

## **Ny struktur på træningen i atletik for mellemgrupperne, 10-11 år og 12-15 år**

*Af Jess Ingo Jensen*

Vi har i en lang periode arbejdet med meget få trænere og med en dobbeltmålsætning, som imidlertid er vanskelig at få til at lykkes. Målsætningen har været dels at være rigtig mange i ungdomsafdelingen, og det af flere grunde: dels giver det et større grundlag at rekruttere en eventuel elite fra, dels giver det større vægt i mange sammenhænge, når Vejle IF har en stor ungdomsafdeling. For eks. blev det bemærket i AtletikNyt, at Vejle IF havde det største hold tilmeldte ved indendørs VDM i år. Også i den lokale sammenhæng er det væsentligt, at Vejle IF har mange ungdomsudøvere inden for atletikken. Kraftcenter Vejle har ligefrem af DAF fået den opgave at vi skal være oppe på omkring 200 medlemmer i ungdomsafdelingen inden for få år. Så det er et mål, vi arbejder efter. Det er jo også herligt at se så mange børn og unge flokkes på stadion og glæde sig over at gå til atletik. Efter år med tørke i atletikken, er det jo dejligt, når det endelig regner lidt kraftigere.

Den anden målsætning har hele tiden været at skabe så gode forhold for ungtalenterne som overhovedet muligt. De, der vil gå hele vejen og vil ofre tiden på det, skal have alle mulighederne i klubben. Derfor en konstant jagt på nye muligheder, redskaber, anlæg, bedre trænere m.m. og flere og flere træningstilbud (det startede i sin tid med torsdagen for talenterne, så kom lørdagen på, og nu mandagen til styrketræning og nu hver anden onsdag med Tom O. Jensen! Og snart har vi også Ole Qvist på besøg med træning i stangspring for talenterne).

Imidlertid må vi nu erkende, at der er grænser for succesen. Vi har mistet mange medlemmer i vinterens løb, af dem en hel del talenter, som synes udfordringerne er for få. De trættes af at stå sammen med begyndere og mindre seriøse atleter og starte forfra i træningsudvikling hele tiden. Som træner er det meget frustrerende at skulle stå og køre træningen fra bunden og ikke have tid nok til at give høj kvalitetstræning til ungtalenterne, som risikerer at miste noget af deres udvikling.

Hvis vi skal blive ved med målsætningen om at få flere og flere børn til at træne atletik, og det skal vi meget gerne, og samtidig give vore ungtalenter den bedste mulighed i træningssammenhæng, så må vi ændre på nogle ting. Vi skal have flere trænere ind i gruppen! Der må meget gerne komme nogle forældre og hjælpe med at give deres egne børn en bedre fremtid.

Vi kan jo for eks. også se, at mange børn ikke benytter sig af tilbuddet om torsdagen og da slet ikke om lørdagen og sådan set heller ikke om mandagen, og det er jo samtidig frustrerende som træner at ofre så meget af sin fritid på atletikken, blot for at se, at vores ungtalenter ikke får nok ud af træningen.

Hvis vi skal løse denne udfordring og det skal vi, så må vi lave nogle væsentlige ændringer i atletiktræningen. Forslaget kommer her:

## Træningsstruktur

**Tirsdag** fastholdes som fælles træningsdag for alle i ungdomsatletikken. Vi mødes kl. 17.30 og træner sammen. Det bliver grundtræning og fysisk betonet træning og udholdenhedstræning. Det får alle sådan set lige meget ud af. Det bliver med andre ord ikke særlig meget disciplinorienteret, men den enkelte vil alligevel blive bedre til disciplinerne, fordi han/hun får bedre fysik, bedre udholdenhed, hurtighed m.m.

**Mandag** er forbeholdt styrketræning for medlemmer af Vejle IF's Talentgruppe, hvor styrketræner Mike står for træningen. Kl. 17.30 mødes alle medlemmer af Talentgruppen og går til stålet. Efter styrketræningen er der fri træning uden for, som man har lyst til. Andre uden for talentgruppen kan naturligvis også komme til at styrketræne, bare ikke på det tidspunkt.

**Onsdag** er foreløbig forbeholdt disciplintræning for kasterne i Talentgruppen. Hver anden onsdag kommer Tom O. Jensen og træner kastetræning med dem i Talentgruppen, som dyrker kast.

**Torsdag** er disciplinorienteret træning for Talentgruppen. Denne træning tager Jess og Christian sig af. Det kan være hæk og sprint, spring og kastetræning. Alle andre er naturligvis stadig velkomne, de træner sammen med Claus Melgaard (det kan være sprint, interval, skovtræning, trappetræning m.m.)

**Lørdag** er disciplinorienteret træning for Talentgruppen. Denne træning står Jess for. Det kan dreje sig om spring, interval, teknisk træning, sprint/hæk m.m. Andre trænes af Claus.

Vi bevarer med andre ord **tirsdagen** som en stor fælles træningsdag, hvor vi også orienterer om alle fælles anliggender (stævner, resultater, arrangementer for alle m.m.)

De andre dage orienterer Jess alene Talentgruppen og aftaler særlige forhold vedrørende dens træning, samlinger, udflugter, særlige mesterskaber m.m.

Frem over kommer kun medlemmer af Talentgruppen med til DM og VDM, inde som ude. I LTU sammenhæng kan andre eventuelt også blive udtaget.

Gruppen af **børn 10-11 år** skal trænes for sig af to nye trænere. Det var alene af bitter nød, at vi i vinter slog de to aldersgrupper sammen. Ud fra et aldersrelateret koncept bør de 10-11 årige trænes for sig, da der endnu er store forskelle mellem dem og de 12-15 årige i udviklingsmæssig henseende. Indre og Mike er på banen, og de skal hurtigst muligt have den fornødne uddannelse. Men jeg opfordrer også nogle forældre til at melde sig på banen!! De 10-11 års skal meget gerne have et kvalitetstilbud om træning to gange ugentligt, tirsdag og torsdag kl. 17.30! Og så må de meget gerne begynde at møde op begge dage i stor stil.

## Talentgruppen

Hvem er i Talentgruppen og hvordan bliver man optaget?

Man kan tidligst blive optaget i det år, man bliver 12 år.

I nogen udstrækning bliver der naturligvis kikket på de præstationer, den pågældende laver i konkurrencer. I den sammenhæng kan man kikke på de opsatte talentkriterier, som vi har haft i mange år i klubben. De ligger på hjemmesiden, følg dette link:

<http://www.vejle->

[if.dk/vif/klubinfo/Krav%20til%20Talentfabrikken%20og%20Elitegruppen%202008.pdf](http://www.vejle-if.dk/vif/klubinfo/Krav%20til%20Talentfabrikken%20og%20Elitegruppen%202008.pdf)

Det er ikke et kriterium, at man skal have klaret de opsatte krav for at kunne blive optaget, men for dem, der ligger et stykke derfra, kan det være et godt mål at sætte sig. Selvfølgelig er præstationer en del af grundlaget for optagelse i talentgruppen, men i forhold til tidligere er et andet forhold af langt større betydning samlet: viljen til at træne, motivationen for at præstere og disciplinen for at koncentrere sig 100% om sin sport, atletikken.

Derfor er alle, der søger ind i og optages i Eliteidrætsklasse naturligvis medlemmer af Talentgruppen. Fra august 2009 er 9 ungtalenter optaget i Eliteidrætsklasse. Disse 9 har taget et stort personligt valg og skal naturligvis have alle muligheder.

Når vi fremhæver viljen, motivationen og disciplinen er det fordi, de unge allerede nu må vise, at de er klar til at gå hele vejen for at opnå at blive bedre og bedre til atletikken. I den sammenhæng vil jeg dog også fremhæve forældrenes værdi. At være engageret og støttende i sin adfærd overfor den unge atlet er af helt afgørende betydning.

I alderen 12-13 år vil man som regel skulle træne 2-3 gange ugentligt for at være med i talentgruppen og udvikle sig i fornødent omfang. I alderen 14-15 år (DM-klasse) vil man som regel skulle træne minimum 4 gange ugentligt.

Det må derfor også siges lige ud: Det er ikke foreneligt med de mål, der skal nås, at man dyrker andre idrætter ved siden af. Det bliver ganske enkelt for meget for den enkelte. Det følger næsten af det allerede sagte, at præstationen alene ikke er det afgørende. Alle kan med en intens vilje og disciplin nå meget langt i dansk ungdomsatletik og i sidste ende også i dansk senioratletik. Derfor er det altså ikke alene præstationen, der sikrer optagelse i Talentgruppen. Vilje, motivation og fokusering er mindst lige så vigtigt, og derfor følger også, at ungtalenterne vil blive spurgt *om de ønsker at blive optaget i Talentgruppen*, og at de med andre ord kan sige nej, hvis de føler, de ikke kan eller vil leve op til kravene.

At komme og deltage i den opsatte træning og følge det træningsprogram, der bliver lagt for gruppen og for den enkelte er en naturlig forudsætning for at samarbejdet mellem trænere og ungtalenter skal blive godt. Som træner investerer man så godt som hele sin fritid i ungtalenterne, og derfor er det også klart, at ungtalenterne må leve op til de opstillede krav om træningsflid og indsats. Man kommer med andre ord til træningen, hvis man kan og hvis man er forhindret af gode grunde, melder man afbud og forklarer grunden.

### Hvilke fordele har man som medlem af Talentgruppen?

Den vigtigste er det store tilbud om træning, som klubben stiller til rådighed. Man kan drive det meget vidt i Vejle IF Ungdom, hvis man er med i Talentgruppen. Kraftcenter Vejle har midler til at arrangere specialtræning med landets bedste trænere, lave

træningssamlinger og –weekends, hvor der fokuseres ekstra på den enkeltes træning.

Der gives økonomi til, at man kan deltage på særlige træningslejr.

Du får mulighed for at deltage i konkurrencer, DM m.m., som kun medlemmer af Talentgruppen kan deltage i. Dækket af klubben og kraftcenteret.

Du får adgang til stadion og anlæg og redskaber på alle tidspunkter af dagen, du får din egen nøgle til redskaber.

Vi arbejder med dig mod det mål, at du klarer TUD-kravet, så du kan optages i DAF's bruttotrup til ungdomslandsholdet, hvilket igen vil give dig øgede træningsmuligheder og økonomisk tilskud. Se dette link: [http://www.dansk-atletik.dk/index2.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=87&Itemid=588](http://www.dansk-atletik.dk/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=87&Itemid=588)

### **Hvem vil lige nu få tilbuddet om medlemskab af Talentgruppen?**

Inden jeg lister potentielle medlemmer op, vil jeg gerne understrege, at hvis nogen føler sig forbigået og gerne vil gøre sig klar til optagelse, så er det rigtig godt og man kan til enhver tid komme frem i søgeren, hvis man arbejder for det! Henvend dig til Jess Ingo og sig, at du er interesseret, så bliver jeg rigtig glad!

<b><i>DRENGE</i></b>
<b>Shaban Sharif Paiwand</b>
<b>Massi Hashemi</b>
<b>Claes Peter Gammelgaard</b>
<b>Andreas Emil Bruselius</b>
<b>Martin Dariush Rahmatollahi Hansen</b>
<b>Simon Sommer Jørgensen</b>
<b>Mathias Vrang Thomsen</b>
<b>Magnus Svensson</b>
<b>Bertram Gitz-Johansen</b>
<b>Rasmus Pagh Andersen</b>
<b>Hasan Alsofi</b>
<b>Søren Krarup</b>
<b>Frederik Seeberg Larsen</b>
<b><i>PIGER</i></b>
<b>Louise Dahlgren</b>
<b>Caroline Hansen</b>
<b>Victoria Hansen</b>
<b>Sofie Dragsbæk Jensen</b>
<b>Benedikte Banggaard</b>
<b>Anne Svanvig</b>
<b>Katrine Brixen</b>
<b>Katrine Rosenlund</b>
<b>Victoria Holm Sørensen</b>
<b>Natalia Simoni Barraza Candas</b>
<b>Ida Schultz</b>

Blandt nyere medlemmer er der flere potentielle medlemmer af Talentgruppen, f. eks. Mathias (mellemdistance), Anne-Mette (højdespring) m. fl., som vil kunne få tilbuddet, så snart de føler sig klar til det.

[Talentfabrikken Vejle IF 2009](#)

[Optagelsesbrev til Talentfabrikken](#)

[Medlemmer Talentfabrikken 2009](#)