

Sportsplan for Karmøy Svømmeklubb

2026 - 2028



Sportsplan for Karmøy Svømmeklubb (KSK)

Gyldighetsperiode: 2026 – 2028

Formål: Sportsplanen er Karmøy Svømmeklubbs (KSKs) øverste sportslige strategiske rammeverk. Den skal veilede styret, trenere, utøvere og foreldre i det sportslige arbeidet, sikre en helhetlig utviklingsstige, og definere hvordan klubben skal realisere sitt fulle potensial i samsvar med Norges Svømmeforbunds (NSF) prinsipper.

1. Visjon, Verdier og Organisasjonsforankring

1.1 KSKs Visjon

Karmøy Svømmeklubb skal være en ledende klubb på Haugalandet for svømmeopplæring og utøverutvikling, kjent for å skape svømmeglede, mestring og et trygt og inkluderende idrettsfellesskap.

1.2 KSKs Verdier

KSKs aktivitet forankres i norsk idretts grunnverdier. Våre tre kjernebegreper, som skal prege alt arbeid, er:

Samhold	Vi bygger sterke bånd, der eldre utøvere er mentorer for yngre, og alle bidrar til et positivt miljø, uavhengig av ambisjonsnivå.
Glede	Trening og aktivitet skal være gøy, engasjerende og motiverende. Vi fremmer idrettsglede gjennom mestringsfokuset opplæring.
Mestring	Vi fokuserer på utvikling, innsats og teknisk dyktighet fremfor resultater i tidlig alder. Alle skal få muligheten til å mestre nye ferdigheter.

1.3 Organisasjonsforankring

Alle regler og retningslinjer for klubbens drift, økonomi, etikk (GDPR, Politattest) og styrearbeid er detaljert beskrevet i Klubbhåndboken. Denne Sportsplanen er den sportslige strategien innenfor disse rammene.

2. Sportsplanens Hovedmål

Sportsplanen har som hovedmål å balansere **svømmeopplæring, bretteidrett og toppidrettsutvikling**.

Hovedmål	Beskrivelse
2.1 Svømmekompetanse og Sikkerhet	Garantere grundig, trygg og alderstilpasset svømmeopplæring for de yngste. Alle medlemmer skal utvikle trygghet i vann og livreddende ferdigheter. KSK forplikter seg til å følge strenge rutiner for sikkerhet og livredning i alle tilbud.
2.2 Utvikling og Deltakelse (Bredde)	Sikre et inkluderende tilbud som holder et bredt spekter av deltakere engasjert, uavhengig av ambisjonsnivå. Fokus på langsiktig utøverutvikling, ikke tidlig spesialisering (ref. NIFs Barneidrettsbestemmelser).
2.3 Konkurrans og Talentutvikling (Toppidrett)	Identifisere og utvikle svømmetalenter gjennom teknisk dyktighet og faglig kompetent trening. Gi støtte og ressurser for å realisere potensialet til utøvere med nasjonale/internasjonale ambisjoner.
2.4 Klubbkultur og Etikk	Fremme etisk atferd, sportsånd og respekt i tråd med klubbens verdier. Klubben forutsetter at alle trenere, instruktører og reiseledere har gyldig Politiattest.
2.5 Klubbtype	KSK definerer seg som en NM-klubb. Som NM-klubb har vi som mål å utvikle og ivareta utøvere opp til et høyt nasjonalt nivå.

Definisjon fra Norges Svømmeforbund sine hjemmesider: NM-klubb har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere opp til et høyt nasjonalt nivå (finaler jr. NM, deltakelse og evt. finaler senior NM, mål om medaljer i NM og mål om utøvere på jr. landslag). Klubben har tradisjon for å bite godt fra seg på Jr.NM og Sr.NM. Klubben har en god trenings- og prestasjonskultur hvor utøverne presterer når det gjelder. Det er en tydelig rød tråd fra opplæringen i grenskolen til de øverste treningspartiene. Klubben legger godt til rette for å ivareta og utvikle juniorutøvere, og også parautøvere som vil satse. Klubben har fokus på bredden, og kan ha tilbud og ulike aktiviteter for de som ikke ønsker å satse til NM.

3. Strategiske Mål og Økonomi

For å oppnå hovedmålene, fastsettes følgende strategiske mål for sportsplanens gyldighetsperiode. Styret skal fastsette konkrete tall og tidsrammer (SMART-mål) i den årlige handlingsplanen.

Område	Mål	Tydeliggjøring og krav til måling
Opplæring/Rekruttering	Øke gjennomstrømmingen og retensjonen i de tidlige gruppene.	Måles i: Antall medlemmer i Svømmeskolen og rekruttgruppene ved slutten av hver sesong.
Konkurrans/Bredde/Troppidrett	Øke representasjonen i nasjonale mesterskap og regionale mønstringer.	Måles i: Antall utøvere kvalifisert til LÅMØ/ÅM og NM Ungdom/NM Junior/NM Senior. Krav: Hovedtrener skal ha Trener 3-kompetanse (eller tilsvarende erfaring). Faste Gruppetrenere skal ha Trener 1-kompetanse innen 12 måneder i stillingen.
Trenerkompetanse	Sikre høy faglig standard og forankring av trenerkompetanse i henhold til NSF-stigen.	Finansiering: Inntekter fra Åpen Bading og stevnearrangementer er definert som kilder for å finansiere lønnede trenerstillinger, utstyr og utgiftsdekning for kvalifiserte svømmere.
Økonomisk Bærekraft	Sikre langsiktig økonomisk kapasitet for sportsplanens mål.	

4. Utviklingstrappen (Gruppestruktur og Progresjon)

Karmøy Svømmeklubb følger Norges Svømmeforbunds anbefalte utviklingsmodell. Progresjonen mellom grupper skal være individuelt tilpasset og basert på tekniske ferdigheter, modning og ambisjonsnivå – ikke kun alder.

4.1 Gruppeinndeling og Fokus

Gruppe	Alder (veiledende)	Hovedfokus	Nøkkelord
Svømmeopplæring	5-10 år	Svømmeopplæring: Grunnleggende vanntilvenning, overlevelsesferdigheter og innlæring av de fire svømmeartene.	Lek, Trygghet, Grunnteknikk
Rekruttgrupper	8-16 år	Teknikk og Volum: Videreutvikling av tekniske ferdigheter, innføring i strukturert trening og øvelse i konkurranseteknikker.	Finmotorikk, Struktur, Treningsoppmøte
Konkurransegrupper	12-20 år	Spesialisering og Prestasjon: Økt treningsmengde, målrettet teknisk arbeid, mental trening og deltakelse i regionale/nasjonale stevner.	Disiplin, Målsetting, Konkurranserfaring
Toppidrett	15+ år	Toppidrett: Høyeste treningsvolum og intensitet. Fokus på individuelle spesialøvelser, optimalisering og kvalifisering til nasjonale og internasjonale mesterskap.	Ytelse, Dedikasjon, Proff holdning

4.2 Beskrivelse av grupper i KSK

Karmøy Svømmeklubb har per i dag følgende gruppeinndeling:

Svømmeskolen: Svømmeopplæring fra opp til rekruttkurs. Ved bestått rekruttkurs blir utøveren tilbudt plass i rekruttgruppen.

Rekruttgruppe: Svømmetrening med fokus på læring, mestring, samhold og glede. Når utøveren er klar for å ta steget opp i konkurransegruppen, tilbys hospitering. Svømmere i rekruttgruppen deltar på uapproberte stevner og etter hvert på lokale approberte stevner. Vi har rekruttgruppe både i Karmøyhallen og i Vormedalshallen. Gruppene har tilbud om å trene sammen gjennom fellestrening en gang i uken.

Konkurransegruppe: Svømmetrening med fokus på læring, mestring, samhold og glede. I tillegg til utvikling og prestasjon. Innad i konkurransegruppen er det stort sprik i nivå. Fra utøvere som akkurat har kommet fra rekruttgruppen, til utøvere som driver med toppidrett. Karmøy Svømmeklubb er et liten klubb med få trenere. Alle i konkurransegruppen trener dermed sammen, men følger en individuelt tilpasset plan ut ifra alder, nivå og ambisjoner. Vi har konkurransegruppe både i Karmøyhallen og i Vormedalshallen. Gruppen har tilbud om å trene sammen gjennom fellestreninger.

4.3 Progresjon og Konkurranse

- **Kriterier for overgang:** Overgangen mellom grupper baseres på tekniske ferdigheter vurdert av trener, modning, holdninger og oppmøte. For en gradvis overgang mellom grupper tas hospitering i bruk. Overgang til ny gruppe vurderes av gruppetrener og hovedtrener. Hovedtrener har alltid siste ord.
- **Stevnedeltakelse:** Kriterier for uttak til stevner, treningsleirer og dekning av egenandeler er beskrevet i terminlistene som sendes ut til medlemmene i god tid før ny termin.

5. Støttefunksjoner og Roller

5.1 Trenerstaben

Trenerne er den viktigste ressursen for å levere på sportsplanen.

- **Faglig Ansvar:** Trenerne skal følge den sportslige planen og er ansvarlige for utvikling, treningsplanlegging og pedagogisk tilnærming.
- **Kompetanse:** Klubben skal årlig budsjettere for at trenere kan delta på NSF-kurs og relevante konferanser for å oppfylle kompetansemålene i Kapittel 3.

5.2 Foreldrerollen

Foreldrene er klubbens viktigste frivillige ressurs.

- **Kultur og Etikk:** Foreldre skal handle i tråd med KSKs verdier og de Foreldrevettregler som er definert i Klubbhåndboken.
- **Støtte:** Foreldrene forventes å bidra aktivt i klubbens drift, inkludert frivillig arbeid på stevner, reiseledelse og drift av Åpen Bading (ref. Klubbhåndboken). Det er ved enkelte anledninger også behov for at foreldre stiller opp som vikartrener.

6. Gjennomføring og Oppfølging

6.1 Handlingsplan

Sportsplanen er en langsiktig strategi. Den skal operasjonaliseres gjennom en Årlig Handlingsplan utarbeidet av Sportslig Utvalg og godkjent av Styret. Handlingsplanen skal spesifisere:

- **Mål for året:** Konkrete, tallfestede mål for vekst og prestasjon (basert på Kap. 3).
- **Aktiviteter:** Hvilke stevner, kurs og rekrutteringstiltak som skal gjennomføres.
- **Ressurser:** Budsjettbehov, trenerinnsats og ansvarsfordeling.

6.2 Evaluering og Revisjon

- **Årlig Evaluering:** Sportslig Utvalg er ansvarlig for å evaluere fremdriften mot SMART-målene én gang i året, og rapportere til Styret.
- **Revisjon:** Sportsplanen skal revideres i sin helhet etter 3 års gyldighetsperiode.