



Bestyrelsens beretning for 2023



Formandens beretning

Traditionen (og vedtægterne) tro skal formanden aflægge beretning for året, der er gået. Det er min mulighed for at beskrive, hvordan vi som bestyrelse har forvaltet jeres tillid til, at vi vil varetage Hovedstadens Svømmeklubs interesser nu og i fremtiden. Ud over at være et formelt krav er formandens beretning også en vigtig del af dokumentationen af foreningens historie.

Når man ser tilbage på årets gang, er det ikke svært at se, hvordan traditioner er er med til at holde aktiviteter i gang. Der er i alle afdelinger tilbagevendende aktiviteter der er med til at skabe identitet for HSK: FUNdamentals, Luciaoptog, AquaCamp, mærkesvømning, træningslejre, AquaEducation, opstartsdag for trænere, sommerfester og julefrokoster, frivilligfester, opstartsture, stævner og turneringer. Det er tradition, at en årsberetning skal slutes af med at takke samarbejdspartnere, medarbejder, frivillige m.fl. Da traditioner også har godt af at blive brudt indimellem vil jeg i år lægge ud med at takke alle vores aktive for, at de har valgt at være en del af Hovedstadens Svømmeklub.

Takke vores frivillige for at springe til for at løse små og store opgaver, planlagte og akutte og altid med stort overskud. I er hele ryggraden i HSK. Uden jer ville det ikke være muligt at gennemføre alle de fede aktiviteter, vi laver for HSK's medlemmer. Tak til vores engagerede medarbejdere i administrationen, som utrætteligt arbejder for at optimere og forbedre vores tilbud til medlemmerne. Til vores trænere – fastansatte og timelønnede – som er vores ansigt udadtil, og essentielle i mødet med vores aktive.

Tak til vores samarbejdspartnere i Frederiksberg og Københavns Kommuner, i Frederiksberg Idræts Union og SvømDanmark. Tak til sponsorer og til fonde, der støtter vores arbejde.

Engagement

HSK engagerer vores medlemmer, og HSK engagerer sig i lokalområdet. HSK vil være den lokale svømmeklub i hele Hovedstaden, og vi arbejder på, at man kan have få de tilbud man søger i den lokale svømmehal. I 2023 har konkurrenceafdelingen og teknikskolen oprettet "bydelshold" til Konge-og Kejserpingviner, og T3. Håbet er, at vi på sigt kan hjælpe med til, at man som medlem skal køre mindre rundt efter sit ønskede hold. Også vandpolo er i gang med tankerne om aktiviteter i flere bydele. De mere specialiserede hold må stadig samles i de haller, der er bedst egnede til det.

HSK er fortsat en del af den sociale indsats i blandt andet Tingbjerg, hvor vi sammen med bydelsråd aktiverer både børn og forældre.

Hvert år sender vi flere spørgeskemaer ud til vores medlemmer og i 2023 var et vigtigt område at få medlemmernes input til den debat bestyrelsen har omkring revision af klubbens værdier. Det er vigtigt, at medlemmerne har mulighed for at

sætte præg på de retningslinjer, vi skal drive klubben efter de næste år – de aktuelle værdier blev vedtaget i forbindelse med HSK's fødsel i 2012. Ca. 400 medlemmer bidrog med afstemninger, kommentarer til og vurderinger af både de nuværende værdier og forslag til fremtidige. Bestyrelsen mødtes til seminar i september og tog hul på diskussionen af opdaterede værdier. Det er meget inspirerende at arbejde med entusiastiske, vidende og aktive med-frivillige omkring dette. Bestyrelsen og administrationen arbejder videre med værdiprocessen og forhåbentlig kan vi ved næste generalforsamling løfte sløret for HSK's værdier version 2.

Ved sæsonafslutning 2023 udsendte vi for 10. gang vores medlemsundersøgelse og ca 1.000 medlemmer besvarede undersøgelsen. Det er hver gang interessant og lærerigt at læse de mange besvarelser. Generelt er vores medlemmer rigtig godt tilfredse med deres medlemskab og vil gerne anbefale HSK til andre:

Generel tilfredshed	2022/2023	2021/2022	2020/2021	2019/2020	2018/2019
Svømmeskole	3,72	3,77	4,07	3,62	3,7
Konkurrencesvømning	4,39	4,23	4,34	4,21	4,2
Voksen	4,31	3,78	4,27	4,05	3,86

Der er både generelle betragtninger vi bruger til at justere praksis, og områder, hvor vi kan se en tendens på enkelte hold sat specifikke tiltag i gang. Når vores medlemmer bruger tid på at give os feedback, giver vi os tid til at behandle informationerne respektfuldt. Medlemsinddragelse vil fremadrettet også være en prioritet i bestyrelsen, og medlemsundersøgelsen vil ændre form i den indeværende sæson med første del allerede udsendt i svømmeskolen ved efterårsferien som indblik i sæsonopstarten hvor også næsten 1.000 medlemmer deltog.

Det er målet, at man i HSK kan engagere sig på præcis det niveau man har lyst til og mulighed for. Vi mødes til sociale arrangementer, overnatninger, mærkesvømning, fester, og nogle prøver kræfter med svømmeskolestævne, præmieturneringer, pige- og drengestævner, og senere regionsmesterskaber, pokalturneringer, opvisninger, nationale og internationale mesterskaber.

Mange aktiviteter kræver engagement af mange frivillige. Det kræver ca. 100 frivillige at arrangere Svømmeskolestævne for 600 børn, 60 frivillige bare fra HSK at gennemføre Danish Open og senest var der behov for at 80 % af forældrene til kunstsvømmerne deltog i afholdelsen af Danske Junior/Årgangsmesterskaber.

Kvalitet

Det kræver et stort arbejde at holde høj kvalitet i alle vores aktiviteter, også i 2024 er der uddannet hjælpetrænere, trænere, officials, dommere, livredderdommere. Vores trænere er på opstartsdag, inspirationsdag og AquaEducation lige som de holder teammøder, har områdeansvar og digital kompetenceudvikling. Det er et krav, at alle

vores ansvarlige trænere har en grunduddannelse fra SvømDanmark eller tilsvarende og at alle har en gyldig bassinprøve til det bassin, de underviser i.

For at det enkelte medlem oplever mest mulig kvalitet i den daglige undervisning, er det vigtigt at finde det rette hold. Svømmeskolen har derfor til sæsonstart 2023 produceret informationsvideoer til hvert niveau. Videoerne blev set flittigt omkring tilmelding og sæsonstart, og selvom man ikke skal til at melde sig til et hold i svømmeskolen, kan videoerne anbefales. De er et skønt vindue ind i børnenes verden af vand.

Den sportslige kvalitet i klubben stiger også. HSK Vandpolo er nu landets største på ungdomssiden, tager medaljer ved alle stævner, og er repræsenteret på ungdomslandshold. HSK Kunstsvømning vinder medaljer ved både lokale, regionale og nationale mesterskaber, og er repræsenteret på juniorlandsholdet. De ældste konkurrencesvømmere vandt Danske Mesterskaber for Hold i november og må nu stille med 2 hold for at give mulighed for at deltage til alle svømmere. HSK er repræsenteret til internationale mesterskaber på både junior og seniorniveau samt det nyoprettede U23 EM. Årets Idrætstalent i Københavns Kommune gik i 2023 til Casper Puggaard, bl.a. for hans to guldmedaljer til VM for juniorer.

Glæde

Det er sjovt at være aktiv, træner og frivillig i Hovedstadens Svømmeklub. Haller – og sociale medier – bugner med smil og grin. Det er skønt at følge med, hvad enten der er glæden over at lykkes med en svær øvelse til træning, et godt mål, en flot figur, en medalje, et spring fra vippen, eller leg med vennerne. Her fra skal lyde en stor tak til alle de der bidrager med billeder og historier, og en stor opfordring til at kigge med på de forskellige HSK-platforme og nyde alle de mange fantastiske aktiviteter.

Svømning for alle

HSKs medlemmer er, ligesom i mange andre svømmeklubber, primært børn der skal lære at svømme, og selvom ca 10.000 af de nu 12.280 medlemmer er børn, er det vigtigt for os at skabe rum og muligheder for at også unge og voksne får aktivitetstilbud, der passer dem. I 2023 fortsatte vi med at øge medlemsantal i både grupperne 13-18 år og 19-24 år. Sammenlignet med 2016 har vi tredoblet antallet af medlemmer i aldersgruppen 19-24 år – det vil sige, at vi formår at holde fast i teenagerne i klubben, og også når de bliver unge voksne. Vores tal viser også, at stigningen i medlemmer i alderen 7-12 år ikke stiger så hurtigt som tidligere. Det er ikke fordi, der ikke er børn, der gerne vil lære at svømme, men primetime kapaciteten i de nuværende svømmehaller i både Frederiksberg og Københavns Kommuner er ved at være fuldt udnyttet. Derfor er det med glæde og lettelse, at vi kan se frem til åbningen af Øbro-hallen og Frederiksberg Svømmehal snarest, en ny svømmehal i Ørestaden som det næste. Sidste år kunne jeg rose Københavns Kommune for et grundigt arbejde med at lave en plan for renovering af svømmehaller, som sikrer at der ikke er flere haller lukket samtidig, og i år kan jeg rose Københavns Kommune for

et flot stort stykke arbejde med at undersøge, hvor der kan blive plads til nye svømmehaller fremadrettet. Det er vigtigt for os i HSK, at vi ikke "bare" får flere svømmehaller, men det skal også være haller der tilgodeser de forskellige behov i kommunen. Det er vores budskab, at der skal bygges klogt, lokalt og bæredygtigt, og brugergrupper skal tænkes ind allerede i planlægningsfasen. Nye svømmehaller på Frederiksberg er nok sværere at drømme om, men vi arbejder for, at al byudvikling tænker vanddræt ind.

Når man bor i et andet land end dér, hvor man kommer fra – om det er frivilligt eller grundet krig – er det vigtigt at kunne deltage i sport og foreningsliv. Det er derfor meget glædeligt, at det er lykkedes for os at oprette svømmehold til ukrainske flygtninge og nu har 40 ukrainske svømmere, 3 hjælpetrænere og 1 træner i klubben. Det er også lykkedes at få oprettet flere hold, hvor der undervises på engelsk, hvilket gør det mere tilgængeligt for især udenlandske børn at følge svømmeundervisningen.

Samlet set har 2023 været et rigtig godt år for HSK, og vi glæder os til året der kommer.



Mastersafdelingen – HSK Hermes Masters

På Mastersholdet er medlemstallet igen i år, som de andre år stabilt på omkring de 50 svømmere. Der er svømmere i alderen 25 til 80 år. Der er svømmere, som har været på holdet i mange år og svømmere, som er nye. Der er god stemning og god træning.

Holdet har i 2023 deltaget i en del Mastersstævner i ind- og udland. En svømmer har svømmet sig til en førsteplads til verdensmesterskaberne i issvømning i Slovenien. Holdet har haft svømmere til stævne på Mallorca og herhjemme, har vi været til Danske og Nordiske Open Masters.

Vi har i alt fået 17 danske mestre (43 guld), 7 nordiske mestre (9 guld) og 1 verdensmester i vintersvømning (3 guld). Nogle svømmere er både danske og nordiske mestre - og en enkelt svømmer kan kalde sig både dansk, nordisk og verdensmester. Det betyder, at i 2023 har 19 masterssvømmere svømmet sig til en invitation fra Frederiksbergs Borgmester til Mesterskabsfest på Frederiksberg Rådhus i starten af april.

I 2024 har vi her i februar haft en enkelt svømmer med til VM i DOHA i kunstsømning. Kirsten har deltaget i gruppen 80+ og har fået en sølvmedalje. Kirsten deltager både i Mastersstævner og kunstsømning og denne gang, har hun sammen med kunstsømningssvømmningsafdelingen opnået dette flotte resultat.

Der er udsigt til stævner både i indland og udland. I dette forår har holdet tilmeldt svømmere til Skåne Masters i Lund og Danske Open Masters i Esbjerg. Så igen i år skal mastersholdet ud og repræsentere HSK.



Vandpoloafdelingen

HSK vandpolo er en afdeling i positiv udvikling – både hvis der ses på medlemstal, sportslige resultater og socialt sammenhold. Afdelingen består af ni hold fra U9 til U19 i ungdom og tre divisionshold. Det nedsatte vandpoloudvalg rammesætter de sportslige og sociale udviklingsmål.

Medlemsoversigt

Oversigten nedenfor angiver antallet af medlemmer fordelt på hold (ungdom og divisionsniveau). Afdelingen havde i 2023 ca. 95 spillere og 11 trænere/hjælpetrænere. På ungdomsniveau, har HSK 12 pigespillere ud af 63 spillere – der er fortsat et ønske om en mere ligelig fordeling mellem drenge og piger fremadrettet.

Der ses samme medlemstal som i 2022 – dog ses der en stigning i medlemstallet for de yngste årgange, mens enkelte damespillere er stoppet. Det kan ikke udelukkes, at den fortsatte samtræning for dameholdet med hhv. Masters og U17/19-holdet spiller en rolle.

Hold	Niveau	Antal tilmeldte	Antal piger	Trænings pas	Vandtid (timer)
U8-10	Ungdom	8	0	2-3	2-3
U11	Ungdom	9	2	3	3,5/3,0
U13	Ungdom	12	4	3	5,0/4,0
U15	Ungdom	16	3	3	4,5/ 6,0
U17/19	Ungdom & divisionshold	18	3	4	4,5/4,5
Damehold	Division – 1. division	13	13	2/2*	3,0/3,0
Mastershold (herrer)	Division – 2. division	19	0	2/2*	3,0/3,0
Trænere	7 trænere		2	*Damehold samtræner med Masters og U17/19.	
Hjælpetrænere	4 hjælpetrænere (hertil kommer 3 hjælpetrænere/træneraspiranter er på efterskole frem til sommer)		2		

Samlet set er status for ungdomsholdene, at medlemstallene nogenlunde stabile. Den rekrutteringsindsats der har været siden corona, særligt i forhold til de yngste

årgange og to nye holdtilbud, har båret frugt. Samarbejdet mellem vandpolo og svømmeskole og AquaCamp fortsætter og udbygges i 2024 og fremadrettet.

I 2023 valgte vandpoloudvalget derfor at oprette et divisionshold mere – HSK Dragons. HSK har derfor nu tre divisionshold mod tidligere to divisionshold. Dameholdet spiller i egen række, mens de to andre divisionshold spiller i samme række. Ambitionen er, at HSK Dragons skal være for de ambitiøse spillere, som indenfor få år skal spille med i "final four" slutspillet.

Status stævner, herunder DM

HSK vandpolo er på ungdomsniveau nu danmarks største klub og gør sig nu for alvor gældende til samtlige stævner.

I 2023 høstede vandpolo-ungdom medaljer ved alle stævner – fx lokale klubstævner samt ved pokalturnering og DM. Ved DM tog U11 bronze, U13 guld og U15 bronze. U17 fik en fjerdeplads, men ville have fået bronze, hvis det ikke var muligt for to klubber at stille hold sammen. Sammenholdt med andre klubber i Danmark, har HSK pigespillere på alle hold, som også naturligt får spilletid til samtlige stævner samt DM. De andre klubber efterspørger, at HSK også kan finde vandtider til DM og pokalturnering på ungdomsniveau i Bellahøj. I 2024 er planen, at HSK er vært for pokalturneringen for to af ungdomsholdene.

Flere ungdomsspillere træner med ungdomslandsholdene og to spillere var udtaget til hhv. U15 og U17 ungdomslandsholdene til Nordiske Mesterskaber i november 2023. Det danske U15 ungdomslandshold vandt guld, mens U17 holdet vandt bronze. Vandpolo Danmark har i samarbejde med SVØM besluttet at A-landsholdet igen skal deltage i internationale turneringer. Ambitionen er, at HSK om nogle år, skal have spillere, der udtages til A-landsholdet.

På divisionsniveau vandt Masters 2. division på Sjælland, mens dameholdet tog bronze i DM. Ift. vandtid til DM, pokalturnering og divisionskampe, er der prioriteret vandtid i Bellahøj i 2024 og spillet ønsker ind til de kommende år.

Status på nye tiltag i 2023 – oplæg til nye tiltag i 2024

I 2023 igangsatte vandpoloudvalget en række initiativer. Nedenfor opsummeres status for udvalgte initiativer:

1. Træningslejr i påsken (Tarm) og efterårsferie (Serbien): gennemført og fortsætter i 2024 (dog anden lokalitet end Serbien).
2. Mere ligelig fordeling mellem drenge og piger på ungdomsholdene: der rekrutteres forsat flere drenge end piger.
3. Fastholde de ældre ungdomsspillere: nyt divisionshold oprettet – fortsætter i 2024.
4. Fastholde trænerstab og sikre fødekæde af trænere: forsat et fokus i udvalget – flere hjælpetrænere pt. i svømmeskolen, som flyder til vandpolo i 2024/25

sæsonen. Træneraspiranter som tager HSKs træneruddannelse og flere i 2024 går samme vej.

5. Arbejde med mission og vision for udvikling af vandpolo i HSK indenfor klubbens rammer: Afsluttet for nu og afrapporteret til bestyrelsen – arbejdet danner rammen for udvalgets arbejde og prioriteringer de kommende år.

Udfordringer

De rammer (vandtider og haller/ bassiner), som i dag stilles til rådighed for vandpolo stiller visse begrænsninger. For de yngre årgange, som træner i NEXS, understøtter rammerne behovene, herunder fastholdelse af medlemmer og til dels en videre ud- og opbygning af de yngste årgange. For de ældre ungdomsårgange og divisionshold, som træner i Bellahøj i spring bassinet, er træningstiderne for korte i forhold en effektiv træning. Træningstiden skulle gerne være 2 timer. Det er derfor et udviklingspunkt i 2024 at se på træningstider og hvilke muligheder, der er for at øge dem.

Der er et ønske og en målsætning i vandpoloudvalget om, at HSK på sigt, på fod med svømmeskolen og K-afdelingen, skal kunne tilbyde vandpolo i alle bydele. Det arbejde vil vandpoloudvalget gerne igangsætte i 2024, fx i Ørestaden (den nye svømmehal) og på Frederiksberg (Damsøbadet). Der pågår derfor dialog med kontoret om mulighederne for dette tilbud. Vandpoloafdelingen vil kunne stille med trænere til de to hold, bliver de en realitet.

I forhold til divisionsholdene og de ældste ungdomshold (U17/19/21), er der udfordringer med vandtider og stigende medlemstal. Hvis den udvikling som ses i vandpolo på ungdomsniveau fortsætter og der fortsat sker en lille tilstrømning af spillere til HSK Masters og/ eller HSK Dragons udefra, vil der ikke blot være en stabil fødekæde til de tre divisionshold, der er allerede nu et behov for mere vandtid. Adgang til Frederiksberg Svømmehal vil løse dele af den udfordring – ligesom to træningstider der om ugen i tillæg til tiderne i Bellahøj, vil muliggøre at alle divisionshold får egen træningstid – og træning kan mixes på tværs af hold mv. I dag har dameholdet ikke træning, når HSK Masters og HSK Dragons spiller divisionskampe.

Forventninger til 2024

I 2024 vil fokus i vandpoloafdelingen være centreret omkring:

1. Rekruttering og fastholdelse af spillere – aktiv deltagelse i AquaCamp, mini-vandpolo mv.
2. Udvikle det nye divisionshold, HSK Dragons som et tilbud til unge ambitiøse vandpolospillere i klubben.
3. Vandtider for ungdomshold og divisionshold: arbejde for 2 timers træningstider og adgang til 50m bassinet samt tider til kampe og stævner.
4. Vandpolo i alle bydele: opstart af vandpolo i nye svømmehaller som nyt tilbud til fx 8-12-årige (Ørestad og Frederiksberg).

5. Få iværksat et reelt tilbud ift. skadesforebyggelse og kostvejledning.
6. Færdiggøre arbejdet med udvikling af vandpolotræneruddannelse og 'materiale', som vil skulle kunne anvendes af andre klubber også. Indsatsen spiller fint sammen med den brede efterspørgsel fra andre klubber i Danmark, da der ikke i nogen klubber i Danmark er udarbejdet træneruddannelsesmateriale i relation til vandpolo.
7. Fortsætte og videreudvikle samarbejdet med svømmeskolen, så også svømmetrænere kan indtænke vandpolo i deres undervisning og på AquaCamps – ligesom vandpolo kan medvirke til at udbrede kendskabet til klubbens vandpolotilbud.
8. Frivillige – bredere forankring hos ungdomspillernes forældre og hos de ældre spillere selv. I takt med at afdelingen vokser, vokser behovet for forælder involvering og oplæring af ældre spillere i praktiske opgaver omkring kampafvikling mv.



Svømmeskoleafdelingen

I 2023 nåede vi i svømmeskolen, sammen med resten af Hovedstadens Svømmeklub, en vigtig milepæl. Medlemstallet er nu tilbage og lidt over niveauet fra 2019 før coronapandemien og de dertilhørende svømmehalslukninger. Fremgangen i antallet af medlemmer skete endda på trods af igangværende renoveringer af Øbrohallen og Frederiksberg Svømmehal. Vi er også glade for at se et stigende antal medlemmer i aldersgruppen 13-24 år, hvilket viser vores fokus på at udvikle tilbud for denne aldersgruppe har båret frugt, idet antallet af medlemmer i denne gruppe er fordoblet siden 2016. Medlemstilfredsheden i svømmeskolen lå stabilt på et fint niveau sidste år.

I 2023 blev årets store begivenheder i svømmeskolen afholdt med succes. Over 600 børn og cirka 100 frivillige deltog i det traditionsrige svømmeskolestævne, hvor vi lagde særlig vægt på at styrke det sociale samvær mellem børn og forældre. Efter stævnet blev der hygget og spist kage i Damhusengen. De velkendte Aqua Camps i skoleferierne var igen velbesøgte.

Som noget nyt har vi forsøgt at forbedre tilmeldingsoplevelsen ved at tilbyde videoguides og opdateringer af niveauoversigten. I perioden fra juni og frem til sæsonstarten i september havde videoerne over 16.500 visninger. Dette bidrager til en mere smidig og tryk opstart for alle medlemmer ved at gøre det nemmere at finde det rigtige holdniveau.

I 2024 kan vi byde svømmeskolens medlemmer velkommen i en spritny svømmehal, når Ørestad Svømmehal åbner. Øbrohallen er også åbnet igen, og senere på året genåbner Frederiksberg Svømmehal også. Til gengæld lukker Vesterbro Svømmehal i en længere periode og Flintholm Svømmehal i en kortere periode på grund af renovering.

Bag undervisningen i de forskellige svømmehaller på alle ugens dage står en stor medarbejdergruppe bestående af ca. 350 trænere og hjælpetrænere. De er klubbens ansigt udadtil og møder medlemmerne på klubbens ca. 700 svømmehold, og det gør de hver eneste dag i hele byen. Svømmeskolen investerer mange ressourcer i at uddanne trænere, både svømmefagligt, men også i livredning og førstehjælp. En del af undervisningen foretages nu i en kombination af digital og klassisk undervisning. Den digitale undervisning er de seneste par sæsoner foregået via "HSK-Academy", som er en digital læringsplatform. Svømmeskolen har konstant fokus på at udvikle trænere og hjælpetrænere, samtidig med at vi skal gøre HSK til en attraktiv arbejdsplads for unge, men også i stigende grad for lidt ældre trænere.

Vi arbejder stadig på at aktivere de frivillige kræfter i svømmeskolen. På nogle områder er der fremgang, som ved det årlige svømmeskolestævne, hvor mange frivillige deltog i afviklingen. På andre områder har vi stadig en del arbejde foran os,

særligt med at tiltrække flere medlemmer til svømmeskoleudvalget, som er udvalget, hvor medlemmer af svømmeskolen har mulighed for at få indflydelse på udviklingen i svømmeskolen. Det er en vigtig opgave for udvalget i 2024 at tiltrække flere medlemmer.



Kunstsvømningensafdelingen

Også 2023 blev et aktivt år. Kunstsvømning i DK har et forholdsvis fast årshjul, som tilrettelægges på sektionsmødet i april. Vi har deltaget i de relevante events fastlagt af sektionen og har været vært for et regionalt et-dags stævne.

Vores bedste svømmere blev i 2023 igen udtaget til juniorlandsholdet, i alt udgør HSK nu halvdelen af holdet. Juniorlandsholdet har haft aktiviteter hver måned, men nedlægges sandsynligt i løbet af foråret 2024. Det bemærkes, at flere af deltagerne på juniorlandsholdet også fungerer i HSK's trænerstab, så de har værdifuld viden med tilbage til HSK. Omvendt har vi så også måttet undvære dem til træningspassene, hvorfor andre trænere har taget over.

Vi deltog i foråret i ABCDE-turneringen i Gladsaxe med hovedparten af svømmerne og i DM i maj med ganske få svømmere. August bød på opvisning i Badesøen i Albertslund og derfor tidlig træningsstart til den nye sæson.

Hvert år i september samles kunstsvømningens klubberne i DK til Synkroniade, hvor trænere opkvalificeres af erfarne trænere, der uddannes dommere og svømmerne er på træningslejr. HSK deltog i 2023 med ca. 35 svømmere og alle trænere. Frivillige forældre fra HSK hjalp også med den praktiske afvikling af arrangementet.

I november bistod HSK med den praktiske hjælp til afvikling af DJM/DÅM i Jyllinge, hvor der aktuelt ikke er kunstsvømmere i klubben og derfor heller ikke frivillige. HSK's forældre modtog stor ros for den praktiske gennemførelse af arrangementet. Det var desuden første gang, at et stævne i DK blev gennemført efter nye FINA-regler, hvorfor nye værktøjer og ændrede regler skabte rigeligt med udfordringer.

Kunstsvømningensafdelingen gennemførte i december en større juleopvisning med omkring 40 svømmere, der både viste musikprogrammer og svømmede Luciaoptog. Rigtig, rigtig mange forældre bakkede op om arrangementet, som desuden blev transmitteret over Facebook. Efterfølgende var der stor julesamling i Samlingen for alle med tilknytning til afdelingen. Rigtig stor tak til trænere og forældre for en fantastisk indsats.

Forventninger til 2024

Fremme af frivillighed

Kunstsvømning har ved overgangen til 2024 forberedt SvømmeRegionØst mesterskaber i Damsøbadet til afholdelse den 21. januar. Stævnet var ualmindeligt velbesøgt med ca. 70 deltagere, hvoraf HSK stillede med knap 40 svømmere. Dette var premieren for HSK ift. afvikling efter nye regler. Størstedelen af stævnet gik over forventning, medaljeoverrækkelsen blev dog forsinket i 1½ time. Frivillige forældre var for første gang involveret i forberedelsen af arrangementet og deres indsats var meget værdifuld.

Ift. kunstsvømningens afdeling betyder dette event, at det årlige "træf" for frivillige i alle afskygninger, forældre, svømmere og trænere igen er oppe og stå. Der er rigtig godt engagement og deltagelse i forældregruppen - når opgaverne gøres konkrete og beskrives. Det kniber dog fortsat med engagementet ift. at deltage i kunstsvømningens udvalg.

Der har været gennemført tre forældremøder alene i efteråret 2023 for at klæde forældrene på til at træde ind i kunstsvømningens udvalg på præmisser, som de selv har været med til at definere. Herunder beskrivelser af rollerne "tovholder" og "holdleder".

Det er vigtigt at understrege, at behovet for forældredeltagelse og ny-organisering i afdelingen er stort pga. den store vækst i afdelingen over de sidste par år, hvor afdelingen er vokset fra tre til otte hold.

Kunstsvømning ved VM

I slutningen af februar i 2024 har Kirsten Johansen vundet sølv ved VM for Kunstsvømning Masters. Kirsten har trænet op til sin deltagelse sammen med trænerne Elena og Sigrid, der har grebet denne nye opgave med iver og gåpåmod. Tillykke til Kirsten med det gode resultat og til trænerne for forberedelserne til stævnet.

Udviklingsperspektiver i 2024

On-boarding af nye svømmere til konkurrencer

Trænerne udvikler et konkurrencekoncept, der tilgodeser et behov for, at nye svømmere trænes i konkurrencedeltagelse "på hjemmebane" gennem interne konkurrencer i HSK inden svømmerne udsluses til at deltage i eksterne stævner. I første omgang prøves konceptet af på vores non-competitive hold og evt. pingvin-kunsthødet.

Fortsat on-boarding af frivillige til centrale funktioner

Frivillige forældre skal fortsat on-boardes til at deltage i de vigtige frivillighedsfunktioner, der er fundamentet for at gennemføre events mv. i afdelingen. Pr. februar er der udover Dorthe to forældre i kunstsvømningens udvalg.

Træneruddannelse(/-rekruttering)

Da uddannelse og rekruttering primært kan foregå internt i klubben, vil der som altid være behov for at ruste afdelingen til næste sæson og generelt højne niveauet i undervisningen. På nuværende tidspunkt er det uafklaret, hvor mange trænere der fortsætter i den kommende sæson.

I 2022 igangsatte vi en "kortlægningssindsats" ift. at registrere og ajourføre træningsplaner for D-svømmere henover sæsonen. I 2023 har vi fortsat indsatsen og det er målsætningen ved udgangen af denne sæson at have et komplet "kompendium" af træningsplaner for alle niveauer, der kan deles, genbruges, inspirere mv. for nye og erfarne trænere i den kommende sæson. Kompendiet kan desuden

udvikles i takt med, at trænerbasen gennem uddannelsesaktiviteter gøres bedre og bredere.

Official- og dommeruddannelse

Kunstsømmningsafdelingen har til alle konkurrencer behov for at stille med et vist antal dommere og officials. Afdelingens dommer og officialbase er udfordret af nye FINA-regler og der er behov for et fortsat fokus på uddannelse. Der gennemføres efter planen kurser ifm. Synkroniaden i september. Det kan overvejes at etablere egne undervisningskompetencer inden for dommeruddannelse.



Konkurrenceafdelingen

2023 har været et fantastisk år for konkurrenceafdelingen, hvor svømmere og trænere har leveret nogle af de største resultater i klubbens historie, både i Danmark og i udlandet.

De flotte resultater havde ikke været muligt, hvis vi ikke havde et godt frivillighedsnetværk i klubben. Vi har mange forældre i afdelingen, som yder en stor indsats både i hverdagen og ved stævner, og vi arbejder fortsat på at gøre det endnu lettere og mere attraktivt at give en hånd med som frivillig.

Konkurrenceafdelingen er i denne sæson blevet udbygget med yderligere tre Talent 3 hold, sådan at vi nu dækker alle bydele i København og på Frederiksberg. Det betyder, at afdelingen nu samlet har tæt på 200 medlemmer.

I løbet af året er der blevet arbejdet fokuseret på at styrke talentudviklingsarbejdet og den røde tråd mellem konkurrenceholdene, men også mellem konkurrenceafdeling og svømmeskolen. Udover en bredere forankring af T3-holdene i hele byen, bliver der i 2024 søsat en række initiativer, der skal øge rekrutteringsgrundlaget til konkurrenceafdeling og til teknikskolen (organisatorisk placeret i svømmeskolen). Teknikskolens hold er tilsvarende øget og har fået en bredere bydelsdækning.

Sportslige højdepunkter

Internationalt

Vi havde fem svømmere med til EM-junior i sommeren 2023 (Falka Tind, Ofelia Nøddekær, Casper Puggaard, Mads Møller og Nicolas Castella). Her forsvarede Casper Puggaard sit EM-junior-guld og satte hænderne i væggen i tiden 23.67 på 50 m butterfly. Derudover svømmer han sig til tops i finalen på 100m butterfly og slår i mål i tiden 52.67.

Sammen med Jonas Gaur, Kristine Nilsson Norby og Martine Damborg bliver Casper Puggaard også guldvinder på 4x100 holdmedley mix. Sidst, men ikke mindst, vinder Mads Møller, Nicholas Castella, Casper Puggaard og Jonas Gaur sølv på 4x100 holdmedley og sikrer sig både den danske senior- og juniorrekord.

I september veksler Casper Puggaard sidste års VM-junior-bronzemedaljer til guld i 100 Fly & 50 Fly til VM Junior og sætter dansk junior rekord i begge løb. Caspers tid i 50 fly er under A-kravet, så han udtages til seniorlandsholdet som eneste herre i Danmark.

Hele ti HSK-svømmere kvalificerer sig til de Nordiske Mesterskaber, som blev afholdt i Estiske Tartu sidst på året. Også her gjorde vi en stærk indsats.

Nationalt

Juniorsvømmerne henter ikke mindre end 34 medaljer ved Junior DM på kortbane, og særligt i holdkapperne er HSK svømmerne overlegne. Nicholas Castella, Elias Elmedyb, Gustav Steen Andersen og Carlos Halawi sætter Dansk Juniorrekord på kortbane i 4x200 fri i tiden 7.13.99.

Ved DM for hold bytter HSK sidste års sølvmedalje ud med guld, og kan for anden gang på tre år kalde sig Danmarks hurtigste svømmeklub. Som noget nyt stiller HSK også op i Åben Klasse, og også her bliver det til en suveræn guldmedalje.

Ved DM for seniorer gjorde vi det også rigtigt godt. Her fik HSK sin første danske Seniorrekord i 4x200 fri sat af Oliver Søgaard-Andersen, Casper Puggaard, Jakob Strunge Nissen & Gabriel Elmedyb i tiden 7.06.86.

Under senior DM sætter Elias Elmedyb også en ny dansk Junior rekord i 200 fly i tiden 1.57.12.

Også årgangssvømmerne leverer flotte resultater ved sæsonens mesterskaber. Ved DM for årgange stiller HSK med et stærkt hold og vinder samlet 24 medaljer. Senere på året får vores årgangssvømmere en flot 3. plads til Holdstævnet, der er en form for danske hold for årgangssvømmere. Ved regionsmesterskabet for årgange blev der også taget mange medaljer og vi får fire svømmere udtaget til årgangssamling i Herning.

Sidste men ikke mindst bliver Casper Puggaard kåret som årets københavnske idrætstalent i 2023.

Trænere

Efter blot en enkelt sæson i klubben valgte talentudvikler og ansvarlig træner på Talent 1, Nicolai Degn Andersen, at stoppe trænergerningen. Heldigvis kunne vi i stedet sige velkommen tilbage til Kasper Leisted Bertelsen, som indtil 2021 var ansat som fuldtidstræner i klubben, hvor han både har været ansvarlig for T2 og T3. Kasper har overtaget rollen som talentudvikler og fuldtidstræner på Talent 1, og arbejder tæt sammen med vores trænerteams på Talent 2 og Talent 3.

Ved sæsonstart kunne vi også byde velkommen til Celia Puggaard som ny fuldtidstræner for klubbens to nye Talent 2-hold, T2 yngste og T2 ældste. Celia har i en årrække været ansvarlig for træning af samme aldersgruppe i Kvik Kastrup.

Også på Eliteholdet har der været udskiftning i trænerstaben. Svenske Anton Andersson blev ved årsskiftet ansat som elitetrænertrainee for at styrke

organiseringen af klubbens elitehold. Det betød samtidig et farvel til to af holdets deltidseliteassistenter, Synnøve og Morten.

Der er udover de fastansatte fuldtidstrænere også ansat deltidstrænere på de fleste af konkurrenceholdene. På Talent 3 er nogle af deltidstrænerne daglig ansvarlige for bydelshold, men de fleste af deltidstrænerne fungerer som assisterende trænere på konkurrenceholdene. Profilen på den trænergruppe er typisk tidligere konkurrencesvømmere, som enten er studerende eller holder sabbatår.



oooooOOooooo