

Fra ungdom til verdensklasseatlet

HVIDOVRE AM

Vi ønsker at have et udviklende træningsmiljø, der er båret af et stærkt fællesskab, respekt for forskellighed og en sund vinderkultur.

Vi er en klub for alle med fokus på en sund krop i et stærkt fællesskab, men også med mulighed for at forfølge sine drømme, hvad enten det er for at mestre noget eller for at være med i den danske eller internationale elite.

Vi vil gerne skabe et miljø, hvor glæde, tryghed og udfordringer går hånd i hånd, og hvor atletik bliver en livslang passion hvor man undervejs udvikler livslange menneskelige relationer.

UNGDOM

Vores ungdomshold har fokus på en progressiv og sammenhængende udvikling, så vores træning følger atleternes alder og udvikling, og der altid er nye oplevelser og udfordringer at stræbe hen mod.

Der vil være udvikling af både almene færdigheder og kompetencer både motorisk, teknisk, fysisk og socialt, men også mere atletikspecifikt ift at kunne mestre atletikkens mange forskellige discipliner. Og alt sammen i et trygt fællesskab med anerkendelse og accept af learning by doing, og dermed også at det at fejle er en naturlig del af udviklingen.

Både den menneskelige og mentale udvikling er en del af denne rejse, og derfor deltager vi også i konkurrencer. Det vigtigste er at lære at lære, og undervejs også positivt at kunne forholde sig til både sejre og nederlag, og det gælder både alene og som del af et hold.

TALENT

For vores konkurrenceatleter har vi fokus på at sikre en sund, progressiv og langsigtet udvikling, så atleterne gradvist når deres potentiale og for langt de fleste først topper som voksne udøvere.

Vores mål er at udvikle den enkelte atlets fulde potentiale, og som et naturligt – og ikke forceret - element i den proces samtidig også vinder medaljer ved danske ungdomsmesterskaber, og hvis det sker, også repræsentere Hvidovre AM og Danmark ved landskampe og internationale ungdomsmesterskaber.

ELITE

For vores voksne eliteatleter har vi fokus på at optimere på alle parametre, ikke kun dem der er direkte relateret til selve træningen, men også alt det udenom. Det gælder om at skabe en balance mellem de forskellige platforme, som den aktive befinder sig på, så der skabes overskud til at få det maksimale ud af træningen.

Alt det mellem de enkelte træningspas fylder altså mere, da det gælder om at skabe tid og plads til restitution gennem at få opbygget en systematik i sin hverdag. Målet er at få udnyttet sit potentiale, at være dominerende på dansk niveau, og konkurrencedygtig på internationalt niveau.

TALENT- OG ELITESTØTTESYSTEM

Vores elitestøttesystem sigter mod at skabe optimale rammer for ungdoms- og seniorudøvere, der har internationalt potentiale eller allerede er international elite. Dette gælder generelt ift trænermæssig bistand og optimale faciliteter, men også ift specifik økonomisk hjælp relateret til det idrætslige.

Støttesystemet er skabt med udgangspunkt i, hvad der skal til for at opnå deltagelse ved internationale mesterskaber og samtidig anskueliggøre den resultatmæssige udvikling der skal til. De enkelte krav er derfor beregnet ud fra, hvad det krævede for at kvalificere sig til det sidst afviklede Europamesterskab for senior, U23, U20 og U18.

Der er som udgangspunkt optag til Hvidovre AM's Elitegruppe én gang om året. Alle der klarer et af de opstillede krav vil sammen med sin træner blive indbudt til en samtale med klubbens Sportschef i november-december måned. Lever man op til de forventninger der stilles til atleter i elitestøttesystemet, så er man som udgangspunkt med i klubbens Elitegruppe for de kommende 2 år. Man kan tidligst blive optaget det år, hvor man fylder 16 år.

Bliver man optaget som eliteatlet, så er der forventning om, at man stræber højere end ens nuværende niveau, at man deltager i relevante mesterskaber, at man passer sin træning, søvn, kost og restitution, og at man som forbillede hjælper ved min. 4 af klubbens arrangementer om året.