

## ÅRSBERETNING DELFIN 2022/2023

Her kommer en oppsummering for Delfin partiet fra august 2022-mars 2023. Oppsummering for kun denne perioden er fordi partiet byttet trener i august 2022 til Nora Ellingsen. På onsdager er Christina Aasbakk også trener i tillegg til Nora.

Starten av høsten gikk mye ut på å bli kjent med svømmerne. Da vi startet opp var det 8 svømmere på partiet. Det var forskjell på ferdigheter, og det er det (selvfølgelig) litt av fortsatt. På dette tidspunktet var planen å få en idé om hva slags program som skulle lages til denne gruppen med tanke på hvor hardt og langt de kunne trene. Siden dette har det vært økt både progresjon og motivasjon. Til jul var det en svømmer som bestemte seg for å ta en pause fra svømmingen, en annen ble sendt videre til Hai, samtidig som det rykket opp 4 nye svømmere fra Sjøløve til Delfin. Disse nye barna har allerede vist forbedring, og alle barna på Delfin per dags dato er med på å skape et motiverende miljø på partiet.

Siden oppstart i høst har barna på Delfin vært med på to stevner; et i november og et i januar. Det er fortsatt noen som syns stevner kan være ubehagelig, og får kalde føtter før ulike øvelser. Dette er normalt mtp. at de fortsatt er unge, og dette er noe vi jobber med å takle. Det samme kan skje på trening, at noen «ikke ønsker» å gjøre forskjellige ting. Dette jobber vi også med, og prøver å håndtere med en gang det skulle skje på den aktuelle treningen.

Treningene fungerer veldig bra, og man merker at barna utvikler seg mer svømmemessig, men også psykisk med tanke på at de ser poenget og den positive siden med å få litt puls på trening. Som nevnt tidligere er det forskjell på utøverne, og noen mestrer ting andre ikke gjør, og slik vil det alltid være. Vi fokuserer på å forbedre ting de kan fra før, samtidig som vi prøver å lære dem nye ting. Dette er en bra balanse hvor barna føler at de mestrer ting samtidig som de får prøvd seg på nye utfordringer.

Mvh Nora Ellingsen