

Sådan rykker vi svømmere op

- konkurrenceafdelingen -



Oprykninger i Hovedstadens Svømmeklubs konkurrenceafdeling

I Hovedstadens Svømmeklub arbejder vi struktureret med en langsigtet udvikling af vores konkurrencesvømmere. Vi har derfor udførlige og gennemarbejdede planer for, hvordan vi får skabt nordens stærkeste svømmeklub. På hvert trin i svømmernes udvikling er der forskellige elementer, der er vigtige og derfor prioriteres højt. Det gælder både inden for træningen i vand, træningen på land, typen af stævner eller træningslejre. På den måde sikrer vi, at vi udvikler svømmerne bedst muligt i forhold til at få en lang, udviklende og spændende karriere som konkurrencesvømmer. Vi tager i vores arbejde ikke kun hensyn til svømmernes fysiske alder, men arbejder også ud fra svømmernes biologiske alder og inddrager hensyn til holdenes sociale sammensætning.

Vores struktur i konkurrenceafdelingen tæller fem niveauer, der er aldersinddelte og som tager form som en pyramide. For hvert niveau bliver der færre svømmere på holdene.



*Oversigt over Hovedstadens Svømmeklubs ca. 140 konkurrencesvømmere fordelt på hold og niveauer.
Teknikskolen er placeret i Svømmeskolen og har ca. 150 svømmere.*

Ikke alle svømmere, der starter på Talent 3, kommer hele pyramiden igennem og når op på Elite 1. Hver gang en gruppe af svømmere aldersmæssigt bliver klar til at rykke op, vil der være svømmere, der takker nej til tilbuddet, og der vil være svømmere, som vi, i klubben, vurderer ikke kan kvalificere sig til næste holdniveau. Man er altså ikke automatisk sikret en plads på sit nuværende hold eller på holdet over. Det er i sig selv ikke noget særligt kendetegn for Hovedstadens Svømmeklub eller for svømning som isoleret sportsgren – det er sådan konkurrencesport fungerer.

OPRYKNINGSPROCEDURE

En normal oprykning til et nyt holdniveau foregår ved sæsonstart i august. Tilbud om oprykning gives umiddelbart efter sommerens mesterskaber i juni eller juli.

Vi tilstræber, at hver svømmer, som er rykket op under normale forhold, har to år på hvert holdniveau før der træffes beslutning om det videre forløb. Det er en hovedregel, som der i praksis altid vil være undtagelser til. Fx vil en svømmers indstilling og fremmødeprocent til træning og konkurrence kunne påvirke en beslutning, ligeså vil en særlig negativ resultatfremgang også kunne påvirke "to-års reglen". Herudover er der, som beskrevet senere i dokumentet, særlige vilkår for Elite 2.

SPORTSLIGE OPRYKNINGSKRITERIER

Hvert holdniveau har objektive sportslige krav, som skal mødes for at være garanteret en oprykning. Jo yngre hold svømmeren er på, desto mere fylder de "bløde" vurderingskriterier fra evalueringskriterierne. Fx er der ingen Rudolphpointkrav på Talent 2 og Talent 3.

Evalueringer

Hver svømmer evalueres to gange årligt i form af en evaluering. Evalueringen udleveres til svømmeren og giver feedback på fem forskellige kriterier. Alle kriterier er afstemt i forhold til klubbens langsigtede udviklingsplan, og derfor vægtes kriterierne også forskelligt, afhængigt af hvor i pyramiden, svømmeren befinder sig. Jo lavere i pyramiden man befinder sig, desto højere vægtes glæde, teknisk fremgang og interesse for udvikling. Hensigten med evalueringerne er at give svømmeren en vurdering af sit niveau og udfordringer inden for det givne område, så hver svømmer får individuelle fokuspunkter at arbejde videre med.

De fem kriterier vi vurderer ud fra er:

- 1) Træningsniveau og træningsfremmøde
- 2) Stævneniveau og Rudolphpoint
- 3) Fremgang – på forskellige områder (træning, stævnetider, fremmøde, interesse, modenhed)
- 4) Færdigheder ift. udviklingsplanens sportslige pensum
- 5) Færdigheder ift. udviklingsplanens mentale pensum

Evalueringerne udsendes efter afslutningen af hhv. kortbane- og langbanesæsonen. Dvs. omkring februar og juni/juli. Evalueringerne sendes til forældrene på Talent 3 og Talent 2, og fra Talent 1 og opefter modtager både forældrene og svømmeren evalueringen.

Alle trænere står til rådighed for en samtale, hvis der er spørgsmål eller behov for opklaring af evalueringens indhold.

De objektive sportslige krav for oprykning til holdene er fastsat sådan som i nedenstående skema.

[Rudolphpointkravene](#) vil løbende blive vurderet af trænergruppen og kan således blive justeret fra år til år.

Elite 1	1 crawløb (>100 m) = 14 Rudolphpoint 2 løb (inkl. 50 m) = 14 Rudolphpoint Subjektiv vurdering af internationalt potentiale.
Elite 2	1 crawløb (>100 m) = 13 Rudolphpoint 1 løb (>100 m) = 12 Rudolphpoint 2 løb (>100 m) = 11 Rudolphpoint
Talent 1	Drenge: 1 crawløb (>100 m) = 9 Rudolphpoint 1 løb (>100 m) = 8 Rudolphpoint 1 løb (>100 m) = 7 Rudolphpoint Piger: 1 crawløb (>100 m) = 11 Rudolphpoint 1 løb (>100 m) = 10 Rudolphpoint 1 løb (>100 m) = 9 Rudolphpoint
Talent 2	Ingen point gælder her. Kun de fem vurderingskriterier anført i dette dokument.
Talent 3	Ingen point gælder her. Kun de fem vurderingskriterier anført i dette dokument.

Noter: Pointkrav er for adgang til det hold, hvor kravene er opsat. Alle de anførte pointkrav skal opfyldes. Årsagen til forskel i pointkrav for Talent 1 er biologisk udvikling.

Hvis de objektive sportslige krav ikke er mødt, kan der i enkelte tilfælde suspenderes for kravene, og en oprykning på særlige vilkår kan finde sted. I så fald vil der ikke være garanteret en plads på holdet i to sæsoner. Hvis en svømmer tilbydes oprykning på særlige vilkår, vil det fremgå klart af oprykningstilbuddet hvilke krav der skal mødes og hvornår de forventes mødt.

Ambitionen i Hovedstadens Svømmeklub er at blive den stærkeste svømmeklub i Norden med dygtige svømmere på alle niveauer. Derfor er svømmernes udvikling og niveau naturligt også vigtige elementer i vurderingen. Men hvor *udvikling og fremgang* på Talent 3 kan være fokuseret omkring træningsmodenhed, glæde til træning og evnen til at tage imod beskeder i en samlet flok, så kan det på Talent 1 være fokuseret omkring evnen til at tage ansvar for sin egen træning og dermed at få mest ud af sin træning. Sådan er vægtningen forskellig fra hold til hold, men vurderingskriterierne er de samme.

Når en svømmer tilbydes oprykning

Svømmere, der tilbydes oprykning, efterlever de objektive sportslige krav og er udvalgt af den ansvarlige træner på holdet svømmeren skal rykke op til. Beslutningen baseres på baggrund af en løbende dialog med den nuværende træner, og dermed begge trænernes vurdering af svømmeren.

Tilbud om oprykning gives umiddelbart efter sommerens mesterskab på det hold, som der rykkes til. Svømmere får besked om oprykning fra den ansvarlige træner fra det hold, som der rykkes til.

Når en svømmer tilbydes oprykning på særlige vilkår

Svømmere, der tilbydes oprykning på særlige vilkår, lever ikke op til de objektive sportslige krav men tilbydes oprykning mod forventning om, at de inden for en overskuelig periode kan indhente det sportslige niveau. Svømmeren tilbydes oprykning alligevel, fordi denne udviser noget ekstraordinært i en eller flere af

de fem opstillede kriterier. Det vil fremgå klart af oprykningstilbuddet hvilke krav, der skal mødes og hvornår de forventes mødt.

Tilbud om oprykning gives umiddelbart efter sommerens mesterskab på det hold, som der rykkes til. Svømmere får besked om oprykning fra den ansvarlige træner fra det hold, som der rykkes til.

Når en svømmer ikke tilbydes oprykning

Svømmere, der ikke tilbydes oprykning, efterlever ikke de objektive sportslige krav og det vurderes samtidig at svømmeren ikke kan have en accelereret udvikling, der gør at det sportslige niveau opnås senere hen.

Klubbens politik er, at det ikke må komme bag på en svømmer, at de ikke rykker videre til næste niveau. Fx hvis en svømmer er langt fra at opnå de objektive sportslige kriterier eller, at træneren vurderer, at der ikke bliver leveret den ønskede positive og motiverede træningsindsats, som kan kompensere for det sportslige niveau, vil svømmeren i sine evalueringer have modtaget besked herom.

Beskeden gives individuelt på skrift til forældrene mellem Talent 3 og Talent 2. Herefter er der mulighed for en uddybende samtale, hvis forældrene ønsker det.

Mellem Talent 2, Talent 1, Elite 2 og Elite 1 vil al kommunikation foregå individuelt med en kombination af skriftlighed og møder med svømmer/forældre og træner.

Det er træneren på det hold, som der skulle være rykket til, der har dialogen. Forud er naturligvis gået drøftelser mellem trænerne på de to hold.

Særlige vilkår for Elite 2-svømmere

Elite 2 er klubbens juniorhold, hvor svømmeren, som udgangspunkt har en plads sikret i minimum to år, men med nedenstående betingelser. Årsagerne til, at det er lidt anderledes på E2 end for andre hold er overordnet to. 1) Juniorperioden omfatter tre år, hvilket sætter pres på den plads, der er i bassinerne og de muligheder, der i sidste ende er for oprykning til Elite 1. 2) Mens svømmerne er på E2, skal de træffe et valg om ungdomsuddannelse. Her ønsker klubben at undgå, at svømmere fx et år efter start på en Team Danmark godkendt ungdomsuddannelse modtager besked om, at de ikke kan blive på Elite 2.

Der evalueres således i forbindelse med oprykning og yderligere én gang undervejs når der kiftes til ungdomsuddannelse.

Procedure og tidsplan ift. oprykning til Elite 2 er, at alle årgangssvømmere får en status i det tidlige forår om, hvor de står ift. en evt. oprykning. Denne del ligner procedurene ved oprykning til andre hold. I tilfælde af, at svømmere skal foretage et skifte til ungdomsuddannelse samtidig med oprykning til Elite 2 kan status fremrykkes, således at man kan søge ungdomsuddannelse på et nogenlunde oplyst grundlag. Se mere nedenfor.

Inden ansøgning om ungdomsuddannelse vil den enkelte Elite 2-svømmer blive vurderet igen og få en anbefaling ift. om svømmeren skal søge Team Danmark-godkendelse med henblik på at fortsætte på Elite 2 i resten af juniorkarrieren. Denne særlige "HSK Team Danmark vurdering" vil typisk foregå i december.

Reelt betyder det, at vi vurderer drengenes pladser et halvt år inde i juniorkarrieren (da de fleste går i 9. klasse her) og for pigerne er det oftest 1½ år inde i juniorkarrieren (da de fleste går i 9. klasse her). Hvis man går på et andet klassetrin end flertallet af sin årgang eller skal i 10. klasse, vil man få vurderingen før ansøgning til ungdomsuddannelsen. Vi understreger, at vi kun rykker - svømmere på Elite 2, hvis vi tror på,

at de har en flot udvikling foran sig og hvis vi tror, at de kan nå langt, samtidig er det dog ikke en garanti om at kunne svømme alle år på Elite 2 ved oprykning.

GENERELT OM SKIFT OG VALG AF UDDANNELSE

Klubben opfordrer helt generelt til, at svømmere og deres forældre vælger de uddannelsessteder og studieretninger, som de ønsker, uanset hvilken klub der svømmes for. Går en svømmer på Bellahøj Idrætsskole eller på Falkonergårdens Gymnasium er disse uddannelsessteder ikke betinget af, at svømmeren stiller op for Hovedstadens Svømmeklub.

HVAD HAR VI AF ALTERNATIVER TIL KONKURRENCEAFDELINGEN?

Hvis en svømmer ikke tilbydes eller har lyst til at rykke op, så er det et stort ønske fra klubben at forsøge at give svømmerne et andet godt tilbud i klubben. Vi er landets største svømmeklub og vi har flere alternativer til svømning på konkurrenceplan.

I klubben anbefaler vi mere konkret, at stoppede konkurrencesvømmere kan overveje følgende hold, naturligvis afhængig af alder og ambitionsniveau.

For de yngste svømmere har vi [AquaWin 9+](#), [AquaWin 12+](#) og [AquaWin 14+](#) og [AquaFun](#), til de lidt ældre har over 15 år har vi muligheden for at sluse dem ind på [Elitesprint](#) (forventes startet efterår 2018) eller som trænere, i vores store trænergruppe i Svømmeskolen (www.hsk.dk/job).

Herudover har vi også klubbens øvrige afdelinger: synkronsvømning, vandpolo og udspring. I de senere år har vi udvidet og udviklet vores tilbud i de tre afdelinger, således, at vi nu har sammenhængende hold, der passer på de fleste aldersgrupper. Læs mere om holdene på www.hsk.dk/tilmeld eller kontakt os på mail eller telefon.

Ønsker man at fortsætte med konkurrencesvømning ligger der mange andre klubber inden for en rimelig afstand i Storkøbenhavn. Klubbens konkurrencetrænere er behjælpelige med at anbefale egnede klubber.

Alternativer til svømning

Herudover har vi en aftale med en triklub, Tri4, de skriver sådan her om deres tilbud:

"Svømmere er oplagte som triatleter, når de ønsker forandring i deres sportskarriere uden at stoppe helt med sport. I triatlon er svømning den første af tre discipliner, hvorefter der cycles og løbes til sidst. TRI4 Ungdom er en klub for passionerede unge triatleter, der elsker at samles til sociale events og at gøre det til en leg at træne seriøst. Teknik er selvudsagt en vigtig del af svømning, men de færreste ved at løb og cykling indeholder en lige så stor mængde tekniske færdigheder." Læs mere om Tri4 her: <http://tri4.dk/>

Roning og kajak kan også være et godt alternativ, hvor de mange træningstimer fra svømningen kan komme stoppede konkurrencesvømmere til gode.

MERE INFORMATION?

For mere information så kontakt gerne træneren på holdet.

Eller kontakt cheftræner Olaf Wildeboer på olaf@hsk.dk eller klubdirektør Lars Sørensen på lars@hsk.dk.

Du kan også ringe til os på 38 71 09 40.