

For nye svømmere og forældre i konkurrenceafdelingen



Velkomst for nye konkurrencesvømmere i Hovedstadens Svømmeklub

VISION OG VÆRDIER	2
ORGANISATION	2
SPORTSLIG FILOSOFI og OPBYGNING	3
Udviklingsplan	3
Opbygning	4
Holdbeskrivelser	4
Talent 3	4
Talent 2	5
Talent 1	5
Eliteholdet	5
Holdning til konkurrencesvømning i HSK	6
PRAKTISK INFORMATION	6
Kommunikation fra og med trænerne	7
Digitale leveregler	7
Adgangskort	7
Træningsudstyr	8
Klubtøj	9
Dresscode	9
Dryland	9
Stævner	9
Rejser	9
FRIVILLIGHED OG FORÆLDREENGAGEMENT	10
Årligt tilbagevendende begivenheder	12
SAMARBEJDSPARTNERE og SPECIALISTER	12
Vindermentalitet	12
Fysioterapeuter	13
Kost og ernæring	13
Kontaktoplysninger	14



VISION OG VÆRDIER

Hovedstadens Svømmeklubs vision er at blive et nordisk fyrtårn for svømmesporten. I klubbens konkurrenceafdeling arbejder vi for dette ved at skabe de bedste rammer for udvikling af dygtige svømmere, som på sigt kan gøre sig gældende på det højeste nationale og internationale niveau. Vi lægger vægt på at svømmerne lærer at dygtiggøre sig og er nysgerrige; at de lærer at tage ansvar for deres egen svømning; og at der er et godt miljø på og omkring holdene, hvor alle svømmerne bidrager og føler sig hjemme. Alt hvad vi foretager os i klubben tager afsæt i vores vision og vores fem værdier: engagement, kvalitet, tradition, glæde og svømning for alle. Kogt ned til et par sætninger er essensen, at:

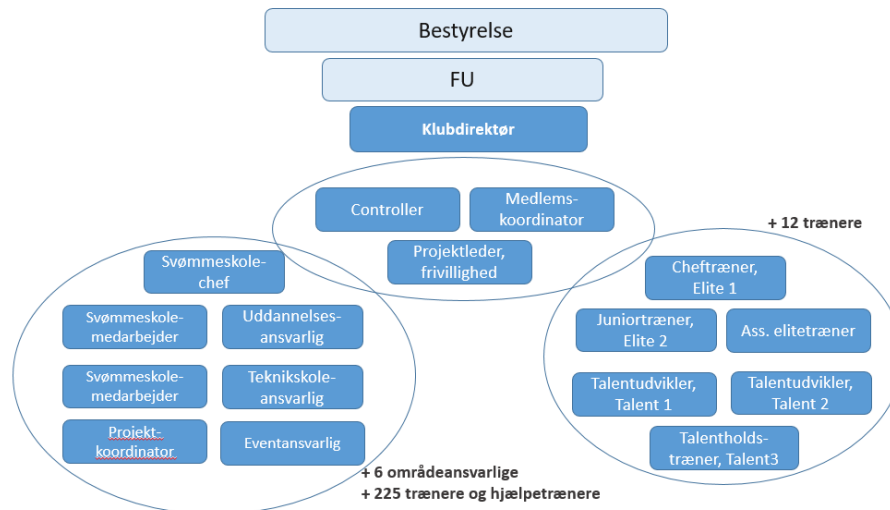
*”Hovedstadens Svømmeklub består af **engagerede** mennesker der skaber **glæde** og **motivation**. Og mens vi gør det, skeler vi til **traditionerne** og altid med **kvalitet** for øje. Og det gør vi, fordi vi mener **svømning** skal og bør være **for alle**.”*

ORGANISATION

Hovedstadens Svømmeklub har mere end 11.000 medlemmer. Langt størstedelen af medlemmerne er fra svømmeskolen, hvor børn og voksne lærer at svømme. Konkurrenceafdelingen har ca. 150 medlemmer.

Som arbejdsplads beskæftiger HSK omkring 350 timelønnede trænere. Størstedelen er ansat på timebasis i svømmeskolen, hvor de hver uge gennemfører undervisning for mere end 600 hold. Herudover kommer de fuldtids- og deltidsansatte trænere i konkurrenceafdelingen samt ansatte i administrationen. Vi er i alt 14 årsværk i klubbens administration. Nedenfor ses et organisationsdiagram for klubben.





Ud over klubbens mange ansatte har HSK også et stort antal frivillige, som er med til at sikre klubbens sammenhængskraft. Nogle frivillige er på ugentlig basis en del af det praktiske og organisatoriske arbejde omkring hverdagen i klubben, mens andre frivillige primært er med til stævner og andre aktiviteter. Inden længe vil I, som forældre i konkurrenceafdelingen, blive en del af denne frivilligruppe og få del i det gode fællesskab her. [Læs mere om frivillighed i konkurrenceafdelingen.](#)

Som en demokratisk funderet forening er den årlige generalforsamling i Hovedstadens Svømmeklubs den øverste beslutningsinstans. I forbindelse med generalforsamlingen vælges og udpeges en bestyrelse, som har bemyndigelse til at træffe beslutninger og søsætte initiativer i dagligdagen. Bestyrelsen består af 11 medlemmer. Hver afdeling (synkro, vandpolo, svømmeskole, masters og konkurrenceafdelingen) optager én til to pladser i bestyrelsen. Derudover er der fire bestyrelsesposter, som vælges i forbindelse med generalforsamlingen; formand, næstformand og to menige medlemmer (to poster er på valg hver år).

På frivilligdelen er konkurrenceafdelingen ledet af et konkurrenceudvalg, der består af repræsentanter fra afdelingens fem arbejdsgrupper. Læs mere under afsnittet "Frivillighed og forældreengagement".



SPORTSLIG FILOSOFI og OPBYGNING

Udviklingsplaner: Den blå vej

I Hovedstadens Svømmeklubs konkurrenceafdeling arbejder vi for at skabe de bedste rammer for udvikling af dygtige svømmere, som på sigt kan gøre sig gældende på det højeste nationale og internationale niveau.

For at sikre denne udvikling, arbejder vi efter en "blå vej", som binder vores hold, aktivitetsudbud og træningsindhold sammen. Denne blå vej omfatter en række langsigtede udviklingsplaner på forskellige områder som teknisk og fysisk træning, pædagogisk og mental udvikling, omfang af stævner og træningslejre og træningsweekends.

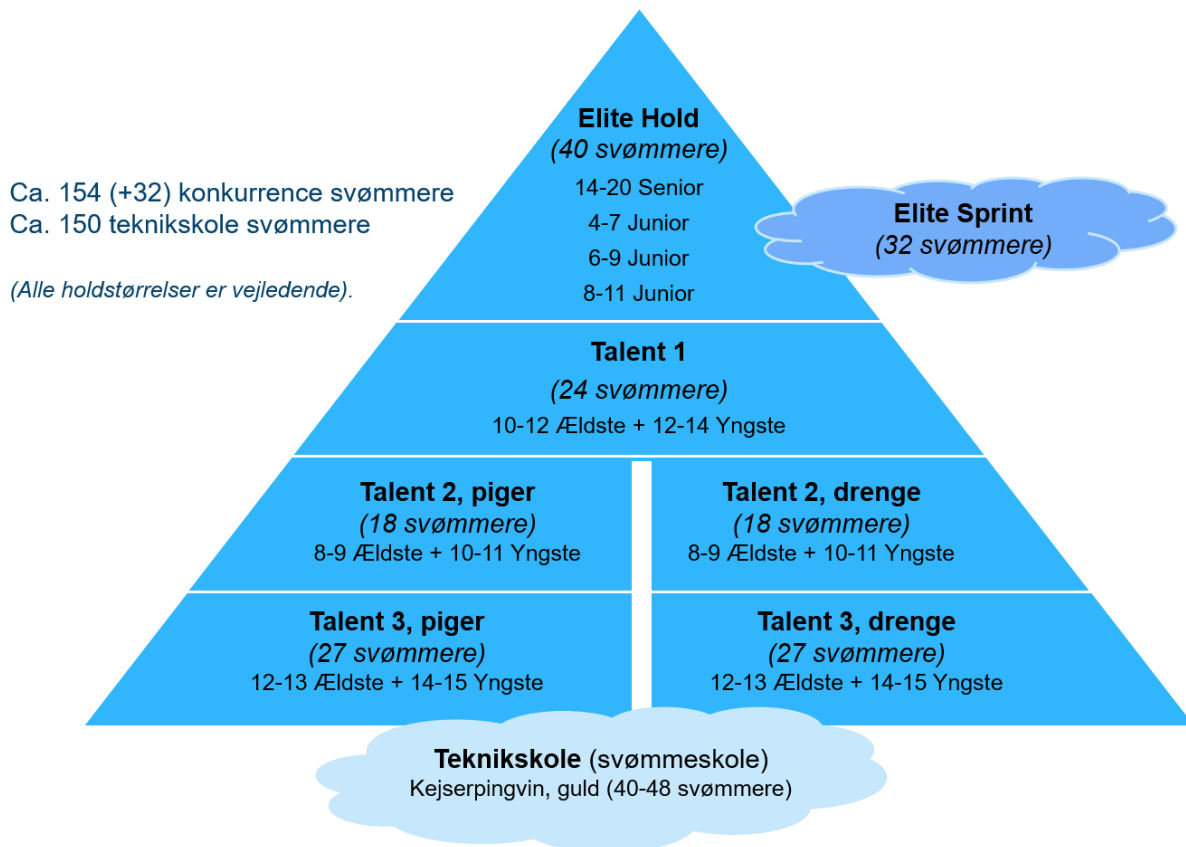
Pejlemærket om internationalt niveau betyder, at vi er ambitiøse og professionelle med det udviklingsarbejde, der foregår i konkurrenceafdelingen. Men det betyder samtidig også, at vi ønsker, at udviklingsarbejdet skal ske på en etisk, værdimæssig og respektfuld måde, som tager hensyn til, at vi ønsker at svømmerne udvikler sig som hele mennesker og at det fulde potentiale opnås, når svømmerne når senioralderen. [Det har vi beskrevet yderligere her.](#)

At blive konkurrencesvømmer kræver typisk en del tilvænning. Fra at svømning ikke har fyldt så meget vil svømningen gradvist fylde mere, både i dagligdagen og i bevidstheden. Den overordnede plan er, at alle svømmere for hver sæson får øget deres træning og udfordringer gradvist og kontrolleret. Gennemsnitligt øges antal træningsgange med én ugentlig træningsgang pr. sæson.

Holdbeskrivelser

Der er fem holdniveauer i konkurrenceafdelingen, nedenfor ses holdstrukturen. Én vej ind i konkurrenceafdelingen kan ske fra Teknikskolens Kejserpingvinhold, en anden vej ind er via svømmeskolens almindelige svømmehold eller din helt egen vej. De fleste normale oprykninger mellem hvert holdniveau finder sted ifb. med sæsonstart i august måned. Typisk er hver svømmer to år på hvert hold.





Talent 3

Talent 3 er det første møde de fleste svømmere har med konkurrenceafdelingen. Talent 3 er opdelt i to hold, et drengehold og et pigehold. Alle træninger er opdelt. Begge hold træner 3-5 gange om ugen afhængig af alder, og den ugentlige træningsmængde er mellem 6 til 10 timer.

På Talent 3 arbejder trænerne en del med de legende elementer, idet nye færdigheder ofte er lettere at lære med leg som indgangsvinkel, ligesom evnen til at bevæge sig i vandet kan og bør indlæres på en mere kreativ måde end ved traditionel banesvømning i denne alder. Træning på dette hold er fokuseret på teknisk indlæring og udvikling, og det meste af vandtiden bruges på at lære svømmerne at tilegne sig en god vandføling og motoriske færdigheder.

Holdet deltager primært i interne stævner, holdturneringsstævner, samt invitationsstævner på både lang- og kortbane. Hensigten er, at svømmerne på Talent 3 får udviklet erfaring med stævneprocedure, får prøvet alle stilarter af og at de bliver trygge i en konkurrencesituation når nerverne, følelserne og koncentrationen bliver udfordret.

Svømmerne vil også opleve, at svømning bliver mere en holdsport. Vi tager på to årlige teknikweekends, hvor de lærer hinanden bedre at kende. Dele af træningen har også dette



for øje. De vil træne og løse opgaver sammen, så de lærer at begå sig på et hold, hvor svømmerne bliver bedre sammen.

Talent 2

Talent 2 er næste hold og er ligeledes opdelt i køn, med et drengehold og et pigehold. Begge hold træner 5-7 gange om ugen alt efter alder, og den ugentlige træningsmængde er mellem 12 og 15 timer. Svømmerne på dette hold er "børnesvømmere". Aktiviteterne på dette hold er derfor rettet mod denne aldersgruppe, og de deltager for første gang i stævner arrangeret af Dansk Svømmeunion.

Træning på dette hold er stadig fokuseret på teknisk indlæring og udvikling, samt på at tilegne sig en god vandføling og væsentlige motoriske færdigheder. Der vil være både banesvømning og bevidst leg, så svømmerne bliver dygtige til at bevæge sig i vandet.

Som før nævnt deltager holdet i forskellige aktiviteter alt efter alder. Børnesvømmerne deltager primært holdturneringsstævner og invitationsstævner på både lang- og kortbane og tager derudover på to årlige træningslejre. Hensigten er, at svømmerne på Talent 2 får videreudviklet deres erfaring med alle stilarter, at de bliver udfordret på distancer og at de kan bibeholde fokus og konkurrencelyst til alle typer stævner.

Talent 1

Talent 1 er holdet efter Talent 2, og det er første hold i afdelingen, hvor piger og drenge trænes fælles. Holdet træner 7-8 gange om ugen alt efter alder, og den ugentlige træningsmængde er mellem 17 og 19 timer. Svømmerne på dette hold er alle "årgangssvømmere".

Træning på dette hold er stadig fokuseret på teknisk udvikling og på at opbygge en god aerob kapacitet, som sikrer svømmerne en fremtidig trænerbarhed. Enkelte elementer af anaerob træning vil blive introduceret.

Talent 1 deltager i invitationsstævner på både lang- og kortbane og i mesterskabsstævner arrangeret af Dansk Svømmeunion. Hensigten er, at svømmerne på Talent 1 får videreudviklet deres erfaring med stævner og at de bibeholder et godt teknisk niveau i alle stilarter og discipliner. Talent 1-svømmere skal være komplette svømmere, der kan gøre sig gældende nationalt i flere discipliner og på flere distancer.

Eliteholdet

Eliteholdet er navnet på holdet efter Talent 1 og er et stort hold med både junior- og seniorsvømmere. Holdet har 9-10 træninger om ugen, og den ugentlige træningsmængde er omkring 24-26 timer.



Træning på dette hold er individualiseret i både land- og svømmetræning, og holdet træner ofte opdelt i grupper efter køn, alder, specialer og distancer. På Eliteholdet trænes der både aerob og anaerob træning. Træningen er struktureret omkring topningsstævner såsom Danske Mesterskaber og Danish Open, samt nordiske-, europæiske- og verdensmesterskaber og endeligt de Olympiske Lege.

Eliteholdet deltager i invitationsstævner og mesterskabsstævner på både lang- og kortbane i ind- og udland. Hensigten er, at svømmerne på Eliteholdet i deres juniorår videreudvikler erfaring med stævner, konkurrere i alle stilarter og lære at præstere under pres. I overgangen til seniorsvømmer lægges der mere vægt på de taktiske elementer, og svømmerne specialiserer sig yderligere. Ligeledes er det målet at have internationale topsvømmere liggende på dette hold.

Oprykninger

I Hovedstadens Svømmeklub arbejder vi struktureret med en langsigtet udvikling af vores konkurrencesvømmere. Vi har derfor 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.

Langt de fleste vil dog blive rykkede videre til næste hold tilsvarende deres alder og niveau.

Vi har i klubben mange andre aktivitets- og jobtilbud, hvis man ikke er klar til at give helt slip på svømningen endnu. Fx er det oplagt at overveje om ikke vandpolo, udspring eller synkronsvømning kan motivere. Er du fyldt 14 år det måske også en ide at få dit første fritidsjob som [hjælpetræner](#). Læs mere på www.hsk.dk om de tilbud.

[Læs mere om, hvordan vi rykker svømmere op her.](#)

Holdning til konkurrencesvømning i HSK

Vi ønsker at udvikle selvstændige, vovelystne, selvmotiverende og reflekterende svømmere. Det er svømmere, som elsker svømmesporten, og som med positivt fokus møder til stævner og træning. Svømmerne skal være i stand til selv at kunne evaluere den daglige træning, en



konkret indsats til en konkurrence og hverdagen med skole/studier, venner og træning og dermed at træffe egne beslutninger ud fra egne evalueringer.

Trænere skal ville konkurrencesvømmerne det bedste og inden for fællesskabet i klubben arbejde på at folde svømmernes potentialer ud. De skal derfor turde kræve noget af svømmerne, og dette skal foregå på en positiv, motiverende og anerkendende måde, det gælder både i den daglige træning og til stævner og mesterskaber. Trænerne skal også, om nødvendigt, i perioder kunne give luft til at løse en situation eller periode i familielivet eller i skolen, hvor der trænes efter individuelt tilpassede planer.

[Vi har skrevet mere om, hvordan konkurrencesvømningen i Hovedstadens Svømmeklub skal foregå.](#)

PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding til konkurrenceholdene foregår via www.hsk.dk. Det er ligeledes her, der er tilmeldinger til træningsweekend/-lejre og alle andre former for betalingspligtige arrangementer foregår. Husk altid at opdatere jeres kontaktoplysninger på jeres profilside, da alle praktiske informationer og ændringer bliver sendt til de indtastede oplysninger.

På hjemmesiden kan I også løbende læse om, hvad der rører sig i klubben, både i konkurrenceafdelingen og de andre afdelinger. Hold jer også gerne orienterede på www.facebook.com/hovedstadens og www.instagram.com/hovedstadens.

Læs meget mere [her](#).

Kommunikation med trænerne

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre, svømmere og trænere foregår via email. Det kan fx være generel information om den daglige træning, stævner og ugemails. Trænerne bruger størstedelen af deres arbejdstid med svømmerne på bassinkanten enten til stævner eller til den daglige træning, derfor skal I forvente en svartid på mails på 2-3 arbejdsdage. Hvis der er stævne eller træningslejr, kan I forvente længere svartider. Har I et spørgsmål, som kræver et hurtigt svar, så kontakt træneren ifb. med en træning, ring eller skriv en sms. Ved kontakt til træneren ifb. med en træning skal det ske før eller efter træningen.

[Læs mere om kommunikation mellem trænere og forældre.](#)



Digitale leveregler

Da en gradvist større del af vores hverdag foregår digitalt, har vi delt vores holdning på hjemmesiden. Vi har beskrevet vores holdninger til digital brug før, under og efter træning, samt stævner. [En detaljeret beskrivelse af holdningerne kan læses her.](#)

Træningsudstyr

Dette er en vejledende oversigt over hvilket udstyr svømmerne forventes at have på de forskellige hold.

	T3	T2	T1	Elite
Kop	x	x	x	x
Centersnorkel	x	x	x	x
Zoomers	x	x	x	x
Finger paddles		x	x	x
Træningselastik			x	x
Lille bold			x	x
Pull buoy			x	x
Drag shorts			x	x
Hand paddles				x
Plade				(x)

Klubtøj

Hovedstadens Svømmeklubs klubtøj er sponsoreret af Craft. Alt klubtøj og –udstyr, såsom badehætter og badetøj, kan købes via vores [klubside hos Sportyfiend](#)



Derudover kan badehætter også købes og afhentes på klubbens kontor i Flintholm Svømmehal. Der er to varianter. En [almindelig badehætte](#) og en såkaldt [race-cap](#) for lidt mere øvede svømmere.

Ligeledes har Hovedstadens Svømmeklub indgået en sponsoraftale med [Svømmespecialisten](#), som gør det muligt for medlemmer at få 20% rabat via web og i deres fysiske butik. Koden kan indhentes på kontoret eller info@hsk.dk.

Dresscode

Det er en forventning, at svømmere har en passende mængde klubtøj, som kan bruges ved træning og stævner. Det forventes ligeledes at svømmerne altid er iført klubtøj i forbindelse med præmieoverrækkelser.

Længere nede er klubbens forventning til påklædning skitseret.

Dryland

Alle svømmere skal være iført passende træningstøj til dryland. Træningstøjet behøver ikke at være klubtøj, men det forventes at svømmere har sportstøj på, som de kan bevæge sig i. Det forventes ligeledes at alle svømmere er iført sportssko med god støddabsorbering, da landtræningen ofte indeholder løb og hop.

Stævner

Alle svømmere og ledere skal være iført klubtøj til stævner. Dette gælder såvel interne som eksterne stævner samt mesterskaber. Det forventes derfor, at svømmere anskaffer sig ekstra trøjer, så de kan holde sig tørre og varme gennem hele stævnets varighed. Nedenfor ses standarduniformen, men både langærmede og kortærmede klubtrøjer med synligt logo er i orden.

Det forventes at svømmere altid stiller til start med klubbens badehætte. Junior- og seniorsvømmere vil lejlighedsvis have mulighed for rekvirere sig badehætter med navn påtrykt samt race caps med klubbens logo.





HSK T-Shirt



HSK Shorts



HSK Badehætte

Rejser

Alle svømmere og ledere forventes såvidt muligt at fremmøde med synligt klubtøj, når holdet rejser med fælles transport, fx tog, bus eller fly. Dette gælder både ved stævner indenfor og udenfor landets grænser. Dette er både af praktiske årsager, hvor træningsdragten gør det nemmere for ledere at holde styr på svømmerne i offentligheden, men også fordi træningsdragten skaber synlighed og holdfølelse. Se billede til ovenfor af klubbens træningsdragt..

FRIVILLIGHED OG FORÆLDREENGAGEMENT

Svømning på konkurrence- og eliteniveau, er en tidskrævende sportsgren, hvor der konstant foregår aktiviteter for og omkring svømmerne. Sådan er det også i Hovedstadens Svømmeklub. Det kræver mange usynlige "hænder" og derfor er konkurrencesvømning også en tidskrævende sportsgren for forældre og der er brug for, at **alle** bidrager og løfter for vores foreningsfællesskab.

Der er stor variation i de opgaver, som forældre kan, og i nogle tilfælde forventes, at bidrage med at løse. Ved opgaver, hvor der er brug for uddannelse eller særlige kompetencer, står klubben for, at I som forældre får den uddannelse el.lign., der er brug for.

I HSK arbejder vi med tre forskellige typer af involvering, hvor noget er valgfrit og andet er obligatorisk for alle. **De tre typer engagement er ikke sammenlignelige og kan ikke gøre det ud for hinanden.** De fremgår af nedenstående oversigt, som også kan downloades i større format her: www.hsk.dk/konkurrence/svoemning/til-nye-i-konkurrenceafdelingen/

Kontakt holdets trænere, hvis I er i tvivl om, hvor eller hvordan I kan engagere jer i de forskellige opgaver.



ENGAGEMENTS-TYPE	OPGAVER OG INDHOLD	HVEM OG HVORFOR
Obligatoriske forældreopgaver	<p>Obligatoriske forældreopgaver er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At være official til interne og eksterne stævner - At være holdleder til interne og eksterne stævner - Kørsel til stævner mm., hvor der ikke er planlagt f.eks. bustransport <p>Klubbens forventninger til mængden af engagement er stigende ift. svømmerens avancement i konkurrenceafdelingen, dvs. at mængden af official- og holdlederopgaver stiger jo ældre svømmeren bliver.</p>	<p>Det forventes, at voksne omkring alle svømmere i konkurrenceafdelingen bidrager til, at løse opgaverne. Med "voksne" menes der nogen, der repræsenterer svømmeren.</p> <p>Det er altafgørende for klubbens sammenhængskraft og stemningen i forældregrupperne, at alle hjælper med at løfte opgaverne, da det er en del af at være svømmer i konkurrenceafdelingen.</p> <p>Husk, at det er frivillige fra nedenstående engagementstype ("Frivillighed"), der står for at rekruttere officials og holdledere. Når de henvender sig for at få officials og holdleder, gør de det, fordi de har valgt at engagere sig frivilligt, men altid på vegne af klubben.</p>
Frivillighed	<p>Frivillighed er et tilvalg ud over de obligatoriske forældreopgaver. Nogle former for frivillighed er ad hoc f.eks. til stævner, andre er mere organisatoriske og er f.eks. at være med i en arbejdsgruppe. Som organisatorisk frivillig binder man sig for ét år ad gangen.</p> <p>Der er mulighed for at være frivillig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I HSKs bestyrelse - I Konkurrenceudvalget - I de fem forskellige arbejdsgrupper: Tovholderarbejdsgruppen; Stævne- og aktivitetsarbejdsgruppen; Arrangementsarbejdsgruppen; Kommunikationsarbejdsgruppen og Sponsorarbejdsgruppen - Som ad hoc frivillig, der f.eks. er hjælper til et stævne, er omklædningsvagt, bager kage til sæsonafslutning eller lignende. 	<p>Frivilligheden er for dem, der har lyst til at være en endnu større del af fællesskabet i klubben og få indblik i organiseringen i en stor forening.</p> <p>Som frivillig i bestyrelse, udvalg og arbejdsgrupper får du mulighed for at få indflydelse på eksempelvis, hvordan de frivillige organiseres, hvor og hvordan sæsonafslutningen skal afvikles, hvordan klubben skal arbejde med sponsorer og meget mere.</p> <p>Som ad hoc frivillig hjælper du, der hvor der er brug for det og støtter dermed aktivt op om eksempelvis de stævner eller arrangementer, som andre frivillige har brugt energi på at planlægge og er en del af de mange gode oplevelser sammen i klubben.</p>
Svømmekonto-engagement	<p>Svømmekontoengagement dækker over deltagelse i eksterne events, hvor forældre og svømmere over 16 år kan stille op og optjene penge til svømmekontoen (T3 har en fælles svømmekonto for hele holdet, mens svømmerne på T2, T1, E2 og E1 har individuelle svømmekonti).</p>	<p>Svømmekontoengagement er for forældre og svømmere over 16 år, der har lyst og aktivt vælger til, at de gerne vil optjene penge til en svømmekonto.</p> <p>Engagementet rummer et stort fællesskabsmoment, når mange svømmere/forældre deltager sammen og derigennem også er med til at brande HSK ud ad til, som en forening, der støtter op om store københavnske events.</p> <p>NB. ved events, hvor flere har tilmeldt sig end der er brug for, vil de, der yder en ekstra indsats inden for obligatoriske forældreopgaver og frivillighed, have fortrinsret ift. deltagelse i svømmekontoengagementet.</p>

Supplerende information om obligatoriske forældreopgaver

Klubben forventer, at minimum én forælder pr. barn på et hold i konkurrenceafdelingen er uddannet som *official* med modul 2. På Eliteholdet ser vi gerne, at mindst én forælder pr. svømmer har et supplerende kursus fx i form af speaker, starter eller sekretær. Alle omkostninger dækkes af klubben. Læs mere om kurserne her:

www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/

Supplerende information om frivillighed

De frivillige arbejdsgrupper består af 1-3 frivillige forældre fra hvert hold i konkurrenceafdelingen. Hver arbejdsgruppe har 4-6 møder i løbet af sæsonen og arbejdet har meget praktisk karakter, f.eks. booking af træningslejre, koordinering af officials, udarbejdelse af nyheder til hjemmesiden samt arrangering af klubmesterskabsfest. Læs mere om på www.hsk.dk/om-hsk/foreningen/bliv-frivillig/frivillig-i-konkurrenceafdelingen/.

Supplerende information om Svømmekonto-engagement

De mange aktiviteter og høje ambitioner i svømmesporten betyder økonomiske omkostninger i forbindelse med stævner og træningslejre, selvom klubben yder bidrag til alle konkurrencesvømmere. Derfor er det muligt for forældre og svømmere at hjælpe ved lønnede foreningsarrangementer (f.eks. motions- og marathondøb) og dermed tjene penge til en svømmekonto. Optjente penge kan bruges til at betale for aktiviteter, såsom lejre og arrangementer. De kan ikke bruges til at betale kontingent.

Udlægs- og kørselsrefusion



Hvis man, f.eks. som frivillig, har haft udlæg i forbindelse med et arrangement eller skal have refunderet fælleskørsel (kun i særlige tilfælde), kan klubbens udlægs- og kørselsbilag downloades her www.hsk.dk/frivillig. Det skal udfyldes og afleveres i administrationen eller sendes til info@hsk.dk med vedhæftet dokumentation for udlæg.

SAMARBEJDSPARTNERE og SPECIALISTER

Hovedstadens Svømmeklub samarbejder med en række organisationer og specialister. De er kort opřidset herunder, men se nærmere beskrivelser på hjemmesiden, <https://www.hsk.dk/konkurrence/svoemning/eksperthjaelp/>.

Vindermentalitet/Doubleyou

Hovedstadens Svømmeklub har siden 2015 samarbejdet med *Vindermentalitet* ved Christian Engell og Mikkel Bonke. På mentaltræningsområdet samarbejder vi med Doubleyou. Doubleyou er specialiserede i præstationspsykologi for ambitiøse talenter og professionelle, og vi benytter dem til at uddanne vores konkurrencetrænere inden for pædagogik og idrætspsykologi.

Vores konsulent Mikkel Bonke kan også kontaktes for individuelle forløb. Kontakt Mikkel Bonke på tlf. 40 51 53 55 eller på email mikkel@doubleyou-partners.com

Fysioterapeuter

Hovedstadens Svømmeklub har aftaler med følgende klinikker. Andre behandlere kan bruges, men disse to har indvilget i at rapportere til Hovedstadens trænere efter hver behandling med en præcis diagnose og forslag til behandlingsforløb. I skal meddele klinikken at I svømmer i klubben når I booker jeres tider. Vælges der andre klinikker bedes I bede fysioterapeuterne om samme procedure, da vi på denne måde kan sikre en konkret viden og samtidig tage hensyn til svømmerens behov.



Bülowsvej Fysioterapi, Bülowsvej 3A, 1870 Frederiksberg C.

Behandler: Mogens Dam, <http://www.bulowsveifys.dk/>

Kropsværkstedet, Frederiksberg Allé 27B, kld., 1820 Frederiksberg C.

Behandler: Daniel Sundstein, <http://kropsvaerkstedet.dk/>

Kost og ernæring

På kost- og ernæringsområdet har vi samarbejde med *Bevidste Valg*. Bag Bevidste valg står Christina Nielsen, der har arbejdet som klinisk diætist/sportsdiætist i Team Danmark. Udover at have arbejdet med en række af landets bedste eliteidrætsudøvere i ti år har Christina også en mindfulness-læreruddannelse fra Aarhus Universitet. Christina vil 1-2 gange pr. år holde kostforedrag for klubbens konkurrencesvømmere og kan derudover bookes til individuelle kostvejledningsforløb. Se mere på: <http://www.bevidste-valg.dk/>

Kontaktoplysninger

Cheftræner: Niels-Jørgen Jørgensen, niels-joergen@hsk.dk

Elitetræner: Marcus Åradsson, marcus@hsk.dk

Assisterende elitetræner: Frederik Frederiksen, frederik@hsk.dk

Talentudviklingsansvarlig, Talent 1: Marie Simanis, mariesi@hsk.dk

Talentudvikler, Talent 2: Maja Nielsen, maja@hsk.dk

Ansvarlig holdtræner, Talent 3: Cathrine Olsen, cathrine@hsk.dk

Klubdirektør: Lars Sørensen, lars@hsk.dk

Administration:

Hovedstadens Svømmeklub / Bernhard Bangs Allé 41, 4.sal / 2000 Frederiksberg

Tlf.: 3871 0940 / info@hsk.dk / www.hsk.dk

