

# Træning og information

## Træningsgrupper

Ungdomsafdelingen er opdelt i følgende træningsgrupper, som hver har en målsætning beskrevet.

**Spilopperne (4 - 6 år)**

**Krudtuglerne (7 - 10 år)**

**Ungdomstræning (11 - 13 år)**

**Løbegruppe (9 - 15 år)**

**Specialgrupper (over 14 år)**

## Spilopperne

Når spilopperne træner drejer det sig om, at børnene får en så bred og alsidig bevægelseserfaring som muligt. Derfor bruger vi en del tid på at tumle med andre bevægelser, spil og lege end vi normalt ser inden for atletikken. Naturligvis laver børnene også rigtig atletik og de kommer til at prøve de fleste øvelser inden for løb, spring og kast.

Pga. den lave alder skal der også være tid til andet end atletik. Derfor træner denne gruppe kun atletik én gang om ugen.

Ud over træningen tager vi også til små stævner ind i mellem, og forældre er mere end velkomne til træning og stævner.

## Krudtuglerne

I denne gruppe fortsætter den lege-baserede atletik for den yngre gruppe, men vi bruger mere tid på at lære atletikkens bevægelsesmønstre og grundmetodikker indenfor løb, spring og kast.

Vi begynder også at få flere stævnetilbud til dem der har lyst.

Børnene begynder her at have en forestilling om, hvad "rigtig" atletik er, og hvilke øvelser de selv bedst kan lide. De skal dog stadig prøve alle øvelser på et tidspunkt.

## **Ungdomstræning**

Børnene ved nu, hvad "rigtig" atletik er, og det sætter sit præg på træningen.

Der kommer stadig mange nye medlemmer, og bl.a. derfor skal vi stadig igennem alle øvelser.

Træningen er nu mere tilrettelagt efter øvelserne, men vi glemmer aldrig det legende element og den brede bevægelseserfaring.

Vi prøver at tage til flere konkurrencer, og deltager desuden i holdkampe mod andre hold fra Sjælland.

## **Løbegruppe**

I løbegruppen for unge under 15 år er vores mål, at give de unge, der godt kan lide at løbe, en mulighed for at komme og løbe med andre unge. Det er en god idé, at bruge det som supplement til atletiktræningen, da de unge også har brug for at styrke kroppen på andre måder. Man er derfor mere end velkommen til at benytte sig af både atletik- og løbetræningen. Som udgangspunkt skal man helst kunne løbe ca. 10-15 min uden stop, da vi løber i en gruppe og derfor skal tage hensyn til alle niveauer. Men man skal jo starte et sted og derfor er man altid velkommen, hvis man er glad for at løbe. Til træningen begynder vi så småt at snuse til intervaltræning for at få kendskab til det, men på et passende niveau til de unge. Målsætningen er at løbetræningen skal være både sjov, social og seriøs på én og samme gang, da meningen er at de unge skal blive glade for at komme og træne. Kontakt træneren via mail, hvis I er i tvivl om noget.

## **Oprykning til en anden gruppe**

Indplacering i grupperne sker fortrinsvis efter alder, men vi tager altid hensyn til den enkelte. Hvis man ønsker at træne med en anden gruppe, skal man tale med sin træner herom.

Om man kan rykkes op i en anden gruppe afhænger af mange faktorer heriblandt modenhed, teknisk niveau, ambitioner m.m. Især når man bliver ældre kan aldersgrænserne være lidt flydende.

## Specialgrupper

Som ekstra tilbud har vi specialgrupper inden for hver af atletikkens hovedområder når man bliver ældre. Træning i specialgrupperne er fortrinsvis til de atleter, der har opnået et sådan niveau, at de har brug for yderligere træning for at udvikle sig og blive bedre. Hvis man ønsker at træne i en eller flere af specialgrupperne, skal man tale med sin træner herom.

Når man træner i en specialgruppe laver man aftaler om træningstid og -sted med trænerne. Som udgangspunkt kontakter man sin træner, hvis man er forhindret i at møde op til træning.

### Specialgrupper

- 1 Mellem/ langdistance
- 2 Spring
- 3 Sprint og hæk
- 4 Kast

## Træningstider i de forskellige grupper

Op til 6 år:	Mandag kl. 16.30 – 18.00
7 - 10 år:	Mandag kl. 16.30 – 18.00
11 - 13 år:	Onsdag, torsdag og fredag kl. 16.00 – 17.30
Løbegruppe op til 15 år:	Mandag kl. 16.30 – 17.00 og torsdag kl. 16.30 – 17.30
Mellem/lang:	Tirsdag og torsdag kl. 17:30, lørdag kl. 10
Spring:	Mandag, tirsdag, onsdag kl.17:30, fredag kl.17, lørdag kl.10
Sprint/hæk:	Mandag, tirsdag, onsdag kl.17:30, fredag kl.17, lørdag kl.10
Kast:	Mandag og lørdag efter aftale + efter program

## Træningssted

Træningssæsonen er delt op i en udendørs og en indendørs sæson. Indendørssæsonen løber fra efter efterårsferien til påskeferien. Udendørssæsonen løber fra påskeferien til efterårsferien.

Som udgangspunkt er træningen i vintersæsonen i Hvidovre hallen for aldersgruppen op til 13 år.

Vi kan dog godt finde på at løbe nogle længere ture, så varmt tøj skal altid medbringes.

I vintersæsonen vil alle grupper mødes i Hvidovre hallen ved indgangen. I udendørsperioden vil vi mødes på selve stadion.

### **Påklædning**

I vinterperioden er varmt tøj *altid* påkrævet for alle grupper, idet hallen ikke er opvarmet og kun virker som læ for regn og sne. Hvis opvarmningen derfor ikke skal virke som nedkøling, er det altså en god ide altid at have overtrækstøj med. Herved undgås mange skader også.

Med hensyn til sko kan man det første stykke tid nøjes med et par ganske almindelige løbesko. Senere kan man begynde at investere i specialsko, såsom pigsko og kastesko. Man kan altid spørge trænerne til råds, så man ikke investerer i de forkerte sko.

### **Badefaciliteter**

Efter træning er det muligt at benytte sig af omklædningsrummene under tribunen. Det er også under tribunen at toiletter er.

### **Ferier**

I alle grupper under 15 år følger vi skolernes ferie, samt helligdage.

Alt efter efterspørgsel vil træning i sommerferien være muligt.

### **Opførsel på stadion**

Når man træner og opholder sig på vores træningsområde, er der visse uskrevne regler for, hvordan man bevæger og opfører sig.

I Hvidovre hallen er vi mange mennesker, der træner, og derfor er det meget vigtigt man bevæger og opfører sig, så man ikke er til fare for sig selv eller andre.

Det er vigtigt, at man orienterer sig før man går over spring- og sprintbanerne.

Boldspil på stadion og Hvidovre hallen er ikke tilladt, med mindre man har fået lov af sin træner.

Når man træner kast er det vigtigt, at man følger trænerens instrukser, så vi undgår farlige situationer.

Det gælder både håndtering af redskaber og ophold på området. Redskaberne må man kun bruge, hvis man har fået lov. Det er derfor strengt forbudt at lege med de forskellige redskaber både i og uden for træningstiden.

På selve stadionet og diverse andre træningsområder, forventes det, at man behandler faciliteterne og redskaberne ordentligt. Ligeledes lægger man redskaberne på plads efter brug. Udøves hærværk mod vores faciliteter og redskaber, forbeholder vi os ret til at kræve erstatning.

I Hvidovre Atletik og Motion skal der være plads til alle. Hvis nogen bliver udsat for mobning ell. lign. beder vi vedkommende henvende sig til trænerne, og der vil blive taget hånd om problemet.

## **2. Stævner og arrangementer**

### **Atletiksæsonen**

Atletiksæsonen består af en vintersæson, som er indendørs og en sommersæson, som er udendørs.

Der er stort set stævner hele året rundt, med undtagelse af en pause på cirka to måneder i oktober og november. Indendørssæsonen starter i december og slutter sidst i marts.

Udendørssæsonen starter allerede i april og slutter sidst i september.

Det er lidt anderledes for mellem- og langdistance gruppen. De er til udendørs cross- stævner i vinterhalvåret, men kan selvfølgelig også deltage indedørs i baneløb.

### **Terminsliste**

Ved sæsonstart lægges en terminsliste på hjemmesiden over, hvilke aktiviteter, der er i den kommende sæson henholdsvis ude og inde.

### **DGI Stævner**

DGI (Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger) stævnerne er fortrinsvis for de yngste grupper, det vil sige op til 10 år grupperne, men de ældre kan også sagtens deltage.

### **DAF stævner**

DAF (Dansk Atletik Forbund) arrangerer de fleste stævner, vi deltager i.

I DAF-regi afholdes desuden de store mesterskaber som DM ungdom (danske mesterskaber),

Østdanske Mesterskaber ungdom, Landsturneringen ungdom.

Når man deltager i sådanne stævner påskriver DAF's regler, at man har gyldigt klubtøj på, dvs.

Hvidovres AM's officielle klubdragt. I starten kan man låne en klubtrøje, men vi anbefaler, at man anskaffer sig sin egen. Læs mere om klubtøj i afsnittet om klubtøj.-

## **Tilmelding til stævner**

Tilmelding til stævner foregår gennem hjemmesiden. Man kan evt. tale med sin træner om, hvilke discipliner man vil tilmeldes i.

Det er vigtigt at man overholder tilmeldingsfristen, da vi i klubben har afskaffet eftertilmelding. Hvis man ønsker eftertilmelding, må man påberegne at betale dette selv .

## **Klubdragt**

Ny aftale om dette og information følger.

## **Stævnedeltagelse og opvarmning**

Herunder er der nogle retningslinier for, hvad man skal og ikke skal når man er til stævne. Ved stævnerne vil der ofte være en træner til stede, som vil assistere med diverse problemer, samt hjælpe under konkurrencen.

1. Man skal altid være på stadion en halv time inden sin første disciplin/øvelse
2. Overtrækstøj, klubtrøje, shorts og pigsko/kastesko (hvis man har), skal selvfølgelig medbringes og bruges.

Det er vigtigt at spise, men ikke efter 15 min. før man skal i ilden. Spis i god tid og husk at drikke en masse, især vand.

Opvarmningen starter mellem ca. 20-40 min før starttidspunkt på disciplinen, afhængig af hvilken disciplin og alder. Herved kan man nå at jogge, strække ud, lave bevægelighed, koordination, stigningsløb og være ved start 5-10 min før start.

De sidste 10 min bruges på at:

- 1 Spring: tilløb, prøvespring
- 2 Kast: tilløb, prøvekast/stød
- 3 Sprint: blok indstilling, prøvestarter og prøveløb

Til løb længere end 400m skal man jogge, lave udstrækning og ca. 3-4 lange stigningsløb, så her starter

man 30min før, men alt dette vil træneren også hjælpe med til stævnet.

Forældre er meget velkomne til stævner. Da der er rigeligt med mennesker og aktive på banerne er det vigtigt, at forældrene holder sig bag ved rækværket, for at heppe og støtte børnene.

**HUSK!**

Man skal altid respektere andre, der er i gang med at konkurrere:

Dvs. man står ikke og snakker ved siden af løbere, som er kaldt i startblokken.

Man krydser ikke længdespringsbanen og stangspringsbanen uden at se sig for, og hvis der springes højde går man udenom tilløbsområdet.

Og for egen sikkerheds skyld går man ikke ind på de områder, hvor der kastes.

### **Hytteture**

Det er vores mål at arrangere en årlig hyttetur eller træningsweekend. På turen vil det sociale være i hovedsædet.

Specialgrupperne tager ligeledes på en årlig træningslejr til udlandet.

Information og priser vil blive givet til træning eller via mail ca. to måneder før planlagt tur.

### **Klubaftener**

Klubaften holdes ind imellem, og er for alle børn og unge, samt deres venner og finder sted i klubbens klublokale som er under tribunen.

Klubaften starter umiddelbart efter træning og fortsætter frem til 20.30. Der vil være mad og sodavand/saft. Derudover afholdes der mange sjove konkurrencer og lege, evt. vil vi se en film.

I december vil klubaftenen afholdes sammen med juleafslutning, nærmere dato udsendes til den tid.

## **3. Skader**

I forbindelse med træning og konkurrence i atletik kan der opstå skader. Ofte er det blot småskader,

som ikke kræver yderligere behandling end hvile, men i nogle tilfælde kan der opstå alvorlige skader i muskel- og/eller senevæv samt i diverse led. Disse skader skal naturligvis behandles evt. i samråd med egen læge eller af en fysioterapeut.

At man får en skade er ikke ensbetydende med en lang pause fra fysisk aktivitet. Faktisk anbefales det, at kun den beskadigede kropsdel holdes i ro. Alle andre dele af kroppen trænes med aktivt muskelarbejde. Dette medfører, udover at man holder sig i form, at genoptræningsperioden forkortes betydeligt.

Af disse grunde tilrådes det, især gældende de ældre aldersgrupper, at man kommer til træning, selvom man har en skade. Herved vil trænerne bestrebe sig på at lave et alternativt træningsprogram, således at den skadede kropsdel ikke belastes.

### **Forebyggelse af skader/forebyggende træning**

I den daglige træning er et af målene at skabe en god grundkondition, som er særdeles vigtig for at undgå skader. Mange ulykkestilfælde såvel som overbelastningsskader forekommer oftere hos idrætsudøvere med dårlig grundkondition end hos idrætsudøvere med god grundkondition.

Grundig opvarmning spiller ligeledes en vigtig rolle i forebyggelse af skader. Hensigten med opvarmningsøvelser er at forberede kroppens væv og funktioner på selve idrætsaktiviteten. Opvarmningsøvelser har til formål at øge energiomsætningen og temperaturen i musklerne, hvilket resulterer i en forbedret nerve-muskelfunktion, dvs. koordination. Ved opvarmningen forbedrer man således sin teknik og nedsætter sin risiko for skader.

Bevægeligheds- og smidighedstræning er en tredje faktor, som nedsætter risikoen for skader. Dette har bl.a. til formål at øge bevægeligheden i leddene. Det er vigtigt at holde leddene tilstrækkeligt bevægelige, så de kan udføre de bevægelser og modstå den belastning de udsættes for, når man træner. Ledbevægeligheden bliver bedre efter grundig opvarmning. En god ledbevægelighed er både præstationsforbedrende og skadesforebyggende. Derudover medfører træningen af bevægelighed, at musklerne udspændes og man får en øget blodgennemstrømning i vævet omkring af leddene. Risikoen

for fibersprængninger og blødninger i musklerne mindskes ligeledes.

## **Grundprincipper for behandling af skader**

I forbindelse med *akutte* skader anbefales det i langt de fleste tilfælde at anvende RICE-princippet. Det står for: **R**est (ro) – **I**ce (is) – **C**ompression (kompression) – **E**levation

### **Rest**

Umiddelbart efter en skade opstår, er det vigtigt med det samme at stoppe al sportslig aktivitet. Herved forværres skaden ikke.

### **ICE**

Kulde stopper blødningen og vævsudtrædningen i vævet og mindsker smerterne. Generelt gælder det, at jo mindre blødning, desto hurtigere forsvinder blodudtrædningen og desto mindre ardannelse kommer i det skadede væv. Derfor bør den skadede legemsdel behandles med is så hurtigt som muligt. Isen bør påføres i 20mins intervaller. Isen bør påføres mindst 1½ døgn, efter skadens opståen, dvs. også dagen efter skaden. Hvis det er muligt med 2-3 timer intervaller.

Isen må aldrig ligge direkte på huden, da der er risiko for forfrysninger i huden. Man skal have et stykke klæde imellem. Hvis man gør dette klæde vådt vil man forstærke kuldeeffekten.

### **Compression**

Samtidig med nedkøling af skaden bør der anlægges en kompressionsforbinding, som har til hensigt at skabe modtryk mod blødningen i vævet. Man mindsker altså blødningen i vævet. Kompressionen skal være relativ stram for at opnå optimal effekt. Det er dog vigtigt at være opmærksom på symptomerne, hvis den er for stram:

- 1 Huden bliver blålig, hvid, kold nedenfor for forbindingen
- 2 Området nedenfor forbindingen begynder at prikke og stikke
- 3 Området nedenfor forbindingen bliver følelsesløs

## **Elevation**

Ved at løfte (elevare - helst over hjertehøjde) den skadede legemsdel mindskes blodtilførelsen, nedbrydningsprodukterne fra blødningen transporteres lettere bort og hævelsen bliver mindre. Da man ikke må have kompression på om natten, er det vigtigt, at den skadede legemsdel ligger højt om natten (igen over hjertehøjde).

## **4. Klubben**

### **Indmelding i klubben**

Vi har en måneds prøvetid, hvor man kan komme til træning, uden at melde sig ind i klubben. Efter en måned indmelder man sig på hjemmesiden og skulle gerne modtage et girokort ved næste opgørelse.

### **Kontingent**

De aktuelle kontingent satser kan ses på klubbens hjemmeside [www.hvidovre-atletik.dk](http://www.hvidovre-atletik.dk)

Ønsker man at melde sig ud af klubben foregår det ligeledes på hjemmesiden.

### **Spørgsmål**

Ved spørgsmål til klubbens ungdoms trænere vedr. stævner og sociale arrangementer, kan disse kontaktes til træning eller på mail.