

Aarhus 1900 Triathlon - Ungdom

Den Blå Bog for atleter og forældre

Vi ønsker med denne "blå bog" at nedskrive de kerneværdier og det tankesæt som skal præge træningsmiljøet i Aarhus 1900 Triathlon, så der for trænere, forældre og atleter er en klar rød tråd i den måde vi gør tingene på. Ligeledes skal den "blå bog" være udgangspunkt for træningskoncept, udvikling på forskellige alderstrin, samt fungere som et fælles referencepunkt, når der opstår spørgsmål eller udfordringer i træningsmiljøet.

Forskning i talentudviklingsmiljøer peger på, at stærke kulturer er afgørende for udviklingen af dygtige atleter:

“Succesrige miljøer har stærke kulturer med overensstemmelse mellem skueværdier og handleværdier. Det skaber klare forventninger og dermed ro til at fokusere på opgaven. Kulturer skal være stærke, fordi kulturens karakteristika bliver atleternes karaktertræk. Gode talentmiljøer skaber rammer, hvor atleter kan modtage input og små 'skub' fra flere personer end primært træneren – uden at der bliver tale om forvirrende træk fra mange retninger.”

- (Kristoffer Henriksen, Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse)

Indholdsfortegnelse

Målsætning	2
Vision	2
Kerneverdier	2
Træningsmiljøets kultur og “code of conduct”	4
Forældrenes rolle i træningsmiljøet	5
Niveauinddeling	5
Svømning	6
MTB og landevejscykling	6
Løb	6
Træningstilbud og ugentlig struktur	7
Basis træningstilbud	7
Udvidede træningmuligheder (ungdoms+)	7
Anbefalet træningsmængde for de forskellige aldersgrupper	8
Transition fra ungdom til senior	9
Kerneverdier i elitetræning	9

Målsætning

Målet med ungdomsafdelingen er at skabe et inkluderende og udviklingsorienteret træningsmiljø, hvor unge kan udfolde deres idrætslige potentiale - fra leg og fællesskab til konkurrence ambitioner - og hvor både livslang bevægelsesglæde og muligheden for at nå eliteplan er naturlige resultater af fællesskabet og træningskvaliteten.

Derfor ønsker vi at skabe et træningsmiljø, hvor der er plads til både bredde og ambitioner på forskellige niveauer. Vi arbejder ud fra princippet om, at **bredden skaber spidsen**, altså at en stor og engageret træningsgruppe er fundamentet for udviklingen af fremtidige eliteatleter og aktive voksne mennesker.

Vision

Visionen for Aarhus 1900 Triathlon – Ungdom er at skabe et træningsmiljø, hvor den enkelte atlet udvikler sine kompetencer og får mulighed for at nå sit fulde potentiale.

Vi ønsker at møde den enkelte udøver der, hvor de er i deres udvikling, og skabe rammer, hvor både begyndere, ambitiøse ungdomsatleter og potentielle eliteatleter kan udvikle sig.

Vi ser udviklingen af internationale eliteudøvere som et naturligt resultat af et stærkt ungdomsmiljø med høj træningskvalitet, fællesskab og en stor gruppe engagerede unge atleter.

Som forening ønsker vi ikke blot at udvikle dygtige udøvere, men også at bidrage til udviklingen af glade, ansvarlige og målrettede mennesker, hvor værdier som fællesskab, inklusion, lyst, ansvarlighed og udvikling af sociale kompetencer spiller en central rolle.

Kerneverdier



Værdierne beskriver den kultur vi ønsker i ungdomsafdelingen. De er ikke kun ord, men skal kunne ses på den måde vi træner, samarbejder og omgås hinanden på i hverdagen.

1. Udvikling - både som atlet og menneske

Vi arbejder ikke kun med den sportslige udvikling, men også med den personlige udvikling hos vores atleter.

Dette betyder i praksis at:

- Atleter opfordres til at reflektere over deres egen udvikling
- Fejl og udfordringer ses som en naturlig del af læringsprocessen, hvilket understøttes af træneren
- Trænere støtter både sportslige og personlige kompetencer, og interesserer sig for livet uden for sporten
- Fokus på udvikling af "Life-skills" herunder:
 - Tidsstyring: Balancere skole, træning, sociale aktiviteter og hvile.
 - Resiliens/robusthed: Håndtere modgang, skuffelser og skader uden at miste motivationen.

2. Fællesskab - vi udvikler os sammen

Et stærkt træningsmiljø bygger på fællesskab, hvor atleterne støtter hinanden og bidrager positivt til miljøet.

Det betyder i praksis at:

- Atleter hjælper og støtter hinanden i træningen
- Ældre atleter fungerer som rollemodeller for yngre medlemmer
- Atleter bidrager til en positiv stemning i træningsmiljøet
- Samarbejde og kommunikation er vigtigt. Atleter skal kunne arbejde i hold, give/-modtage feedback og hjælpe holdkammerater.

3. Respekt - for sig selv, hinanden og sporten

Vi ønsker et miljø, hvor atleter behandler sig selv, deres holdkammerater og deres modstandere med respekt.

Det betyder i praksis at:

- Atleter møder til træning med en positiv tilgang og respekt for hinanden
- Modstandere behandles med respekt i både sejr og nederlag
- Alle bidrager til et trygt træningsmiljø

4. Ansvar og Autonomi - at tage ansvar for egen udvikling

Vi ønsker at udvikle atleter, der gradvist tager ansvar for deres egen træning og udvikling.

Det betyder i praksis at:

- Atleter møder forberedte til træning
- Atleter melder afbud hvis de er forhindret
- Ældre atleter arbejder mere selvstændigt med deres træning
- Atleter skal, uden for klubtræningen, selvstændigt kunne tage ansvar for egen træning og følge træningsplaner, have styr på udstyr og kommunikation med træner/forældre. De skal forstå vigtigheden af alt det rundt om træningen -> fx. restitution, søvn og ernæring.

Træningsmiljøets kultur og “code of conduct”

Et stærkt træningsmiljø er en vigtig forudsætning for udviklingen af både dygtige atleter og et godt fællesskab. Forskning i talentudviklingsmiljøer peger på, at succesfulde miljøer er kendetegnet ved klare forventninger, stærk kultur og et fælles ansvar for udviklingen i gruppen.

I Aarhus 1900 Triathlon ønsker vi et træningsmiljø, hvor både bredden og de mest ambitiøse atleter kan udvikle sig. Vi tror på, at bredden skaber spidsen, og at et stærkt fællesskab og en stor gruppe engagerede atleter er fundamentet for udviklingen af fremtidige eliteudøvere og aktive voksne mennesker.

I ungdomsafdelingen er der plads til forskellige ambitionsniveauer, men vi forventer, at alle atleter engagerer sig i træningen og prioriterer at være en aktiv del af fællesskabet.

Atleter, der viser stabil træningsindsats og engagement i miljøet, kan blive en del af vores udvidede træningstilbud (ungdoms+). Her får de mulighed for mere træning og et større ansvar – både for egen udvikling og for at bidrage positivt til træningsmiljøet.

Engagement og deltagelse

Udvikling i triatlon kræver kontinuitet i træningen og en kultur, hvor atleterne møder op med lyst til at træne og udvikle sig. Derfor forventer vi, at atleter, der er en del af ungdomsafdelingen, deltager stabilt i træningen og prioriterer at være en aktiv del af miljøet.

Regelmæssig deltagelse i træningen er vigtig både for den enkelte udøvers udvikling og for fællesskabet i træningsgruppen.

Mødedisciplin

For at skabe gode træninger for alle forventes det, at atleterne:

- Møder til tiden til træning
- Møder forberedte til træning
- Melder afbud hvis de er forhindret

Dette bidrager til en god struktur i træningen og respekt for både trænere og holdkammerater.

Respekt i miljøet

Vi ønsker et miljø, hvor alle behandler hinanden med respekt. Det betyder blandt andet, at atleter støtter hinanden i træningen, at trænere og atleter kommunikerer åbent og respektfuldt samt at alle bidrager til et trygt og positivt træningsmiljø.

Samarbejde i miljøet

Udviklingen i ungdomsafdelingen sker i et samarbejde mellem atleter, trænere og forældre. Et godt træningsmiljø kræver, at alle bidrager til fællesskabet og støtter op om træningen.

Forældrenes rolle i træningsmiljøet

Forældre spiller en vigtig rolle i udviklingen af unge atleter og i opbygningen af et godt træningsmiljø. Forskning i talentudviklingsmiljøer peger på, at forældrenes opbakning og engagement har stor betydning for både trivsel, motivation og fastholdelse i sporten.

I Aarhus 1900 Triathlon ønsker vi et miljø, hvor forældre støtter op om træningen og bidrager til en positiv kultur omkring ungdomsafdelingen. For de yngre atleter spiller forældrene en særlig vigtig rolle i at hjælpe med at skabe gode vaner omkring træning, fremmøde og deltagelse i fællesskabet.

Forældre kan blandt andet støtte deres barn ved at:

- hjælpe med at prioritere træningen i hverdagen
- støtte op om regelmæssig deltagelse i træningen
- bakke op om de værdier og den kultur, der præger ungdomsafdelingen
- støtte barnet i både succeser og udfordringer i sporten

Efterhånden som atleterne bliver ældre, forventes det i stigende grad, at de selv tager ansvar for deres træning og udvikling. Forældrenes rolle ændrer sig derfor gradvist fra at være praktisk og strukturerende til i højere grad at være støttende og opbyggende. Det er vigtigt at atleten lærer at tage mere ejerskab over sin træning og lærer at arbejde selvstændigt jo ældre de bliver. Dette er en vigtig forudsætning for at kunne præstere som senior elite atlet.

Triathlon er en idræt, hvor udvikling og toppræstationer ofte kommer over mange år. Derfor er det vigtigt, at motivationen for at træne og udvikle sig i høj grad kommer fra atleten selv. Forældrenes vigtigste rolle er at støtte og opmuntre – uden at lægge pres på barnet for at præstere eller træne mere, end det selv har lyst til.

På den måde kan sporten fortsat være drevet af glæde, nysgerrighed og lyst til udvikling, hvilket er en vigtig forudsætning for både trivsel og langsigtet udvikling i sporten.

Niveauinddeling

Udviklingen i triathlon sker gradvist over mange år. I de første år i sporten handler træningen primært om leg, bevægelsesglæde og udvikling af grundlæggende færdigheder. I løbet af teenageårene bliver træningen gradvist mere struktureret, og atleterne lærer i stigende grad at træne målrettet. I de sidste ungdomsår vil træningen i højere grad være rettet mod udvikling frem mod konkurrencer og stævner.

For at skabe meningsfuld træning for alle, arbejder vi i ungdomsafdelingen med niveauinddeling i de enkelte discipliner. Formålet med niveauinddelingen er at sikre, at atleterne træner sammen med andre på nogenlunde samme udviklingsniveau og udviklingstempo, så træningen bliver både motiverende, udfordrende og udviklende.

Når vi vurderer udvikling og eventuel oprykning til et nyt niveau, ser vi på flere faktorer. Sportslige præstationer – eksempelvis tider i svømning og løb – indgår naturligt som en del af vurderingen, men de står ikke alene.

Vi vurderer blandt andet:

- **Engagement og bidrag til træningsmiljøet:** Hvordan atleten deltager i træningen og bidrager til fællesskabet
- **Motivation og udviklingspotentiale:** Lysten til at lære og udvikle sig i sporten
- **Sportsligt niveau:** Eksempelvis tider eller teknisk niveau i de enkelte discipliner

De vejledende tider i de enkelte discipliner skal derfor ses som retningslinjer, der hjælper med at skabe en struktur i træningen, men de er ikke det eneste grundlag for vurdering af udvikling og oprykning.

Svømning

Gruppe 4: Nybegynder og yngste

Gruppe 3: > 7:15/400 m og >1:30/100 m

Gruppe 2: > 6:15/400 m (Behersker alle stilarter og basics)

Gruppe 1: > 5:20/400 m

MTB og landevejscykling

Gruppe 3+4 - begyndere + let øvede

Formål: Opbygge tryghed på cyklen og grundlæggende færdigheder.

- Teknisk håndtering af cykel: Balance, styring, bremseteknik, gearskift, krosposition ved stigning/afstand, sporvalg
- Mekanik/sikkerhed: Grundlæggende cykelvedligeholdelse (dæktryk, kæde/gear, bremses)
- Taktik/gruppekørsel: Introduktion til rul, vinkling i sving, afstand til andre ryttere og grundlæggende færdigheder i at følge en gruppe ved lav/medium tempo.
- Træningsfokus: Kortere ture, tekniske øvelser, legende intervaller, balance- og færdighedsstationer.

Fremskridtsskriterier (til oprykning): Stabil balance i lave hastigheder, sikkert gearskifte og bremsning, forståelse af grundlæggende sporvalg og kunne følge med i opvarmning/rul ved moderat tempo uden at skabe fare.

Gruppe 1+2 - øvede / præstationsfokus

Formål: Udvikle fart, udholdenhed, taktisk forståelse og avanceret teknisk færdighed.

- Teknisk: Hurtige kurver, nedkørsler, avanceret sporvalg/linjevalg (MTB), effektiv positionering og aerodynamik (landevej).
- Mekanik/sikkerhed: Selvstændig fejlfinding på cyklen under ture, sikre hjulskift/assistanceniveau.
- Taktik/gruppekørsel: Rul- og draft-teknikker, gruppekørsel ved højere tempo, positionering i feltet.
- Fysiologisk: Målrettede intervaller (VO₂/tærskel/tempo), længere ture, progression i belastning og restitution.
- Træningsfokus: Strukturér et træningsprogram med intervalpas, længere udholdenhedsture, tekniske krævende ture og samkørsel med ældre/elitegrupper.

Fremskridtsskriterier: Stabil kørsel i felt ved højt tempo, evne til at gennemføre krævende intervaller og længere ture, avanceret teknisk udførelse og ansvarlig gruppedynamik.

Løb

Gruppe 4: Yngste medlemmer, fokus på leg

Gruppe 3: <7:30/1500m

Gruppe 2: <6:30/1500m

Gruppe 1: <5:30/1500m

Træningstilbud og ugentlig struktur

Basis træningstilbud

Ungdomsafdelingen i Aarhus 1900 Triathlon har 3 faste ugentlige fællestræninger:

Mandag

Vi møder ind på Søndervangskolen senest kl. 15.45 så udøverne kan nå at klæde om og hjælpe med at gøre svømmehallen klar til træning. Derefter svømmes der i 1 time fra 16.00-17.00. Udøverne bør have noget vand/energi med til at indtage under selve træningen for at sikre et stabilt højt energiniveau også til efterfølgende løbetræning.

Efter svømning har atleterne 15 min til at klæde om til løbetøj, hvor vi anbefaler at de altid får noget energi i form af snacks som muslibar, frugt eller andet, samt noget vand at drikke.

Fra kl. 17.15 har vi løbetræning med AGF atletik - Ungdom, hvor gruppe 1+2 løber intervaller til kl. 18.45 og gruppe 3+4 løber intervaller til kl. 18.15. Vi kører i et rul, hvor gruppe 3+4 hver anden mandag løber med den store gruppe, men hver anden mandag har træning for sig selv, hvor der er mere fokus på den legende tilgang og sprint-udholdenhedstræning, der retter sig bedre til denne aldersgruppe.

Onsdag

Ligesom mandag møder vi ind på Søndervangskolen kl. 15.45 og svømmer fra 16-17.

I sommerperioden tager den ældste gruppe (gruppe 1+2) af sted til AG cykeltræning, fra 17.30-19.30, hvor der cycles intervaller med klubbens voksen/AG afdeling.

Her løber gruppe 3+4, hvor fokus er på lidt længere lette ture, samt sjove løbelege.

I vinterperioden løber den ældste gruppe en let, længere tur fra 17.20-18.00, hvor den yngste gruppe har løbelege.

Lørdag

Vi mødes hver lørdag kl. 9.50 ved klubbens klubhus på Observatoriestien 1A, 8000 Aarhus C.

I vinterhalvåret er der MTB træning, hvor der er et stort teknisk fokus for især den yngste gruppe.

I sommerhalvåret cykler vi på racercykler og laver en blanding af landevejs-intervaller og krydstræning, hvor man både løber og cykler. I sommerhalvåret er det muligt, at vi skal mødes andre steder end ved klubhuset. I så fald bliver det oplyst i det ugentlige opslag på ungdoms facebook-gruppen.

Disse træninger udgør fundamentet i ungdomsmiljøet og er udgangspunktet for alle atleter i ungdomsafdelingen. Det er muligt at være en aktiv og vigtig del af ungdomsafdelingen ved at deltage i disse træninger. Et stærkt træningsmiljø skabes gennem stabil deltagelse, engagement og bidrag til fællesskabet.

Udvidede træningmuligheder (ungdoms+)

For atleter der ønsker at træne mere målrettet og tage større ansvar for deres udvikling, tilbyder klubben et udvidet træningstilbud kaldet **ungdoms+**.

Atleter i denne gruppe kan blandt andet:

- Modtage individuelt træningsprogram via TrainingPeaks
- Gennemføre flere selvstændige træningspas
- Deltage i ekstra træning i samarbejde med AGF atletik ungdom torsdag eftermiddag.

Ungdom+ er et tilbud til atleter, der selv har et ønske om at træne mere og arbejde målrettet med deres udvikling i sporten. Det kræver både motivation, stabil træningsindsats og vilje til at tage ansvar for egen træning. Derfor er det ikke et tilbud, der nødvendigvis passer til alle atleter i ungdomsafdelingen, og det er helt naturligt at være en vigtig del af miljøet uden at følge dette spor.

Anbefalet træningsmængde for de forskellige aldersgrupper

Tabellen nedenfor viser et eksempel på, hvordan træningsmængden typisk kan udvikle sig gennem ungdomsårene. Den skal ses som en vejledning for atleter, der ønsker at øge deres træningsmængde gradvist over tid.

Det er muligt at være en vigtig del af ungdomsmiljøet uden at følge et udvidet træningsprogram. Et stærkt miljø skabes af engagerede atleter på mange forskellige niveauer.

Alder	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5-9 år						Svømmeskole (45 min)	
10-11	Svøm 16-17 Løb 17.15-18		Svøm 16-17 Løb 17.30-18			Cykling 09.50-12.30	
12-13	Svøm 16-17 Løb 17.15-18.15		Svøm 16-17 Løb 17.30-18		Let løb hjemme	Cykling 09.50-12.30	
14-15	Svøm 16-17 Løb 17.15-18.45	Svøm 6-7 / Svøm ESAA 7.30-9	Svøm 16-17 Løb 17.20-18 Cykling 17.30-19.30 (sommer)	Svøm 6-7 / Svøm ESAA 7.30-9 Løb AGF 17.30-19	Svøm 6-7	Cykling 09.50-12.30 Svøm 15-16.30	Let løb hjemme
16-17	Elite svøm 8-10 Svøm 16-17 Løb 17.15-18.45	Svøm ESAA 7.30-9 Intens cykling hjemme (90min)	Svøm 16-17 Løb 17.20-18 Cykling 17.30-19.30 (sommer)	Svøm ESAA 7.30-9 Løb AGF 17.30-19	Svøm 6-7 / elite svøm 8-10	Cykling 09.50-12.30 Svøm 15-16.30	Elite svøm 7.30-9 Let løb hjemme
18-19	Elite svøm 8-10 Svøm 16-17 Løb 17.15-18.45	Svøm ESAA 7.30-9 Intens cykling hjemme (90min)	Svøm 16-17 Løb 17.20-18 Cykling 17.30-19.30 (sommer)	Svøm ESAA 7.30-9 Løb AGF 17.30-19	Svøm 6-7 / elite svøm 8-10	Cykling 09.50-12.30 Svøm 15-16.30	Elite svøm 7.30-9 Let løb hjemme

Transition fra ungdom til senior

Der foretages i fællesskab med den unge en individuel vurdering ift., hvornår ungdomsudøveren vil få gavn af at være en del af seniortræning. Transition fra ungdom til senior vil derfor ske i en glidende overgang og være en løbende proces i samspil mellem ungdomscoachtræner, AG-coachtræner, elite-coachtræner samt den unge.

Transitionen vil ske i en progression, hvor ungdomsudøveren til at starte med (fra omkring 13-15-års alderen) kan træne med senior til udvalgte træninger og på den måde blive introduceret til seniortræningen og miljøet.

Når størstedelen af udøverens træning ligger i seniorregi og ikke i ungdomstræningen, vil udøveren overgå til seniorkontingent. Der stræbes efter, at atleten er fuldt integreret i seniorafdelingen som 19-årig. Det vil stadigvæk være muligt at træne enkelte dage i ungdomsafdelingen, hvis atleten ønsker dette.

For den unge talentfulde udøver med eliteaspirationer vil der ligeledes ske en gradvis integrering på eliteholdet og til elitesamlinger. Således vil udøveren fra 15-16-års alderen blive inviteret med til udvalgte samlinger og/eller faste ugentlige træninger for langsomt at blive en større del af senior-elitegruppen. Vi tager i højere grad udgangspunkt i den enkeltes parathed og udvikling, end at lægge os fast på bestemte fastsatte overgange ud fra fx. alder eller niveau! På denne måde sikrer vi, at udøveren fortsat udfordres og udvikles på det niveau, de er, uden at krav og forventninger overstiger det udviklingstrin, den enkelte er på. Fra omkring 18-20-års alderen vil udøveren kunne blive fuldgældigt medlem af eliteholdet.

Kerneverdier i elitetræning

Dedikation-fællesskab-refleksion. Vi har et procesorienteret fokus med indsats, indstilling, udvikling og personlig forbedring i centrum. Vi tror på, at 'indstilling slår klasse', og har fokus på at udvikle hver enkelt udøver. Vi forventer, at udøverne er fokuserede og disciplinerede i træningen, og at de er motiverede for at få så meget ud af deres potentiale som muligt.

Det forventes til enhver tid, at der er en åben og tillidsfuld kommunikation mellem træner og udøvere, og vi forventer derfor, at både udøvere og trænere kan diskutere udfordringer og eventuelle problemstillinger. Idet vi færdes i et stærkt fælles træningsmiljø, er det vigtigt, at der fra både udøver og træner er tillid og respekt til, at man altid kan samarbejde og er ønsket i gruppen.