellom gruppene over og under.
- Lekpreget trening i yngre alder. Det skal lekes jevnlig
- Krav og forventninger skal være tilgjengelige og tydelige
- Etablere en tydelig klubbkultur-plakat
- Bygge Nordtvet bad som sosial møteplass
- Elite og bredde skal forsterke hverandre – ikke konkurrere.

c. Ansatte og trenerteam

Hovedmål 1: Vi skal være et åpent og profesjonelt trenerteam som gjør hverandre gode.

Delmål:

- Trenerne har god kjennskap til hverandres arbeidsmetoder.
- Trenerne forstår progresjonen mellom nivåene.
- Lav terskel for dialog og erfaringsdeling.
- Trenerne kjenner utviklingstrappen og progresjonskravene.
- Skape en kultur hvor trenere og ansatte snakker til hverandre og ikke om hverandre

Tiltak:

- Alle trenere presenterer minst én gang per år på trenermøte.
- Hospitering 1–2 ganger per år med andre grupper
- Felles månedlige trenermøter med faglig innhold.
- Teambuilding 2-3 ganger i året utenfor bassengkanten.
- Aktiv bidrar med å dele kunnskap og erfaring på trenermøter og på kanten

Hovedmål 2: Vi skal være et utviklingsorientert trenersteam.

Delmål:

- Minimum én faglig utviklingsaktivitet per trener per år.
- Systematisk deling av ny kunnskap internt gjennom å dele på trenermøter og faglige forum

Tiltak:

- Alle trenere får tilbud om deltakelse på konferanser, kurs og utdanning
- Dele forskning og beste praksis på trenermøter og aktuelle forum

d. Elitesatsing og prestasjonsutvikling

Hovedmål: Utvikle svømmere til nasjonalt og internasjonalt nivå - gjennom strukturert og helhetlig oppfølging

Delmål:

- SK Speed skal utvikle svømmere som ønsker og evner å satse – gjennom strukturert, langsiktig og helhetlig oppfølging av utøvere med høy motivasjon, gode holdninger og stabilt oppmøte.
- Vi skal være en klubb der de som vil «gå den ekstra mila» får tydelige krav, tett oppfølging og et miljø som gjør det mulig å nå sitt maksimale potensial.
- Tydelig struktur for satsings- og elitegrupper
- Redusere frafall i overgang junior–senior
- Utvikle en bærekraftig modell der bredden gir grunnlag for toppen – og toppen inspirerer bredden

Tiltak

- Klare opptakskriterier og forventningsavklaringer med utøvere og foreldre
- Halvårlige utviklingssamtaler med utøvere/foreldre
- Individuelle mål- og sesongplaner for de beste svømmerne
- Systematisk styrketrening og skadeforebygging, videoanalyse og teknisk oppfølging
- Kompetansetiltak innen ernæring og mental trening
- Støtte senior- og eliteutøvere økonomisk
- Bygge en tydelig struktur for satsings- og elitepartier
- Etablere SK Speed som en attraktiv utviklingsklubb i Oslo
- De beste utøverne får ekstra struktur, oppfølging og utviklingstilbud.

Prinsipper for elitesatsing

Opptak og utvikling i satsings- og elitegrupper skal bygge på:

- Stabilt og høyt treningsoppmøte
- Innsats og treningskvalitet
- Gode holdninger og lagånd
- Resultater
- Egenmotivasjon og vilje til å utvikle seg

Resultater alene er ikke nok – karakter og arbeidsmoral er avgjørende.
Denne satsingen skal ikke stå i motsetning til «Svømmeglede for alle».

Tvert imot:

Bredde skaper rekruttering – satsing skaper inspirasjon.

Begge deler er nødvendige for å være **best på å utvikle bredde og topp**.

Evaluerings

Den sportslige Planen evalueres årlig gjennom:

- Tall på rekruttering og frafall
- Antall medlemmer, konkurransesvømmere og måloppnåelse i LÅMØ/ÅM, NM og internasjonale mesterskap
- Foreldre-/utøverundersøkelse
- Gjennomgang i sportslig ledelse og styre

Oppsummering – Rød tråd

Denne sportslige planen skal sikre at:

- Vi rekrutterer bredt
 - Vi utvikler systematisk
 - Vi skaper trygghet i overgangene
 - Vi bygger sterk klubbidentitet
 - Vi utvikler kompetente trenere
 - Vi setter tydelige, målbare ambisjoner
 - Tenker langsiktig
 - Prioriterer ferdigheter og allsidighet før volum i yngre alder
 - Alt henger sammen:
Kultur → Trener-team → Rekruttering → Utvikling → Prestasjon.
-