

NYHEDSBREV MAJ 2020



Anna Krab Scheibelein under et intervalpas i parken



Rebekka Hillingsø og Ida Mejnertz tilbage på stadion efter genåbning d. 27 april

STAY-SAFE | **Atletik-for-alle**



Besked fra bestyrelsen

Kære Atleter

Lidt flere informationer som opfølgning på opslaget d. 25/4.

Officielt skal klubhuset være lukket, derfor kun gennemgang. Brud på dette kan få konsekvenser.

1. Adgang til Stadion sker gennem Klubhuset, KUN gennemgang!! Ingen ophold, ingen brug af køkken (service). KUN gennemgang for atleter indkaldt til træning.
2. Toiletforhold, vi påregner at toiletterne på Stadion åbnes, hvis ikke kan toiletterne i Klubhuset bruges.
3. Håndsprit, hver træner får udleveret.
4. Pga. begrænsninger kan ikke alle hold startes på fuld styrke. Det er vi ked af, men håber på jeres forståelse. De atleter der indkaldes til træning får direkte besked fra træneren om tidspunkt. Eventuelle spørgsmål stilles til træneren.
5. Den begrænsede træning fortsætter indtil vi hører andet fra Myndighederne.
6. Selvtræning på Stadion IKKE tilladt.

Vi beder alle medlemmer om at overholde reglerne. Jo mere gnidningsløst det går i denne svære tid, jo større muligheder får vi sandsynligvis i fremtiden.

Hilsen

Bestyrelsen

Træningen passes under Corona-Krisen

Af Søren Brasen

Da Corona-krisen ramte Danmark gik det også ud over foreningslivet, som vi kender det i landet, og i KIF. Østerbro Stadion blev lukket og sæsonen udskudt på ubestemt tid. En situation der efterlod atleterne i stor uvished.

I april måned forbereder atleterne sig traditionelt til sæsonen. Efter hjemvending fra træningslejr, nærmer de formen sig og de første stævner.

Typisk planlægges formtoppene i samråd med ens træner. På denne måde også hvilke stævne der er vigtige for den enkelte. I år det dog ganske anderledes.

Træningslejren til Portugal blev aflyst. Sæsonen udskudt på ubestemt tid. Og træning med træner og andre atleter er blev en sjældenhed.

CORONAENS TRÆNINGSTEDER

Efter regeringens nedlukning af samfundet, har mange atleter været nødt til at finde alternative steder at træne. Små stadions rundt om i hovedstadsområdet kan stadig benyttes i mindre omfang, og skove og andre alternative metoder til styrketræning tages i brug.

Jannick Bagge, danmarksmester i trespring, er således heldig at have faciliteter i sit nærområde

”Jeg træner på Rundforbi Stadion i mit lokalområde og på stier i skovene. Derudover er jeg heldig at have fået ekstraordinær adgang til nogle styrkefaciliteter, så jeg er heldigvis dækket godt ind.”

Louise Jørgensen, mellemdistanceløber, har taget ture i brug som hun kender fra vintertræningen. Hun fortæller, at hendes ture og intervaller primært foregår i Fælledparken, Dyrehaven og Bagsværd Sø.

FÆLLESSKABSMANGLER OG TRÆNERDIALOG

Ved atletiktræningen er et vigtigt punkt ofte kontakten med sin træner. Alt fra at rette i teknikken, til om man er træt eller om træningen ikke har en virkning.

Netop trænerdialogen ser Jannick som en mangel.

”Det værste er ikke at have en træner på, men der har jeg teamet op med min gode ven og springtræner, Mikkel Roald-Arbøl, der kan hjælpe mig” fortæller Jannick.

Et problem Louise Jørgensen er enig i, og også påpeger det sociale ved ikke at se alle i gruppen

"Træner-atlet dialogen samt det sociale i gruppen er der blevet mindre af dette".

For tiden træner mange atleter nemlig i små grupper, på grund af forbuddet mod mere end ti personer.

Rebekka Hillingsø fra sprintgruppen er enig i, at det er sværere at træne alene. Men hun får dog lidt hjælp fra trænerne, Rolf Mortensen og andre atleter

"Heldigvis har jeg fået en masse virtuel feedback og hjælp fra de andre i gruppen. Generelt synes jeg der har været stor forståelse og opbakning i blandt" hvilket har hjulpet hende.

Men Rebekka fortæller også, at det er svært at løbe intervallerne alene.

"Det er mere udfordrende at holde humøret højt på 250m nummer 12, uden at der er nogen til at trække mig i gennem".

Hun fortæller dog, at det også har styrket hende, og hun har lært sig selv bedre at kende.

TRÆNER MOD SÆSON I BLINDE

Atletiksæsonen begynder traditionelt ved Tårnby Games i maj. Herefter kommer flere stævner til af større betydning. Oftest planlægger senioratleterne en sæson med to formtoppe. En i juni og en ved DM i august. I år står DM dog til afvikling 20/21. juni. Et DM som atleterne på nuværende tidspunkt ikke aner om det bliver til noget.

"Jeg synes, at DAF burde være bedre til at melde ud, hvad de planlægger at gøre med DM Senior – det er ikke godt nok, at vi her to måneder før den planlagte dato ikke ved, om der arbejdes på, at det skal afholdes før eller efter sommerferien" fortæller Jannick Bagge. For en atlet er det nemlig af altafgørende betydning at vide, hvornår man skal planlægge sin formtop i mod. Han forventer "en form for stævner i august eller september", hvilket er det han træner i mod nu.

Louise Jørgensen mener også, at hun kommer godt igennem perioden.

"Det er ærgerligt, at der ikke er lige så mange chancer i år for at få et godt resultat, men jeg tror på at vi alle kan få noget rigtig godt ud af denne længere grundtræningsperiode" fortæller hun.

MOTIVATIONEN BEVARES

På trods af uvisheden om en sæson, bevarer atleterne stadig deres motivation.

Det forklarer Jannick med hans forventning om stævner i august/september.

Dette synspunkt deles også af Louise, der netop også tror på, at der vil komme stævner, derfor er der også motivation til at træne. Samtidig fortæller hun også at

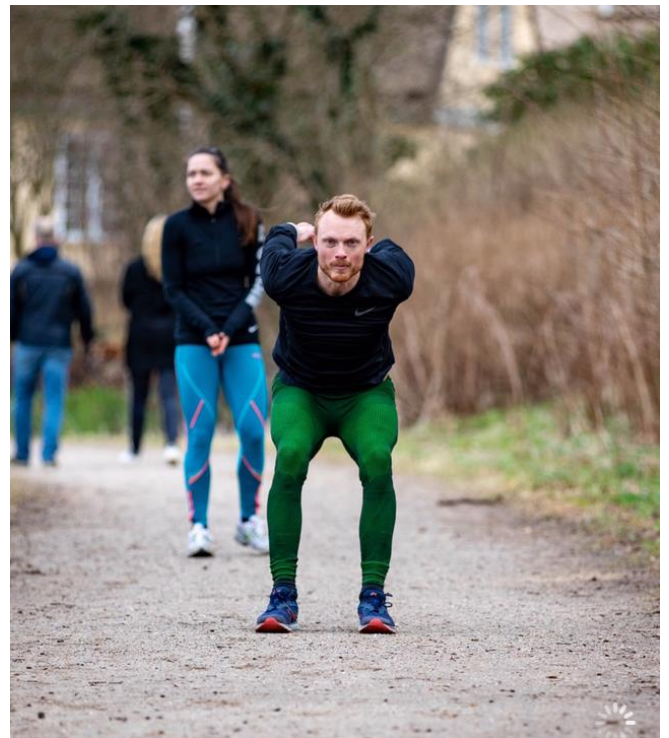
”Vi kan arbejde på vores svagheder og så er der den mere tid til at komme i bedre form”.

Rebekka Hillingsø finder det sværere at motivere sig til træningen uden kendskab til sæsonen. Men finder dog håb i regeringen seneste udmeldinger

”Det er klart sværere for mig at motivere mig, når der ikke er stævner i sigte. Men nu er der håb igen, så motivationen er for mig stejlt opadgående. Jeg glæder mig til resten af sæsonen” afslutter Rebekka.



Intervaltræning på Rødovre stadion



Jannick i gang med selvtræning

Rolf Mortensen: Håbet er en sæson i august

Af Søren Brasen

Under Corona-krisen er atleter og trænere adskilt. Trænerne kan ikke vejlede atleterne ved at være fysisk til stede. Atleterne kan ikke få øjeblikkeligt feedback på deres træning. Men heldigvis er der håb forude.

For atletikudøvere er kontakten med træneren vigtig. Han eller hun skal gerne være fysisk til stede, så der kan komme rettelser i enten teknik, eller hvad der skal trænes.

Ved at følge atletens udvikling over vinter, forår og sommer, planlægges atletens sæson ned i mindste detalje, så formtoppen kan rammes til de vigtigste stævner.

I forbindelse med Corona-krisen er det blevet besværliggjort. Sæsonstarten kendes ikke, og træneren kan ikke selv vurdere, hvor langt atleten er i sin form.

MISTER FORNEMMELSEN MED ATLETER

Netop det, at man ikke ser sine atleter til træning, ser sprint-træner Rolf Mortensen som et stort problem.

”Det største problem for mig er, at jeg føler jeg mister den visuelle fornemmelse af, hvor langt de er i deres teknisk udvikling” fortæller Rolf, og uddyber, at han derfor mister muligheden for at arbejde med deres fysiske og mentale færdigheder.

Derfor har Rolf også været nødt til at tænke i nye metoder. For at få fornemmelse med atleterne, men også for at se dem træne, og holde kontakten med dem.

ONLINE-MIDLER TAGES I BRUG

Træning med sprint-gruppens atleter er blandt andet foregået ved en ugentlig styrketræningssession.

På denne måde er atleterne presset til hård træning, og Rolf har kunnet se atleterne.

”Alle har været inviteret med, og jeg har kunnet snakke med dem om deres erfaringer i denne tid, og de har kunne videns dele om, hvor det er godt at træne. Det har givet et godt indblik i deres træning” Fortæller sprinttræneren.

Derudover har han også modtaget videoer hvor han kan rette teknik i for eksempel løb.

"En del af dem har også sendt mig kopier af deres trænings dagbøger" Fortæller Rolf Mortensen, og forklarer at begge dele giver gode indblik i atleternes træning.

PLANLÆGGER MOD SEN SÆSON

Da alt træning blev lukket ned, var Rolf nødt til at tage et valg. Et valg der skulle gå på hvornår sæsonen ville starte, og hvornår en formtop skulle lægges.

Derfor valgte han hurtigt en relativt sen topform.

"Mit valg har været fra starten at gå efter en formtop i august/september på baggrund af, det så ud til at hele foråret ville være udelukket. Derfor var det nærliggende at vælge en formtop i august, hvor jeg troede på, at vi ville være tilbage til rimelige normale forhold " fortæller Rolf.

På nuværende tidspunkt vides det ikke, om hele sæsonen aflyses. EM i atletik er afløst, mens der så småt åbnes for træninger i små grupper. Rolf har dog fra begyndelsen planlagt ud fra risikoen om ingen sæson.

"Jeg har valgt en at planlægge sommeren på samme måde som jeg normalt planlægger en vintersæson. Skulle det vise sig at hele sæsonen ryger, så ville jeg i august indlægge nogle test som erstatning for stævnerne for at måle de aktives sæson" afslutter Rolf Mortensen, der selvfølgelig håber snart at se sine atleter i aktion.

70 år

Wojciech Buciarski

KIF's populære springtræner Wojciech Buciarski rundede 70 år den 17. april. Trods de noget anderledes omstændigheder for tiden var KIF's springgruppe mødt op på dagen i haven i Søborg og sagde tillykke - på afstand - til fødselaren.

Wojciech var rigtig glad for fremmødet og glæder sig i øvrigt meget til at komme i gang igen med træningen på stadion.

Læs eller genlæs portrættet af Wojciech fra sidste års nyhedsbrev:

http://kif-atletik.dk/files/BreaKIF/April2019.pdf?fclid=IwAR2vEWWnhkzud_BXxr7GH4ZqYPqF5fD_5hsXZ_ULXGnfRu1FoAGyHjk_gJWc



STAY-SAFE

Atletik for alle

Den 2. maj kan du dyrke atletik hjemmefra din stue.

Der dystes i følgende discipliner:

- L Stående længde
- L Walk the line 100-fods sprint
- L 100m sprint (20x5m)
- L Jump & Reach
- L Kuglestød med sko

Tilmelding kan ske helt frem til stævnestart lørdag den 2. maj kl. 10.00 via dette link:

<http://dansk-atletik.dk/nyheder/nyheder-2020/2020/04-27-paa-loerdag-rykker-atletik-hjem-til-alle-med-stay-safe-atletik-for-alle-aktivitet.aspx?fbclid=IwAR2-EqFY9coLaeVM191O7NGm76hPAiibc0uMS2WhcN8WITPRXrzDQU4s5UM>

STAY-SAFE | Atletik-for-alle



Bagsideinfo

FOTOS I DETTE NUMMER:

Carsten Bagge,

INPUT TIL NÆSTE NUMMER SENDES
TIL NEWS@KIF-ATLETIK.DK

LINKS OG MAILS:

Stævneinformation og resultater:

www.imars.dk

Tidligere stævneinfo og resultater:

www.lifeonmars.dk (før 2017)

Tidligere stævneinfo og Resultater og
PR for atleter over 12 år:

www.statletik.dk

Fotos fra stævner:

www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums

Fotos på Google Drive:

user: kifatletik1892@gmail.com

password: kif-1982

www.drive.google.com/drive/my-drive

Andre fotoarkiver:

www.flickr.com/photos/181766425@N08/albums

<https://bit.ly/2Sq4EcW>

Målfotos:

<https://xn--mlfoto-iaa.dk/support>

KIF YouTube:

www.youtube.com/results?search_query=atletikkif

KIF hjemmeside:

www.kif-atletik.dk

KIF Facebook & Instagram:

KIF-atletik + KIF Mini & @kifatletik

Tilmelding til ungdomsstævner:

Opslagstavlen på stadion eller
ungdom@kif-atletik.dk

Bestyrelsen:

bestyrelsen@kif-atletik.dk

Atletik TV:

www.atletiktv.dk

Tøjbestilling:

<https://sportyme.dk/clubme/kif-atletik>