

Hovedstadens Svømmeklub

- Svømmesport der bevæger -

Fælles forældremøde om ny langsigtet udviklingsplan
for konkurrencesvømning, 17. juni 2015



Hovedstadens
Svømmeklub



Dagens program

- * Klubbens mål og vision
- * Hvorfor ny langsigtet udviklingsplan
- * Gennemgang af overordnet indhold i planen
- * Holdenes træningstider og træningsmængder
- * Overgangsordning og tilvænning
- * Spørgsmål



Vores vision

Med vores engagement og passion, udvikler vi os til at være nordens stærkeste og mest inspirerende svømmemiljø

Vores vedvarende udvikling af klubkulturen skaber et stærkt socialt engagement og et attraktivt klub- og konkurrencemiljø – et miljø der tiltrækker og fastholder både svømmere, frivillige og ansatte



Mål

Ledestjernen for de forandringer vi implementerer med den nye udviklingsplan er, at vi skal have rammer, system og helst også svømmere, der kan kvalificere sig til OL i 2020

Hvorfor ny udviklingsplan?

- * Klubbens proces
- * Vi vil udvikle os og være bedre
- * Vi har nordens mest interessante potentiale
- * Trænerbemanding
- * Vi er dog klar over, at planen kræver tilvænning og tilpasning for svømmere og familier

Faglige udfordringer

- * Kun 2 veier til framgang; vekst/utvikling og trening, vi velger å trene!
 - * mere træning og ingen ekstra tid utnytter plass...
 - * pige vs dreng
 - * i dag for store spring fra et niveau til et andet
 - * svømmere ”trækkes” for hurtigt gennem holdene
 - * fremover vejledende med to år på hvert hold
 - * tekniske færdigheder hos svømmere for lave (øke ferdigheter og øvning på disse som klargjør for senere trening)
 - * en del af ekstra tiden vil gå til at forbedre dette område



Formel for utvikling basert på 10.000-12.000 timer

- * Tålmodighet-langsiktighet: 6>12 år/365 dager/20-55 timer i uka/1-3 x pr dag
- * Mål>> krav<< konsekvenser
- * En kunnskaps-, kvalitets- og kompetansebasert idrett
- * (10.000 timers)



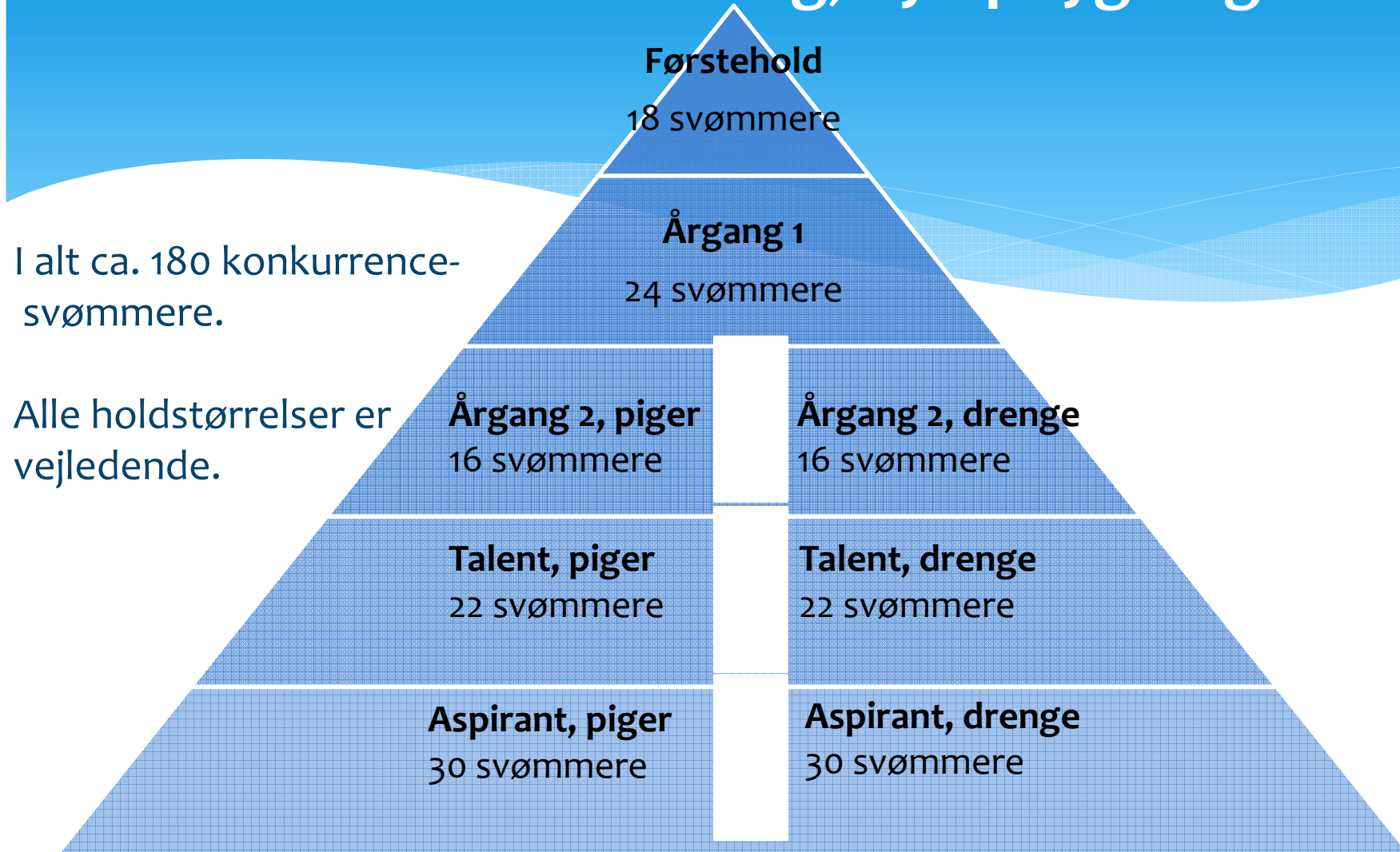
Hva kreves på Elitenivå og veien opp dit?

- * Bill Swetenham summerte i 2002 opp for britisk svømming med dette: “Akkurat nå har vi for mange klubber I GB som tilbyr for lite treningstid og i noen tilfeller for mange konkurranser. Dette levner for mange svømmere i en ”twilight zone” av trening mindre enn 14 timer i uka, håper på internasjonale resultater, forventer stevner og leirer og suksess på nasjonalt nivå.
- * For en svømmer vil 8-14 timer i uka være kun sosialt, gøy, deltakelse helseforebyggende og lagbyggende. For de utøverene som ønsker en internasjonal karriere og som er seriøse i forbindelse med optimal prestasjon på nasjonalt nivå vil det å svømme i et program med høye prestasjonsmål være eneste løsning. 18-25 timer i uka er det som kreves for å nå disse målene. I de fleste klubber i de fleste land, trener den store mengden av svømmere mellom 8 og 16 timer i uka. Denne ”twilight sonen”, for mye til å dra nytte av de sosiale fordelene/ha det gøy og for lite VOLUM til å prestere.
- * Deltakelsesnivå på denne “twilight zonen” er ikke nok til å oppnå optimale konkurranserresultater som man gjerne er ute etter i et Elite hold!
- * “In other words it is too much for participation and too little to be considered really serious in terms of the competitive nature of the sport”. Åt endre denne tilstanden bør være arbeidsområde nr. 1 i enhver klubb samt i nasjonen forøvrig.” (Bill Sweetenham, Wavelength 2002)

5 trinns rakett

1. Gladlæring av BASISFERDIGHETER basisinnlæring av bevegelser; 5-8 år
2. Svømmespesifikke FERDIGHETER – bygging av teknikk; 9-12 år
3. Trene for å TRENE– bygge motoren; 12-16 år
4. Trening for å KONKURRERE – optimalisere motoren; 14/16-18 år
5. Trene for å VINNE : – maksimalisere motoren; 16/18-21 år ->

Konkurrenceafdeling, ny opbygning



Træningsmængder

- * Progression er et nøgleord (antal pas, antal timer, intensitet og naturligvis indhold)
- * Ny plan starter vi med mere tid (træningsmængde = tid x intensitet)
- * Den ekstra tid bruges på teknisk optimering, fornemmelse for vand, dygtiggørelse

Overgangsordning og tilvænning

- * Nye aspiranter følger ny plan fra start
- * Svømmere som allerede er i vores K-struktur, hvad med dem?
 - * Udgangspunktet er nuværende træningsmængde, herefter er princippet:
 - * 1. Ét ekstra pas hver anden cyklus
 - * 2. Hold fast i målet – fleksibel vej dertil
 - * 3. Øgningen foregår i dialog mellem træner, svømmer og forældre...vi øger ikke for at slippe af med svømmere!

Fx

Træningsforøgelse sæson 2015/16									
Navn, årgang, antal sæsoner på holdet			Forrige sæson	01-sep	01-nov	01-jan	01-mar	01-maj	Mål
<i>Mark Spitz</i>	2003	1.sæson Å1	7	8	8	8	8	8	8
<i>Jeanette Ottesen</i>	2004	2.sæson Å2	5	6	7	7	8	8	8

Træningsmængder

Hold	Alder	Gammel plan		Ny plan	
		Timer	Pas pr. uge	Timer2	Pas pr. uge
Aspirant	Yngste	3	2	4,5	3
Aspirant	Ældste	3	2	6,5	4
Talent	Yngste	4	3	8	5
Talent	Ældste	5	4	10	6
Årgang 2	Yngste	7,5	5	13,5	7
Årgang 2	Ældste	9,5	6	15,5	8
Årgang 1	Yngste	17,5	7	18,5	8
Årgang 1	Ældste	19,5	8	20,5	9
Førstehold	Junior	22	9	24,5	9
Førstehold	Junior	22	9	24,5	10
Førstehold	Senior	24-26	10	26	10
Førstehold	Senior	24-26	10	26	10



Træningstider

... vejledende...

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Aspirant	Dreng		E: 15:30 - 16:30 (DL) E: 16:30 - 17:30	BH: 17:30 - 18:00 (DL) BH: 18:00 - 19:00	Ve: 17:00 - 18:00	E: 15.30-16.30 (Æ-DL) E: 16.30-17.30 (Æ) E: 17.30-18.30 (Æ-DL)		
	Piger	D: 16:30 - 17:00 (DL) D: 17:00 - 18:00		D: 16:00 - 17:00 (DL) D: 17:00 - 18:00		E: 15.30-16.30 (Æ-DL) E: 16.30-17.30 (Æ) E: 17.30-18.30 (Æ-DL)	S: 10:00 - 11:00	
Talent	Dreng	D: 18:00 - 19:00 (DL) D: 19:00 - 20:00	E: 17:30 - 18:30 (PT)	D: 05:45 - 06:30 * D: 06:30 - 07:15 (DL) *	D: 17:30 - 18:00 (Æ-DL) D: 18:00 - 19:30 (Æ)	E: 16:00 - 16:30 (DL) E: 16:30 - 17:30 (PT)	D: 13:30 - 14:00 (DL) D: 14:00 - 15:30	
	Piger	D: 17:00 - 18:00 (DL) D: 18:00 - 19:00	E: 17:30 - 18:30 (PT)	D: 05:45 - 06:30 (DL) * D: 06:30 - 07:15 *	D: 17:30 - 18:00 (Æ-DL) D: 18:00 - 19:30 (Æ)	E: 16:30 - 17:30 (PT) E: 17:30 - 18:00 (DL)	D: 15:00 - 15:30 (DL) D: 15:30 - 17:00	
Årgang 2	Dreng	BH: 15:00 - 17:00 (Æ-DL)	BH: 05:45 - 07:15 D: 17:15 - 18:15 (DL) D: 18:15 - 19:15	BH: 17:00 - 18:00 (Y-DL) BH: 18:00 - 20:00		E: 06:00 - 07:00 (Æ) BH: 15:00 - 16:00 BH: 16:00 - 17:00 (DL)	BH: 09:30 - 10:00 (DL) BH: 10:00 - 12:00	BH: 12:30 - 13:00 (DL) BH: 13:00 - 15:00
	Piger	BH: 15:00 - 16:30 (Æ-DL)	D: 18:15 - 19:15 (DL) D: 19:15 - 20:15	BH: 16:00 - 18:00 BH: 18:00 - 19:00 (Y-DL)	BH: 05:45 - 07:15	E: 06:00 - 07:00 (Æ) Ve: 16:30 - 17:30 (DL) Ve: 17:30 - 19:00	BH: 09:30 - 10:00 (DL) BH: 10:00 - 12:00	BH: 12:30 - 13:00 (DL) BH: 13:00 - 15:00
Årgang 1	--	D: 05:45 - 07:15		BH: 05:45 - 07:15	D: 05:45 - 07:30 (Æ)	D: 05:45 - 07:15	D: 07:00 - 08:00 (DL) ** D: 08:00 - 10:00 **	
			BH: 17:00 - 18:00 (DL) BH: 18:00 - 20:00	BH: 16:00 - 18:00 BH: 18:00 - 19:00 (DL)	BH: 16:00 - 18:00 BH: 18:00 - 19:00 (DL)	D: 17:00 - 18:00 (DL) D: 18:00 - 20:00		
Førstehold	--	BH: 05:45 - 07:30	F: 07:15 - 09:30 (Æ)	BH: 05:45 - 07:30 (Æ)	D: 05:45 - 7:30 (Y) F: 07:15 - 09:30 (Æ)	BH: 05:45 - 07:30	D: 06:00 - 08:00 ** D: 08:00 - 09:30 (DL) **	
		BH: 15:00 - 16:00 (DL) BH: 16:00 - 18:00 BH: 18:00 - 19:00 (DL)	BH: 15:00 - 16:00 (DL) BH: 16:00 - 18:00 BH: 18:00 - 19:00 (DL)	BH: 15:00 - 16:00 (Y-DL) BH: 16:00 - 18:00 (Y)	D: 16:30 - 18:00 (DL) D: 18:00 - 20:00	BH: 15:00 - 16:00 (DL) BH: 16:00 - 18:00 BH: 18:00 - 19:00 (DL)		

Spørgsmål

- * Hvad synes I er det bedste ved den nye plan?
- * Hvilke ting skal vi til efteråret have mest opmærksomhed på ifb. med opstart og igangsætning af den nye plan?
- * Hvad er den største udfordring ved den nye plan?
- * Ordet er helt frit 😊