

Svømmerne i Horsens Svømmeklub vil blive vurderet på nedenstående parametre, for at sikre de rigtige oprykninger og et konstant flow i konkurrenceafdelingen.

OBJEKTIVE KRITERIER

Alder
 Konkurrence niveau
 Trænings niveau
 Fremmøde

SUBJEKTIVE KRITERIER (TRÆNERNES VURDERING)

Indstilling til træning og konkurrence
 Opbakning fra forældre
 Fysik og motorik
 Svømmeteknisk vurdering
 X faktor

Oprykning sker med baggrund i en helhedsvurdering.

ALDER

Vi skal have homogene grupper så vidt alder angår. Dette er vigtigt for alle hold, da kammeratskab spiller en vigtig rolle for de aldersgrupper, vi arbejder med.

Svømmeunionen arbejder ligeledes med aldersgrupper i forhold til deltagelse og kvalificering til turneringer og mesterskaber. Holddeltagelse til stævner vil derfor også afhænge af aldersfordelingen.

Overvejelser i forbindelse med oprykning:

- Ideelt set, skal svømmere fra yngre grupper ikke rykkes op for tidligt.
- Svømmere, der egentlig er for gamle til holdet, får lov til at blive liggende på det pågældende hold, såfremt de ikke er klar til at rykke op på næste niveau. Svømmerne skal dog også informeres om alternativer til det pågældende hold.
- Generelt skal "for gamle" svømmere kun optages, hvis de har et åbenlyst talent, men blot er kommet sent i gang med svømning.
- Ved oprykning til Sprint, Årgang C, Årgang B til dels Årgang A skal der tages forbehold for sociale relationer.
- Ved oprykning til HS1 og HS Elite laves der ikke oprykninger på baggrund af sociale relationer.

Ideal aldersfordeling på konkurrenceholdene i Horsens Svømmeklub:

	Årgang C		Årgang B		Årgang A		HS1		HS Elite	
	Min	Maks	Min	Maks	Min	Maks	Min	Maks	Min	Maks
Alder piger	7 år	9 år	9 år	11 år	11 år	13 år	13 år	17 år	17 år	ingen
Alder drenge	8 år	10 år	10 år	12 år	12 år	14 år	14 år	18 år	18 år	ingen
Gruppe	Talent		Børn		Årgang		Junior		Senior	

RESULTATER I KONKURRENCE

Det er klart, at svømmerne skal vise, at de kan skabe resultater i konkurrence!

Der er ikke konkurrencemæssige krav for at rykke på Masters, Sprint, Årgang C og Årgang B. Det kan dog være en form for X-faktor, at man kan svømme hurtigt til stævner.

For at rykke op på Årgang A vil vi arbejde henimod at man har potentiale til at opnå en kravtid til de vestdanske årgangsmesterskaber.

For at rykke op på HS1 skal man helst have en kravtid til de vestdanske juniormesterskaber.

TRÆNING NIVEAU

Af de nævnte serier skal svømmeren kunne klare crawl, IM, ben og en af serierne i de øvrige stilarter.

Hold		Crawl	Medley	Ben	Ryg	Bryst	Fly
HS Elite og HS1	Drenge	40x50 @0.45 20x100 @1.25 10x200 @2.50	20x100 @1.45 10x200 @3.10 5x400 @6.15	20x50 @0.55 10x100 @1.50 5x200 @3.45	20x50 @0.50 10x100 @1.40	20x50 @0.55 10x100 @1.50	20x50 @0.55
	Piger	40x50 @0.50 20x100 @1.30 10x200 @3.00	20x100 @1.55 10x200 @3.20 5x400 @6.30	20x50 @1.00 10x100 @1.55 5x200 @4.00	20x50 @0.55 10x100 @1.45	20x50 @1.00 10x100 @1.55	20x50 @1.00
Årgang A	Drenge	40x50 @1.00	20x100 @2.15	20x50 @1.15	20x50 @1.00	20x50 @1.10	16x50 @1.15
	Piger	20x100 @1.50	10x200 @4.10	10x100 @2.30	10x100 @2.00	10x100 @2.15	
Årgang B	Drenge	40x50 @1.30		4x50 @2.00			
	Piger						

@= starttid

Disse krav fortæller os, hvad vi skal gøre til træning. Eksempel:

- Årgang B modtager svømmere, der kan svømme 12x50 crawl st. 1.30.
- De skal derefter trænes til at kunne svømme 20x100 st. 1.50
- Når de kan det (+ de øvrige serier), skal de på Årgang A trænes til 20x100 st. 1.25

FREMMØDE

Det forventes, at man for at komme i betragtning til næste hold, har en fremmødeprocent på over 85 % af aftalte træningspas.

Har svømmeren et fremmøde på under 75% af aftalte på Årgang B og Årgang C (uden særskilt aftale), vil svømmeren blive henvist til Sprint.

Minimumskrav for Årgang C, Årgang B og Årgang A:

Årgang C: Det første halve til hele år kan der laves aftale om en langsom overgang fra 2 gange træning til 3 gange træning om ugen. Efterfølgende forventer vi at svømmeren deltager i alle 3 træningspas.

Årgang B: Det første halve til hele år kan der laves aftale om en langsom overgang fra 3 gange træning til 4 gange træning om ugen. Efterfølgende forventer vi at svømmeren deltager i alle 4 træningspas.

Årgang A: Det første halve til hele år trænes der 4 gange om ugen. Derefter kan man blive tilbudt supplementstræning 1-2 gange om ugen eller komme i talentklasserne, som giver træning 2 ekstra gange om ugen.

HS1: På HS1 starter man med 6 gange og ugen, som 1. års Junior. Som 2. års Junior træner man 6-7 gange og ugen og som 3. års junior træner man 7-8 gange om ugen. I forlængelse af træningspassene er der 2-3 gange styrketræning ugentligt.

HS Elite: På HS Elite er det meget individuelt hvor mange gange om ugen man svømmer og styrketræner, alt efter om man er sprinter eller langdistancesvømmer. Derudover planlægges træningen efter studie og fast arbejde.

INDSTILLING TIL TRÆNING OG KONKURRENCE

Når svømmeren kan klare de objektive kriterier, kommer vi til trænerens vurdering.

Her skal vi bl.a. se på hvordan svømmeren:

- Træner
- Håndterer skole/arbejde/svømning
- Har forståelse for, hvad der skal til
- Udviser evne og villighed til at arbejde med teknik
- Udviser villighed til at lære om f.eks. mental træning
- Håndterer eventuelle skader
- Kommunikation (giver svømmer/forældre den fornødne feedback til træneren).
- Prioriterer træning og stævner
- Viser forståelse og kendskab til unionens kravtider
- Selv prøver på at undersøge tekniske punkter
- Klare at være en 24 timers atlet

OPBAKNING FRA FORÆLDRE

Uden opbakning fra forældre kommer svømmerne ikke langt. Det forventes at forældre enten melder sig til et udvalg eller hjælper som official til stævner. Opbakning bliver mere nødvendig som svømmeren kommer op i konkurrenceafdelingen.

Vi forventer at man som forælder til en Årgang C svømmer har taget modul 1, tidtagerkurset. Som forælder til en Årgang B svømmer har man taget modul 2, bane-/vendedommerkurset og som forælder til en årgang A svømmer har taget modul 3, starterkurset.

Forælderrollen:

Som forældre er det vigtigt, at man er støttende og ikke overfører egne forventninger til barnet. Husk på at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt individ. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andre og pres det ikke til at gøre, hvad du tror er rigtigt og forkert. Det fine ved svømning er at enhver kan se fremgang i personlig forbedring og derfor skal stræbe derefter. Husk også, at du har meldt barnet ind i en klub, hvor der er kompetente trænere, der varetager denne opgave. Underminér aldrig trænerens opgave ved at gå langs bassinkanten. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det vil bare skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.

FYSIK OG MOTORIK

Her kigges på kroppens "alder". Er man tidligt eller sent udviklet, og om kroppen kan klare den øgede træningsmængde, der er forbundet med en oprykning.

Har svømmeren svært ved at klare landtræningen, og er der åbenlyse svagheder. Der vil også blive kigget på, om svømmeren tidligere har haft problemer med overbelastninger.

Der ses på svømmerens evner til at koordinere arme og ben, både på land og i vand. Motorikken bedømmes ligeledes på evnen til at ændre bevægemønstre. Den tekniske udførelse af øvelserne vægtes højt.

Svømmere med aktuelle overbelastningsskader kan ikke komme i betragtning til oprykning!

SVØMMETEKNISK VURDERING

Den svømmetekniske linje fortæller sammen med motorikken og fysikken, meget om svømmernes fremtidige potentiale. Det tekniske er også vigtigt ift. at undgå skader.

Svømmeren vurderes i butterfly, rygcrawl, brystsvømning, crawl og medley. I hver af stilarterne vurderes de blandt andet på deres:

- | | | | |
|-----------------|------------------|----------------|---------------|
| • Kropsposition | • Skulder- hofte | • Trækket | • Streamline |
| • Hovedposition | • rul | • Bensparket | • Vendinger |
| • Vejrtrækning | • Fremføring | • Koordinering | • Startspring |
| | • Isæt | • Effektivitet | • ??? |

For at rykke op på Årgang C skal man besidde nogle af de følgende svømme færdigheder:

- Kan noget særligt i vandet, fx en af stilarterne, flyben uv. eller noget helt alternativt.
- Har en god linje og balance i vandet (spændt op i coren).
- Skal kunne svømme uden hjælpemidler.
- Skal turde at hoppe i vandet fra kanten på forskellige måder.
- Har en flot vejrtrækning i crawl

For at rykke på Årgang B skal man besidde flere af følgende svømme færdigheder:

- Skal kende til alle 4 stilarter
- Crawl og rygcrawl – hele kroppen skal ligge i vandoverfladen, dvs. hele kroppen fra hoved til fødder i vandoverfladen. God corespænding uden for meget svej og uden slange bevægelse fra side til side. Vejrtrækningen i crawl skal være ud til siden.
- Bryst – et benspark, hvor fødderne vender rigtigt.
- Skal turde at hoppe i vandet på hovedet.
- Skal kunne lave et streamline afsæt fra kant.
- Skal kunne lave delfin bevægelsen under vandet.
- Skal kunne lave vendinger i alle 4 stilarter.
- Kan noget særligt i vandet, fx en af stilarterne, flyben uv. eller noget helt alternativt.

X-FAKTOR

En meget svær størrelse at definere. Nogen har det bare, mens andre aldrig får det! Det kommer i mange forskellige former og ikke to er ens.

I svømning kan X-faktor f.eks. være:

Vindermentalitet

Kropslig intelligens

Fornemmelse for vandet

Spændstig smidighed

VIGTIGT

I hver sæson skal vi have 10-12 piger og 10-12 drenge op på Årgang C - gerne flere.

Oprykning fra svømmeskole skal primært ske ca. i november og april. Hvis holdene ikke er fyldt ved sæsonstart skal de ansvarlige trænere i samarbejde med cheftræneren ud og spotte eventuelle oprykkere eller arrangere oprykningsevents.

Svømmeskoleinstruktørerne kan ikke foretage oprykning til Årgang C. Hvis en instruktør mener, der er en svømmer, som opfylder kriterierne for oprykning til Årgang C, skal kontakte de ansvarlige trænere eller cheftræneren, der så vil kigge på svømmeren ved først kommen lejlighed. Det er den ansvarlige træner på Årgang C eller cheftræneren, der træffer beslutningen om barnet er egnet til Årgang C, eller om andet hold skal foreslås.