Fight@rn

Nummer 1 ● 2017 – årgång 47

Ett riktigt GOTT år har vi lagt bakom oss
Ett nytt GOTT år har vi framför oss

Bäst i landet för 15:e året i rad

Det nya året har precis sammanfattats när Svenska Friidrottsförbundet släpper 2016 års SM-poäng som beskriver alla klubbarnas toppbredd. För 15:e året i rad och totalt 19 år av de senaste 20 åren visar Hässelby SK att vi är Sveriges bästa friidrottsklubb.

1.	**Hässelby SK**	**45,75 p**
2.	Ullevi FK	44,25 p
3.	Spårvägens FK	35,25 p
4.	Malmö AI	28,5 p
5.	Huddinge AIS	23 p

Poängen beräknas på samtliga SM tävlingar under året både individuellt, stafett och lagsammanhang. En aktiv som placerar sig topp 6 räknas in i poängen men endast en gång/år. Det är alltså avgörande viktigt att en klubb har många som placerar sig topp 6. 2016 hade Hässelby hela 59 unika individer som tog en topp 6 placering. Dessutom är ungdomsklassernas placeringar värda 0,25 p i sk ettårsklasser (15,16,17) 0,5 p i tvåårsklass (19) 0,75 p i treårsklass (22) och 1p i seniorklass.

Storslam på 08fri.s årsmöte

Samtliga priser till Stockholms bästa 17-åringar 2016 gick till Hässelby aktiva. **Amanda Hansson, Lisa Gunnarsson** och **Patrik Lindstedt** fick ta emot

►

Vi tar såklart emot insändare - men lovar inte att allt publiceras.

Foto i Fightern: DECA text och bild om inget annat anges.

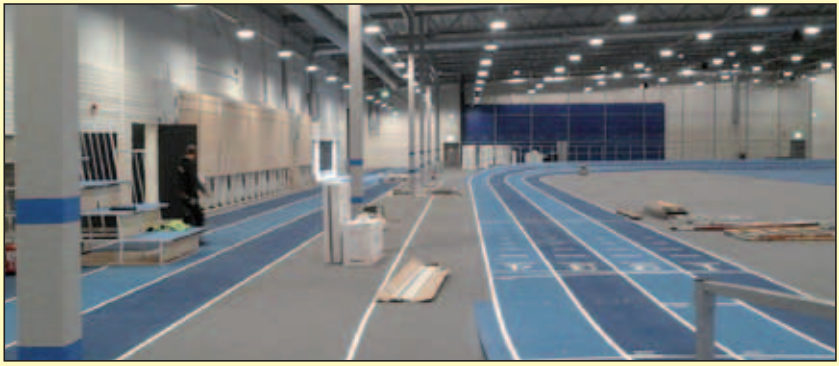
fina priser på årsmötet. Dessutom fanns fem av våra friidrottare med på listan över Stockholms bästa senioraktiva, som röstas fram av en jury. Sarah Lahti (2) Angelica Bengtsson (4) Fredrik Samuelsson (8) Lisa Gunnarsson (9) Emil Blomberg (10).

Fredrik Samuelsson (8) ,Sarah Lahti (2) och Emil Blomberg (10).

Hässelby fick även flest röster/mötesdelegater av Stockholmsklubbarna till kommande Svenska Friidrottsförbundets årsmöte. Antalet röstar beräknas utifrån prestationer på årets SM tävlingar men också på redovisade LOK-aktiviteter i verksamheten.

Utöver de utmärkelserna så segrade vi i damernas Standarkamp som grundar sig på topp 6 placeringar på seniornivå på samtliga SM tävlingar. Vi vann dessutom den prestigefyllda SM-poängen i landet för 13:e året i rad där föreningarnas toppbredd i samtliga åldersklasser räknas in, här räknas bara unika individer vid ett tillfälle.

Bra träningsmöjligheter i Sollentunahallen



Ny och fräsch hall med bra träningsmöjligheter. Ja, så kan man väl sammanfatta efter några veckor. En stor del av vår träningsverksamhet för 14 åringar och uppåt har flyttat till Sollentuna från Sätra.

De som lämnar och hämtar sina barn på träningen slipper trängselavgiften som erläggs varje gång man nyttjar Essingeleden. Träningsavgiften är densamma som i Sätra eftersom Stockholms Kommun subventionerar träningskorten rejält.

Dock finns fortfarande ett stort behov av en hall i västerort så att våra ungdomar inte behöver lägga så lång tid på att resa till och från träningarna varje vecka. Tre tillfällen i veckan med drygt 2,5 timme kommunal resväg tur och retur är alldeles för mycket. Stockholms politiker borde göra ett studiebesök i Uppsalas nya hall. Utrymmet för den sortens hall fanns inte i Sollentuna men på Bällstafältet finns gott om yta.

5 frågor till Magnus Wickert – ungdomsansvarig

F – Friidrottsskolan tillsammans med Måndagskul och Knatteknatet är ett riktigt bra sätt att prova på friidrott ute i Västerort. Hur viktigt är det för klubben att ha en ”prova på”-verksamhet?

MW – Det är direkt avgörande för vår rekrytering av barn- och ungdomar till vår året runt-verksamhet. Det är också den enskilt viktigaste rekryteringen av föräldratränare till grupperna. Jag vill påstå att de tränarna och ledarna är direkt avgörande för att vi ska kunna starta nya träningsgrupper varje år.
För våra ungdoms- och junioraktiva är också de här ”prova på”-projekten ett väldigt bra sätt att få arbetslivserfarenhet när de jobbar som tränare/ledare.

F – Du nämner att föräldrar är viktiga för att kunna starta nya träningsgrupper. Vad krävs det egentligen av en förälder för att bli tränare? Hur svårt är det?

MW – Den viktigaste egenskapen är att man har någon sorts passion och glädje för idrott och friidrott i synnerhet. Man behöver inte ha en specifik friidrottskunskap från början även om det underlättar. Intresse av att lära sig nya saker samt att kunna arbeta tillsammans med andra tränare i ett team är viktigt. Vi har jobbat länge med att skapa ledarteam så att ingen ska känna att allt hänger på dem. Utbildning står klubben för både internt och externt. Det ska inte kosta att ställa upp som tränare, mer än tid då förstås.

Föräldratränare är med eftersom deras egna barn är med i verksamheten. Det är kvalitetstid tillsammans med sina barn med bonusen att man får möjlighet att hjälpa flera barn att utvecklas. Det är värt varje minut när man som tränare ser hur det glittrar i ögonen efter ett nytt personligt rekord eller när någon känner att de klarar något de inte gjorde förut.

F – Hur mycket utbildning finns det att ta del av? Vem är det som håller i utbildningen?

MW – Det finns utbildning i flera steg som Stockholms Friidrottsförbund håller i. Interna kurser håller bland annat jag själv i klubben. Dels för alla nya innan träningen tar fart, men också en del ”temakurser” där vi kan djuploda lite extra på något speciellt. Till våren planerar jag en kurs som riktar in sig på att ge ett utökat förråd av olika övningar.

►

Det senaste året har jag cirkulerat i grupperna med jämna mellanrum och hållit en del träningspass. Det är ett bra utbildningstillfälle för nyblivna tränare att få se träningspass utföras av någon annan. Jag tycker själv att det är otroligt kul att hålla de här passen eftersom även jag också utvecklas pedagogiskt som tränare genom att jobba med yngre aktiva än jag är van vid.

F – Hur ser du på tävlandet för de yngre?

MW – Jag vill lyfta vikten av alla former av lagtävlingar och stafetter där alla i gruppen får en chans att känna att de är med i laget. Det finns sedan några få år tillbaka en väldigt fin stegring av lagtävlingar så att det blir mer och mer allvar ju äldre man blir. Upplägget följer träningsläran med mer allsidighet i de yngre åldrarna och successivt mer specialisering.
❍ 11 år. Västerortskampen mot Bromma IF är en sorts ”prova på”-tävling med två olika deltävlingar.
❍ 12-13 år. Stockholmskampen är ett utomordentligt sätt att få alla att testa alla grenar. Fyra olika deltävlingar även innehållande stafetter.
❍ 14-15 år. Kraftmätningen är risktäckande med kvalmatch på våren och de bästa lagen till final i september.
❍ 15-17 år Lag-USM
Därefter Lag-SM för de vuxna

Men självklart ska man också tävla i de individuella tävlingarna. Främst ska man jämföra sina egna resultat så att man kan lägga fokus på sin egen utveckling. Tids nog kommer tävlandet att skifta till att jämföra med andra aktiva.

F – Hur ofta tycker du att man ska tävla då?

MW – Som yngre upp till 12 år bör det tävlas inomhus vid 5-6 tillfällen samt 6-8 tillfällen utomhus. När man blivit lite äldre så kan man tävla oftare.

Det måste finnas utrymme för träning men man ska också kunna känna det där extra kittlandet när det är tävling. Tävlar man hela tiden blir tävlingen inte lika kittlande. Likväl omvänt, tävlar man för sällan blir tävlingen kanske jobbig att hantera. Vi rekommenderar att tävla i max 3 grenar/dag så att man klarar av att ha ett bra fokus på varje start.

Inomhustävlingen i Växjö – fullt hus

■ ■ Det blir minst en full buss som går till Växjö. Det blir den största gemensamma inomhustävlingen för Hässelby utanför Stockholm någonsin. Jättekul med sådant högt intresse, om trenden håller i sig så kommer vi att slå alla rekord även till sommaren med Världsungdomsspelen.

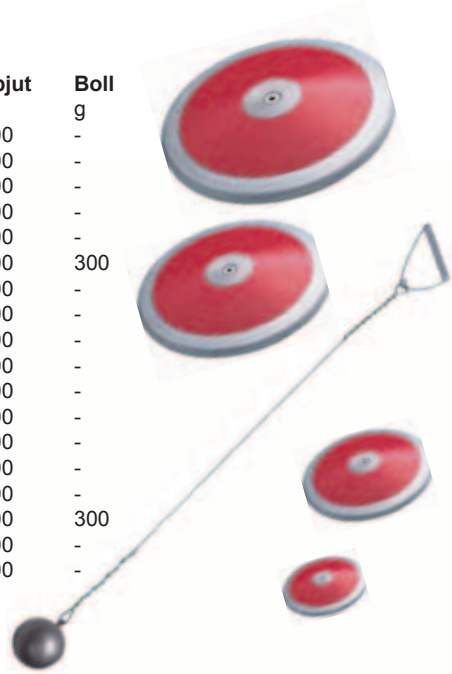
Även om några väljer andra färdmedel än den gemensamma bussen beroende på arbete och liknande så är det inte helt omöjligt att det kan bli två bussar i sommar. Hursomhelst så är det jättekul med de gemensamma resorna där de yngsta aktiva också får en chans att se föreningens äldsta aktiva ”in action”. Förebilder är oerhört viktigt för framtiden.

Använd rätt redskap och ställ häckarna rätt!

I och med den åldersklassförändring som skett kommer framför allt redskapsvikter och häckregler förändras. Följande redskapsvikter och häckregler gäller för närvarande. Även om man i kastträning ibland använder lättare redskap för att öka explosiviteten, alternativt tyngre redskap för ökad kraftutveckling, är det bra att veta vilket som är tävlingsvikt. Även häckträningen bedrivs oftast på kortare avstånd än vid tävling för att stimulera frekvensen mellan häckarna. Längre avstånd kan också användas så att den aktive kan springa med fler steg än normalt mellan häckarna vilket leder till en häckpassage med högre hastighet än normalt.
Förändringar sker med tvåårsintervall så att de aktiva hinner träna in sig på ett visst redskap eller häckavstånd innan det förändras. Tanken är att man ska ha förutsättningar som matchar de aktivas fysiska förutsättningar i olika åldrar.

Redskapsvikter

Klass	**Kula**	**Diskus**	**Slägga**	**Spjut**	**Boll**
	kg	kg	kg	kg	g
M	7.26	2.0	7.26	800	-
M22	7.26	2.0	7.26	800	-
P19	6.0	1.75	6.0	800	-
P17	5.0	1.5	5.0	700	-
P15	4.0	1.0	4.0	600	-
P13	3.0	0.6	3,0	400	300
M35-M45	7.26	2.0	7.26	800	-
M50-M55	6.0	1.5	6.0	800	-
M60-M65	5.0	1.0	4.0	600	-
M70-	4.0	1.0	4.0	600	-
K	4.0	1.0	4.0	600	-
K22	4.0	1.0	4.0	600	-
F19	4.0	1.0	4.0	600	-
F17	3.0	0,75	3.0	500	-
F15	3.0	0.6	3.0	500	-
F13	2.0	0.6	2,0	400	300
K35-K45	4.0	1.0	4.0	600	-
K50-	3.0	1.0	3.0	400	-



Häckregler
60m häck inomhus

Klass	**Höjd**	**Antal**	**Till 1:a**	**Mellanrum**	**Till mål**
	cm	st	m	m	m
M, M22	106,7	5	13,72	9,14	8,00
P19	100	5	13,72	9,14	8,00
P17	91,4	5	13,72	8,90	8,48
P15, F19, K, K22	84,0	5	13,00	8,50	10,00
F17	76,2	5	13,00	8,50	10,00
F15	76,2	5	12,00	8,00	16,00
P13	76,2	6	11,75	7,65	12,95
F13	68,0	6	11,75	7,65	12,95

Utomhus

	sträcka	Höjd	Antal	Till 1:a	Mellanrum	Till mål
M, M22	110m	106,7	10	13,72	9,14	14,02
	400m	91,4	10	45,00	35,00	40,00
P19	110m	100	10	13,72	9,14	14,02
	400m	91,4	10	45,00	35,00	40,00
P17	110m	91,4	10	13,72	8,90	16,18
	300m	84,0	7	45,00	35,00	45,00
P15	80m	84,0	8	13,00	8,50	8,50
F19, K22, K	100m	84,0	10	13,00	8,50	10,50
P15, F15, F17, F19	300m	76,2	7	45,00	35,00	45,00
K22, K	400m	76,2	10	45,00	35,00	40,00
F17	100m	76,2	10	13,00	8,50	10,50
F15	80m	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P13	60m	76,2	6	11,75	7,65	12,95
F13	60m	68,0	6	11,75	7,65	12,95
P13	200m	76,2	5	20	35	40
F13	200m	76,2	5	20	35	40
PF 13 ***	200m	68,0	10	20	17,5	5

***Är en för åldersklassen bättre tävlingsform med högre teknikfokus. Ej godkänd på riksnivå men används i distriktet i exempelvis Stockholmskampen.

Hinderlöpning	Antal bockar	varav vattengrav
1500m H, P15, F15, F17, 76,2 cm	15	3
2000m H, F19, K22, 76,2 cm	23	5
2000m H, P17, P19, M22, 91,4 cm	23	5
3000m H, K, 76,2 cm	35	7
3000m H, M, 91,4cm	35	7

I hinderlöpning är avstånden mellan hinderbockarna ej fasta utan kan variera från arena till arena.

Lathunden på IP

Här är markeringarna som gäller för olika åldrar

Sprintdistans häck	Lila litet plus	PF13
	Rött litet plus	P15
	Grönt litet streck	F15
	Gult litet streck	F17, F19, K
	Vitt litet streck	P17
	Blått litet streck	P19, M

På uppploppsrakan finns det på IP i ”fel” löpriktning uppmärkt för M och K från bortre startlinjen

	Gula prickar	K
	Blå prickar	M
Lång häcklöpning	Orange trekant	300m häck
	Grön trekant	400m häck samt 200m häck
	Vit trekant	400m häck med start i kurva **
	Grön liten trekant	200m häck *

** Vit trekant = 400m häck med start i kurva. IP mäter 357m varvet runt vilket förflyttar den naturliga starten en bit in på uppploppet. Vita markeringar används för att efterlikna tävlingssituationen.

* Grön liten trekant är markering för 200m häck med 10 häckar och ligger mitt emellan de stora gröna trekanterna från 200m starten mot mål.

Vi söker ledare för friidrottsskolan 2017!

Friidrottsskolan är en viktig del av Hässelby SK:s verksamhet, som är mycket uppskattad av barnen och deras föräldrar. Till årets friidrottskola söker vi nu dig som ledare. En ledare hos oss får lära sig att ta ansvar och arbeta i ett lag.

Tillsammans kommer vi ha en fantastisk sommar. Är du född 02 eller tidigare så tveka inte att söka! Ansökningsperioden öppnar i februari, mer info kommer inom kort på Hässelby SK:s hemsida.

Medlemsavgifter

Medlemsavgifterna ska betalas in för 2017 till PlusGiro 65 62 86 - 2
Vi skickar ut fakturor. Vänligen ange fakturanummer vid betalning.

Juniorer (under 18 år) 100:-. 18 år och äldre 200:-

Familjeavgift	250:-
Tävlings- och träningskostnad aktiva	600:-
Maxavgift per familj	1 450:-