Vision for konkurrence- og eliteafdeling i VI39 Svømmeklub

VI39 er en svømmeklub der skaber de bedste rammer og forudsætninger til at udvikle svømmernes fulde potentiale som konkurrencesvømmere.

Vi vil skabe et trænings- og konkurrencemiljø som kan rumme alle og som giver mere end blot resultater i svømningen.

For perioden 2026-2032 har vi følgende målsætning:

1) Fastholde og udvikle på vores position som en af de 10 bedste børne- og årgangsklubber i Danmark
2) Udvikle svømmere på juniorniveau der kan komme i spil til Nordiske og Europæiske junior mesterskaber
3) Udvikle svømmere der kan kvalificere sig til Ungdoms OL
4) Skabe et senior-miljø som bringer svømmere op i den danske elite og kvalificere sig til internationale mesterskaber
5) Skabe et miljø der er attraktivt for svømmere udefra at søge til

Forudsætninger for at målsætninger kan indfries:

1) Vores trænerbesætning vil til enhver tid være professionelt og veluddannet
2) Antallet af svømmere på konkurrenceholdene skal altid matche frafaldsforudsætningen
3) Træningstilbud i form af vandtid og dryland/styrketræning skal være af højeste niveau
4) Svømmerne på konkurrenceholdet skal have en stigende elite-mæssig tilgang til svømmesporten
5) Klubben og forældrene skal bakke op om de konkurrencemæssige forudsætninger og elite-mæssige tiltag der udpeges af trænerteamet
6) Klubben kigger ind i de samarbejdsmuligheder der er med andre klubber med hensyn til træning og stævnemuligheder

Holdsammensætning for konkurrenceafdeling:

1) Konkurrenceafdelingen består af 5 grupper – A, B, C, D, E – hvoraf ABC benævnes Elitegruppen, og DE benævnes Talentgruppen
2) Gruppe A består primært af Junior og Senior som træner 7-8 gange pr uge + styrketræning. Denne gruppes tilbydes samtræning med samarbejdsklubberne (VG17, Hvidovre, GTI, STT) Målsætningen er at denne gruppe skal bestå af 10 svømmere
3) Gruppe B – skal bestå af minimum 15 svømmere med potentiale til gruppe A. Disse består primært af Årgangssvømmere som har et elitært ambitionsniveau. Træningsmængden består af 5-7 gange pr uge.
4) Gruppe C – består af boblere til gruppe B – dette er svømmere som hen over en halv sæson skal rustes til at rykke op i gruppe B. Målet er at denne gruppe består af 10-15 svømmere. Træningsmængden består af 4-6 gange pr uge.

5) Gruppe D – disse er primært børnesvømmere som samtræner med gruppe ABC 1-2 gange om ugen. De basale konkurrencemæssige kvaliteter skal skærpes og træningsmængden ligger på 3-5 gange pr uge.
6) Gruppe E – dette er første trin når man kommer fra Undervisningsafdelingen. Alle basale træningsforudsætninger skal indøves. Der trænes 2 gange pr uge og målet er at man inden for 6-12 måneder skal være klar til gruppe D
7) Sprinthold/Masters – er for svømmere der ønsker tilknytning til konkurrence men har færre krav/tilbud rent træningsmæssigt

Krav for tilknytning til konkurrenceholdene:

Gruppe A, B, C:

Der vurderes subjektivt i trænerteamet om svømmerne opfylder følgende kriterier for tilstedeværelse i deres respektive grupper:

a) Resultater – er der udvikling og fremdrift i resultaterne inden for en 12 måneders periode
b) Potentiale – vurderer trænerteamet at svømmeren indeholder et elitemæssigt potentiale
c) Indsats – opfylder svømmeren de individuelle minimumskrav for træningsindsats som aftales med trænerteamet
d) Ambitioner – har svømmeren efter trænerteamets vurdering de ambitioner og ovenstående kriterier for at være tilhørende i elitegruppen – eg. fremmøde til stævner, samlinger og træningslejre

Træningsmæssige krav til svømmerne i elite- og talentgrupperne:

1) Overholde de træningsmæssige indsatser der aftales med trænerteamet
2) Fremmøde til de opstillede træningstider
3) God social adfærd i forhold til holdets normer og etik

Træningstilbud vil være som opstillet:

1) For svømmere tilknyttet gruppe A tilbydes træning minimum 6 gange ugentligt samt dryland & styrketræning minimum 2 gange ugentligt
2) For svømmere tilknyttet gruppe B tilbydes træning minimum 5 gange ugentligt samt dryland & styrketræning minimum 2 gange ugentligt
3) For svømmere tilknyttet gruppe C tilbydes træning minimum 4 gange ugentligt samt dryland
4) For svømmere tilknyttet gruppe D tilbydes træning minimum 3 gange ugentligt samt dryland
5) For svømmere tilknyttet gruppe E tilbydes træning minimum 2 gange ugentligt samt dryland
6) Dertil tilbydes morgen træning minimum 2 gange ugentligt til grupperne A, B & C
7) For udvalgte grupper tilbydes samtræning med elitegrupper fra vores samarbejdsklubber

Elitesatsning 2032:

VI39 skal have minimum 1 svømmer kvalificeret til internationale mesterskaber i perioden 2026-2030

Derfor fastholdes ELITE 28-satsningen med virkning frem til 2032. Klubben afsætter et defineret beløb som hvert år bruges til ekstra tiltag til ELITE-gruppen.

Disse tiltag kan have trænings- eller konkurrencemæssig karakter.

Eksempler på dette kan være:

- Stævner i udlandet
- Træningstiltag med elite-svømmere fra andre klubber
- Træningslejr/weekend

Gruppen vil bestå af minimum 2 / maksimum 8 svømmere uanset alder som udtages ud fra følgende kriterier:

1) Opnåede FINA point inden for 12 måneders periode
2) Placering på national rangliste
3) Træningsindsats

Den øvrige gruppe kan eventuelt blive tilbudt 1 eller flere af de nævnte tilbud mod øget egenbetaling.

Svømmere som eksempelvis er på efterskole eller på anden vis ikke opfylder de træningsmæssige krav som hører sig til 1.holdet kan ikke være en del af elitesatsning. Man kan blive placeret i elite-sats gruppen i 6 måneder ad gangen. Vurderes ved sæsonstart og ved årsskiftet.

Ovenstående vision og kriterier vil være genstand for kontinuerlig evaluering til tilretning minimum 2 gange årligt.

Strategi for trænerne

Trænere skal have følgende færdigheder:

A. Skal kunne udarbejde delmål, der sikrer at træningen udvikler svømmerne til at kunne opnå vækstmålene. Der skal udarbejdes delmål per halvsæson.

B. Skal kunne rumme alle eliteorienterede svømmere på holdet og kunne udvikle dem alle individuelt

C. Skal have den nødvendige viden og erfaring for at kunne varetage træningen til den specifikke årgangsklasse der undervises i.

D. At kunne sikre en høj svømmeteknisk færdighed hos svømmerne.

E. At træneren formår at skabe et kreativt træningsmiljø, der også inkluderer det sociale element. Det sociale element er vigtigt, men aldrig vigtigere end det sportslige, når der tales om fastholdelse af vores målsætning på højeste niveau.

Målsætning/Krav til faciliteter:

• Nok vandtid til alle hold fastsat af trænerne på de respektive hold i samarbejde med konkurrenceudvalg og bestyrelse.
• Mulighed for information (foredrag) om kost og ernæring
• Styrketræningsfaciliteter
• Udendørs/indendørs dryland ved og omkring svømmehallen
• Lokale til dryland eller anden aktivitet
• Mulighed for udstrækning

Forældreopbakning

Klubben forventer, at forældre er indforståede med og opfylder de opstillede krav.

Det betyder, at klubben forventer forældreopbakning til deres barn/børn og klubben, omkring barnets svømning. Herunder sørge for, at barnet møder op til alle træningspas, deltager i planlagte stævner, respekterer og bakker op om trænerens valg af fokuspunkter for svømmeren og træning heraf.

Foruden ovenstående opbakning til sit barn forventes der også en opbakning til klubben:

1) At man som forældre som minimum tager officials grunduddannelse allerede når ens svømmere er i gruppe E.
2) At man som forældre tager ansvar og deltager på stævnedage som official. Der meldes ind via holdsport. Det forventes at hver familie tager minimum 3 stævnedage per halvsæson.
3) At man som forældre tilbyder sin hjælp f.eks. ifht. kørsel.
4) At man som forældre stiller sig til rådighed som hjælp til diverse arrangementer som støttegruppen arrangerer.
5) At man som forældre hjælper til med at skaffe sponsorer og deltager ved sponsorstævnet.
6) Hjælpe svømmekammeraterne såvel som eget barn.