

Årsberetning for C-parti HSK

Av Nora Ellingsen (og Andreas Bigum)

Informasjon om første halvår med Andreas Bigum:

Første halvår hadde vi fokuset rettet mot LÅMØ øvelsene, i tillegg til sprint innen deres hovedsvømmeart. Vi kjørte en variert treningsplan, men som regel var det sprint tirsdager, anaerob utholdenhet torsdager og aerob utholdenhet og sprint på lørdager. Partiet startet året på 12 svømmere med varierte målsetninger, men som regel var det å ha progresjon samtidig som å opprettholde det sosiale. Vi var på totalt 5 stevner i tillegg til LÅMØ for en svømmer.

Andre halvår med Nora Ellingsen:

Ved oppstart måtte jeg som ny trener kartlegge nivået på svømmerne som startet i C-partiet etter sommeren. Mange av disse hadde jeg hatt fra før, så det var veldig fint å se at de hadde hatt god progresjon det siste året jeg ikke hadde dem. Vi startet sesongen med treninger med ulike oppsett av medley øvelser og middels distanser med crawl. Vi har hatt mye fokus på spissing av teknikk av alle fire svømmearter. Her var det mye som kunne jobbes med. Det har vært flere treninger med fokus på kun en svømmeart, for å forbedre disse separat. Dette har gitt resultater.

Oppsett av treninger har vært en god blanding av sprint, medley, og pulsjobbing av spesifikt crawl. Vi har også hatt fokus på såkalt «egen svømmeart», hvor svømmerne spisser seg inn på en spesifikk svømmeart som de foretrekker å svømme, eller den svømmearten de er best på. Fra oppstart frem til nyttår har vi vært på 4 stevner (inkludert klubbmesterskap). Ettersom dette var første sesongen som approberte svømmere for hele partiet, var det en del disk i starten på enkelte. Dette vil jeg anta kommer av at barna ikke er vant med at det finnes regler for eksempel vendinger, og at dommere er strenge på tjuvstart.

Gjennom sesongen har barna vist både mer og mindre motivasjon, og til tider litt lite fokus, men det jobbes med 😊