

## Kriterier for deltagelse i morgentræning under Hillerød Elite Idræt

Hillerød Elite Idræt tilbyder morgentræning til udøvere i de prioriterede idrætsgrene, som går i eller har afsluttet 9. klasse. Det er klubberne, som søger om, at få deres talenter tilknyttet morgentræningen. Ansøgning sendes til idrætskonsulenten på mail [kucu@hillerod.dk](mailto:kucu@hillerod.dk)

Alle elever på Hillerød-ordningen er automatisk tilknyttet morgentræningen. Læs evt. mere om Hillerød-ordningen på Hillerød Elite Idræts hjemmeside [www.hillerodelite.dk](http://www.hillerodelite.dk)

I enkeltstående tilfælde kan andre talentfulde udøvere også gøre brug af morgentrænings-tilbuddet. Der vil ske en individuel vurdering af udøverens udbytte af morgentræningen. Det er klubberne, der i samarbejde med idrætskonsulent og eliteidrætskoordinator foretager vurdering af idrætsudøveren.

Udover morgentræning tilbyder Hillerød Elite Idræt de prioriterede idrætsgrene sparring omkring træningstilbud til alle klubbens talenter. Et sådan forløb planlægges i samarbejde mellem klubben, idrætskonsulent og eliteidrætskoordinator.

### Fakta om morgentræning:

Træningen er fysisk basistræning, med vægt på de fysiske kvaliteter, som kræves indenfor idrætten i dag, positionsstyrke, smidighed/bevægelighed, koordination, balance, rotation/wheeling, styrke, kropskontrol, kropsbevidsthed, rumopfattelse og kondition. Det er en kombination af disse fysiske kvaliteter, som på sigt giver de bedste resultater.

Der lægges vægt på, at træningen er sjov og inddrager hele kroppen. Det er vigtigt at skabe et godt "fundament" for at opnå gode resultater.

Der lægges vægt på stabilitetstræning eller træning af mave, side og ryg. Øget styrke, smidighed og bevidsthed omkring "mave/side/ryg"-området giver en bedre balance og bedre forudsætninger for at flytte styrken til de andre kropsdele, som f.eks. ben og fod eller overkrop og arme.

Genoptræning er naturligvis vigtigt, men skadeforebyggende træning er langt vigtigere! Basistræningen er i højeste grad skadeforebyggende, idet der gennem en alsidig træning med kroppen som redskab skabes en gennemgående muskulær balance og koordineret bevægelighed.

Morgentræningen skaber en kropslig harmoni: højre-venstre, forside-bagside, overkrop-ben og inderside-yderside. Dette betyder, at idrætsudøveren udover at få en god kropsholdning, får lettere ved at udvikle en, for idrætten, blændende teknik baseret på idrætsudøverens egne kropslige og mentale forudsætninger!

Morgentræningen skaber mange fordele for idrætsudøveren. At have kontrol over sin krop selv i svære situationer kan være forskellen mellem en guld- og en sølvmedalje. At kunne anvende de rigtige muskler i rigtig rækkefølge og lade resten af kroppen slappe af giver stor energibesparelse, som kan bruges til det lille ekstra.

### Der findes intet modsætningsforhold mellem at træne effektivt og have det sjovt!

Træningen bygger på samarbejde mellem træner og idrætsudøver; dialog, positiv indstilling, udvikling, glæde og vigtigst af alt medmenneskelighed!

Træningen varetages af: *Mats Mejdevi, fysisk træner*

*Mats Mejdevi har været ansat som fysisk træner og talentudvikler i Team Danmark 2001 - 2010. Han er uddannet fra "Gymnastik och Idrottshögskolan" i Stockholm og har arbejdet som landstræner for det svenske herrelandshold i gymnastik i perioden 1992-1999. Fra 1994-2004 var han involveret i "Sveriges Olympiska Kommittés" arbejde med talentudvikling. Han har dertil udviklet træningskonceptet "Sportbasics" og skrevet bogen "Basic", som er anvendelig vedrørende alle sportsgrene. Og sidste år bogen "Träna med kroppen" samt websitet [www.sportsbasics.com](http://www.sportsbasics.com).*