

RANDERS FREJA ATLETIK OG MOTION



Aldersrelateret
Træningskoncept

Indledning

I Randers Freja har vi gennem en årrække gjort det godt! Vi har en stadig voksende ungdomsafdeling, og vi har hvert år atleter med til internationale konkurrencer, lige fra ungdoms EM til OL. Alligevel bestræber vi os på at skrue på alle tænkelige parametre, så vi kan give vores udøvere de bedst mulige betingelser for at udvikle sig i den retning de ønsker at gå med deres atletik. Undervejs i disse bestræbelser synes vi, at der har været behov for en guide i måden vi anskuer udviklingen af vores atleter på i dagligdagen. Derfor har vi valgt at bruge ressourcer på at udvikle denne ATK, som har til formål at:

Give træningsanbefalinger til klubbens trænere, baseret på nyeste viden fra forskning og træningspraksis, tilpasset børn og unges biologiske udvikling fra barn til voksen.

Modellen sigter mod at arbejde med atleterne på et fysisk-, følelsesmæssigt- og kognitivtplan. Dette for at sikre en alsidig udvikling, der ligger til grund for at den enkelte kan opnå sit maksimale potentiale og samtidig sikre et godt helbred. Vi har fundet det vigtigt, at sætte et fokus på forskellene mellem at være barn, ung og voksen, i både træning og konkurrence, så vi sikrer bevægelsesglæde og motivation der er grundlæggende elementer for enhver sportsudøver, og skaber de bedste forudsætninger for en vedvarende sund og aktiv livsstil.

Udviklingsmodel



Introduktion til modellen

I løbet af de første to niveauer handler det om at udvikle "Atleten". Atleten forstået på den måde, at man sigter mod at udvikle de grundlæggende færdigheder hos barnet, så han/hun har et solidt fundament at dyrke forskellige sportsgrene på. Hovedsigtet er atletik, men den alsidige udvikling i motorik, koordination, hurtighed og styrke skaber fundamentet for at kunne dyrke forskellige sportsgrene og opnå et højt niveau.

De efterfølgende niveauer fra 14år og op sigter mod udviklingen af "Atletikudøveren". Her bliver træning gradvis mere specifik, hvor man sigter mod at dygtiggøre udøveren inden for bestemte atletikdiscipliner. På de sidste to niveauer hhv. junior- og voksenatletik er fokus på at konkurrere og tilrettelægger sin træning i forhold til konkurrencer.

Vi ved også, at nogle ikke ønsker at træne for at konkurrere, men stadig har bevægelsesglæden. Hvilket gør at de ønsker at fortsætte med atletik på et motionsplan. Det vil derfor være naturligt, at de kan fortsætte sammen med deres kammerater i motionsidrætten der også indbefatter Masters atletik(30+).



Start til Atletik & Børneatletik

Bevægelsesglæde - Start til atletik - 6-9 år

Fokus på at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder, der sigter mod at øve de yngste atleter i at løbe, springe og kaste. Det centrale er bevægelsesglæde, som kort og præcist beskriver, at træningen altid har til hensigt at få børnene til at bevæge sig, imens de føler glæde ved det. Det er samtidig vigtigt, at de oplever at opbygge gode relationer til deres holdkammerater og trænere, så de får en oplevelse af et trygt og sjovt fællesskab.

Lær at træne - Børneatletik - 10-13 år

Fokus er på overgangen fra leg til træning. Træningen fokuserer derfor på at lære atleterne, hvordan en træning er bygget op med eksempelvis opvarmning, teknisk træning og mobilitet/udstrækning.

Det primære fokus i træningsindholdet er aktiviteter, der træner og introducerer atleterne til atletikkens discipliner, hvor de skal udvikle tekniske færdigheder, motorik og koordination. Dertil vil der være introduktion til grundlæggende og alsidig styrketræning.

Aktiviteterne sigter mod at være en veksling mellem generel træning, specifik atletiktræning og leg. Der vil være et fokus på følelsen og oplevelsen af fællesskab, kammeratskab og sammenhold



Ungdoms- og Junioratletik

Træn for at træne - Ungdomsatletik - 14-17 år

Fokus er på videreudviklingen af de tekniske færdigheder, samt en mere systematiseret og individuel træningsmængde og indhold. Styrketræningen vil gå fra en alsidig træning til en mere specifik styrketræning. Dertil introduceres intervalarbejde der søger at udvikle den fysiske kapacitet, så man bliver i stand til at træne mere og præstere bedre.

Der vil gradvis komme et øget fokus på forholdet mellem træning og restitution herunder ernæring

Der vil stadig være et fokus på det sociale, hvor vigtigheden af gode relationer i sporten, skal ses som motiverende og støttende.

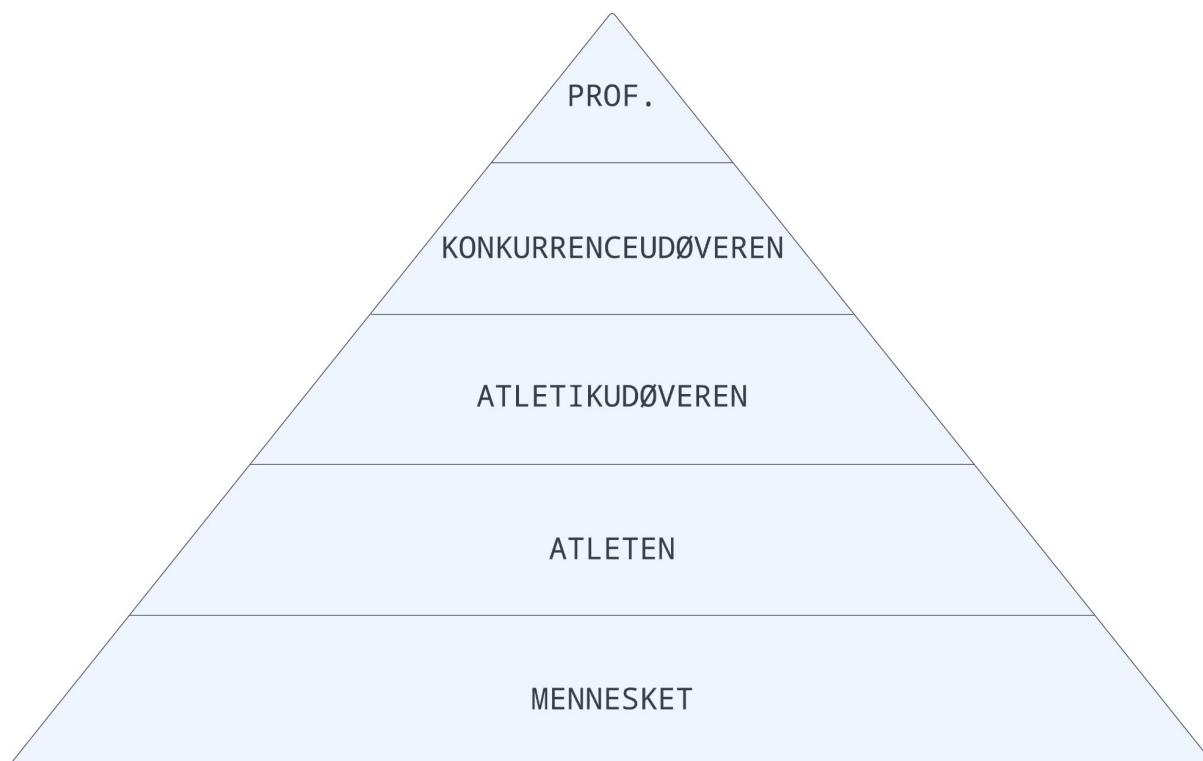
Træn for at konkurrere - Junioratletik - 18-21 år

Fokus er nu på at konkurrere. Træningen tilrettelægges derfor efter at kunne præstere til konkurrencer. Det tekniske fokus vil dermed være på optimering af de tekniske færdigheder. Man vil indgå i individuel, specifik og systematiseret træning, der varetages af den disciplinansvarlige træner i samarbejde en styrketræner.

Der vil blive et øget fokus på restituering, samt avanceret mentale forberedelser.

Der vil stadig være et fokus på det sociale, hvor vigtigheden af gode relationer i sporten, skal ses som motiverende og støttende.

Svenssonmodellen



Ovenstående model er et udtryk for klubbens holistiske tilgang til udvikling af idrætsudøvere. Vi tror på at det er vigtigt, at se mennesket og ikke blot atleten. De menneskelige egenskaber skal være fundamentet og det er derfor en forudsætning, at vi udvikler mennesket i takt med atleten. Vi tror på, at et liv der sigter mod eliteidræt kræver et solidt fundament at stå på, der kan styrke en i medgang og være en sikker platform i modgang. Modellen illustrerer de 5 grundelementer, der er afgørende for udviklingen af atleter.

Hvor Mennesket er fundamentet, der indebærer udvikling og fokus på motivation, selvtillid, selvværd og tryghed.

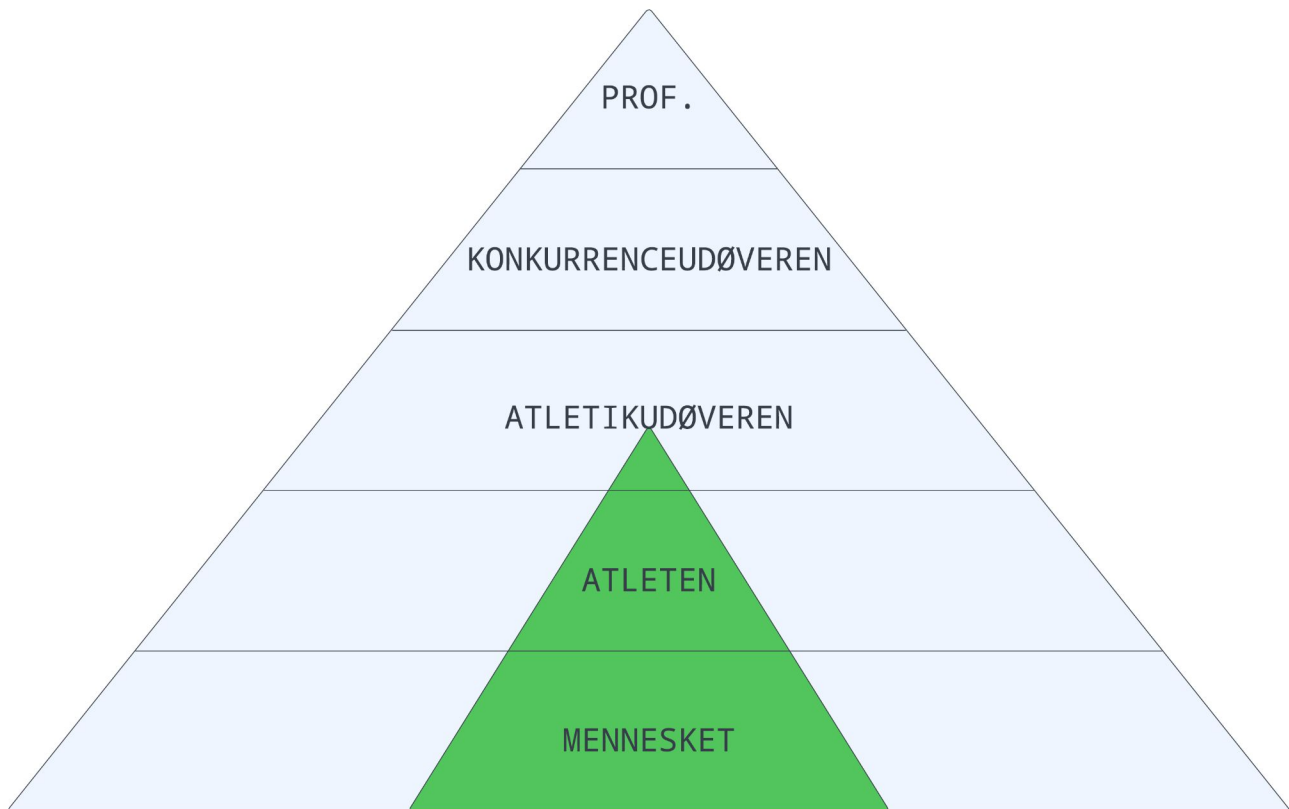
Atleten er udviklingen af de grundlæggende fysiske færdigheder.

Atletikudøveren er de individuelle tekniske og disciplinspecifikke færdigheder. Konkurrenceudøveren er en forståelse for samspillet mellem træning, restitution, ernæring og præstationsoptimering.

Det sidste lag er det Professionelle som adresserer livet som professionel og dets forpligtelser, prioriteringer af tilvalg og fravalg samt offervilje.

6-9 ÅR START TIL ATLETIK

- *Bevægelsesglæde*



Det grundlæggende og helt centrale tema er *bevægelsesglæde*. Det er målet at børnene oplever, en glæde ved at bevæge sig. Dette som et helt grundlæggende element for et fremtidigt aktivt idrætsliv. Fokus er derfor ikke på træning - men på leg og bevægelse. Der tages derfor ikke udelukkende udgangspunkt i de klassiske atletikdiscipliner, men på de grundlæggende elementer løb, spring og kast i leg.

6-9 ÅR START TIL ATLETIK

- *Bevægelsesglæde*

Træningsmængde

Træningsmængden er 2 gange om ugen a 75 minutters varighed
Træningen foregår i atletens gruppe
Træningen planlægges af gruppens trænere sammen med holdansvarlig.

Træningskultur

Gensidig respekt mellem trænere og aktive
Særligt anerkendende og opmærksomhed på god indsats og indstilling
Fokus på værdierne; Fællesskab(Klub), Sammenhold(Hold),
Kammeratskab(Relationer)

Træneren

Møder op omklædt i god tid til at kunne forberede træningspasset og tage imod atleterne
Træneren er det gode eksempel både i sprog, attitude og påklædning
Træneren deltager altid aktivt i træningen
Træneren forsøger efter bedste evne, at anvende fortæl-vis-fortæl proceduren.

Konkurrencer / Stævner

Der trænes ikke mod at kunne præstere i konkurrencer. Stævner skal ses som en introduktion til konkurrence, hvor børnene lærer reglerne og introduceres til en disciplins forløb. Fokus er på at kunne indgå i stævnet, ved at vente på tur og koncentrere sig, når man skal være aktiv, samt være en god holdkammerat.

Træningsindhold

Bevægelsesglæde er det centrale og førsteprioritet. Træning sigter derfor efter at være leg.
Aktiviteter sigter mod at være løb, spring og kast

Menneskelig udvikling

Børnene er fantasifulde og glade for at bevæge sig i denne alder. Det gælder om at skærpe interessen for idræt, og indgå i et fællesskab omkring bevægelse med andre. Forældre og trænere er nøglepersoner til at fastholde motivationen for bevægelse, ved at anerkende indsats, fremskridt og mestring. Den positive opmærksomhed giver barnet selvtillid og selvværd, der er fundamentet for menneskelig udvikling, og en livslang glæde for bevægelse.

6-9 ÅR START TIL ATLETIK

- *Bevægelsesglæde*

Færdighedstræning	Træningsøvelser
Generel motorik	<ul style="list-style-type: none">• Gang og løb med varierende skridtlængde, skridtfrekvens.• Løb over hække med varierende hækkehøjde.• Hop med samlede ben, forskudte fødder, varierende retning og varierende hoppehøjde.• Etbens-afsæt med varierende afsætsben, hink af varierende længde og springhøjde.• Kropsrulninger og kolbøtter i varierende retning og varierende underlag (gulv, måtter, madrasser).• Kast med forskellige bolde, redskaber med varierende længde, højde og placering.• Kaste og gribe bolde, mens man løber, springer og hopper• Balancegang på forskelligt underlag• Vejr møller på begge sider
Alsidig styrke	<ul style="list-style-type: none">• Armgang og klatring i ribber, tove og andre forhindringer• Mave og rygbøjninger• Ligge i planke og sideplanke• Squat og lunges• Hop op og ned fra kasser

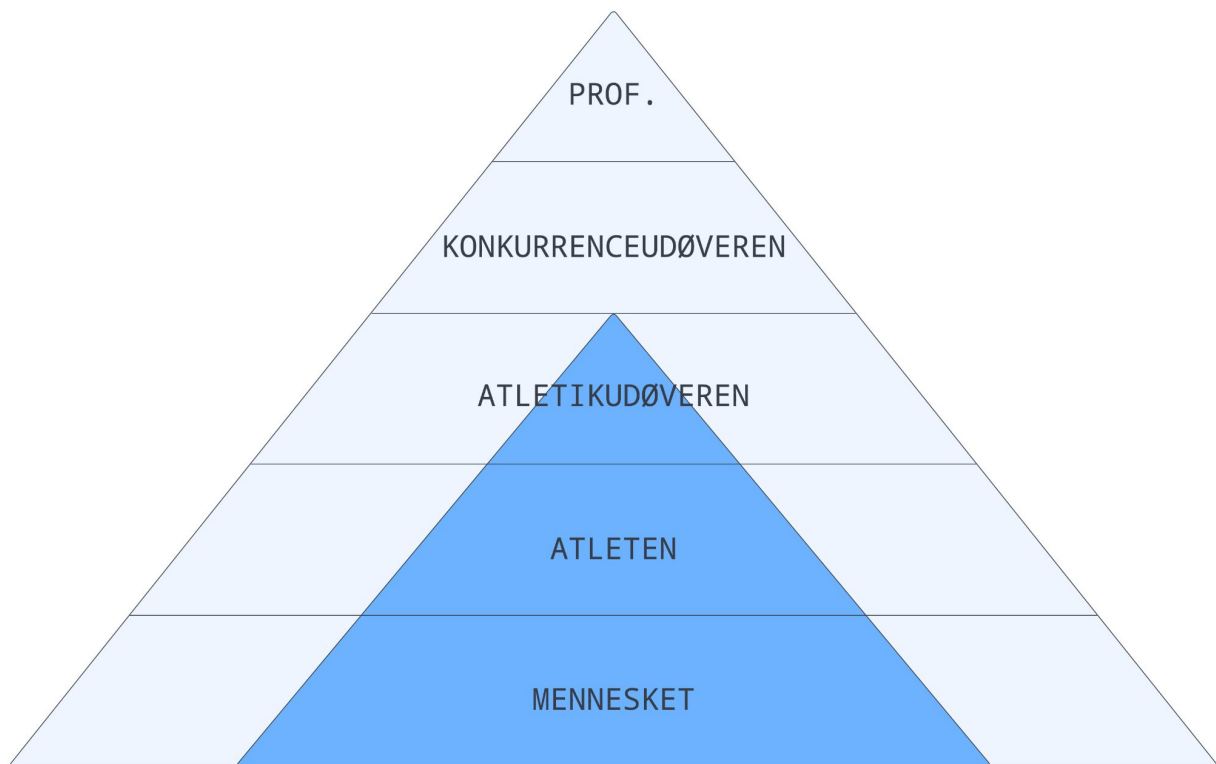
6-9 ÅR START TIL ATLETIK

- *Bevægelsesglæde*

Færdighedstræning	Træningsøvelser
Generel koordination	<ul style="list-style-type: none">• Sprællemænd (arme og ben ud på samme hop).• Omvendt sprællemænd (arme ud og ben ind på samme hop).• Skimænd (højre arm og venstre ben frem og venstre arm og højre ben tilbage på samme hop – diagonal bevægelse).• Omvendt skimænd (højre arm og højre ben frem og venstre arm og venstre ben tilbage på samme hop).• Løb med knæløft på hvert skridt (varierende rytmer: løft kun på højre ben, hvert tredje skridt m.fl.).• Løb med hæloptræk på hvert skridt (varierende rytmer: spark kun på højre ben, hvert tredje skridt m.fl.).• Forlæns og baglæns løb med sving af den ene eller begge arme.• Sidehop med armsving.• Gadedrengeløb med armsving.• Krydsløb med armsving.• Sjippe alene eller i stort tov

10-13 ÅR BØRNEATLETIK

- *Lær at træne*



Fokus i disse år er at blive introduceret for hvordan en træning sammensættes og udføres. -*De skal lære at træne.*

Der vil være en blød overgang fra et hovedsagligt legebaseret- til et træningsbaseretindhold.

Der kommer nu et øget fokus på den tekniske udførelse i de forskellige atletikdiscipliner, imens motorik og koordination stadig vil være centrale for udviklingen.

Børnene introduceres for alsidig styrketræning

10-13 ÅR BØRNEATLETIK

- *Lær at træne*

Træningsmængde

Træningsmængden er 2(3) gange om ugen

Træningen planlægges af gruppens trænere

Træningen foregår primært i atletens gruppe - Tilbud om søndagstræning

Træningskultur

Gensidig respekt mellem trænere og aktive

Særligt anerkendende og opmærksomhed på god indsats og indstilling

Fokus på værdierne; Fællesskab(Klub), Sammenhold(Hold), Kammeratskab(Relationer)

Træneren

Møder op omklædt i god tid til at kunne forberede træningspasset og tage imod atleterne

Træneren er det gode eksempel både i sprog, attitude og påklædning

Træneren deltager altid aktivt i træningen

Træneren forsøger efter bedste evne, at anvende fortæl-vis-fortæl proceduren.

Konkurrencer / Stævner

Der trænes ikke mod at kunne præstere i konkurrencer. Stævner skal ses som en introduktion til konkurrence, hvor børnene lærer reglerne og introduceres til en disciplins forløb. Atleterne skal lære hvornår og hvordan de skal varme op - hvordan de håndterer og anvender deres udstyr (pigsko, stænger, kasteredskaber osv.)

Fokus er på at kunne koncentrere sig, når man skal være aktiv, samt være en god holdkammerat og fair konkurrenceudøver.

Træningsindhold

Aktiviteter sigter mod at træne de tekniske færdigheder i atletikkens discipliner, samt udvikle atleternes motorik og koordination.

Der vil være introduktion til grundlæggende og alsidige styrkeøvelser

Indholdet vil være en veksling mellem generel træning, øvelses specifik træning og leg

Menneskelig Udvikling

Børn i denne alder har et stort bevægelsesbehov. De begynder at forstå sammenhæng mellem årsag og virkning, hvilket giver plads til refleksion og forståelse for træningens grundlag for udførelse og resultat. Børnene udvikler sig meget i disse år, dog ikke ens eller i samme tempo. Det er derfor vigtigt at tale om forskelle og uligheder, og gøre det klart for børnene at det er fuldstændig naturligt. Børnene skal have lov til at være sig selv, men skal lære at vise hensyn til andre og gruppen som helhed. At støtte, vise og opleve sammenhold udvikler personer

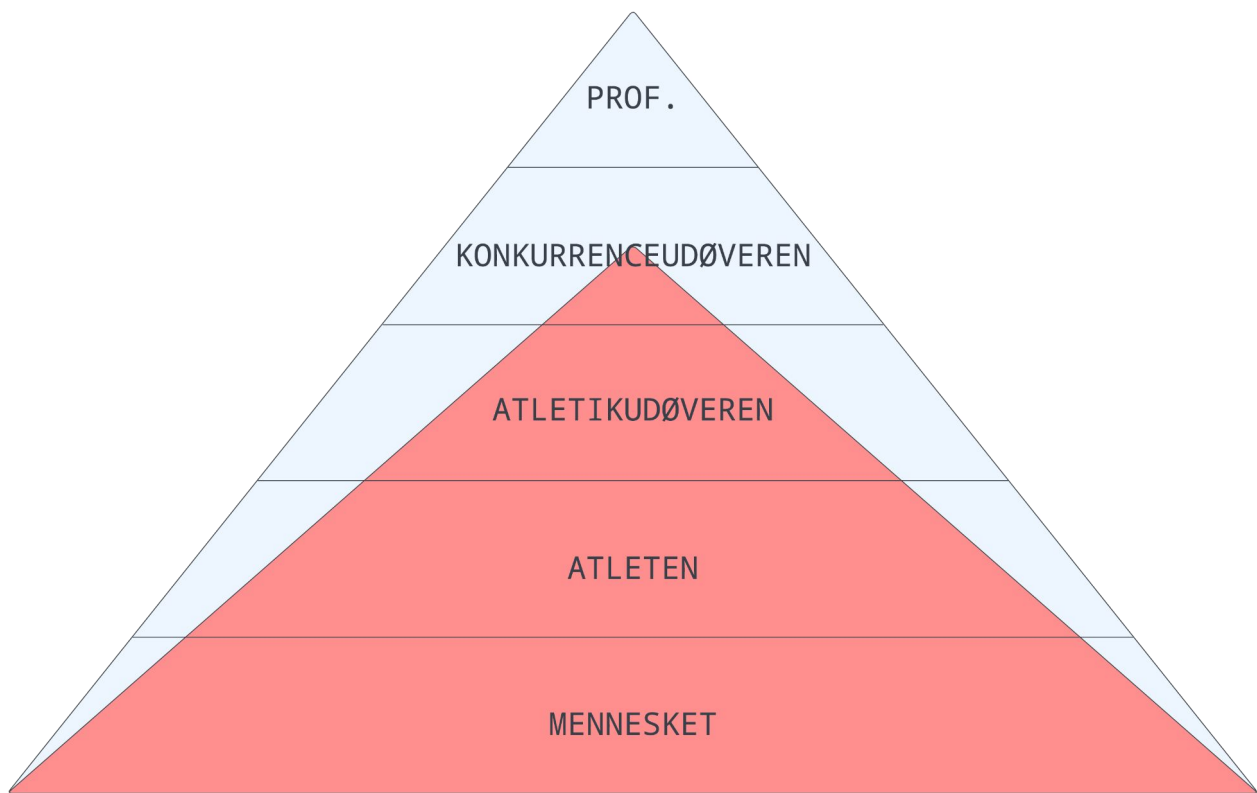
10-13 ÅR BØRNEATLETIK

- *Lær at træne*

Færdighedstræning	Træningsøvelser
<p>Generel koordination - Atletikspecifik</p> <p>Sprintbevægelserne brydes ned i mindre dele, og øves så de senere kan sammensættes i udførelsen af sprint.</p>	<p>Koordination (Løbeskole)</p> <p>Fokuspunkt: Dorsiflexion i fodleddet - atleterne skal under alle øvelser have fokus på, at tæerne skal pege op mod knæet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Høje knæ (Lår op i vandret, hold hoften fremme)<ul style="list-style-type: none">◦ Variationer; "3 på venstre, 3 på højre", "Møllesving med armene", "Disco-arme"• Hæloptræk (Hælen trækkes op til ballen, under atleten, med et spidst knæ)• Straktbensløb (Hold benene strakt og tryk igennem i jorden bag sig selv)• Gadedrengehop<ul style="list-style-type: none">◦ Høje, Lange, baglæns

14-17 ÅR UNGDOMSATLETIK

- *Træn for at træne*



Fokus i disse år er på at videreudvikle de tekniske færdigheder, introducere taktiske elementer og udvikle sin fysik i både styrke, hurtighed og udholdenhed.

Atleterne præsenteres for en simpel periodisering med grundperiode og konkurrenceperiode. Hvor der sigtes mod at udvikle deres aerobe og anaerobe kapacitet. Den alsidige styrketræning går mod at være specifik og sat i system.

Atleterne introduces for forholdet mellem træning og restituering herunder søvn, kost og ernæring.

14-17 ÅR UNGDOMSATLETIK

- *Træn for at træne*

Træningsmængde

Træningsmængden er 3-6 gange om ugen

Træningen foregår primært i atletens gruppe - Tilbud om specifik træning og styrketræning

Træningen planlægges af gruppens trænere (eller disciplintræner)

Træningskultur

Gensidig respekt mellem trænere og aktive

Særligt anerkendende og opmærksomhed på god indsats og indstilling

Fokus på værdierne; Fællesskab(Klub), Sammenhold(Hold), Kammeratskab(Relationer)

Træneren

Møder op i god tid til at kunne forberede træningspasset.

Træneren er det gode eksempel både i sprog, attitude og påklædning

Træneren forventes at deltage ved atleters konkurrencer

Træneren indgår i en personlig relation til atleten, og kender atletens forudsætninger

Konkurrencer / Stævner

Der trænes mod at kunne præstere i konkurrencer. Atleterne udvikler sig til at kunne være selvstændige til stævner, så de kan gennemføre en effektiv opvarmning og konkurrence med begrænset støtte.

Træningsindhold

Der videreudvikles på de tekniske færdigheder i atletikkens discipliner

Atleterne starter en specialiseringsproces, hvor de finder ud af, om de primært vil være løber, springer eller kaster.

Der er introduceres og kommer fokus på intervaltræning, samt styrketræning systematiseres og bliver mere specifik

Træningsviden

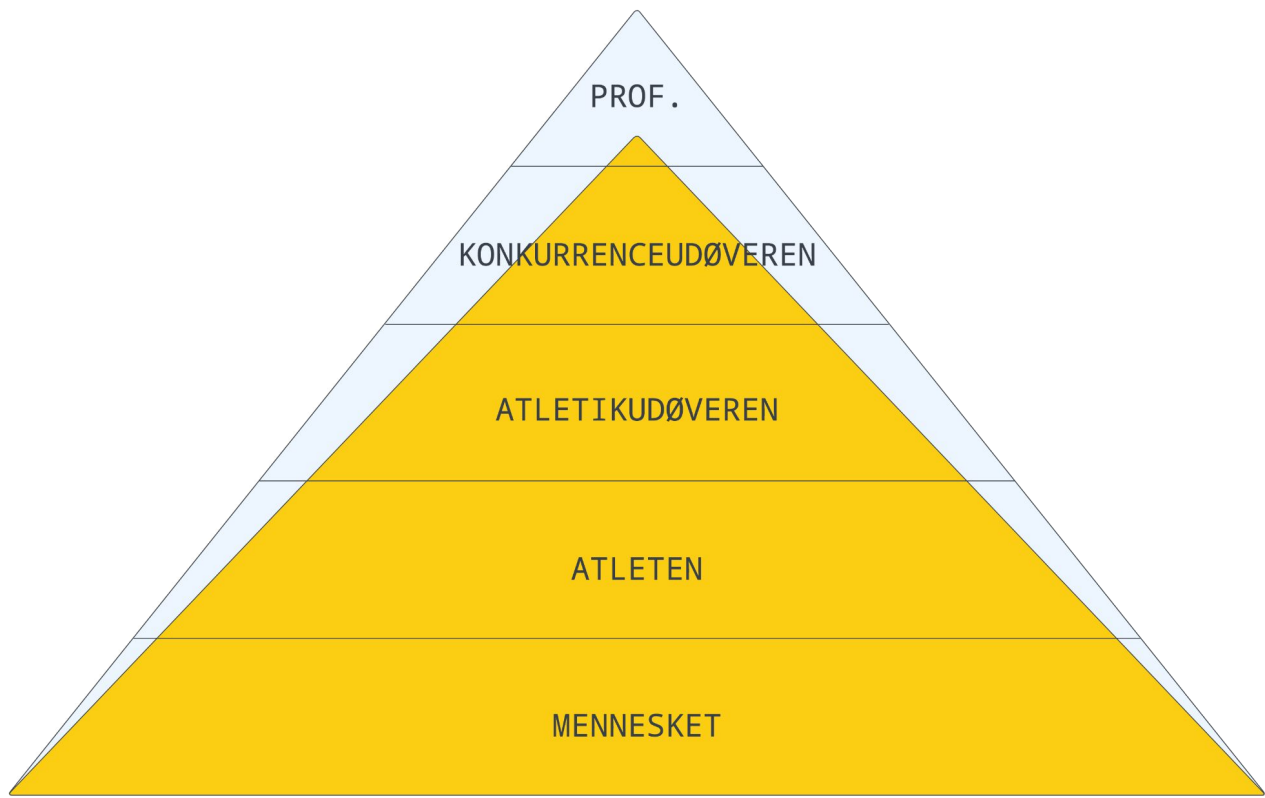
Atleterne bliver gennem træning, kurser og workshops introduceret for viden om samspillet mellem træning og restitution, herunder søvn, kost, ernæring og mentale aspekter samt skadesforebyggende træning.

Menneskelig udvikling

Børnene gennemgår i disse år stor kropslig forandring, samtidig udvikler de sig meget følelsesmæssigt og deres evne til abstrakt tænkning. Følelsesmæssig usikkerhed er meget almindeligt. Børnene skal på dette niveau forstå at træning er vigtig for deres udvikling. Det er vigtigt børnene forstår, at der er fokus på deres individuelle udvikling, og ikke på præstationssammenligning. De skal have tillid til deres træner og træningen, og lære at presse sig selv, selvom det kan være udfordrende. De skal i højere grad selv mærke efter, og give deres træner feedback omkring deres træning.

18-21 ÅR JUNIORATLETIK

- *Træn for at konkurrere*



Fokus i disse år er på at optimere de tekniske færdigheder i sin disciplin. Træningen er specifik og systematiseret med periodiseringer, for bedst at kunne præstere til konkurrencer.

Der efterstræbes, at skabe optimale betingelser for at kunne konkurrere, med fokus på optimal restitution iform af søvn, kost og ernæring samt avancerede mentale forberedelser. Dertil kommer planlægning i forhold til uddannelse (dual career), samt fokus på til- og fravalg i forbindelse med træning, stævner og livsbalance.

18-21 ÅR JUNIORATLETIK

- *Træn for at konkurrere*

Træningsmængde

Træningsmængden er 5-9 gange om ugen

Træningen foregår i fællesgruppe og disciplingruppe

Træningen planlægges og tilrettelægges primært af disciplinspecifiktræner

Træningskultur

Gensidig respekt mellem trænere og aktive

Særligt anerkendende og opmærksomhed på god indsats og indstilling

Kulturen bærer præg af professionalisme, hvor der stilles krav og forventes dedikation

Fokus på værdierne; Fællesskab(Klub), Sammenhold(Hold), Kammeratskab(Relationer)

Træneren

Møder op i god tid til at kunne forberede træningspasset.

Træneren er det gode eksempel både i sprog, attitude og påklædning

Træneren forventes at deltage ved atleters konkurrencer samt træningslejre

Træneren indgår i en personlig relation til atleten, og kender atletens forudsætninger

Konkurrencer / Stævner

Der trænes mod at kunne præstere i konkurrencer. Atleterne oparbejder kompetencer til at kunne være selvstændige og vidende indenfor præstationsoptimering, til at kunne skabe optimale rammer for egen konkurrence.

Træningsindhold

Der optimeres på de tekniske færdigheder i atletikkens discipliner

Atleterne træner specifikt efter den disciplin de ønsker at konkurrere i.

Styrketræning er specifik og systematiseret. Træningen er periodeopdelt, for at sikre optimale betingelser for præstation til konkurrence

Træningsviden

Atleterne bliver gennem træning, kurser og workshops vidende om samspillet mellem træning og restitution, herunder søvn, kost, ernæring (kosttilskud). Samt mentale aspekter og skadesforebyggende træning.

21+ ÅR VOKSEN / ELITE

- *Træn for at vinde*



Fokus i disse år er at skabe størst mulig kvalitet i træningen, for at kunne opnå status som national elite samt deltagelse ved internationale mesterskaber.

Atletens træning er det primære i hverdagen.

Uddannelse og job tilrettelægges efter atletikken, for at kunne opnå optimal kvalitet i såvel træning som restitution. Atleten opbygger en tilværelse som professionel eller semi-professionel sportsudøver.

Atleten deltager ved stævner og træningslejre i udlandet og indgår i et træningssetup med såvel nationale som internationale eksperter.

21+ ÅR VOKSEN / ELITE

- *Træn for at vinde*

Træningsmængde

Træningsmængden er 7-12 gange om ugen

Træningen foregår i fællesgruppe og disciplingruppe

Træningen planlægges og tilrettelægges af disciplinspecifiktræner i samarbejde med relevante eksperter.

Træningskultur

Gensidig respekt mellem trænere og aktive

Særligt anerkendende og opmærksomhed på god indsats og indstilling

Kulturen bærer præg af professionalisme, hvor der stilles krav og forventes dedikation

Fokus på værdierne; Fællesskab(Klub), Sammenhold(Hold), Kammeratskab(Relationer)

Træneren

Træneren er det gode eksempel både i sprog, attitude og påklædning

Træneren forventes at deltage ved atleters konkurrencer samt træningslejre

Træneren indgår i en personlig relation til atleten, og kender atletens forudsætninger.

Træneren indhenter rådgivning eller sparring fra relevante eksperter

Konkurrencer / Stævner

Der trænes mod at kunne vinde konkurrencer. Atleterne perfektionere de præstationsoptimerende aspekter og sigter mod at være "verdensklasse".

Træningsindhold

Der tekniske færdigheder perfektioneres i atletikkens discipliner

Atleterne træner specifikt og professionelt den disciplin de konkurrerer i.

Styrketræning er specifik og systematiseret. Træningen er periodeopdelt, for at sikre perfekte betingelser til konkurrence

Træningsviden

Atleterne bliver gennem ekspertviden guidet og uddannet i optimale betingelser indenfor restitution, herunder søvn, kost, ernæring (kosttilskud). Samt mentale aspekter og skadesforebyggende træning.