

IFK Halmstad

Den blå guiden

IFK Halmstads tränings- och tävlingsmodell



Version 1 per 20220905

Sammanfattning

Blå guiden beskriver IFK Halmstads tränings- och tävlingsmodell, framtagen för att ge stöd och riktning åt klubbens tränare, aktiva och medlemmar vid planering och genomförande av träning och tävling. Dokumentet är ett komplement till den träningslära som SFIF använder i sina utbildningar.

Den blå guiden beskriver hur vi kan stödja våra aktivas utveckling i olika åldrar där vår träningsverksamhet huvudsakligen är indelad i grupperna barn/ungdom 7-11 år, 12-15 år och 16 år och äldre, samt veteran och löpargrupp.

IFK Halmstad vision; Livskraft, Gemenskap, Glädje och Kultur ska prägla all verksamhet inom föreningen. Den Blå guiden ska tillämpas i relation till föreningens övriga dokument; föreningspolicy, ungdomspolicy med mera som alla beskriver viktiga värden och ställningstaganden för vår verksamhet. Tränare och ledare har ett extra ansvar för att känna till dessa och agera föredöme. (Stadgar och policydokument finns samlade på hemsidan.)

Av ungdomspolicyn framgår att " Alla skall ges förutsättningar att hitta sin plats och träna och tävla på sin nivå i IFK Halmstad." samt att "Vi vill att våra aktiva håller på länge och med glädje stannar kvar länge i föreningen." Detta är viktigt att ha med oss när vi planerar och genomför träning och tävling.

Vi menar att leken och mångsidigheten - att prova på många saker - är viktig för att lägga grunden till ett hållbart idrottande och att ingen specialisering bör ske före 16 års ålder. Ålder är av praktiska och sociala skäl den bas vi utgår ifrån när vi organiserar träning och grupper. Samtidigt strävar vi efter att se till varje individs förutsättningar, utveckling och vilja att träna och tävla. Vi är en förening som arbetar efter devisen "skynda långsamt" och ska inte stressa fram krav på prestation. Att även upp i åldrarna när träningen blir mer individanpassad och grenspecifik ha en grupptillhörighet menar vi är viktigt för gemenskap och motivation.

Översikt träningspass:

7 – 10 år	1 pass	60-75 min.
11 år	2 pass	60-75 min.
12-15	2 pass a 90 min	+ eventuella extrapass.
16-	Minst 2 i egna gruppen	+ 2-3 grenspecifika.
Veteran	1 gemensamt pass	per vecka
Långdistansgruppen	1 gemensamt pass	per vecka

Övergripande för ungdomsgrupperna 7-15 år

7-11år

Ledarteam

Kring varje träningsgrupp ska ett ledarteam finnas, som tillsammans i olika roller tar ansvar för gruppen. I denna ålder består teamet ofta av föräldrar till barn i verksamheten. Det kan med fördel även vara äldre eller tidigare aktiva, minst 14 år. Förmåga att skapa glädje, trygghet och gemenskap är viktiga egenskaper hos dem som ska leda.

Ett antal personer (förslagsvis 2-3) per grupp tar tränaransvar och är de som planerar och har huvudansvar för träningarna. I de fall dessa är nya i rollen som friidrottstränare bör en mentor i form av en mer erfaren tränare finnas. Ett allmänt träningsintresse, entusiasm, och viljan att lära sig mer är en viktig grund. Inga förkunskaper inom friidrott krävs. Som tränare genomgår man friidrottens grundutbildning för åldern 7-10 år och senare 10-12 år, gärna tillsammans med övriga tränarkollegor.

Utöver tränare finns inom ledarteamet behov av ett antal andra föräldrar/vuxna som kan delta vid träningarna och bidra till att skapa ordning, trygghet samt vara behjälpliga med fram- och bortplockning av utrustning. En uppgift kan vara att hjälpa till att anordna sociala aktiviteter utanför träningen i syfte att öka gemenskap eller bistå med administrativa sysslor och kommunikation.

Eventuella aktiva som knyts till gruppen har en viktig roll i att bidra med egen träningserfarenhet till det friidrottsliga innehållet samt vara ett föredöme som de yngre kan se upp till.

Gruppstorleken med ovanstående upplägg är ca 25 barn (beroende på närvarograd, grupp sammansättning och antal tränare), men kan inledningsvis vara mindre och öka i takt med att man som tränare blir bekväm i rollen. Under träningspassen varvas helgrupp med moment i mindre grupperingar.

Träningsform 7-8 år

Träningen är i denna ålder lekbetonad med friidrottslika moment som bas. Det bör vara stor variation och fartfylld träning. Lekarna baseras i hög grad på löp- hopp- och kastmoment ur friidrotten. Koordination, rytm, balans och reaktion är viktiga träningsmoment. Stafetter och lekar, med moment där man ska reagera snabbt, tränar löpförmågan och stimulerar snabbhet. Styrka och rörlighet tränas med fördel genom hinderbanor och kullerbyttor m.m. Uthållighet tränas genom upprepade korta löpningar/löpmoment med kort vila, tex stafetter, "idioten" och andra löplekar med redskap som ska hämtas, flyttas eller dylikt. Genom att exempelvis lägga till övningar på tillbakavägen efter ett moment undviks "köande".

Träningsform 9-11 år

Betoningen i denna ålder ligger på allmän fysisk träning, tidvis lekbetonad med friidrottslik träning som bas. Barnen ska regelbundet och återkommande få testa alla friidrottens grenar, men med fokus på de grenar som normalt ingår i tävlingar för den här åldersgruppen (häck/hinder, slägga, diskus, spjut, stav tävlar man normalt sett inte i - men vi vill att man får testa även dessa grenar). Teknikinstruktörer (etablerade tränare eller aktiva) kan tillfrågas om att leda pass där man får testa dessa "svårare" grenar, och även andra grenmoment. Ett bra stöd om man känner sig osäker som ledare.

Även i denna ålder är det stor variation och fartfylld träning. Barnen får och ska bli trötta och svettiga under passet och känna att de har tagit i och tränat ordentligt. Koordination, rytm, balans och reaktion är mycket viktiga träningsmoment. Styrka och rörlighet tränas med fördel genom hinderbanor och kullerbyttor m.m. Stafetter och lekar, med moment där man ska reagera snabbt, tränar löpförmågan och stimulerar snabbhet. Uthållighet tränas genom upprepade korta löpningar/löpmoment med kort vila, tex stafetter, "idioten" och andra löplekar. Träningen bör innehålla inslag av att mäta/tävla så att steget till tävlingar inte blir så stort. Under främst höst- och vårsäsong kan man träna distanslöpning och fartlek/löplekar utomhus. Vid sådana pass kan föräldrar med fördel bjudas in och vara med och löpa med barnen.

Träningsmängd 7-11 år

En träning/vecka, 60-75 min gäller i dessa åldrar då barnen oftast håller på med andra idrotter parallellt, vilket vi också uppmuntrar till. Från 11 år bör om möjligt två träningstillfällen erbjudas.

Friidrottsträningen sker i huvudsak på Arenan respektive i friidrottshallen. Detta kombineras med att ibland förlägga träningspass i annan miljö med andra förutsättningar exempelvis Galgberget, Vapnö grustag eller stranden.

Träningen bedrivs i huvudsak under skolterminerna med uppehåll vid lov. På sommarlovet uppmuntrar föreningen till att delta vid föreningens friidrottsskola.

Tävling

Tävlingsmoment ingår som en naturlig del i träningen genom stafetter, lagtävlingar, "samla poäng" osv. Att delta i klubbens resultattävlingar eller Laxaspelen är för många ett naturligt första steg, som sedan följs av tävlingar i närområdet. Välj ut och kommunicera vilka tävlingar som ni åker på gemensamt och där någon tränare kommer att vara representerad.

Då tävlingsmomentet är en naturlig del av friidrotten uppmuntras alla att delta. Samtidigt finns en förståelse och acceptans för de som inte riktigt vågar eller vill, i varje fall inte just nu.

Uppmuntra barnen att vid tävling delta i alla grengrupper - hopp, kast, sprint och löpning. Ofta erbjuds i denna ålder mångkamper där alla som deltar får medalj, vilket uppskattas. För de yngsta ligger glädjen oftast i att delta utan att bry sig om resultat. Dessa brukar heller inte anslås. När barnen själva börjar prata om placering och resultat är det viktigt att få in tänket att man i friidrott främst tävlar mot sig själv och

sina tidigare resultat. Tänk på detta i sättet ni som tränare kommunicerar och stöd föräldrarna i att ställa rätt frågor efter tävling.

12-15 år

Ledarteam

Kring varje träningsgrupp ska ett ledarteam finnas, som tillsammans i olika roller tar ansvar för gruppen.

Ett antal personer (förslagsvis 2-3) per grupp tar tränaransvar och är de som tillsammans planerar hur träningsveckorna ser ut och har huvudansvar för genomförandet. Tränare för gruppen bör själv ha friidrottsbakgrund, eller ha gått relevant tränarutbildning. Friidrottens ungdomstränarutbildning för åldern 10-12 år är ett baskrav som följs av utbildning 12-14 år samt senare 14-17 år.

Vid sidan om tränarna behövs även fortsatt andra föräldrar/vuxna som kan vara behjälpliga med att koordinera praktiska saker kring gruppen, anordna sociala aktiviteter eller bistå med administrativa sysslor och kommunikation.

Utöver gruppträningarna blir det i denna ålder succesivt mer och mer intressant med grenspecifika träningar. Grentränare i föreningen finns regelbundet med som ett stöd för grupptränarna, och är ibland med och genomför teknikpass, men det är grupptränarna som ansvarar för samordningen av träningen och hur träningsveckorna ska se ut. Inom vissa grenar genomförs föreningsgemensamma grenspecifika pass dit alla som utövar grenen välkomnas.

Internutbildning och samtal om träning mellan föreningens tränare är viktiga inslag som höjer kunskapsnivån om träning i hela föreningen. Alla tränare för 12-15 år förväntas delta på gemensamma planerings- och informationsmöten som leds av tränaransvarig.

Under denna period brukar det både fysiskt och mentalt skilja mycket mellan individerna i gruppen. Hormonerna påverkar och det är inte säkert man känner igen och fullt ut behärskar sin kropp. Det är viktigt att tränarna har förmåga att se och möta alla där de befinner sig.

Träningsform

Fysisk träning för att utveckla alla de fysiska faktorerna är fortfarande grunden i träningen. I denna ålder sker en succesivt ökad mängd teknikträning i alla grengrupper jämfört med tidigare. Alla grenar som ingår i tävlingsprogrammet ska tränas regelbundet, eller i alla fall erbjudas att tränas. Träningen börjar under denna period alltmer organiseras så att ungdomarna tränar den allmänna fysiska träningen, löpträning och snabbhetsträning tillsammans, men sedan kan den mer greninriktade träningen ske på separata träningspass med stöd av grentränare i föreningen. Nu blir teknikinstruktionerna allt viktigare, och även detaljer i teknikmomenten är intressanta att träna på. Är man som tränare osäker på teknikmomenten så ska man anlita erfarna tränare eller äldre aktiva vid introduktionspass för att visa grenen eller speciellt svåra moment.

Snabbhet och koordination är utöver den regelbundna allmänna fysiska träningen fortfarande de absolut viktigaste träningsfaktorerna. Styrketräning med redskap som kastbollar och lätt yttre belastning kan införas. Teknikträning för lyft med skivstång finns med under delar av året, framförallt under höst-/försäsongsträning. Försiktighet med tunga belastningar, då många ungdomar växer mycket under den här perioden. Av den anledningen behöver man prioritera koordination, balans och stabilitetsträning för fötter, knän, bål och överkropp. Tränare bör vara medvetna om att teknikförändring av grenen ändras tydligt när ungdomarna växer, blir starkare och snabbare.

Aerob uthållighetsträning ligger kanske mest tydligt med under höst och vårträning, men den rena uthållighetsträningen kan bli ett större inslag för många aktiva. Anaerob träning ("mjölksyre-pass") kan testas på, men är inte något som ska prioriteras. Bra uthållighetsträning ges fortfarande i samband med cirkelträning, "fartlek" av olika slag och löplekar/stafetter.

Var noga med att träna löpning på andra underlag än bana, om löpmängden ökas, eller träna kondition och uthållighet på andra sätt än ren löpträning. Benhinneproblem och knäsmärtor är inte ovanligt och är viktigt att förebygga det så långt det går.

Missa inte att bygga in utmaningar och lekfulla moment i träningen även i dessa åldrar, då det har en positiv påverkan på andan och gemenskapen i gruppen.

Träningsmängd 12-15 år

Minst 2 grupp-gemensamma pass erbjuds per vecka, och utöver det erbjuds även grenspecifika pass som ökar i antal i takt med att de aktiva blir äldre. Träning erbjuds hela året, men under sommarlov kan samordning ske med andra grupper och tränare.

Träningsläger, eller helgläger/tävlingsresor 1-2 gånger per år rekommenderas. Det stärker sammanhållningen i gruppen, och ger en chans att lära känna varandra ännu bättre. Samarbete mellan tränare och ledare i de äldre grupperna uppmuntras. Exempel på saker som med fördel samordnas mellan grupperna är träningsläger och träningar sommartid och under övriga lov. Det blir viktigare att hålla liv i friidrotten även under vår huvudsäsong- sommaren -, och behålla intresset för friidrotten hela året. Även i dessa åldrar är det dock en fördel om ungdomarna ägnar sig åt andra idrotter parallellt.

Tävling

Inomhustävlingar och utomhustävlingar inom ramarna för programmet i Västsvenska distriktets tävlingsprogram rekommenderas och är grunden i tävlingsschemat. Då tävlingsmomentet är en naturlig del av friidrotten uppmuntras alla att delta. De som vill tävla ofta och regelbundet ska få göra det. Samtidigt finns en förståelse och acceptans för de som inte vil tävla, i varje fall inte just nu.

Gruppen kan gärna göra någon gemensam tävlingsresa, både vinter- och sommarsäsong, kanske i samband med att träningsläger/helgläger ordnas.

Uppmuntra fortfarande till att testa "olika grenar" under tävlingarna. Finns det mångkamper så uppmuntra gärna till det.

På de tävlingar som rekommenderas av klubben/gruppen finns det tränare på plats. Resultattävlingar i klubbens regi arrangeras, och ungdomarna ska uppmuntras att vara med i dessa som ett sätt att få tävlingskänsla och göra resultat på hemmaplan.

Ungdomar och juniorer och seniorer, 16 år och äldre

16-18 år

Ledarteam

Träningen på denna nivå leds av ett ledarteam där flera tränare gemensamt tar ansvar för träningen. Tränarna bör ha gått friidrottens ungdomstränarutbildningar samt 14-17- årsutbildning eller motsvarande.

Vid sidan om tränarna behövs även i denna ålder andra föräldrar/vuxna som kan vara behjälpliga med att koordinera praktiska saker kring gruppen, anordna sociala aktiviteter eller bistå med administrativa sysslor och kommunikation.

Tränare för 16 åringar och uppåt deltar på gemensamma planerings- och informationsmöten som leds av tränaransvarig. Tillsammans fördelar man träningstider och organiserar grenspecifik träning och andra gemensamma inslag. Även i vardagen finns en strävan att utbyta erfarenhet och kunskap om träning samt samarbeta utifrån var och ens styrkor.

Föreningen uppmuntrar till att gå på kurser, seminarier och föredrag för att lära sig mer om träning, personlig utveckling och ledarskap. Tränaransvarig kan vara stöd i att hitta relevanta utbildningar.

19 år och äldre

Ledarteam

Träningen bedrivs även i dessa åldrar i ledarteam där flera tränare gemensamt tar ansvar för våra aktiva i föreningen. Tränarna ska ha gått friidrottens ungdomstränarutbildningar samt 14-17- årsutbildning eller motsvarande. Varje aktiv ska ha en personligt ansvarig tränare.

Den personligt ansvariga tränaren ska hålla kontakten med sina aktiva och i dialog med andra involverade tränare och de aktiva själva planera hur träningen ska vara upplagd.

Internutbildning och samtal om träning mellan alla tränare för åldersgruppen är viktiga inslag som höjer kunskapsnivån om träning i hela föreningen. Alla tränare för 19 år och uppåt deltar på gemensamma planerings- och informationsmöten som leds av tränaransvarig.

Tränare uppmuntras också att gå på kurser, seminarier och föredrag för att lära sig mer om träning, personlig utveckling och ledarskap. Tränaransvarig är med och planerar utbildningar.

Träning och tävling 16 år och äldre

Träningen organiseras nu mer kring individerna och de olika grengrupper och grenar de väljer att rikta in sig mot. Vid två tillfällen per vecka tränar ungdomarna tillsammans i den åldersgrupp de har sin grundtillhörighet och vid två-tre tillfällen genomförs grenspecifika pass i andra konstellationer.

Tillhörigheten i en grupp är fortsatt viktig för att bibehålla gemenskap och motivation. De två grupppassen bedrivs året runt och ~~har en allmän och bred karaktär, som~~ passar samtliga aktiva oavsett om man tävlar regelbundet, sporadiskt eller väljer att träna utan att tävla.

Under höstens (sep-okt) och vårens (mars-april) försäsongsträning håller åldersgruppen ihop på i stort sett alla träningar, då många inslag av styrketräning, snabbhetsträning och uthållighetsträning i dessa perioder kan bedrivas på liknande sätt oavsett grenval. Under den specifika försäsongsträningen och träningen under tävlingsperioder sker träningen mer inriktad emot olika grengrupper, vilket innebär fler tillfällen med grentränare tillsammans med andra med samma inriktning.

Ansvariga tränare planerar mängden träning och antal pass/vecka baserat på ålder, tidigare träningsbakgrund, ambition och vilka grenar den aktive vill rikta in sig mot. Inte sällan har flera aktiva i grunden samma program med vissa individuella anpassningar.

De aktiva som tävlar regelbundet gör även ihop med sina ansvariga tränare ett tävlingsprogram för både inom- och utomhussäsong.

Ledarteamet ansvarar tillsammans för mästerskapsplanering, lagtävlingar och träningsläger.

Veteraner

IFK Halmstad ska främja gemenskap, livskraft och rörelse även upp i åldrarna. Eftersträvansvärt är ett gemensamt träningstillfälle i veckan för föreningens veteraner samt möjlighet för även mindre seriösa aktiva att prova på veteransidrott.

Långdistanslöpare

Distanslöpningen ska utgöra en självklar del av IFKs friidrottsverksamhet. Föreningens strävan är att kunna erbjuda tränarledda träningspass inte bara för elit och flitiga motionärer utan även för ungdomar som visar intresse och nyfikenhet för dessa distanser. De pass som erbjuds ska vara av olika karaktär och intensitet. Kunskapsutbyte, gemenskap och delat ledarskap är värden att bygga vidare på och utveckla.

Tävling

Långdistansgruppen strävar efter att representera föreningen på olika långdistanslopp med både bredd- och spetsbaserade målsättningar. I inledningen av varje år väljs ett fåtal tävlingar och lopp ut för innevarande år som kan utgöra tillfällen för gemensamma tävlingsresor. Föreningen uppmuntrar särskilt till lokala lopp, DM- och SM-tävlingar, stora prestigefyllda lopp samt lopp arrangerade av friidrottsföreningar. Representation i klubbens i seriematcher är också en prioritet som bidrar till klubbgemenskap.