

Forældre vejledning til nyindmeldte.



Udgivet 2007
Revideret 2014



Indholdsfortegnelse

1. Træning..... side 3

- Træningsgrupper
- Oprykning til en anden gruppe
- Specialgrupper
- Træningstider
- Træningssted
- Påklædning
- Ferier
- Ordensregler

2. Stævner og Aktiviteter..... side 7

- Atletiksæsonen
- Terminliste
- DAF stævner
- Motionsløb
- Tilmelding til stævner
- Ved udeblivelse fra stævner.
- Regler for start ret ved Øst og DM-arrangementer
- Klubdragt
- Til stævnet, opvarmning.
- Hytteture, sociale arrangementer.

3. Skader..... side 9

- Forebyggelse
- Behandling

4. Klubben..... side 11

- Formål og værdigrundlag
- Indmelding
- Kontingent
- Udmeldelse
- Hjemmesiden
- Mailliste
- Rabat aftaler
- Forældrehjælp
- Kontakt
- Følgende finder på hjemmesiden under "info Forældre".



1. Træning

Træningsgrupper.

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

6 – 9 år Mini gruppen: Træning 1 gang om ugen

10 – 11 år Maxi gruppen: Træning 2 gange om ugen

12-13 år Bobler gruppen: Træning 2 gange om ugen

14 – 22 år, senior og veterangruppen: Træning 2 gange om ugen

Talent 12 – 18 år: Talenttræningen er unge, der ønsker at træne 3-4 gange om ugen, og som er aftalt med den aktive og dennes forældre

Oprykning til en anden gruppe.

Indplacering i grupperne sker fortrinsvis efter alder. Hvis den aktive har ønske om at træne med en anden gruppe, skal den aktive/aktives forældre tale med træneren herom. Om den aktive kan rykkes op i en anden gruppe afhænger af mange faktorer, heriblandt modenhed, teknisk niveau, ambitioner og om der er plads i gruppen.

Mellem- og/langdistance. (Fra 800m til maraton)

At løbe hurtigt på de længere distancer handler ikke nødvendigvis om blot at løbe lange ture i skoven. Det er så absolut en del af det, men det er mindst lige så vigtigt også at løbe intervaller (skift mellem hurtig og langsomt løb), samt lave løbeteknisk træning. Derfor gøres der også meget ud af at gøre træningen afvekslende.

Vintertræning.

I vinterperioden foregår løbetræningen hovedsageligt på asfalt, men når vejret begynder at vise sig fra sin lidt lysere side, vil en del af træningen foregå i området omkring stadion (den gamle flyveplads og ude i Hareskoven).

Vintertræningen består af intervaller og kortere tempo ture. Dette vil vi krydre ved at ligge koordinations øvelser ind i træningen og arbejde med løbestilen.

Sommertræning

Sommertræningen foregår på Ballerup Stadion, i og omkring Hareskoven og den gamle flyveplads.

Træningen vil bestå af kortere intervaller, hvor det essentielle er at komme op i højt tempo. For at opnå dette vil vi ca. 1 gang om ugen løbetræne inde på stadion.



Spring. (*Stang-længde-højde og trespring*)

Er man vild med at springe, er springgruppen selvfølgelig det rigtige sted at træne i. Vi springer hver mandag/onsdag/torsdag (se hjemmesiden) og træningen er typisk ind-delt i 3 faser:

1. Opvarmning
2. Generel springtræning
3. Specifik springtræning i én af springdisciplinerne

1. Opvarmningen vil som regel bestå af jog, udstrækning, sving med benene, balance-øvelser og koordinationstræning.
2. Den generelle springtræning har primært til formål at indlære den mest grundlæggende springteknik. Her kan alle mulige forskellige springøvelser indgå, såsom forskellige spring på stedet, løbespring, hink, hækkehop med samlede ben, og forskellige springøvelser over skumklodser. Den generelle springtræning bærer som regel præg af hvilken af springdisciplinerne vi bagefter skal give den gas i.
3. Den specifikke springtræning går selvfølgelig ud på at prøve dagens udvalgte disciplin – og forhåbentlig at blive bedre til den!! Der er gerne en glidende overgang mellem den generelle springtræning og den specifikke tekniktræning, sådan at vi laver øvelser der minder mere og mere om det færdige spring. Derefter prøver vi evnerne af med dagens disciplin, så vi kan se hvor gode vi er blevet siden sidste gang! Ofte slutes der af med lidt spring på kasser for at få lidt luft under vingerne og ekstra tryk på de sidste skridt i tilløbet.

P.S. de der gerne vil være med til både sprint- og springtræningen kan komme over i springgruppen når de er færdige med sprinttræning. Så støder de til os inde i vores opvarmning – men de er jo også allerede varme.

Sprint og hæk. (*Fra 60m til 400m samt hækkeløb*)

Træningen består af en blanding af meget specifikke ting rettet direkte mod at blive god til at bruge en startblok, løbe stærkt og passere hække til hækkeløb, men ligeledes vægtes der også en række generelle ting, som er vigtigt at træne i en ung alder hvis man skal blive en dygtig sprint eller hækkeløber. Bl.a. vægtes bevægelighed, smidighed, gymnastiske færdigheder og koordinationsevnen, ligesom de mest trænede i gruppen får lov at stifte bekendtskab med styrketræning. Hovedvægten er dog på at løbe, så man får en god grundform samt at løbe stærkt, så man bliver hurtigere. Ligeledes vægtes også at man løber teknisk rigtigt, da man derved opnår at kunne løbe stærkere uden at bruge flere kræfter (smart!). Derved skulle atleterne i denne gruppe gerne have et "forspring" til konkurrenterne når vi kommer til stævne.

Ligeledes er det i denne specialgruppe, at stafettræningen foregår op til stævner, hvorfor nogle af springerne også deltager i træningen hvis det er nødvendigt for at træne stafet-skifterne.

Kast. (*Kuglestød, hammer-, spyd-, vægt- og diskoskast*)

I denne gruppe lægges der vægt på træning af de tekniske detaljer, om hvordan man afleverer sit redskab. Det er vigtigt at lære grundprincipperne i kastet.

Når man bliver 14-15 år, vil der indgå vægttræning som et supplement til træningen.



Hos de yngste vil der blive trænet i boldkast-diskoskast-spydkast og kuglestød og når man er 14 år og ældre bliver der her suppleret med hammer- og vægtekast.

Specialgrupper. (14 – 30 år)

Som et ekstra tilbud har vi specialgrupper inden for hvert af atletikkens hovedområder. Træning i specialgrupperne er fortrinsvis til de atleter der har opnået et sådant niveau, at de har brug for yderligere træning for at udvikle sig og blive bedre. Hvis den aktive har et ønske om at træne i en eller flere af specialgrupperne, skal den aktive tale med sin træner herom.

Når man træner i en specialgruppe laver man aftaler om træningstid og -sted med træneren.

Som udgangspunkt kontakter den aktive sin træner, hvis man er forhindret i at møde op til træning.

Træningstider i de forskellige grupper.

Se hjemmesiden, da den altid er opdateret

Træningssted.

Atletiksæsonen er delt op i en udendørs- og indendørsæson. Indendørsæsonen løber fra efter efterårsferien til påskeferien. Udendørsæsonen er fra efter påskeferien til efterårsferien.

Som udgangspunkt er træningen i vintersæsonen i Hedegårdshallen (Magleparken) og Ballerup Super Arenaen (Idrætsbyen). Om sommeren er træningen på Ballerup Atletikstadion. Vi mødes på stadion ved Klubhuset, som du finder til højre for indgangen til Stadion. Se hjemmesiden – hvor der er link til kort.

Påklædning.

Selvom vi træner indendørs, skal man stadig have udendørs tøj med. Vi varmer ofte op med en løbetur i området. Og hvis opvarmningen ikke skal virke som nedkøling, er det altså en god ide at have varmt tøj på. Det samme gælder for udendørs sæsonen. I perioder er det nødvendigt at have overtrækstøj med, så man ikke bliver kold og får skader. Så med mindre det er meget varmt er det en god ide at have overtrækstøj med. Med hensyn til sko kan man det første stykke tid nøjes med et par ganske almindelige løbesko. Senere kan der investeres i specialsko, så som pigsko og kastesko. Dette kan ske i samråd med trænerene, så den aktive ikke investerer i forkerte sko.

Ferier.

Som udgangspunkt træner ungdomsafdelingen altid, dog kan der være dage vi ikke kan være i hallen (grundet ferie/termin eller anden skoleaktivitet). Så kig på hjemmesiden hvis du er i tvivl.

Vi træner også i sommerferien, så formen holdes ved lige ved lige til sensommerens mesterskaber. Før ferien kommer der en plan over, hvornår der er træning for de forskellige grupper i skolesommerferien. Dette ligger selvfølgelig også på hjemmesiden.



Ordensregler / Hvordan agerer man.

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

I Hedegårdshallen og Super Arenaen er vi mange mennesker, der træner og derfor er det meget vigtigt man bevæger og opfører sig, så man ikke er til skade og fare for sig selv og andre.

På stadion er det vigtigt, at man orienterer sig før man går over spring- og sprintbanerne, samt græsset ved spydkast og diskos/hammer buret.

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

Når man træner i kastegården er det vigtigt man følger trænerens instrukser, så vi undgår farlige situationer. Det gælder både håndtering af redskaber og ophold på området.

Af hensyn til de, der træner og konkurrerer, frabedes rygning i umiddelbar nærhed af trænings- og konkurrenceområder.

Når man opholder sig på stadion og på de andre træningsområder, forventer vi at man behandler faciliteterne og redskaberne ordentligt. Ligeledes lægger man redskaber på plads efter man har brugt dem. Udøver man hærværk mod vores faciliteter og redskaber forbeholder vi os ret til at kræve erstatning.

I Ballerup Atletik Klub skal der være plads til alle. Hvis nogen bliver udsat for mobning og drilleri beder vi jer (forældre eller den aktive) om at henvende jer til en træner eller koordinator, som vil tage 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. Dog er der en pause på cirka to måneder i oktober og november. Indendørssæsonen starter i december og slutter sidst i marts.

Udendørssæsonen starter i april og slutter sidst i september.

Det er dog anderledes for mellem- og langdistancegruppen. De er til udendørs crossstævner i vinterhalvåret, gruppen kan selvfølgelig også deltage indendørs i baneløb.

Terminliste.

Ved sæsonstart får I en terminsplan over hvilke aktiviteter i den kommende sæson henholdsvis ude/inde som BAK ønsker at deltage i og hvor der helt sikker er trænere/ledere med. Hvis der kommer ændringer på terminslisten vil en ny liste blive omdelt til træning, udsendt på mail og blive offentliggjort på vores hjemmeside.

DAF stævner.

DAF (Dansk Atletik Forbund) står for de fleste af de stævner og mesterskaber som DM (danske mesterskaber) ungdom, Østdanske Mesterskab ungdom, Landsturnering ungdom, og så videre.

Man deltager altid i klubdragt, der er underlagt DAF's regler. Det vil sige at den aktive stiller op i Ballerup Atletik klubs officielle klubdragt ved stævner.

Læs mere om klubbetøj på hjemmesiden.

Motionsløb.

I tilfældet af, at Ballerup Atletik klub arrangerer et motionsløb, er der selvfølgelig ingen brugerbetaling når du er medlem af klubben.

Hvis du/I ønsker at deltage i Ballerupløbet, kan I tilmelde jer hos vores trænere, så sørger trænerne for at I bliver tilmeldt. For forældre tilmelder man sig på eventbjælken på hjemmesiden.

Tilmelding til stævner.

Tilmelding til stævner foregår altid på hjemmesiden under "Event". Man aftaler med sin træner om hvilke discipliner man tilmelder sig i. Alle oplysninger ligger på hjemmesiden og bliver også sendt ud på mail, hvis man har tilmeldt sig på Event. Det er vigtigt at man overholder tidsfristen, da en eftertilmelding til stævner kan være meget dyr. Melder man sig til transport og overnatning i forbindelse med stævnet er denne tilmelding bindende. På enkelte ture er der en brugerbetaling, som også betales på Event.

Til enkelte stævner bliver man udtaget og skal derfor ikke tilmelde sig, men vil modtage besked på mail fra holdleder/træner.

Man tilmelder sig ikke selv til stævner uden om klubben. Sker dette betaler man selv startpenge og klubben er ikke forpligtiget til at stille dommer/hjælper, hvis det kræves.



Ved visse stævner er der dommerpligt og udeblivelse straffes med 500,- kr. bøde. Dette vil også opkræves af den aktive, der selv har tilmeldt sig.

Ved udeblivelse fra stævner.

Hvis det viser sig at man alligevel ikke kan deltage ved et stævne, afmelder man sig hurtigst muligt til den træner/leder der deltager, så han kan afmelde til arrangørerne, så det påfører mindst muligt arbejde på dagen. Hvis det er et betalingsstævne skal man selv betale startpengene ved udeblivelse uden gyldig grund, dette opkræves af klubben efterfølgende.

Regler for startret ved Øst og DM-arrangementer.

For at kunne stille op til disse arrangementer skal man være fuldgældigt medlem af klubben, dvs. have betalt sit kontingent (aktivkontingent), og man vil kun blive udtaget til disse stævner. Klubben forventer at du træner regelmæssigt (mindst tre gange træning om ugen).

Klubdragt.

Til alle stævner skal man stille op i klubbetøj. Ved indmeldelse har man fået udleveret en seddel til afhentning af klubtrøje i SPORTIGAN, dette er bomuldstrøje. Den aktive kan tilkøbe en bedre kvalitetstrøje som klubtrøje. Det er en god ide ikke at bruge denne til træning, men **KUN TIL STÆVNER**.

Klubtrøjen skal og må kun være hvid med rødt tryk foran og bag på. Man køber selv sorte shorts eventuelt hos Sportigan. Man sørger selv for vedligeholdelse og udskiftning, når det bliver aktuelt.

Træningsdragt og andet træningstøj med klubbens logo og eget navn kan købes hos SPORTIGAN, se hjemmesiden.

Opvarmning.

På hjemmesiden er der lagt nogle retningslinjer, som er værd at have med til stævner hvis der ikke lige er en træner i nærheden.

Hytteture, sociale arrangementer.

Ca. en gang om året arrangeres der en hyttetur for ungdomsafdelingen indtil 13 år. Hytteturen går til en hytte, der ligger i nærheden af Ballerup. Hytteturen varer fra fredag aften til søndag eftermiddag.

Som regel koster det penge at deltage i hytteturene, som alt efter hyttens pris, ligger mellem 200 – 300 kr.

Som regel bliver der hver år arrangeret en træningslejr i Påskeferien. Vi har været i Spanien, Polen, Italien og her sidst i Frankrig nærmere betegnet Avignon. Her er der også tale om brugerbetaling mellem 4000,- og 5500,- kr.



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 bør 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- end med god grundkondition.

Grundig opvarmning spiller ligeledes en vigtig rolle i forebyggelsen 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 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 (opløftning).

Rest:

Umiddelbart efter en skade opstår, er det vigtigt med det samme at stoppe al sportslig aktivitet. Herved forværrer 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 i det skadede væv. Derfor bør den skadede legemsdel behandles med is så hurtigt som muligt. Isen bør påføres i 20 minutters 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 ligges 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 meget vigtigt at være opmærksom på symptomerne, hvis den er for stram:

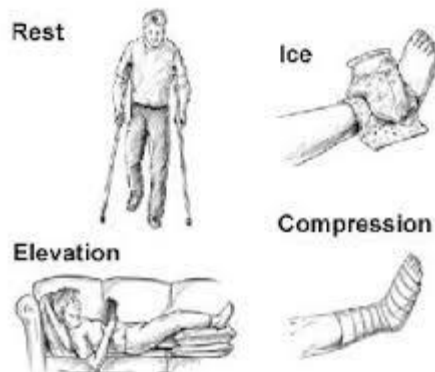
Huden bliver blålig, hvid, kold nedenfor forbindingen

Området nedenfor forbindingen begynder at prikke og stikke.

Området nedenfor forbindingen bliver følelsesløs.

Elevation:

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





4. Klubben

Formål og værdigrundlag.

Gennem fælles virke og engagement at skabe den bedste atletik- og motionsklub for både bredde og elite i alle aldre ved at have trænere, faciliteter og sammenhold på højeste niveau.

Værdigrundlaget for Ballerup Atletik Klub er:

- Plads til alle og den enkelte
- Sammenholdet er bærende
- Alle bidrager til fællesskabet
- Faglighed og kompetence blandt ledere og trænere
- Relevans, rettidighed og respekt i kommunikationen
- Ledelsen/bestyrelsen er tæt på de aktive
- Vi ønsker at fremme nytænkning

Indmelding i klubben.

Vi har som regel en 3-4 ugers prøvetid, hvor man kan komme til træning uden, at man behøver at melde sig ind i klubben. Efterfølgende skal man oprette sig en profil på hjemmesiden og under "kontingent" betale med kreditkort. Efterfølgende får man en indmeldelses seddel, hvor man efterfølgende kan få en udleveret en klubtrøje i Sportigan i Ballerup Centret.

Herefter vil man modtage diverse oplysninger om hvad der foregår i klubregi.

Kontingent.

Vi har vedtaget forskellige typer kontingent typer der er baseret på træningsdage og aldersgrupper. Se hjemmesiden

Justeringen af kontingentet foregår kun på generalforsamlingen der bliver afholdt en gang om året i midten af marts.

Udmeldelse.

Ønsker man ikke at være en del af klubben mere skal man åbne sin "profil" og derfra udmelde sig. Klubbens trænere/ledere håber på at i vi være venlige at fortælle om årsagen, ikke mindst hvis det er utilfredshed med måden vi afvikler træning og stævner på, vi har et brændende ønske om at gøre det så godt som muligt for alle, det skulle jo gerne være en glæde for den aktive og alle de frivillige træner/lerede man omgås med.

Hjemmesiden.

Ballerup Atletik Klub har en hjemmeside hvor I finder mange af de informationer I skal bruge i forbindelse med jeres barns aktiviteter i klubben. Ungdomsafdelingen har blandt andet deres egen nyhedsspalte, hvor alle ungdomsnyheder, stævneinformationer, aflys-



ninger af træning med mere bliver offentliggjort. Man kan også finde resultater fra vores stævner. Derudover rummer siden utrolig meget information om resten af Ballerup AK. Adressen til siden er www.ballerup-ak.dk.

Mailingliste.

Som indmeldt i klubben kan man blive kontaktet af ens træner der i særlige tilfælde måtte aflyse eller give oplysninger om ændrede træning- og stævnetider.

Rabataftaler.

Ind i mellem modtager I tilbud fra SPORTIGAN, gennem klubbens hjemmeside eller på mail om specielle rabatter i forretningen, I skal blot fortælle at I kommer fra BAK

Forældrehjælp.

I forbindelse med udsendelse af terminsplan vil alle forældre også få tilsendt en liste hvorpå man kan melde sig til at hjælpe med opgaver i forbindelse med vores arrangementer.

Det kan blandt andet være:

- at være holdleder og hjælper ved udenbys stævner,
- at være hjælper til stævner på hjemmebane
- at køre til stævner.

Alle forældre til ny indmeldte vil modtage en orienteringsseddel hvilke muligheder og til ens kompetencer. Se også hjemmesiden.

Følgende finder på hjemmesiden under "info Forældre".

Alkoholpolitik,

Opvarmning til en øvelse ved et stævne,

Udstyr du bør have med altid,

Kontakt.

Navn:	Tlf:	Email:
--------------	-------------	---------------

Koordinator:

Ulrich Engmark.	5127 1126	
-----------------	-----------	--

uengmark@gmail.com

Sportschef:

Jørgen Matz	3083 2521	
-------------	-----------	--

jmat@mettebundsgaard.dk

Ballerup Atletik Stadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup