

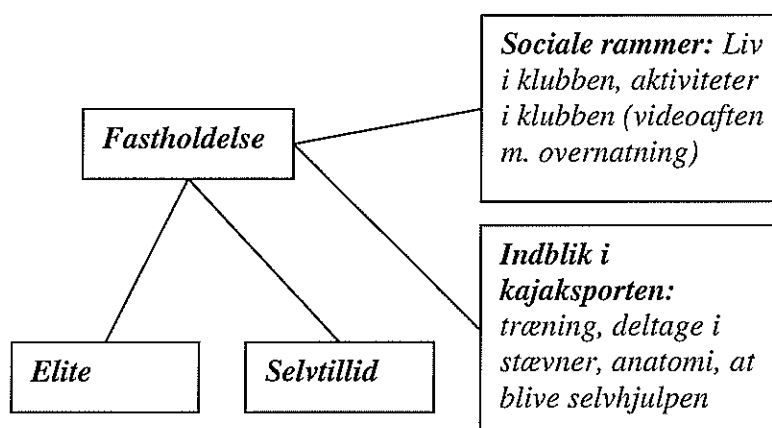
Temadag om børn-unge-instruktion – Lørdag d. 9. januar 2010

Temadagen indledtes med oplæg fra formanden for bestyrelsen, hvor de tilstedeværende blev bedt om at tænke 5 år ud i fremtiden for de børn, der melder sig til instruktion i klubben – et fåtal udvikler sig til eliteroere, mange får glæde af at være motionist-roere på forskellige planer, nogle fastholdes i klubben og deltager aktivt, og andre igen melder sig ud. Hvad kan klubben gøre for at påvirke en sådan udvikling?

Første diskussionsrunde blev sparket i gang med følgende spørgsmål:
Hvilke mål har vi som klub i forhold til de børn, som bliver medlem af HvK? Nøgleord i denne sammenhæng kan være – fastholdelse, medspillere i klubben, arvtagere, elite, udvikling og trivsel

Tilbage melding fra grupper:

Gruppe 1:



NB: HvK ikke en fritidsklub

Gruppe 2:

Eliten skal være mere synlig i klubben
Mål for instruktører og hjælpeinstruktører

Målsætning for Fortius – hvornår kan man komme på Fortius, hvad kræves der og hvad tilbydes?

Fast træning for elite/rollemodeller i klubben

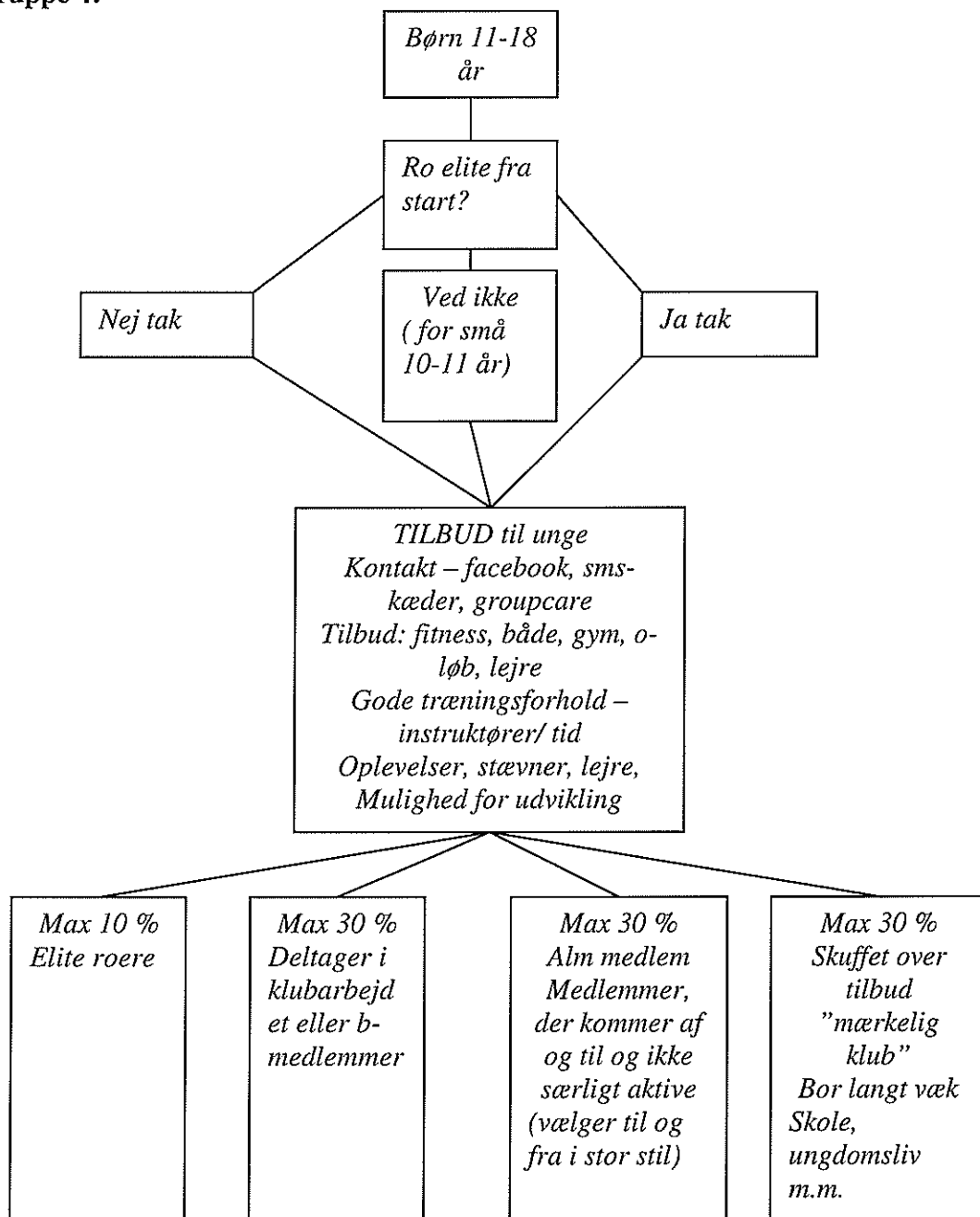
Gruppe 3:

Mål: Alle skal have mulighed for at ro kap

Fokus på sociale aktiviteter

Handicap skal gøres til en ugentlig event

Gruppe 4:



2. diskussionsrunde blev 4 grupper bedt om at fremhæve de gode ting ved klubbens og klubbens arbejde:

Nedenfor findes én samlet liste over de fremhævede positive ting ved HvK:

24-timersløb

Hurtigt ind i klubben

Fællesspisning

Gymnastikken

Handicap

Klubbens spekter er bredt og omfatter både elite og motion

Vægttræningsrum, som altid er åbent

Ny struktur, som gør at flere skuldre, der bærer

Kajakpolo

God stemning

Instruktør-uddannelse/ intern instruktion

Beliggenhed

Altid aktivitet i klubben

Faciliteter, vajdaer, våddragter, redskaber

Oplevelser

Træningsskifte afhængig af niveau/mål

Gode trænere

Svejbæk

Socialt, fester, overnatning

Familie til klubben

Ældre roere tager godt i mod de unge

Som ung har man mulighed for at ro med de ældre

Mange instruktører

Godt informationsniveau

Gode fysiske rammer vand/land/hygge/træning

Nye både

God tone blandt medlemmerne

Bestyrelsen er der – og bakker op!

Gode aktiviteter

God økonomi

Stævner

Km-krus

Fremmøde til generalforsamling

Motorbåd altid på vandet om onsdagen

De unges engagement!

Brug af stamkort

God brug af medlemmernes ressourcer

Der diskuteredes derefter: kraftcenterssamarbejdet med Vallensbæk og hvordan det kunne udvikles. På baggrund af oplæg fra VaKC, mundede diskussionen ud i følgende tanker, som skal bearbejdes/diskuteres videre i bestyrelsen:

- indgåelse i et forpligtende samarbejde om talentudvikling, hvor HvK leverer talentmasse med relativ høj kvalitet og samtidig byder ind med træningsmuligheder såsom
- Svejlbæk,
- mulighed for polo-træning i svømmehal,
- mulighed for træning i HvK og
- roning fra Hv Havn i et mere integreret samarbejde, og
- VaKC byder ind med træning og trænere på et højt niveau, som beskrevet i deres materiale.

I 3. og sidste diskussionsrunde diskuteredes flere spørgsmål:

Forældresamarbejde

Der skal indkaldes til informationsaften i april for nye/gamle medlemmer og deres forældre. Det skal prioriteres at vise billeder fra den forgangne sæson. Pjece skal udleveres.

På informationsmødet skal følgende emner tages op:

Stævneoversigt (f.eks Pondus-cup)

Præcisering af forældrerolle i forhold til kørsel til og fra stævner, mad inden træning, at komme præcist, påklædning

Informationsniveauet bibeholdes gennem sæsonen ved både sedler og e-mails.

For yngre roere (10-12 år) arrangeres fællesspisning for roere og forældre

Koordinator, som fungerer som bindeled mellem klubben og forældre. Koordinatoren roer ikke med, men forbliver på land.

Hvad er træningstilbuddet i Fortius og krav for optagelse på Fortius?

Fortius

Historie:

Holdet startede efteråret 2008. Der var på det tidspunkt træning en gang om ugen, (Mandag fra 18-20), trænet af Emma. Foråret 2009 blev trænerteamet forøget med to, Christian og JJ. Træningstiden blev ændret til Torsdag 18-20 og lørdag morgen kl. 09. Et hold på 12 unge fra 12-15 år, med målet om at forbedrer sig. Målet var samtidigt at skabe et hold i HvK, som ville lære at træne.

Én roer var med på Svejlbæk, 4 roere deltog ved DM, to var med på Sommercamp og flere roere har deltaget i Pondus Cup.

I 2010, står vi med et hold, Fortius-holdet, som har opnået et vis "prestige", og de "små" ser op til holdet. Vi har fået skabt et hold med stort fællesskab og socialt sammenhold. Det næste mål er at bibeholde den sociale del, men samtidigt stille visse krav til holdets roere.

2010

Det nye mål for Fortius er, at skabe et hold med resultater, og hvis roere har viljen til at træne flere gange om ugen. Træningen skal stadig være sjov, motiverende, varierende og lærerig, og uden pres om DM medaljer og faste stævnetilmeldinger ex. DM kortbane.

Målet er at; "De unge skal lære at træne", ment i det, at de skal lære at; Læse programmer, ro programmer, styrketræne sikkert og med rigtig teknik, lære at presse sig, lære at kende sin krop, lære teknik på et højt niveau, at ro i mandsskabsbåde, ro stævner og at ro i kapkajakker.

Der vil som noget nyt på holdet være ugentlig træningsplan som sendes ud, eller på anden vis fremlægges vis hjemmeside mm.

Krav

Kravene for at komme, samt for at være på Fortius-holdet;

Man skal være parat

Man skal skrive træningsdagbog, dvs. skrive sin træning ned (idm. Programmet, hvem man har roet med, vejr, båd, og skrive evt. oplevelser, forbedringer eller nedture) hver gang man træner.

Man skal møde op og deltage til de obligatoriske træningspas, til disse vil der altid findes en træner.

Skal deltage i nogle stævner – Ponus Cup, maraton, DM eller andet.

Man skal kunne den basale kajakteknik, ex. sidde oprejst i kajakken.

Have lysten til at træne.

Kunne ro i en let kapbåd, mdm. Idefix, Sodavandsisen mf.

Træningstider anno Jan 2010:

<u>Mandag:</u>	<u>Styrketræning, kropsstyrke, løb</u>	<u>HvK</u>	<u>17.30 til 19.00</u>
Tirsdag:	Gymnastik, cirkeltræning, Koordination, puls, styrke, leg	Langhøj	18.00 til 20.00
Onsdag	Teknik, styrke, forebyggende	Hvk	06.00 til 07.00
<u>Torsdag</u>	<u>Ergo, teknik, puls, løb, leg</u>	<u>Hvk</u>	<u>18.00 til 20.00</u>
Fredag	Polo, teknik, leg	Avedøre	20.00 til 22.00
Lørdag	-		
<u>Søndag</u>	<u>Teknik, ergo, styrke</u>	<u>Hvk</u>	<u>10.00 til 11.30</u>

Obligatoriske træningspas er angivet med **FED** og understreget.

Strategi for uddannelse?

Uddannelsesgruppen.

Vi kom frem til at Hvk fremover skal tilbyde disse muligheder for instruktører.

Børneinstruktion:

- *Uddanne hjælpeinstruktører på egen hånd i deres funktion.*
- *Tilbyde Søsportslivredder prøven til instruktører.*

Polo:

Tilbyde kajakpolo trænerkursus

Vokseninstruktion:

- *Tilbyde Søsportslivredder prøven til instruktører.*

Generalt for alle instruktionsgrupper:

- *Tilbyde instruktører EPP-3 bevis* og Instruktør 1.*
- *Tilbyde førstehjælpsbevis*

**) Ved hjælp af læsegruppe internt i HVK*

Den sidste runde afrundes ikke i plenum, men oplæggene og gruppernes diskussioner vil blive diskuteret og anvendt i bestyrelsens fremtidige arbejde, ligesom det dagens øvrige diskussioner vil blive det.

Valby, 13. januar 2010
Johanna Åkerman Nielsen