

Hvorfor er fremmøde til den daglige træning vigtigt i Hovedstadens Svømmeklub?

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

Men vores struktur med alle disse udviklende parametre kan vise sig overflødig, hvis ikke vi samtidig kan følge op på at svømmerne rent faktisk kommer igennem de forskellige trin, på de rigtige tidspunkter, i den rette mængde og på et tilfredsstillende niveau. Derfor fører vi fremmøde blandt svømmerne på alle hold.

Vi har en langsigtet udviklingsplan for alle konkurrenceholdene

Det er vigtigt i alle former for sport, og naturligvis også i svømning, at udøverne er så stabile som muligt, hvis udviklingen skal være optimal, hvis risikoen for skader og sygdom skal minimeres og hvis de skal få mest glæde ud af at gå til svømning. Derfor fremgår ”højt fremmøde” som et af de vigtige udviklingselementer allerede fra Talentholdene. For svømmerne på Årgang 1 og Førsteholdet fremgår det ikke længere som et element i udviklingsplanen. Her er det i stedet skiftet betoning til ”Klar prioritering af konkurrencesvømning.” Her forventes som udgangspunkt 100 % fremmøde, og på det her niveau er svømningen så stor en del af hverdagen, at vi i stedet fokuserer på, at svømmerne har lært at give svømningen plads og den rette prioritering igennem fx at spise rigtigt, at kunne strukturere sit skolearbejde og få den rette mængde søvn og hvile.

Hvis svømmerne (og deres familier) skal have lært dette, i forbindelse med at de bliver Årgang 1 svømmere, så kræver det, at de på deres vej op igennem strukturen af klubbens konkurrencehold, lærer at prioritere svømmetræningen, stævnerne, træningsweekends og – og træningslejre højt. Svømmerne kan ikke først lære det, når de er blevet årgangssvømmere – på det sene tidspunkt vil for mange vigtige udviklingselementer være gået tabt, og det bliver alt for uoverskueligt at skulle træne 7-8 gange om ugen.

Fremmødestatistikker er kun et redskab

Fremmødestatistikker er det eneste redskab, trænerne kan anvende i evalueringen af svømmernes fremmøde. Ikke alle bryder sig om, at vi fører disse statistikker – men det ER vigtigt, at vi fører dem og at vi følger op på dem. Så kan det godt virke unfair, at man ikke får et ”X” i statistikken, hvis man har været syg eller på tur med skolen. Men i sådan en statistik er det ikke vigtigt, hvorfor man ikke har været til træning. Det er til gengæld vigtigt i dialogen mellem svømmere og trænerne! Så husk at melde afbud til trænerne, når det ind imellem ikke er muligt at

nå træningen. Men husk også, at det ikke er for statistikkens skyld, svømmerne skal passe træningen. Det er for den langsigtede udviklings skyld, og for at svømmerne skal være klar til det næste trin i udviklingsplanen.

Hvorfor deler vi fremmødestatistikker på første-, årgang 1 og årgang 2-holdene?

Det betyder så også, at vi i Hovedstadens Svømmeklub har valgt at dele fremmødestatistikkerne åbent på de tre øverste hold i konkurrenceafdelingen. Det gør vi ud fra et grundsynspunkt om åbenhed og sammenhæng mellem indsats i hverdagen og resultater opnået ved stævner. Fx deles der åbent pga. svømningens natur også resultater opnået ved stævner, tider svømmet til træning og resultater opnået ved forskellige tests. Resultater som på kort og lang sigt er relaterede til fremmøde. Svømning er en måske nok en individuel sportsgren, men at være til træning, at præstere til stævner, at gøre sit bedste – er noget svømmerne kan være fælles om og udvikle sig sammen om. Derfor er det væsentligt for svømmerne med denne åbenhed. Derudover ønsker vi også, at der på holdene opstår en positivt motiveret konkurrence om at møde frem til træning. Det mener vi at offentliggørelsen af fremmødestatistikkerne også bidrager til.

***Klubdirektør Lars Sørensen og cheftræner Nanna Grønbæk
- september 2013***