

Om EliteKraftCenter-Vest

Aarhus den. 27. December 2012

Rev. 16. Marts 2013

Dansk Atletik Forbund, har med vedtagelsen af det nye Elitekoncept 2013-2016, vedtaget at talent- og elitearbejdet i dansk atletik fremover, rent praktisk, udgår fra 2 regionale elitekraftcentre i henholdsvis øst og vest. Som led i dette koncept er EliteKraftCentre (EKC) således fremover det fysiske omdrejningspunkt for forbundets elitearbejde og talentudvikling.

Til at varetage opgaven i Vestdanmark har DAF indgået en aftale med Aarhus 1900 AM om etableringen af EliteKraftCenter-Vest (EKC-V), der dermed har fået til opgave, at være den primære drivkraft i talentudviklingen i Vestdanmark, men også at sikre og optimere den daglige ramme for de absolut bedste udøvere og deres trænere i dansk atletik.

EKC skal endvidere, i dialog med klubberne i Vestdanmark, være det regionale omdrejningspunkt i den videre udvikling af elitekulturen i dansk atletik. EKC-cheftræneren planlægger i den forbindelse, i løbet af 2013, at iværksætte en række klubmøder, i første omgang med klubber med mere end 3 udøvere indplaceret i DAF's elitesystem i Vestdanmark.

EKC er blandt andet etableret for at sikre talentudvikling, der skaber udøvere, som kan begå sig i den internationale elite i de olympiske atletik konkurrencer.

EKC skal sørge for, at alle kvalificerede udøvere hvert år pr. 1. oktober inviteres og vurderes med henblik på en indplacering i Europæisk elite (EE) eller Talentudviklingen (TU) for den kommende sæson.

Derudover skal EKC sørge for informationsformidling til relevante foreninger, trænere og atleter forbindelse med de planlagte aktiviteter.

Elitekraftcentrene ledes i det daglige af cheftrænere, som sammen med DAF's sportschef, der har det overordnede ansvar, udgør Elitestaben, som leder og koordinere det samlede elitearbejdet i dansk atletik. Det er et krav fra DAF, at cheftrænerne skal være fuldtids ansatte i klubben.

Lars Nielsen, er ansat som Cheftræner for EliteKraftCenter-Vest.

Cheftræneren skal bl.a. varetage følgende funktioner i EKC-V:

- Cheftræner i EKC-V.
- Medlem af Team Danmark / DAF arbejdsgruppen.
- Medlem af DAF's Elitestab.
- I dialog med DAF's sportschef, de ansatte High Performance Coaches (HPC), de ITE- og IUE-aktive og deres personlige trænere samt øvrige EKC-trænere, at:
 - Optimere centrenes facilitetsmæssige kvalitet i en international kontekst
 - Optimere det træningsmæssige EKC-setup i en international kontekst
- Planlægning af Talentudviklingsåret i EKC-regi
- Administrator af talentudvikling i pågældende landsdel

Til at varetage EKC-aktiviteterne er der ansat EKC-trænere i hovedgrupperne; Sprint/hæk, Mellem/lang – Spring – Kast og Mangelkamp.

Talentudvikling:

EKC har til opgave, i løbet af en sæson (1/10-30/9) at sørge for afholdelse af minimum 24 dages aktiviteter for alle udøvere i talentudviklingen. Dette kan ske for talentudviklingen som helhed, på hovedgruppeniveau, på disciplinniveau eller efter aldersinddeling.

EKC er garant for, at niveauet i aktiviteterne er af tilfredsstillende karakter og har afsæt i DAF's aldersrelaterede træningskoncept. Dette uddybes yderligere herunder i punktet; "Generelt om træningsprincipper i EKC-regi".

Detailplaner udarbejdet på baggrund af retningslinjer udstukket af DAF's sportschef og skal fremlægges og godkendes i Elitestaben.

Udover aktiv træning kan EKC-aktiviteter også bestå af:

- DAF's mentaludviklingstrappe modul 1 til 4.
- Temadage om udvalgte emner så som f.eks. ATK, styrketræning mm.
- Inspirationsdage med eksempelvis udenlandske trænere.
- Felttest.
- Fælles konkurrencedeltagelse i ind- og udland.

Arbejdet med de absolut bedste udøvere:

Målet er at EKC skal være dagligt træningscenter for flertallet af de absolut bedste danske udøvere, pt. 19 udøvere (ITE og IUE).

EKC skal tilbyde optimale træningsrammer til vore internationale topelite (ITE) og international ungdomselite (IUE). Det betyder, at alle danske atletikudøvere indplaceret i "International Topelite" og "International Ungdomselite" har fri adgang til elitekraftcenterets faciliteter, efter aftale med EKC-Cheftræneren.

Miljøet i de to EKC skal være præstationsorienteret og præget af professionalisme. Med professionalisme menes, at der for primært ITE-udøverne, er rimelige økonomiske vilkår, hvilket sker i samarbejde med DAF, men også at udøverne har bedre fysiske træningsforhold og bedre tid i hverdagen, end de ville have hvis de trænede i et klubmiljø. De aktive og deres personlige trænere, hvoraf nogle er ansat som High Performance Coaches (HPC), er med deres indstilling og ikke mindst adfærd, vigtige rollemodeller for hinanden og andre.

Den elitekultur og det træningsmiljø vi vil arbejde efter i EKC-V, bør ud fra erfaringer og oplevelser fra andre Elite- og High Performances-centre rundt om i verden være:

- præget af engagement, glæde, seriøsitet og målrettethed.
- præget af kontinuitet, faste rammer og tryghed, der gør at de aktive tør satse fuldt ud.
- præget af aktive, der kan demonstrere fokus og har evne til at træffe valg og fravalg i en verden fuld af fristelser.
- præget af aktive med forståelse for, at et optimalt træningsmiljø kræver en positiv og konstruktiv dialog udøverne imellem - Man udvikles bedst ved at udvikle hinanden.
- præget af "vildskab" og en vilje til at bryde grænser, og hjælpe andre med at gøre det.
- præget af trænere med en interesse og åbenhed i forhold til at tilegne sig ny viden.

- præget af trænere med en positiv tilgang til en fortsat personlig udvikling via dialog, vidensdeling og erfaringsudveksling.
- præget af forpligtelse, respekt for hinanden samt at overholde aftaler.

Eliteudøvere

EKC skal tilbyde følgende til DAF's elitegrupper:

International Top Elite (ITE) - Pr. 1. Jan. 2013, er 12 udøvere indplaceret i denne gruppe.

- Daglig træning jf. ATK uanset klubtilhørsforhold, efter aftale med EKC-cheftræneren.
- EKC-træning jf. DAF's ATK som led i EKC-aktiviteter.
- Tilbud om deltagelse i træningslejre. (Mod bruger betaling)
- Mad- og boligordning. (Såfremt dette ikke er muligt i 2013, skal der arbejdes for etablering af disse tilbud)
- Fuld adgang til behandling hos Sports Medicinsk Team (SMT).
- Årligt ekspertgruppemøde med ITE-udøvere, som ikke modtager dette i Team Danmark-regi.

International Ungdoms Elite (IUE) - Pr. 1. Jan. 2013, er 7 udøvere indplaceret i denne gruppe.

- Daglig træning jf. ATK uanset klubtilhørsforhold, efter aftale med EKC-cheftræneren.
- EKC-træning jf. DAF's ATK som led i EKC-aktiviteter.
- Tilbud om deltagelse i træningslejre. (Mod bruger betaling)
- Mad- og boligordning. (Såfremt dette ikke er muligt i 2013, skal der arbejdes for etablering af disse tilbud)
- Mulighed for adgang til behandling hos Sports Medicinsk Team (SMT). (Adgang sker via kontakt med DAF's sportschef og/eller EKC-cheftræner.)
- Årligt ekspertgruppemøde med alle IUE-udøvere.

Europæisk Elite (EE) - Pr. 1. Jan. 2013, er 13 udøvere, udover de 19 herover, indplaceret i denne gruppe.

- EKC-træning jf. DAF's ATK som led i EKC-aktiviteter.
- Tilbud om deltagelse i træningslejre. (Mod bruger betaling)
- Rådgivning og sparring med personlige trænere.

Talentudvikling (TU) - Pr. 1. Jan. 2013, er 100 udøvere, udover 10 af de 32 herover, indplaceret i denne gruppe.

- EKC-træning jf. DAF's ATK som led i EKC-aktiviteter.
- Tilbud om deltagelse i træningslejre. (Mod bruger betaling)
- Rådgivning og sparring med personlige trænere under EKC-aktiviteter.

Generelt om træningsprincipper i EKC-regi:

Træningen i EKC-regi, tager som tidligere nævnt udgangspunkt i DAF's aldersrelaterede træningskoncept (ATK). Dette er, udover det er et krav fra såvel Team Danmark som fra DAF, også et materiale som indeholder et stort potentiale, ikke mindst i forhold til udviklingen af vores talentfulde unge udøvere.

ATK er i udgangspunktet en ramme, som ud fra en videnskabelig og empirisk tilgang viser vej, så vi undgår at lave de samme fejl, som andre før har lavet.

Der er i EKC-regi respekt for at "der findes flere veje til Rom", men også disse veje, skal tage udgangspunkt i en planlægning der sikre en langsigtet udvikling af de talentfulde udøvere. Hård, specifik, specialiseret og for intensiv træning samt træning i for store mængder i en for tidlig alder, er ikke acceptabelt.

Modsat giver det heller ikke mening at være indplaceret i et elitesystem, hvis der ikke trænes seriøst, med den rette kvalitet / intensitet og i den rette mængde. Det skal give mening at tro på, at indholdet af den daglige træning, vil kunne danne grundlag for en langsigtet optimal udvikling at den enkelte talentfulde udøver.

I forhold til **et anbefalet træningsomfang**, inkl. evt. morgentræning, så er følgende retningslinjer udgangspunktet, dels for at sikre dels en fornuftigt træningsmængde, dels for at sikre den fornødne kvalitet, via træner deltagelse.

Udøver i hovedgrupperne Sprint/hæk – Spring – Kast:

- U16: Minimum 4 x og maksimum 5 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 3 x pr. uge.
- U18: Minimum 4 x og maksimum 6 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 4 x pr. uge.
- U20: Minimum 5 x og maksimum 7 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 5 x pr. uge.
- U23: Minimum 6 x og maksimum 8 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 6 x pr. uge.

Udøver i hovedgrupperne Mellem/lang, Mangekamp og Kapgang:

- U16: Minimum 5 x og maksimum 6 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 3 x pr. uge.
- U18: Minimum 6 x og maksimum 8 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 4 x pr. uge.
- U20: Minimum 7 x og maksimum 10 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 5 x pr. uge.
- U23: Minimum 8 x og maksimum 12 x træning pr. uge og med træner deltagelse mindst 6 x pr. uge.

Deltagelse i DAF's elitekoncept og talentudvikling, kræver således en helhjertet indsats fra såvel den aktive, som fra den personlige træner. Den daglige træning i klubregi er grundstenen for udviklingen af den talentfulde unge udøver, mens EKC-aktiviteterne skal medvirke til at inspirere, fejlrette, udfordre og motivere såvel den aktive som den personlige træner. Man bliver ikke international eliteudøver, hvis man ikke passer sin daglige træning samt sikre at indholdet i denne har den rette sammensætning, kvalitet, intensitet, mængde, udvikling og fokus. Dette kræver et godt samarbejde, hvilket skal være det fælles grundlag for samarbejdet mellem klubberne og EKC.

Udover DAF's ATK-atletik bøger, kan vi anbefale, at man som klubtræner anskaffer sig, læser og studere følgende træningsbøger på dansk:

- **Aldersrelateret træning**, målrettet og forsvarlig træning af børn og unge, udgivet af Team Danmark.
- **Aerob og anaerob træning** af Lars Michalsik og Jens Bangsbo, udgivet af DIF.
- **DIF emne hæfter**, som stort set alle kan downloades gratis i PDF format på DIF's hjemmeside; aerobic præstationsevne, anaerob præstationsevne, aldersrelateret træning, bevægeligheds træning, ernæring, fysisk træning, sansemotorik og tekniktræning, styrketræning, trænerrollen og træningsplanlægning, alle udgivet af DIF.
- Link til DIF-hæfter: http://dif.dk/UDDANNELSE_OG_VIDENSBANK/udgivelser/traening.aspx

Fortløbende uddannelse, udvikling, erfaringsudveksling, vidensdeling og nysgerrighed efter hele tiden at kunne gøre det bedre, kendetegner den dygtige træner uanset niveau.

Samarbejde mellem EKC-trænere og personlige trænere:

En optimal udvikling af de talentfulde unge, fremmes erfaringsmæssigt igennem et åbent, konstruktivt og ærligt samarbejde og en god dialog mellem de personer, der befinder sig omkring den enkelte udøver.

Et sådan samarbejde og dialog, bør i udgangspunktet kunne ske helt naturligt, hvilket ofte sker. Variationer af det modsatte opleves desværre også ind imellem og fylder uforholdsmæssigt meget. Vi finder det derfor hensigtsmæssigt, at skitsere nogle overordnede rammer for samarbejdet mellem de personlige klubtrænere og EKC-trænere, således misforståelser dermed kan reduceres til et minimum.

- Udgangspunktet for samarbejdet er, at vi alle arbejder for det samme mål, nemlig at hjælpe de talentfulde unge til at udvikle deres potentiale fuldt ud, og her er gensidig respekt for hinanden, grundstenen i samarbejdet.
- Der skal, som tidligere nævnt, være respekt for, at "der findes flere veje til Rom" og dermed respekt for, at vi ikke alle skal arbejde på samme måde. Denne respekt omfatter også, at man er villig til, at indgå i en drøftelse af forskelligheder, samt lytte til andres erfaringer.
- EKC-trænerne har som bekendt til opgave, at sikre at EKC-aktiviteterne tager udgangspunkt i atletikkens ATK, der er den overordnede ramme, fastsat af såvel Team Danmark som DAF.
- Som personlig træner med aktive indplaceret i DAF's elitesystem, mødes man med en forventning om, at man i sin daglige træning, også tager udgangspunkt i den ramme som udgøres af ATK, sideløbende med at der skal være plads til den personlige filosofi.
- Når EKC-aktiviteterne afvikles, er EKC-træneren til rådighed / disposition for såvel klubtrænere og aktive, også i forhold til dialog og sparring omkring den daglige træning.
- De personlige trænere er, som bekendt, altid velkommen til at deltage i alle EKC-aktiviteter og her være i dialog med EKC-trænerne. Det vil være hensigtsmæssigt / fremmende, at man som personlig træner deltager i en del af EKC-aktiviteterne, gerne minimum et par gange om året. Er dette ikke muligt, er det den personlige træners opgave, at tage kontakt til EKC-træneren, hvis man udenfor EKC-aktiviteterne, har behov for dialog eller sparring omkring den enkelte udøver.
- EKC-træneren skal i sit arbejde ifm. EKC-aktiviteterne, i de tilfælde hvor der er behov for dette, tilstræbe at tage mest muligt højde for den tekniske- og fysiske-træning, som der arbejdes med i klubben. Det er dog den personlige træners opgave, at gøre EKC-træneren bekendt med et sådan evt. behov.
- EKC-træneren har, ifm. EKC-aktiviteterne, mulighed for at afprøve forskellige tekniske og fysiske muligheder, såfremt man vurderer, at dette vil kunne fremme udøverens udvikling. Viser det sig at være tilfældet, er det EKC-trænerens opgave, at tage kontakt til den personlige træner, med henblik på en dialog omkring en justering, inden der arbejdes videre med en radikale/markante ændring. Kan der ikke opnås enighed, skal EKC-træneren tage problematikken op med EKC-cheftræneren, som så vil indgå i en dialog med alle parter, for at finde frem til en løsning ud fra de rammer, der er opstillet for DAF's talentudvikling.

Når skaden opstår, hvad gør man så ?

Når der opstår en skade, og man får behov for hjælp til at behandle denne, kan man afhængig af den aktives indplacering gøre følgende:

International Top Elite (ITE):

- Her kan man kontakte Team Danmark's Sports Medicinske Team, direkte på telefon: 70218191 (Vivian) der sørger for at den aktive får en hurtig tid.

International Ungdoms Elite (IUE):

- Her kan man gøre 3 ting:
 1. Man kan kontakte DAF's Sportschef Thomas Bøgh på telefon: 26734740, Thomas vil så undersøge muligheden for at, den aktive kan komme til hos TD's SMT.
 2. Man kan kontakte EKC-Cheftræneren, i Vest er det Lars Nielsen, mobil: 40110087, der så kan vejlede ift. at finde en relevant behandler der kan hjælpe med behandling af den aktuelle skade. Denne form for behandling afregner man selv med behandleren.
 3. Man kan vælge at tage kontakt til Team Danmarks SMT, da alle har mulighed for via egen betaling at trække på TD's behandlere. En typisk diagnose vil koste omkring kr.: 1.000,- inkl. en ultralydsscanning, nøjagtig pris kan man få oplyst ved henvendelse på telefon: 70218191 (Vivian)

Europæisk Elite (EE) og Talentudvikling (TU):

- Her kan man gøre 2 ting:
 1. Man kan kontakte EKC-Cheftræneren, i Vest er det Lars Nielsen, mobil: 40110087, der så kan vejlede ift. at finde en relevant behandler der kan hjælpe med behandling af den aktuelle skade. Denne form for behandling afregner man selv med behandleren.
 2. Man kan også vælge at tage kontakt til Team Danmarks SMT, da alle har mulighed for via egen betaling at trække på TD's behandlere. En typisk diagnose vil koste omkring kr.: 1.000,- inkl. en ultralydsscanning, nøjagtigpris kan man få oplyst ved henvendelse på telefon: 70218191 (Vivian)

Har I spørgsmål eller kommentarer, er I som altid meget velkommen til at kontakte mig:
Lars Nielsen, Mobil: [40 11 00 87](tel:40110087) – E-mail: renalars@post7.tele.dk

DAF's Elitepolitik

Mission

At sikre at dansk atletik kontinuerligt har udøvere med chance for at vinde medaljer ved internationale mesterskaber.

Politik

*DAF skaber attraktive vilkår og rammer – økonomisk, træningsmiljø, trænere, uddannelsesmæssigt – for at de eliteaktive får optimale muligheder for at forfølge deres talent og deres ambitioner i nært og kompetenceudviklende samarbejde mellem deres egne og DAF's trænere. **DAFs eliteindsats tager sit udgangspunkt i koncept-styrede kraftcentre, som er det naturlige træningssted for dansk atletiks absolut bedste udøvere.** Derudover arbejder DAF med talentudvikling, som dels skal forberede de største talenter til en international karriere, dels kvalificere elitemiljøer i landets atletikklubber.*

Med undtagelse i udviklingsorienterede tiltag, har DAF's deltagelse i internationale mesterskaber et udgangspunkt i at være konkurrencedygtige med de øvrige deltagende nationer.