

B-partiet 2023

Fra januar 2023 besto B-partiet av totalt 12 svømmere. En ny trener er ansatt i HSK, Piotr Ludwiczak som med sin treningsfilosofi og opplegg valgte å kjøre samme opplegg for A-partiet og B-partiet. Bakgrunnen var å se hva svømmerne behersket og hvordan utviklingen var utover i året. Fokuset var fra dag en å bryte ned teknikken i hver svømme art, for så å bygge sakte opp igjen men mye drillsøvelser. Fokus var på korrekt gjennomføring samt undervannsarbeid i vendinger. Anders Stenbock-Haakestad var trener på B-partiet sammen med Piotr.

Treningstidene var 1,5t svømming + mobilitet på tirsdag, 1,5t svømming + mobilitet på torsdag, 2t svømming fredag og 2t svømming lørdag. Det var også lagt opp til valgfri morgentreninger på tirsdag og torsdag for de som ønsket dette.

Etter litt varierende tilbakemeldinger fra svømmere og foreldre, så valgte vi å splitte A og B-partiet i 2 etter sommerferien. Dette for at svømmere på B-partiet følte at de ikke fikk nok oppfølging på trening. I tillegg til Anders som hadde lørdagstreningene, fikk vi inn en ny trener på tirsdag og torsdag. Kristina tok over ansvaret disse to dagene for å lage et mer tilrettelagt opplegg. Fredager hadde de Piotr som trener.

Året har inneholdt mange konkurranser og aktiviteter. For å nevne treningsleir i Polen påsken, Ullbergstrofen i Gøteborg og mange lokale konkurranser. Gruppen har vært med på å lage HSK til en av Østfolds største klubber. Utviklingen har vært formidabel og alle svømmere har hatt en stor positiv fremgang.

Trenerkabal for B-partiet har vært svært krevende hele året. Man har ikke klart å finne en dedikert trener som tar fullt ansvar for gruppa, noe miljøet bærer preg av. Dette må være en prioritert sak for 2024 da man har mange svømmere som forventes å rykke opp.

For B-partiet

Anders Stenbock-Haakestad