

Brev till aktiva och föräldrar i VFK 02:03

Hej ungdomar och föräldrar i gruppen 02:03!

Vi vill först och främst från ledarna/tränarna berätta hur fantastiskt kul och inspirerande det är att träna er och vi hoppas att ni tycker det är lika kul att träna friidrott och träffa kompisar.

Det är ungefär nu ca 9 månader sedan vi gjorde en sammanslagning av tre olika träningsgrupper innehållande 02:or och 03:or till en större grupp. Syftet var att kunna skapa mer sammanhållning, erbjuda fler träningspass och framförallt ha roligare ihop. Vi upplever att detta har varit mycket lyckat och att många av er ungdomar har utvecklats socialt och lärt känna flera som ni inte hade fått chansen att känna annars.

Från tränarhåll känner vi att det är läge för lite skriftlig kommunikation kring gruppen till aktiva och föräldrar. Vi har kommit in i ett läge inom friidrott och individuell idrottsutveckling där vissa förändringar sker.

När man blir 15 år i friidrott uppnår man ungdoms/juniorålder. Några av de aktiva som är lite äldre och kanske utvecklats snabbare, kräver en större utmaning och ökad träningsmängd behöver annorlunda träning för att fortsätta nå sina mål inom en vald inriktning. Andra som inte utvecklats lika fort behöver mer tid, eller har inte ännu uppnått den åldern där detta ännu krävs.

I samband med detta har också Primrose Ulegård som är en av tränarna i 02:03 valt att gå en elittränarutbildning inom friidrottsförbundet. Detta är en gedigen utbildning som också kostar mycket en del pengar klubben samt har krav på tränaren att ha en mindre grupp att arbeta med för att genomföra sin utbildning. Primrose har valt att inrikta sin coach/tränarutbildning mot sprint och häck. Då det finns ett antal aktiva i den åldern i klubben både i vår grupp och från andra grupper som redan valt att vilja satsa mer på dessa grenar har en ny spring/häck-grupp startats av Primrose ihop med Tobias Ulegård.

Initialt upplevdes detta av några aktiva ungdomar som lite märkligt och i med att vi ledare inte riktigt hann kommunicera kring detta innan det var ett faktum så uppstod hos en del känslor av att det hade skapats ett A- och B-lag.

Vi har pratat om detta på några träningar. Inom individuell idrott till skillnad mot lagsport sker den här utvecklingen och mognaden olika, men många kommer att komma till samma beslutpunkt och val så småningom. Det tar bara olika lång tid. Detta är tjuvningen med friidrotten som individuell idrott. Det viktiga är att ha kul, ha god sammanhållning och känna sig inkluderad. Då orkar man också ta sig igenom den träning, smärta, och motgångar som man kommer uppleva under sin friidrottskarriär oavsett om den är 1 år, 7 år eller livslång.

De ungdomar som nu tränar i Sprint/Häckgruppen med Primrose och Tobias har aktivt önskat och valt mer specialisering. Detta kommer vi i 02:03 gruppen dra nytta av längre fram mot hösten då även alla 03:or går in i ungdom/junior ålder och i februari 2018 är det helg plötsligt dags för dessa att ha möjlighet att kvalificera sig för inomhusungdoms-SM.

Vi har i ledargänget pratat om att göra en enkät som vi skulle vilja att alla aktiva besvarar rörande sitt eget idrottande, målsättningar, vad man gillar och vad man vill utvecklas inom. Detta blir då grunden för att sätta igång nästa steg även för resten av 02:03 gruppen.

Hur ser 02:03 gruppen ut nu då?

Tränar och ledarmässigt består gruppen av följande tränare som är aktiva, utbildade upp till 14 år och vill vidareutbilda sig i nästa steg (14-17):

Annelie Åström, Cecilia Karlström, Göran Åkerblom, Henrik Smidskog, Linda Wiklund, Ulrika Matsson och Ulrica Sjödén

Loa Mellberg gör också en liten smygcomback kring styrketräningen vilket är ett värdefullt tillskott. Till detta finns även några assisterande hjälptränare som är med emellanåt. Detta är väldigt värdefullt. Och vi har också en administrativ resurs i Camilla Reinbrand för tävlingsanmälan, tävlingsadministration. I kulisserna finns även några andra f.d. aktiva föräldrar/tränare som vi självklart hoppas på. Men vi har en enorm kunskap och erfarenhet i den ledargrupp vi har där många varit med och startat barngrupper från 6 års ålder och ideellt varit tränare länge.

Ledarna har alla gemensamt att de har eller har haft aktiva friidrottande barn men att man har olika idrottsliga bakgrunder. Allt ifrån styrkelyft, idrottslärare, olika nivåer av friidrott (motion till elit). Många är också ledare i sitt arbete på olika sätt, vilket ger gruppen en hög kompetensnivå på många olika vis.

Listan av aktiva i gruppen består just nu av ca 50 ungdomar. Dock är aktiviteten varierande på dessa och ett pass har sällan mer än 25 aktiva och oftast någonstans runt 15-20. Den stora variationen i deltagande gör självklart det lite svårt att planera åtgång av ledare, men oftast så löser vi det. Men det ställer också högre krav på de aktiva att förstå syftet med att man är på träning och att visa hög träningsmoral och vilja även om man inte alltså kan få en ledare som övervakar övningen.

Laget-sidan är därför en viktig informationskanal. Men det är också viktigt att när närvaroförfrågan sker via laget, att man som aktiv eller förälder svarar på dessa. Det underlättar för tränaren att veta hur passet skall kunna planeras och genomföras på bästa sätt.

Träningsupplägg för utomhussäsongen 2017

Inomhussäsongen är slut och nu startar utomhussäsongen (arenasäsongen) 2017. För att de aktiva skall få chansen till en god utveckling och en bra grund gör vi vissa förändringar i träningsupplägget för utomhussäsongen. Det skall också matchas med de träningstider som klubben har på Arosvallen och som vi också delar med några hundra aktiva till i andra åldrar.

Tisdagspass ca 18:00 – 19:15 Rocklunda (Plåthallen)

Detta träningspass är det träningspass som har flest aktiva i veckan. Uppåt 25 aktiva.

Tränarna har märkt att den fysiska statusen (kondition, uthållighet, styrka och pannben) är relativt låg i gruppen har tränarna beslutat att detta måste bli bättre. De aktiva behöver tränas för att orka träna. Detta innebär att vi under vårträningen, dvs fram till att Arena-träningen startar på riktigt i mitten på juni kommer förlägga tisdagspassen på Rocklunda med fokus på löpstyrka, kondition och intervaller, med visst inslag av enklare fys.

När arenaträningen startas kan detta pass ändras till att bli mer Arena-inriktad träning med fortsatt fokus på lite mer konditionskrävande träning och stafetter i kombination med teknik och även kastmöjligheter.

Detta kan upplevas som tråkigt, men det är för att vi skall kunna bedriva roliga träningar senare, nå målen och kunna göra ett framgångsrikt Svealandsmästerskap i slutet av sommaren.

Onsdagspass ca 18:00 – 19:45 (Arosvallen)

Har under 2017 varit ett ganska tunnsått pass med få aktiva deltagande.

Detta pass kommer vara ett teknikinriktat träningspass på arena (utomhus Arosvallen) Endast i undantagsfall (åska, storm, utlovade skyfall eller minusgrader och snö) där det kommunicerats på Laget-sidan flyttas dessa pass inomhus.

Teknikinriktat pass innebär Häck, Höjd, Längd, Tresteg, Kula.

Onsdagar kan ej diskus eller spjut köras då gräsplanen på Arosvallen disponeras av Roedeers. Det hoppas vi kunna göra när tisdagarna flyttar till Arosvallen så småning om

Torsdagspass ca 18:00 – 19:45 (Westinghouse / Arosvallen)

Kortsprintspass som körs ihop med Primrose och Tobias grupp. Exempelvis korta frekvens och kordinationslopp (20-40 meter), startblocksträning etc.

Vi fortsätter alltså att bedriva träning ihop med gänget som nu är den nya sprint/häckgruppen!

Lördagspass ca 10:00 – 11:30 (Westinghouse)

Lördagarna kommer att köras ihop med Primrose och Tobias. Vi får också en bejublade comeback genom Loa Mellberg som genom sin erfarenhet och kunskap inom styrkelyft kan tillföra mycket för denna träning. Styrketräning sker i gym och Crossfit-gym i Westinghouse Arena.

Även här kan eventuella justeringar ske till sommaren. Vi har bokat träningstid på Arosvallen för att ha möjligheten. Detta kommer att kommuniceras på laget-sidan.

Notera:

Söndagspassen kommer att utgå från och med senare halvan av maj. Detta har med träningstider på Arosvallen att göra samt att tävlingar oftast sker på helgerna och det blir för mycket att tävla och träna på helgen. Söndagar återuppstår till inomhusträningen igen. ***Håll koll på laget-sidan***

Avslutningsvis – Tävlingar

Hela sommaren är full av tävlingar. Se exempel på tävlingar på sista sidan. Från tränarhåll uppmuntrar vi egna initiativ till tävling, men vi ställer också upp och hjälper aktiva som uttryckligen vill tävla. Vi vill att fler skall tävla och uppleva glädjen med att åka många tillsammans på tävlingar, träffa nya kompisar, heja på varandra och ha kul ihop.

Vi vill dock att alla sätter åtminstone två datum i sina kalendrar redan nu.

Ungdoms-DM (Västra mälardalsspelen) 17-18 Juni i Köping

Vårt mål är att sätta deltagarrekord och vill att alla aktiva som har möjlighet är med. Vi pratar om att försöka anordna övernattning (tävlingssläger) för gruppen i samband med detta.

Gurkspelen (Hemmatävling Arosvallen) 5-6 Augusti

Detta är en anrik tävling som tyvärr tappat lite och behöver stödet från hemma-aktiva. Här finns också förväntat att föräldrar till aktiva gör ett handtag och krattar en grop eller mäter lite spjutkast

Andra förslag på tävlingar under sommaren. Prata ihop er ungdomar föräldrar och tränare så ser vi till att ha en riktigt kul och utvecklande friidrottssommar.

- **Förslag på andra (utomhus) arenatävlingar i närområdet. Fler finns på friidrott.se**
- **20 maj - Bilmetrospele n i Falun** (mycket välarrangerad och bra tävling)
<http://idrottonline.se/FaluIK-Friidrott/Arrangemang/Bilmetrospele n2017>
- **28 maj – Katrineholmsspele n**
<http://idrottonline.se/KatrineholmsSKFIK-Friidrott/globalassets/katrineholms-sk-fik--friidrott/inbjudan-katrineholmsspele n-2017.pdf>
- **4 juni – Kvarnsvedenspele n i Borlänge** (Daladubbeln)
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=7770>
- **6 juni – Ludvikaspele n (Daladubbeln)**
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=7801>
- **9-11 juni – SAYO** (Sollentuna – Stor tävling)
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=8051>
- **10 juni – Närkespele n** (Hallsberg)
<http://www.stocksater.se/narkespele n.asp>
- **17 – 18 juni UNGDOMS-DM VÄSTMANLAND – Västra Mälardalsspele n**
<http://www6.idrottonline.se/idrottonlineklubb/koping/ikwestmanniafi-friidrott/arrangemang/arrangemang/vastramalardalsspele n/>
- **30 juni – 2 juli Världsungdomsspele n** – Göteborg (Internationell ungdomstävling)
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=8332>
- **14-16 juli – Gavlehovspele n - Gävle**
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=8032>
- **22-23 juli – Leksands Sparbanksspele n**
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=8233>
- **5-6 Augusti – GURKSPELE N VÄSTERÅS**
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=8024>
- **19-20 Augusti – Surbullespele n** (Norrköping)
<http://frida.friidrott.se/Public/CompetitionInformation.aspx?ArrangementID=8157>
- **September - SVEALANDSMÄSTERSKAPEN** 03-04:or

Med detta tackar vi för att ni läst och hoppas att ni ställer frågor, hör av er om ni undrar något eller bara vill prata oavsett om ni är aktiv eller förälder.

Håll hela tiden koll på nyheter och kalender på Laget.se <https://www.laget.se/VFK20022003>

// Ledarna för 02:03