

# Klubmanual for Athletikklubben "Holstebro"

Februar 2008



Atletik.....	3
Klubben .....	3
Historie .....	3
Kommunikation .....	4
Klubbladet "Depechen" .....	4
Hjemmesiden.....	4
Stadion .....	4
Stadion faciliteter .....	5
Klubhus .....	5
Vægtrum .....	5
Klubdragt.....	5
Medlemskab .....	5
Bestyrelsen.....	5
Afdelinger .....	7
Ungdom .....	7
Senior .....	7
Veteran .....	8
Oldboys.....	8
Dopingpolitik.....	8
Pædofilpolitik .....	8
Træning .....	9
Basal viden .....	9
Målsætning.....	9
Træner .....	10
Træningsgrupper .....	10
9-11 års gruppen.....	10
12-17 års gruppen.....	10
Junior og ungsenior (18-23 år).....	10
Senior .....	11
Veteran.....	11
Stævner og aktiviteter .....	11
Kurser og uddannelse .....	11
Jule- og sommerstævne.....	11
VestjyskSTADIONLØBET .....	11
NVJ Stævne.....	12
Ungdom.....	12
Senior .....	12
Veteran.....	12
Sponsorgruppen.....	12

Dette dokumentets formål er dels, at indføre nye eller kommende medlemmer i Athletikklubben "Holstebro", og dels som opslagsværk for nuværende medlemmer og forældre/familie.

## Atletik

Det, som gør atletik til den fantastiske sport som den er, er de mangfoldige discipliner, som man kan fordybe og dygtiggøre sig i.

Hvis man kan lide at bevæge sig og udvikle sig fysisk og mentalt er atletik en sport med mange muligheder. Der er mange forskelligartede discipliner og atletik ligger op til både individuelle og til hold-præstationer.

Det er også en sport, hvor man som forælder kan deltage og udvikle sig sammen med sine børn.

Som medlem af Athletikklubben "Holstebro", eller AK-Holstebro som klubben også kaldes, bliver du en del af en klub, hvor fællesskabet er i højsæde. Du får mulighed for at deltage i stævner og regions- og danmarksmesterskaber under Dansk Atletik Forbund.

Klubben tilbyder målrettet træning – hvad enten du ønsker at forbedre din personlige præstation, konkurrere til mesterskaber eller blot savner en fast træningspartner.

Athletikklubben "Holstebro" tilbyder træning i følgende discipliner

- Sprint (de korte distancer fra 60 meter til 400 meter)
- Mellem- og langdistance (fra 800 meter til maraton)
- Hækkeløb
- Længde- og trespring
- Højdespring
- Stangspring
- Kuglestød
- Spydkast
- Diskos- og hammerkast

## Klubben

### *Historie*

Klubben blev stiftet tilbage i 1920. Det gør klubben til den næstældste klub i Holstebro.

Der findes stadig en del billedmateriale fra dengang og man kan kun have respekt for resultaterne fra dengang, der blev opnået i primitive sko og ofte på grusbaner.

Klubben startede ud med at være en klub for byens spidser, men det har naturligvis ændret sig med tiden. Klubben er en ægte repræsentant for breddeidrætten.

Under krigen var der mange af medlemmerne der var aktive i modstandsbevægelsen.

I klubbens rekordlister optræder der endnu resultater, der er opnået under meget beskedne forhold.

Det ældste resultat, der stadig optræder på listen, er fra 1926 og tilhører Stougård Larsen der løb 20 km landevejsløb. Den tid han opnåede dengang er stadig god nok til at han er nummer fire på den liste.

Klubben har gennem tiden haft adskillige danske mestre, og har til stadighed haft deltagere ved internationale mesterskaber.

Se mere statistik og resultater på klubbens hjemmeside på <http://www.ak-holstebro.dk>.

Klubbens officielle navn er Athletikklubben "Holstebro", men forkortes ofte til AK-Holstebro og på resultatlister til AKH.

## Kommunikation

### Klubbladet "Depechen"

3 gange årligt udkommer "Depechen", der er klubbens medlemsblad. Det indeholder stævneomtaler, konkurrencer og nyt fra atletikkens verden.

### Hjemmesiden

På <http://www.ak-holstebro.dk> findes klubbens hjemmeside. Her er der statistik med klub- og årsrekorder, kalender, omtale af aktive i klubben og oplysninger i øvrigt.

## Stadion

Athletikklubben "Holstebro" holder til på Holstebro Idrætspark på adressen  
Holstebro Idrætspark  
Rolf Krakkes Vej 9  
7500 Holstebro

Der er to parkeringspladser, vest og nordvest for stadion.

Ved stævner er der for gæster omklædning på stadion.

Se dette udsnit fra Google Maps



## **Stadion faciliteter**

Stadion er nyrenoveret og har følgende faciliteter

- 6 løbebaner på langsiden op til 110 m med kunststofbelægning (2007)
- 2 rundbaner på 400 m med kunststofbelægning (2007)
- Længde- og trespringsgrav 2, 9 og 12 meters planke (2007)
- Stangspringsanlæg (2008)
- Højdespringsanlæg (2005)
- Kastegård bag stadion (2002)

## **Klubhus**

Klubbens klubhus er ved stadion på Rolf Krakes vej. Der er direkte adgang fra parkeringspladsen vest for stadion.

Det er muligt at leje klubhuset til fester og andre lejligheder for et mindre beløb. Se betingelser og leje på hjemmesiden <http://www.ak-holstebro.dk>

## **Vægtrum**

På Stadion er der et vægtrum der kun er for klubbens medlemmer. Det indeholder podie til træning med frie vægte, f.eks. frivend, og derudover stativ til henholdsvis bænkpres og squat.

## **Klubdragt**

Når man repræsenterer klubben til stævner skal man være iført klubdragten. Prisen er 250 kr. Du kan se hvordan den ser ud, og hvordan du køber den, på klubbens hjemmeside <http://www.ak-holstebro.dk>.

Derudover får man tilbudt en overtrækstrøje eller jakke, som man også skal være iført til stævner. Denne trøje eller jakke kan anvendes udenfor stævner under betingelse af at den til stadighed er ren og ser ordentlig ud. Den må gerne bruges når man færdes i dagligdagen eller når man træner, men ikke til f.eks. havearbejde.

## **Medlemskab**

Hvis man ønsker at prøve kræfter med atletik er man velkommen til at møde op tre gange og deltage i træning på lige fod med andre. Er man stadig interesseret kan man tegne et års medlemskab, der for nuværende koster 450 kr. for ungdom og 550 kr. for senior. Man kan tegne medlemskab for hele bopælen for 750 kr.

Se yderligere muligheder på <http://www.ak-holstebro.dk>.

Som senior-medlem af klubben får du desuden udleveret en nøgle, der giver mulighed for benyttelse af omklædningsrum og vægtrum samt adgang til stadion. Så kan du træne, når du lyster.

## **Bestyrelsen**

Bestyrelsen for klubben består af 5 medlemmer, der vælges på skift for en to-årig periode på klubbens generalforsamling, der finder sted i november måned.

Bestyrelsens opgave er at varetage interesserne for alle klubbens grupper og sikre at AK-Holstebro er aktiv og det oplagte valg som den klub, man henvender sig til, hvis man er interesseret i atletik og bor i en omkreds af 40 kilometer fra Holstebro.

### Jakob Larsen - Formand

Ansvarsområde:

- Administration
- Kontaktperson til Holstebro Kommune
- Kontaktperson til idrætsforeninger
- Kontaktperson til diverse forbund - eksempelvis DAF, HIF & DHIF
- Nyhedsansvarlig, herunder Depechen, hjemmesiden og kontakt til Dagbladet mv.
- Senioratletik, herunder Danmarksturneringen
- Eliteatletik
- Ansøgning af kommunale legater og puljer
- Resultater og statistik

### Paul Andersen - Kasserer

Ansvarsområde:

- Regnskab
- Kontingentopkrævning
- Medlemsregistrering
- Ansøgning af kommunal støtte og bloktilskud

### Benny Machon - Medlem

Ansvarsområde:

- Klubudvikling
- Ungdomsatletik
- Veteranatletik

### Martin Sporning - Medlem

Ansvarsområde:

- Mellem- og langdistanceløb
- VestjyskSTADIONLØBET
- Atletik Nyt

### Mark Steiniche - Medlem

Ansvarsområde:

- Mellem- og langdistanceløb
- VestjyskSTADIONLØBET
- Klubbrochure

Ansvarsområder uden for bestyrelsen:

### Poul Erik Langerhuus

- Sponsorater
- Klubhus
- Suppleant for formanden ved møder med Holstebro Kommune

### Niels Peter Nielsen

- Nøgler
- Ungdomsatletik

Se øvrige informationer om bestyrelsen på klubbens hjemmeside på <http://www.ak-holstebro.dk>.

## Afdelinger

### Ungdom

En atlet i ungdomsafdelingen vil indgå i et fællesskab med andre unge, på tværs af alder og køn. Der lægges vægt på at man får prøvet de mange discipliner der er i atletik, og det er et mål at alle øvelser prøves af. Med den stigende erfaring kommer også muligheden for at specialisere sig, men som mindre erfaren atlet er det givtigt og udfordrende at blive prøvet af i øvelser man ikke først havde overvejet at prøve.

De meget forskelligartede discipliner og den brede trup af atleter gør, at træning og stævner er meget varierede oplevelser og aldrig ensformige.

Der vil være støtte fra træner teams der sikrer, at atletens potentiale og ambitioner udvikles positivt og med sigte på, at man skal have et langt aktivt idrætsliv foran sig. Det ses desværre ofte at ambitioner og for høje mål kan presse unge sportsfolk til at ødelægge kroppen ved at slide den hårdere end kroppen på det tidspunkt er klar til. Det giver en kort overgang store fremskridt, men på bare lidt længere sigt er det invaliderende.

Som i de andre afdelinger lægges der vægt på fællesskabet og på, at man støtter hinanden til træning og konkurrencer.

Der ligger op til at man som ungdoms-atlet træner sammen med resten af gruppen to gange om ugen, men der kan også ligger individuelle programmer der gør, at man i et omfang kan træne selv hvis det passer bedre på andre tidspunkter.

De unge opfordres og tilskyndes til at tage ansvar for deres egen udvikling i det omfang de kan håndtere det. Det gør, at der bliver en stor motivation og en ægte glæde ved at mærke fremskridt, og ved at nå mål som man har sat for sig selv.

### Senior

Atletik er en idrætsgren, der egner sig særlig godt til det moderne danske voksenliv. Atletik er en individuel idræt, hvilket betyder, at man 100 % selv kan bestemme, hvor ofte og hvilket tidspunkt på dagen man vil træne. Det er således en idræt med mulighed for stor fleksibilitet, hvilket giver mulighed for at tilpasse sin træning til en travl hverdag.

Der er dog på den anden side samtidig en mulighed for faste træningsaftener med andre atleter, hvis man ønsker at være en del af et socialt træningsfællesskab.

Senioratletik i Holstebro giver mulighed for meget alsidig træning.

Klubben tilbyder: Styrke og vægttræning, koordinations- og bevægelseslære, konditionstræning, løbetræning, sprint- og hurtighedstræning, samt spring- og kastetræning.

Seniorafdelingen tilbyder desuden træning for mellem- og langdistanceløbere. Her løbes både intervaller og korte og lange løbeture i omkringliggende skove og på stadion. Om vinteren er det meste af træningen henlagt til byen på oplyste stier og fortove. Hele året rundt har løberne desuden for vane at deltage i lokale motionsløb på flere forskellige distancer.

I Atletikklubben er der ligeledes mulighed for at gøre sin træning målrettet og personlig. Atletikklubbens seniortrænere vil lave ugentlige personlige træningsprogrammer til de der ønsker det.

AK-Holstebro deltager ved en lang række konkurrencer: Individuelle aftenstævner i regionen eller i det øvrige Danmark, Danmarksturneringen for klubhold, individuelle danske mesterskaber indendørs og udendørs, internationale stævner med videre. Der er således rig mulighed for at komme i konkurrence på både elite- og breddeniveau.

### Veteran

Veteraner i AK-Holstebro tilbydes de samme gode muligheder for alsidig træning. Det vil blandt andet sige, at veterangruppen træner, og har samme program, som seniorgruppen. Der er selvstændige veteranstævner både indendørs, udendørs, regionale, danske og internationale mesterskaber.

### Oldboys

Selvom man ikke længere ønsker at deltage aktivt til turneringer er der stadig mulighed for at have et samvær omkring sporten. Oldboys afdelingen har gymnastik hver tirsdag i vinterhalvåret og mødes derudover i vores hytte ude i skoven. Se hjemmesiden <http://www.ak-holstebro.dk> for detaljer.

### Dopingpolitik

Doping er snyd og det er hverken accepteret eller tilladt!  
Bliver et medlem fanget i doping bliver det omgående ekskluderet.

Se den til enhver tid gældende præparatliste på <http://www.antidoping.dk> og gode råd og anbefalinger på DAF's hjemmeside på <http://www.dansk-atletik.dk> .

Hvis du tager medicin, f.eks. i forbindelse med astma, skal du checke præparatlisten. Her kan du se hvordan du skal forholde dig, og om du skal have en lægeerklæring på dig i tilfælde af, at du testes til stævner.

### Pædofilpolitik

Det er vedtaget ved lov at det er obligatorisk for foreninger at tjekke børne- og ungdomstrænere og -ledere for evt. tidligere pædofili-domme.  
Denne bestemmelse lever AK-Holstebro naturligvis op til.

## Træning

Se de aktuelle træningstider på hjemmesiden <http://www.ak-holstebro.dk>. Sommertræningen er fra 1. april til 30. september og vintertræning tager derefter over.

### Basal viden

Træningen tilrettelægges efter følgende opbygning

- Træne fundamentale bevægelser
- Lære at træne
- Træne for at kunne træne
- Træne mod konkurrencer
- Træne mod at vinde

### Målsætning

Atletens motivation i forhold til den daglige træning er et yderst vigtigt element at fokusere på. Nogle af de redskaber, der giver de bedste resultater, er

- Ejerskab for egen udvikling
- Forståelse og kendskab til hvad der ligger bag den daglige træning

Det er godt for atleten løbende at blive udfordret i det daglige, hvilket er en af de væsentligste opgaver for træneren.

Det gøres ved løbende at opstille mål, der tager udgangspunkt i atletens kapacitet, de krav som disciplinen stiller og hvordan det passer ind i sæsonen og kommende stævner. Der skal være en god balance mellem mål og muligheder for succesoplevelser hele sæsonen.

Der er tre typer af mål

- Præstationsmål (målbare resultater, PR)
- Resultatmål (Placering ved konkurrencer, i forhold til andre)
- Procesmål (træningsmål, øvelser og teknikker)

For at sikre flest mulige succesoplevelser i den daglige træning skal især præstations- og resultatmål gøres mere nuancerede og de skal hver især indeholde mål i disse tre kategorier:

- Drømmemålet: det mål som ligger tæt på grænsen på nuværende kapacitet og potentiale og som der stræbes efter på langt sigt
- Målsætningen: det mål der skal opnås i denne sæson eller til en bestemt konkurrence
- Acceptabelt niveau: det mål som er OK og som understreger at der er en fortsat udvikling og fremgang

Det viser sig nemlig, at det at sætte sig mål, opnå disse og derefter sætte sig nye mål, er noget af det vigtigste udøvere søger efter, og det som tiltrækker dem til atletikken. Det er trænerens opgave at sikre, at målene har en god balance mellem at være ambitiøse men også realistiske.

Og at de justeres efterhånden som atleten udvikler sig og viser nye sider af sig selv.

Fundamentet for motivation er at atleten i sandhed tror på at målet kan opfyldes eller opnås, og at atleten ved hvad der er gevinsten ved at nå målet.

Hvis man ikke er opmærksom på hvad der motiverer og på opdelingen af målene, kan atleten nemt ende med kun at have fuld fokus på én målsætning: "Drømmemålet". Og der er typisk så lang vej til at dette mål kan opnås, at det ikke kan give en succesoplevelse til den daglige træning og så er der ikke langt til skuffelse og demotivering.

### *Træner*

At være træner i Atletikklubben "Holstebro" indebærer at man har kvaliteter på både det faglige og på det teoretiske plan. Man skal være i stand til at lære fra sig og demonstrere disciplinen.

Som træner, især for ungdommen, er man en rollemodel og det giver et stort ansvar, men også en enestående mulighed for at påvirke de aktive.

Som træner er man selvfølgelig ansvarlig for, at der kan gennemføres træning som planlagt, og hvis man selv er forhindret finder man en værdig afløser.

For at kunne motivere og vejlede de aktive optimalt, tilbydes trænerne relevante kurser der kan give dem de nødvendige kundskaber, samt videreudvikle den viden og erfaring, som de allerede besidder.

### *Træningsgrupper*

#### 9-11 års gruppen

For de yngste udøvere skal det være sjovt at gå til atletik. Alle discipliner bliver prøvet og man får et bredt kendskab til atletik. Ved at deltage i stævner får man et indblik i hvordan man støtter hinanden i pressede situationer og hvordan man får mobiliseret alle ressourcer når det gælder.

Der vil være tale om lege baseret på almen kropstræning samt teknikundervisning og fysisk træning.

#### 12-17 års gruppen

Når man er i denne gruppe har man et godt kendskab til atletik, og man kender sine styrker og svagheder. Der fokuseres på dygtiggørelse i udvalgte discipliner og udøveren er med til at sætte egne mål.

Der kommer stadig nye medlemmer til denne gruppe og derfor skal alle discipliner stadig prøves. Og det kunne også være at ens potentiale først for alvor viser sig i midten af puberteten.

Når man er i denne gruppe opfordres man til at hjælpe de yngre, og det er heller ikke uvæsentligt at man uvilkårligt vil være rollemodel for dem. Derfor får denne gruppe også en uformel snak om hvad det indebærer, og hvordan det kan bruges aktivt.

#### Junior og ungsenior (18-23 år)

Denne gruppe består hovedsageligt af atleter, der ved hvilken gren af atletikken de vil specialisere i. Der tilbydes personlige træningsprogrammer til den enkelte atlet uanset sportsligt niveau. Programmerne har især fokus på to ting:

1. Der laves formler mod de konkurrencer som den enkelte atlet finder vigtigst.
2. Der arbejdes med en langsigtet udvikling af den enkelte atlet, så man oplever en stabil fremgang hver sæson frem mod tiden som senior og veteran.

Programmerne laves i en tæt dialog mellem træner og aktiv. Det vil sige, at træner og aktiv sammen eksempelvis beslutter, hvor mange dage om ugen man ønsker at træne. Udøveren sætter desuden sammen med træneren de mål der skal nås. Denne gruppe træner sammen med seniorgruppen.

### Senior

Denne gruppe består af klubbens voksne atleter. Der er dermed tale om atleter, der ikke længere udvikler sig fysisk via puberteten. Fremgang skal derfor komme ved forbedring af teknik, større erfaring, øget træningsmængde eller lignende. Der tilbydes også her personlige træningsprogrammer til den enkelte atlet uanset sportsligt niveau.

Programmerne har især det fokus at der laves formløst mod de konkurrencer eller mål som den enkelte atlet finder vigtigst.

Programmerne laves i en tæt dialog mellem træner og aktiv. Det vil sige, at træner og aktiv sammen eksempelvis beslutter, hvor mange dage om ugen man ønsker at træne. Udøveren sætter desuden sammen med træneren de mål der skal nås.

### Veteran

Veteran træner sammen med seniorgruppen. Udøveren sætter sammen med træneren de mål der skal nås. Man kan deltage i veteranstævner fra det år man fylder 30 år.

## Stævner og aktiviteter

### *Kurser og uddannelse*

I DAF's (Dansk Atletik Forbund) regi udbydes der mange kurser der retter sig mod enkelte discipliner, mod trænerrollen eller klubudvikling som helhed. Klubben vil gerne støtte og i alle tilfælde kan hele beløbet refunderes. Se kursusudbuddet på DAF's hjemmeside <http://www.dansk-atletik.dk/>.

### *Jule- og sommerstævne*

Hvert år afholder klubben tre arrangementer for alle aktive i klubben og deres familier.

Før sommerferien afholdes et mini-stævne med efterfølgende spisning og hygge

I oktober afholdes sæsonafslutning som kaste 5-kamp efterfulgt af spisning og kåring i klubhuset

Sidst i november eller først i december, er der et arrangement i klubhuset med julehygge og opsummering på året der er gået, og et kig på året der kommer.

Derudover er der generalforsamling i november bl.a. med uddeling af pokaler og valg til bestyrelsen.

### *VestjyskSTADIONLØBET*

Hvert år i maj arrangerer klubben et motionsløb. Her deltager mange af byens borgere, som ikke kender atletikken samt motions- og eliteløbere fra andre lokale løbeklubber. Klubbens medlemmer og deres familier hjælper til ved fx at sælge forskellige forfriskninger og vise vej på ruten. Sammen er de med til at give deltagerne en god løbeoplevelse.

## **NVJ Stævne**

I lighed med de andre atletikklubber i området (bl.a. Skive, Stoholm, Rødding, Herning) afholder Athletikklubben "Holstebro" et stævne for ungdommen, fra 6 til 19 år. Det er altid nogen godt besøgte stævner med masser af unge med familie, og der er unge fra det meste af regionen. Se mere info om datoer på klubbens hjemmeside <http://www.ak-holstebro.dk>.

## **Ungdom**

Ungdomsgruppen vil deltage i de NVJ stævner der udbydes, til ABC stævner i landsdelen, Herning Games og til de mesterskaber de enkelte atleter kvalificerer sig til.

## **Senior**

Klubbens seniorer er som udgangspunkt alle en del af klubbens herrehold i Danmarksturneringen. Derudover deltager klubben i alle nationale mesterskaber for de eliteinteresserede atleter. Desuden deltager klubben i alle relevante ABC stævner i hele landet, hvor både bredde- og eliteaktive kan deltage. Klubbens mellem- og langdistanceløbere deltager desuden i de fleste af regionens motionsløb. Det er et mål at AK-Holstebro vil deltage med et hold til DAF'S vinterturnering.

## **Veteran**

Til stævner konkurreres der blandet, men ved opgørelser og kåring af vindere inddeles veteraner i aldersgrupper på 5 år. Den yngste gruppe er 30-34 år, så følger 35-39, 40-44 og så videre. Ens gruppe bestemmes ud fra den alder man opnår i det pågældende år. Ved holdkonkurrencer opgøres præstationerne efter en point tabel så alle i princippet konkurrerer lige, uanset alder og køn.

### Stævner

Vi deltager i ABC stævner og andre stævner sammen med senior gruppen. Derudover deltager vi på DT-holdet, der er klubbens elitehold, i det omfang det giver mening.

### Mesterskaber

Gruppen er med til de regionale mesterskaber, der afholdes for vestdanmark. Derudover deltager vi i DM inden- og udendørs for veteraner. Veteran deltager i DM ude og inde samt nordiske mesterskaber. Derudover deltager veteranerne i de ABC stævner der udbydes i løbet af året på lige fod med andre.

## **Sponsorgruppen**

Athletikklubben "Holstebro" ønsker et godt samarbejde med vores sponsorer og vores sponsorer modtager derfor indbydelser til klubbens arrangementer, samt en opsummering på hvad der er sket i klubben i løbet af året.

Der er mange måder at støtte klubben økonomisk. Det er muligt at donere beløb anonymt til klubben, at få en reklame i klubbladet Depechen, være sponsor for et arrangement eller få sit logo og navn på f.eks. klubbetøj - dog ikke på konkurrencetøj. Kontakt Poul Erik Langerhuus for yderligere oplysninger.