

Hovedstaden Svømmeklubs langsigtede udviklingsplan for konkurrencesvømmere

Introduktion

I Hovedstadens Svømmeklub har vi nordens bedste potentiale for at skabe konkurrencesvømmere på højt internationalt niveau. Klubbens vision er:

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

Målet for Hovedstadens Svømmeklub er, at vi skal have rammer, system og helst også svømmere, der kan kvalificere sig til OL i 2020. Udviklingsplanen, som den er fremlagt i sin form i juni 2015, skal sikre, at vores talentudviklingssystem kommer til at kunne levere svømmere der er klar til denne store udfordring.

Forskning har vist, at det tager mindst 10.000 timer og 10 år for unge talentfulde idrætsudøvere at udvikle og tilegne sig nok sportslig erfaring til at kunne udføre en idræt på højeste niveau. I svømning findes der ingen smutveje.

Det findes to måder hvorpå unge svømmere kan forbedre præstationsevnen:

1. Træning
2. Vækst og udvikling

Langsigtet udvikling handler om at opnå optimal træning, konkurrence og hvile gennem en udøvers karriere. Er der ikke en klar linje og en struktureret tilgang til unge menneskers træning, vil der før eller siden opstå plateauer eller direkte negativ udvikling. Dette kommer typisk når den fysiske udvikling stilner af, og dermed ikke længere giver "gratis" udvikling. Manglende udvikling kan typisk medføre, at svømmeren ophører med at dyrke svømning.



Hovedstadens langsigtede udviklingsplan - hvorfor?

Der er fem grunde til at introducere og arbejde med en langsigtet og kontrolleret progressiv udviklingsplan:

1. At etablere en klar udviklingssti for de svømmere, som ønsker at nå den internationale top
2. At identificere det gab der i mængder og indhold for vores svømmere som allerede er i vores konkurrenceafdeling
3. At etablere og integrere programmer for at udvikle svømmere og dansk svømning generelt
4. At etablere et planlægningsværktøj, baseret på forskning for trænere, ledere og administration.
5. At præsentere en guideline for planlægning af optimal udnyttelse

Rammerne for Hovedstadens Svømmeklubs langsigtede udviklingsplan

Alle unge mennesker følger samme udviklingsmønster fra nyfødt til voksen. Dog er der store individuelle forskelle hvornår udviklingen sætter ind, og med hvilken styrke den fysiske udvikling kommer. Det er vigtigt at forstå, at udvikling og vækst kommer uanset om der trænes eller ej. Dog kan rigtig og alderstilpasset træning påvirke de processer som finder sted.

I de kritiske faser i unge menneskers udvikling er der virkelig mulighed for at påvirke organismen med træning og maksimere udbyttet af træningsindsatsen. Det har ført til den kendsgerning, at unge mennesker bør træne meget i de perioder, hvor de vokser og udvikler sig meget. Træningen, tilgangen og metoderne må tilpasses de enkelte udviklingsfaser.

I Hovedstadens Svømmeklub referer vi til en fem trins raket:

5-trins-raketten

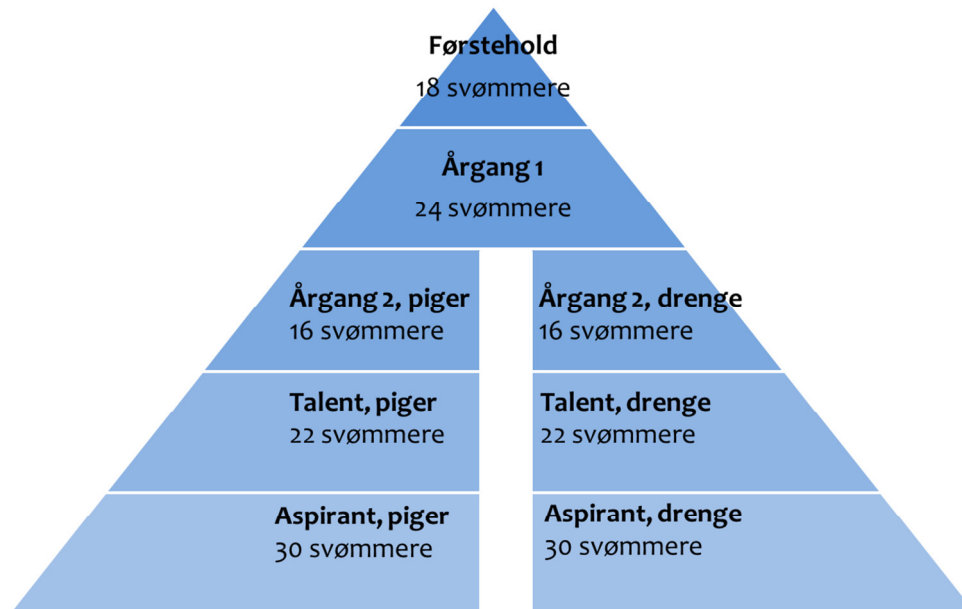
- 1) Basisfærdigheder – basislæring og bevægelser, 5-8 år
- 2) Svømmespecifikke færdigheder – opbygning af teknik, 9-12 år
- 3) Træne for at træne – opbygning af "motoren", 12-16 år
- 4) Træne for at konkurrere – optimere motoren, piger 14-16 år / drenge 16-18 år
- 5) Træne for at vinde – maksimere motoren, 16- >/ 18 -> år

Overordnet beskrivelse af Hovedstadens Svømmeklubs konkurrencehold

Vi arbejder frem til årgang 1 holdet med kønsopdelte hold. Det gør vi bl.a. for bedre at kunne specialisere træningen for kønnene. Specielt i yngre aldersgrupper er forskellen på piger og drenges fysiske udvikling ganske stor. Vi oplever især i klubben, at det er svært at fastholde drengene i svømmesporten. Vi forventer, at vi ved at skabe rammerne for at kønnene kan udvikle

sig på det niveau de har brug for, kan opnå, at vi har hold på årgang 1 og førstehold, hvor kønnene er ligeligt repræsenterede.

Overordnet holdstruktur i Hovedstadens Svømmeklubs konkurrenceafdeling.



Antal svømmere på holdene er vejledende.

Aspirantniveauet

Aspirantholdene er første trin i Hovedstadens konkurrenceafdeling. Her er formålet, at børnene får et bredt kendskab til svømningen og konkurrencesvømning. Aspirantsvømmerne kommer typisk fra et svømmehold, hvor der undervises flere gange pr. uge, fx et Kejserpingvinhold, men kan også komme fra et helt almindeligt svømmehold og måske være rekrutteret via Svømmeskolestævnet eller klubbens Talentjagt.

Leg vil være indgangsvinklen og der vil til de fleste træningspas være en træner i vandet, og undervisningen vil flere gange ugentlig foregå på den korte led af bassinet.

På Aspirantholdene øves grundlæggende færdigheder i de fire stilarter, mere intensivt end i svømmeskolen.

Der vil blive lagt stor vægt på den tekniske indlæring via relevante og grundlæggende øvelser på land og i vand. Startspring og vendinger bliver grundigt øvet.

Svømmerne træner 3-4 gange ugentligt.

Det forventes, at man overholder træningsmængden. Holdet træner 42-44 uger pr. sæson og træner i flere svømmerhaller rundt om i København.

Niveauet består af et pigehold og et drengehold. Holdene består af ca. 30 svømmere, piger i alderen 6-8 år og drenge 8-10 år.

Krav og forventninger

- Fremmøde 3-4 gange om ugen (land og vand)
- Møde til tiden
- Melde afbud
- Deltagelse i stævner (ca. 4-6 stævner pr. sæson)
- Forventet deltagelse i teknikweekender
- Forældreopbakning dvs. officialuddannet og eventuelt engagement i udvalgsarbejde

Talentholdet

På Talentholdene er det målet, at svømmerne får en "fornemmelse for konkurrencesvømning" og, at de fortsat udvikler tekniske svømmefærdigheder.

Talentholdene er de hold, hvor svømmerne skal begynde at udvikle det indledende kendskab til svømning og til konkurrencesvømning, som de har fået på Aspirantholdet. Det betyder, at det ikke længere blot er kendskab, men at kendskabet nu udvikles til kundskab.

Svømmerne træner 5-6 gange ugentligt. Det forventes, at man overholder træningsmængden. Antallet af træningspas, stævner og træningslejr gør at både svømmere og forældre må være opsatte på, at hverdagen skal justeres, således at både svømning og hverdagens øvrige gøremål kan hænge sammen. Holdet træner 44-45 uger pr. sæson og træner i flere svømmerhaller rundt om i København

Glæden til svømning og til at lære nye færdigheder er stadig det vigtigste – men svømmerne begynder stille og roligt at få en fornemmelse for sportslige præstationer.

Niveauet består af et pigehold og et drengehold. Holdene består af ca. 22 svømmere, piger i alderen 8-10 år og drenge 10-12 år.

Krav og forventninger

- Fremmøde 5-6 gange om ugen (land og vand)
- Møde til tiden
- Melde afbud
- Deltagelse i stævner (ca. 8-10 stævner pr. sæson)

- Forventet deltagelse i træningslejr/-weekender
- Forældreopbakning dvs. officialuddannet og eventuelt engagement i udvalgsarbejde

Årgang 2

Årgang 2 er Hovedstadens Svømmeklubs tredjeniveau i konkurrenceafdelingen.

På Årgang 2 lægges der vægt på, at svømmerne tilegner sig en træningsbevidsthed samt forståelse for egne præstationer og mål. Der afholdes målsætningssamtale med svømmerne i begyndelsen af sæsonen og der følges op på denne løbende igennem sæsonen.

På Årgang 2 tilfalder der også mere ansvar til svømmeren i form af, selv at skulle melde afbud og arbejde med egen udvikling, hvorfor det er vigtigt, at forældrene lærer at træde tilbage og lade mest muligt af den sportslige dialog foregå mellem træner og svømmer.

Svømmerne træner 7-8 gange ugentligt. Det forventes, at man overholder træningsmængden. Antallet af træningspas, stævner og træningslejr gør at både svømmere og forældre må være opsatte på at indrette hverdagen efter svømningen, samt prioritere træningen højt. Holdet træner 45-46 uger pr. sæson og træner i flere svømmerhaller rundt om i København

Niveauet består af et pigehold og et drengehold. Holdene består af ca. 16 svømmere, piger i alderen 10-12 år og drenge 12-14 år.

Krav og forventninger

- Fremmøde til 7-8 træningspas pr. uge.
- Forventet deltagelse i stævner.
- Sportslig fremgang gennem hele sæsonen.
- Modenhed og evner til at formulere egne mål samt evaluere præstationer.
- Forventet deltagelse i planlagt ferietræning, samt træningslejr og -weekender.
- Forventet kvalifikation til og deltagelse i regionale og nationale årgangsmesterskaber.
- Motivation til at indgå i det sociale fællesskab både i og udenfor svømmehallen.

Årgang 1

På Årgang 1 lægges der vægt på, at svømmerne "træner for at træne" og udvider deres træningsbevidsthed samt deres forståelse for egne præstationer og mål.

Der afholdes målsætningssamtale med svømmeren i begyndelsen af sæsonen og der følges op på denne løbende igennem sæsonen.

På Årgang 1 forventes det at svømmeren kan tage ansvar i form af at melde afbud og arbejde selvstændigt med egen udvikling, hvorfor det er vigtigt, at forældrene lærer at træde tilbage og lade mest muligt af den sportslige og til dels praktiske dialog foregå mellem træner og svømmer.

Svømmerne træner 8-9 gange ugentligt. De mange ugentlige pas gør at både svømmere og forældre må være opsatte på at indrette og tilrettelægge hverdagen efter svømningen, altså prioritere træningen meget højt. Svømning er på Årgang 1 niveauet er at betragte som en livsstil. Holdet træner 46-47 uger pr. sæson og træner i flere svømmerhaller rundt om i København

Krav og forventninger

- Fremmøde til 8-9 træningspas pr. uge.
- Forventet deltagelse i stævner.
- Sportslig fremgang gennem hele sæsonen.
- Modenhed og evner til at formulere egne mål samt evaluere præstationer.
- Forventet deltagelse i planlagt ferietræning, samt træningslejre og -weekender.
- Er motiveret til at indgå i det sociale fællesskab både i og udenfor svømmehallen.

Førsteholdet

Førsteholdet er Hovedstadens Svømmeklubs bedste hold.

Holdet tilbyder junior- og seniorsvømmere de bedste rammer for at kunne satse fuldt ud på svømningen. Der arbejdes med individuelle målsætninger, men alle på holdet svømmer med samme formål: At kunne præstere – og præstere bedre.

At være svømmer på Førsteholdet er et privilegium – og kun kvalificerede svømmere tilbydes en plads.

På Førsteholdet forventes det, at svømmeren kan tage ansvar for egen svømning og selv have dialog med træneren i praktiske og sportslige henseender. Det er vigtigt, at forældrene har lært at træde tilbage og lader mest muligt af den sportslige og til dels praktiske dialog foregå mellem træner og svømmer.

Svømmerne træner mellem 9-12 gange ugentligt efter individuel aftale med den ansvarlige træner, og det kræves, at man overholder den aftale, som er indgået mellem træner og svømmer. Holdet træner 48 uger pr. sæson og træner i flere svømmerhaller rundt om i København

De mange ugentlige pas gør at både svømmere og forældre må være opsatte på at indrette og tilrettelægge hverdagen efter svømningen, altså prioritere træning, stævner og træningslejre meget højt. Svømning er på det her niveau er at betragte som en livstil.

Krav og forventninger

- Fremmøde til 9-11 træningspas pr. uge, efter aftale og alder.
- Forventet deltagelse i stævner.
- Sportslig fremgang gennem hele sæsonen.
- Modenhed og evner til at formulere egne mål samt evaluere præstationer.
- Forventet deltagelse i planlagt ferietræning, samt træningslejre og -weekender.
- Er motiveret til at indgå i det sociale fællesskab både i og udenfor svømmehallen.

Vigtige supplerende dokumenter:

- ***Oversigt over langsigtet udviklingsplan***
- ***Overordnede træningstider***