

Til spillere og forældre

VELKOMMEN TIL SIFQ



Indhold

KORT OM SILKEBORG IF Q	2
HVAD TILBYDER VI DIG?	4
HVAD FORVENTER VI AF DIG OG DINE FORÆLDRE	5
TALENTREJSEN I SIF	8
TRUPPER, MATCHNING OG SAMTALER	10
TRUPPER I SIF Q.....	10
SPILLERSAMTALER OG UDVIKLINGSPLANER.....	10
DEN SVÆRE SAMTALE.....	10
OVERVEJELSER OM TRÆNING OG KAMPE	12
KOMMUNIKATION OG INFORMATION	13
XPS.....	13
DBU-APPEN.....	13
FACEBOOK.....	13
FYSISK TRÆNING & ØGET BELASTNING	14
4 HURTIGE RÅD TIL FORÆLDRE	15
ØKONOMIEN I SIF Q	18
SÅDAN ER DU MED TIL AT FINANSIERE SIF Q	19
TURNERINGER OG UDENLANDSTURE	20
MENSTRUATION OG ELITESPORT	21
SKADET - OG HVAD SÅ?	22
KONTAKT FRA ANDRE KLUBBER	23
EXIT FRA SIF Q - OG HVAD SÅ?	24
MERE INFORMATION	25
FØLG SIFQ PÅ DE SOCIALE MEDIER	26

KORT OM SILKEBORG IF Q

- / Silkeborg IF Q har siden stiftelsen i 2007 ønsket at tilbyde elitefodbold for områdets piger. Klubben har haft forskellige navne, tilhørsforhold og organisatorisk sammensætning - men det har altid været gennemgående, at tilbyde fodbold på højest, mulige niveau for pigerne.
- / Gennem tiden har mange lokale piger fundet vej til såvel landshold som klubhold på højeste, nationale plan og i dag er SIF Q talentudviklingsklub med DBU-licens.
- / Det stiller mange og store krav, lige fra bestyrelseslokalet med strategier og målsætninger, til indholdet af den daglige træning med uddannede og snart ansatte trænere.
- / Næsten samtlige personer i SIF Q er tilknyttet på frivillig basis, og derfor er netop jeres opbakning som familie af afgørende betydning for os. Talentudvikling i SIF Q er et samarbejde hele vejen rundt, og der er brug for at alle støtter op.

DBU-SPELLERE APRIL 22



HVAD TILBYDER VI DIG?

- / Et trygt talentudviklingsmiljø for alle vores piger. Når vi tilbyder en pige at starte i SIF Q, er det vores klare mål, at hun fortsætter så længe, hun har lyst og trives hos os.
- / Dedikerede trænere, der møder velforberejdede og motiverede op til træning og engagerede holdkammerater, der vil fodbold lige så meget som dig.
- / Fodboldtræning mindst tre gange ugentligt i sæsonen, også i vintersæsonen, hvor træningstiderne dog ændrer sig i forhold til fordelingen af kunstgræstider. Vores træningspas ligger som udgangspunkt mellem kl. 16:00 og 19:00 i hverdagene, og træningen foregår på Søholt.
- / Tilbud om styrketræning i regi af eliteSilkeborg fra U14. Der er også mulighed for at man kan vælge styrketræning i andre tilbud, man selv finder, men styrketræning er et must, når man spiller i SIF Q.
- / Vi lægger vægt på sociale aktiviteter. Vi ved, at fællesskab og sammenhold er vigtigt for at vores piger trives og udvikler sig på fodboldbanen.
- / Mulighed for turneringskampe på højeste niveau. Som licensklub spiller vores bedste U16 og U19-piger i de landsdækkende DM-rækker. Vi spiller pt i divisionen.
- / Mulighed for at komme ind på talentlinje fra 7.-9. klasse og efterfølgende vælge Silkeborg Efterskole eller en ungdomsuddannelse med tilknytning til vores akademi.

HVAD FORVENTER VI AF DIG OG DINE FORÆLDRE

Når du begynder i SIF Q, er det vigtigt, at du har gjort dig klart, at det er et elitært talentudviklingsmiljø, du har valgt at blive en del af.

Det betyder:

- / At du kommer til træning hver gang. Der kan være undtagelser, fx skolearrangementer eller helt særlige lejligheder, men som udgangspunkt kommer du til træning med mindre, du er syg.
- / At du deltager i sociale aktiviteter med dit hold, da sammenhold og fællesskab er vigtigt, når vi vil skabe trygge træningsmiljøer for alle vores piger.
- / At du prioriterer kampe over andre aktiviteter. Har du afbud, så er det vigtigt, at det bliver meldt i god tid, så trænerne har mulighed for at planlægge kampe fremadrettet.
- / Vi gør vores bedste for at planlægge træningstider, så alle kan være med, men vi kan ikke tage individuelle hensyn. Derfor forventer vi, at du kan deltage i træning i tidsrummet 16:00-19:00 alle hverdage.
- / Alkohol og elitesport hænger ikke sammen, slet ikke i sæsonen. Hjælp hinanden med at gøre alkohol unødvendig i sociale sammenhænge.

Når I som forældre melder jeres pige ind i SIF Q, så forventer vi, at I er med til at bakke op, både om jeres egen datter, men også om hele klubben.

Derfor forventer vi:

- / At I bidrager til at skabe god stemning på sidelinjen og omkring holdene.
- / At I respekterer vores trænere, også selv om I ikke altid er enige i deres vurderinger og beslutninger.
- / At I tager fat i jeres datters træner, jeres forældrerådsrepræsentant eller vores talentchef eller HOC, hvis der er noget der bekymrer jer.
- / At I bakker op om at skabe et godt socialt miljø for alle vores piger.
- / At I forstår, at SIF Q er et fælles ansvar, og hvis vi skal skabe et godt og trygt talentudviklingsmiljø for jeres piger, så har vi brug for jer. Vi forventer fx, at I som forældre hjælper til, når vi passer stadionboder på JYSK PARK.



Talentudvikling er et mindset

**TALENT ER NOGET,
MAN ØVER SIG PÅ**



TALENTREJSEN I SIF

- / Det første møde med SIF Q vil for mange være i 8-9-års alderen. Her møder vi piger, klubtrænere og forældre i vores samarbejds klubber og vi inviterer ind til teknikskole.
- / På vores talentcenter for områdets U12-spillere starter vores rekruttering til SIF Qs yngste hold, U13. Her vil nogle blive tilbudt en plads på holdet, mens andre kan fortsætte i egen klub, men alligevel være i spil til at blive en del af SIF Qs talenthold fremadrettet.
- / Fra 7. klasse tilbydes vores dygtige piger optagelse på Talent Team på Sølystskolen. Hvis man ønsker at skabe de bedst mulige rammer for sin sport, så bør man søge optagelse. På Talent Team, vil pigerne modtage ekstra træning i form af to morgen-træninger med hhv. styrke/basistræning og fodboldtræning samt moduler med fokus på bl.a. sportspsykologi og ernæring.
- / I 7. 8. og 9. klasse vil pigerne, uanset skole, blive introduceret til øget fodboldtræning, styrketræning, begyndende sportspsykologi og værktøjer til at prioritere fodbold som en stor del af deres hverdag.
- / I 9. og 10. klasse vælger mange piger at tage på efterskole. Her anbefaler vi, at så mange som muligt vælger Silkeborg Efterskole, som er en del af eliteAkademiet i Silkeborg. Her kombinerer vi livet som efterskoleelev med fodbold i SIF Q.
- / EliteAkademiet fortsætter også for dem, der vælger en ungdomsuddannelse i kombination med elitefodbold. HHX, STX samt HF, er blandt de foretrukne uddannelser. Her øges indsatsen omkring pigerne, så de lærer endnu flere værktøjer til at kombinere de mange krav, som omverdenen stiller. Vi anbefaler klart at vores dygtige piger fortsætter deres uddannelse på EliteAkademiet, da det giver de bedst mulige rammer for at kombinere stor træningsmængde med uddannelse.
- / Senior i SIF Q. Nogle vil allerede fra U19 blive tilbudt transition med seniorholdet. Vores sammenhæng mellem ungdom og senior har et særligt fokus. Vi har indtil nu ikke været gode nok til at sikre den gode overgang, men fremadrettet er det vores klare mål, at alle vores spillere - som efterhånden har været hos os i mange år - fortsætter de stærke relationer som seniorspiller. Målsætningen er, at vi kan tilbyde seniorfodbold på divisionsniveau inden for få år.



uhlsport
MILLE
FROST

Kop & Kande

uhlsport FIT

uhlsport LITE

MILLE
FROST

uhlsport

uhlsport
SD

Kop & Kande

SD

uhlsport

uhlsport

JYSK

uhlsport

uhlsport

TRUPPER, MATCHNING OG SAMTALER

TRUPPER I SIF Q

- / På U13 og U14 prioriterer vi ro og et trygt miljø omkring pigerne højt. Alle piger får spilletid i kampe og det er ikke den enkelte piges niveau, der er afgørende for holdudtagelsen.
- / På U16 og U19, bliver det gradvist mere alvorligt, og her får det spillemæssige niveau også mere og mere betydning, selvom potentiale og engagement fortsat er essentielt i talentudviklingen. Vi arbejder også med øget transition mellem holdene, så vores piger får den bedst mulige matchning i både træning og kamp.
- / For at øge fokus på talentudviklingen arbejder vi ikke med en særskilt U15 årgang. I stedet har vi to årgange slået sammen på U16. Her fordeles pigerne på to trupper. Vores DM-trup og vores U16-future trup, hvor også piger på U14 kommer i spil. På U19 har vi igen kun én trup, og her arbejder vi med transition til senior.

SPILLERSAMTALER OG UDVIKLINGSPLANER

- / Alle piger i SIFQ får 2 spillersamtaler årligt. Som udgangspunkt i november og april, men det kan variere. Spillersamtalerne tager udgangspunkt i den hele fodboldpige, og de drejer sig derfor både om trivsel og engagement og om niveau og færdigheder. I forbindelse med spillersamtalerne laves der også en udviklingsplan.

DEN SVÆRE SAMTALE

- / I SIF Q ønsker vi at skabe et trygt talentudviklingsmiljø, men vi er også bevidste om, at vores piger skal trives i et elitært talentudviklingsmiljø og have et vist spillemæssigt niveau. Derfor kan der i særlige tilfælde være behov for ekstra samtaler med både pige og forældre. Vi kalder det "Den svære samtale" fordi den ofte kan være svær for både pige, trænere og forældre.
- / I U13 og U14 har vi fokus på pigernes trivsel.
- / På U16 drejes fokus til også at handle om niveau, så her kan der være tilfælde, hvor vi vurderer, at en pige ikke længere har niveauet eller engagementet til at kunne fortsætte i klubben.
- / Hvis samtaler over en periode munder ud i, at en af vores piger ikke skal fortsætte i SIF Q, hjælper vi meget gerne med at finde en anden klub at fortsætte i, ligesom vi også, i dialog med pigen (og evt. forældre) aftaler, hvordan der skal siges farvel til holdkammerater.

TRUP	STØRRELSE	TURNERINGER	MATCHING AF SPILLERE	DEN SVÆRE SAMTALE
U13	14-20	8-mands før jul 11-mands efter jul. Vintersæson: Kampe og turneringer fastlægges af trænerteamet og kan variere fra år til år.	Som udgangspunkt spiller og træner U13-truppen sammen, for at lære, hvordan det er at begå sig i et talentudviklingsmiljø med et mere elitært setup end de er vant til. Mulighed for at spille op med U14 enten i udvalgte træningspas eller i kamp.	Hvis der er bekymring for trivsel , kan pige og forældre indkaldes til en samtale med henblik på at finde ud af om SIF Q er det bedste sted for pigen at spille fodbold.
U14	16-22	11-mandshold starter i Liga 1 Vintersæson: Kampe og turneringer fastlægges af trænerteamet og kan variere fra år til år.	På U14 bliver matchingen øget specielt efter jul. Fokus på, at den enkelte spiller kan matches op og ned. Det kan fx være i et ugentligt træningspas i en periode eller mere fast. Vi matcher primært op på U16-future. Både træning og kamp. Det kan i nogle tilfælde være udviklende at spille med U13. Det er ikke et nederlag, men en mulighed for at udvikle sig.	Hvis der er bekymring for trivsel eller engagement kan pige og forældre indkaldes til en samtale med henblik på at finde ud af om SIF Q er det bedste sted for pigen at spille fodbold.
U16-future	16-22	Som udgangspunkt tilmeldes hold i U15-Liga 1. Vintersæson: Kampe og turneringer fastlægges af trænerteamet og kan variere fra år til år.	Træningstruppen er et udviklingshold, hvor der er plads til både 1. års og 2. års U16- samt U14-spillere. Spillerne vurderes at have potentiale til DM-trupperne. Mulighed for at træne op på DM-truppen og eller kamptilbud med senior 2.	Hvis der er bekymring for trivsel, niveau og/eller engagement vurderer trænerteam og TC sammen, om SIF Q er det rigtige sted for den enkelte pige at udvikle sig. Dette vil altid bero på en vurdering over en længere periode. Vurderer teamet omkring pigen, at hendes udvikling bør fortsætte i en anden klub, så orienteres forældrene selvfølgelig på forkant.
U16-DM	16-22	U16-DM (U16DM-division) Spilles hele året.	På DM-truppen er det fortsat udvikling af den enkelte spiller, der er i fokus, men DM-truppen er et hold, hvor både engagement og niveau får en mere afgørende betydning for udtagelse. Mulighed for at træne op med U19. Skadede spillere eller spillere, der i en periode ikke præsterer af den ene eller anden grund kan træne delvist med Future.	Hvis der er bekymring for trivsel, niveau og/eller engagement vurderer trænerteam og TC sammen, om den enkelte pige har bedst af at fortsætte sin udvikling på future-truppen i en periode.
U19-DM	16-22	U19-DM (U19DM-division) Spilles hele året.	På DM-truppen er det fortsat udvikling af den enkelte spiller der er i fokus, men DM-truppen er et hold, hvor både engagement og niveau har en afgørende betydning for udtagelse. Mulighed for at træne med drengene på Silkeborg efterskole i morgentræning. Mulighed for at spille kampe med senior.	Hvis der er bekymring for trivsel, niveau og/eller engagement vurderer træner og TC sammen, om den enkelte pige har bedst af at fortsætte i træningstruppen, og fx tilbydes delvis træning med senior og kampe på seniorhold.
Senior	16+	PT Kvindeserie Vest og serie 1	Vi har et klart ønske om, at så mange piger som muligt ønsker at fortsætte deres fodboldkarriere i SIF Q. Derfor arbejder vi målrettet på at skabe et bæredygtigt seniormiljø med to trupper.	Her vil den svære samtale oftest være en forventningsafstemning mellem træner og pige. Den kan handle om ambitionsniveau og træningsmængde, og om hvad der skal til, for at spille sig i startopstillingen.

OVERVEJELSER OM TRÆNING OG KAMPE

Som en del DBUs licenssystem, har vi et ansvar for den langsigtede talentudvikling. Både i SIF Q og som en del af dansk fodbold. Derfor har vi følgende procedurer og tanker for planlægningen af træning og kampe for spillerne:

Udgangspunktet for træningen er årsplanen, der udarbejdes af klubbens Head of Coaching

- / Hen over en sæson (og mange sæsoner, lige fra U13 til senior), skal vi igennem følgende fodboldtemaer: Fysisk træning, mentaltræning, taktisk træning og teknisk træning
- / Derudover skal vi tage udgangspunkt i såvel holdet som den enkelte spiller gennem:
 - / Positioner på banen, antal spillere til en given øvelse, spillerens niveau/læringssituation, relationerne mellem spillerne osv.
 - / Det betyder samtidigt, at spillerne kan opleve at træne og spille kampe på tværs af årgange/hold og kompetencer.

Udtagelse til kampe

- / Vi udtager spillere til kampe ca. en uge før kampen
- / Trænerne udtager spillere til kamp på baggrund af forskellige vurderinger, men det er essentielt, at vi sikrer at alle spillere får det nødvendige antal trænings- og kampminutter på det niveau, vi vurderer, giver mening.
- / Vi evaluerer løbende, og kigger på fremmøde og antal kampminutter.
- / Udtagelse til kampe foregår i et løbende samarbejde mellem trænerne, vores Head of coaching og vores Talentchef.
 - / Det er også i et samarbejde mellem Talentchef, HOC og trænerne, vi vurderer, om en pige i en periode fx skal træne en årgang op for at blive bedre matchet. På den måde sikrer vi, at der hele tiden er flere øjne på den enkelte pige.

KOMMUNIKATION OG INFORMATION



XPS

I SIF Q bruger trænerne XPS til at planlægge træning og kampe, og det er derfor den platform, der hovedsageligt bruges til kommunikation mellem piger og trænere. Trænerne bestræber sig på at holde XPS-opdateret, så al træning og alle kampe fremgår så langt ud i fremtiden som muligt. I får Log-in af jeres træner.



DBU-APPEN

I kan holde jer orienteret om kampe, resultater og holdopstillinger i DBUs app. I vil også kunne følge kampe via livescore, hvis I ikke har mulighed for at se kampene.

I DBU-appen logger pigerne ind med deres DBU-bruger. Forældre kan oprette en forælder-profil. Det er vigtigt, at I sørger for at holde jeres kontaktoplysninger opdateret i DBU-appen, da det er her, vi henter jeres kontaktoplysninger fra, når vi har brug for at få fat i jer. Fx telefonnumre, adresser og mailadresser.



FACEBOOK

Derudover kan der også komme vigtige informationer fra trænere, bestyrelse, den sportslige ledelse og forældre via facebook. De enkelte årgange har deres egne facebookgrupper, hvor der også koordineres kørsel og aftales sociale arrangementer mv. Kan du ikke finde den rigtige gruppe, så bed en træner eller en anden på holdet om at invitere dig. Både piger og forældre er velkomne, og det er okay, hvis pigerne ikke er repræsenteret i grupperne, hvis ikke de er på facebook i de yngste årgange.

FYSISK TRÆNING & ØGET BELASTNING

- / Når du skifter til SIF Q, Talent Team eller Akademiet, kommer du til at opleve en øget belastning på din krop. Det sker, fordi du dels skal træne flere gange, end du plejer, og dels fordi indholdet af træningen bliver hårdere. Det er enten fordi indholdet af træningen er nyt, eller fordi der er flere dygtige udøvere, som presser dig i din træning.
- / For at tilvænne din krop til den øgede belastning, og for at gøre din krop stærk nok til at klare de fremtidige krav inden for elitesport, skal du deltage i fysisk træning. Vi har et samarbejde med eliteSilkeborg, som er den faglige garant for det fysiske indhold. De piger, der går på Talent Team eller på Akademiet, har fysisk træning som en del af deres skema.
 - / Spillere, der ikke går på Talent Team, bør derfor indgå i et fysisk træningsprogram. Vi anbefaler eliteSilkeborg, fordi vores samarbejde med dem er en vigtig grundsten i vores talentudvikling. Spillere, der tilvælger en anden udbyder af fysisk træning, bør sikre sig at udbyderen af den fysiske træning koordinerer og samarbejder med SIF Q i forhold til indholdet af den fysiske træning, periodisering i forhold til spillerens udviklingsplan og fodboldaktiviteter, dosering i forhold til kampe, op- og nedtræning i SIF Q eller via DBU, skader m.m.
- / Formel, fysisk træning fra U14

Vores formelle, fysiske træning starter i 7. klasse (U14).

For U13-spillere, der skal starte på Talent Team, er der et introforløb med BASIS-træning med de kommende klassekammerater.

4 HURTIGE RÅD TIL FORÆLDRE

- / Interessér dig for hele din datters liv. Når sporten fylder meget, er det let kun at snakke om den. Men det er vigtigt at vise interesse for alle dele af hendes liv og at vise, at du elsker hende, uanset hvordan hun præsterer i sporten.
- / Vær tålmodig. Godt talentarbejde handler ikke om at vinde medaljer i ungdomsårene, men om at skabe mulighed for, at talenter kan udvikle sig til senioratleter på højeste internationale niveau.
- / Lad din datter fejle og støt hende i at håndtere vanskelige situationer selv. At håndtere modgang er en vigtig færdighed. Det er svært at lære, hvis man aldrig får lov at opleve modgang.
- / Engager dig ikke kun i din egen pige, men i din datters sportsmiljø. Gode talentmiljøer er kendetegnede ved god dialog mellem sportsmiljø, skole og familie. Hjælp til i klubben, snak med trænerne, brug dine medforældre til at spare med – og bevar en konstruktiv tilgang, både på sidelinjen og når du snakker med din datter.

Talentudvikling forpligter udover dig selv

ANSVARET FOR DET GODE MILJØ ER KOLLEKTIVT





ØKONOMIEN I SIF Q

Vi er en licensklub med store ambitioner

Det koster penge at være en licensklub under DBU. Udover en almindelig drift (fx indkøb af bolde eller leje af kunstgræsbaner), er der en række obligatoriske krav, der skal være på plads, hvis en klub vil have et stempel som talentudviklingsmiljø. Blandt andet ansættelser, uddannelser af trænere og meget andet.

Vores årlige udgifter er for nuværende på kr. 1.500.000, og det beløb bliver kun større i de kommende år. Særligt fordi der er krav om flere ansættelser i SIF Q, hvis vi vil opnå en højere og bedre rangering i licenssystemet.

Derfor skal vi naturligvis finde indtægtskilder, der kan hjælpe os med at skabe rammerne for pigernes drømme. Vi har valgt tre grundlæggende måder at finansiere vores drift på:

- / Kontingent
- / Mikro-sponsorater
- / Partnerskaber

De tre indtægtskilder er beskrevet på næste side. Men først et regnestykke til refleksion:

3 træninger á 90 minutter i snit pr. uge * ca. 42 ugers træning pr. år = 180 timers træning pr. år.
Med et kontingent på kr. 3.800 svarer det til, at **en times træning koster 20,10 kr**

SÅDAN ER DU MED TIL AT FINANSIERE SIF Q

KONTINGENT

Kontingentet bruges primært til den helt almindelige drift af klubben (baneleje, udgifter til dommere, indkøb af materialer, turneringer, trænerløn osv.).

Kontingentet opkræves kvartalsvist og udover kontingentet vil der være udgifter til tøjpakke og til udvalgte stævner og træningsleje på de forskellige årgange.

Kontingentet er 3800 pr. sæson.

(Der vil derudover blive opkrævet et beløb for morgentræning på TT og akademiet, ligesom der også kan være egenbetaling for dele af styrketræningen. Dette afhænger af årgang.

MIKRO-SPONSORAT

Støt med hjertet med et beløb pr. SIF Q-mål

Venner, familie, bekendte og firmaer kan støtte SIF Q, og det enkelte hold gennem et mikrosponsorat.

Når holdet scorer et mål, tikker der et beløb ind til både holdet og SIF Q. Beløbet bestemmer man selv, og alle kan støtte. Til gengæld skal man fx ikke sælge julestrømper.

Støt allerede nu på

<https://pecasu.com/sif-q>

Husk også at støtte SIF Q, når I tanker OK benzin. Hent appen allerede i dag, og vælg Silkeborg IF Q under "Sponsorstøtte".

<https://www.ok.dk/privat/produkter/appen>

PARTNERSKAB

Værdi er mange ting, ikke kun økonomi.

Partnerskaber er både de helt store, som fx JYSK, Kop & Kande og Tipsbladet - som udgør det økonomiske fundament for SIF Q.

Partnerskaber er også værdien af arbejdskraft og unikke kompetencer - fx dig, der er ekspert i visuel kommunikation, er en haj til styring af en hjemmeside, eller dig, der kan ramme vores opvisningsbane ind.

Så kender du en mulig sponsor eller har du kompetencer klubben kan få glæde af, så tøv ikke med at henvende dig til bestyrelsen i SIF Q.

TURNERINGER OG UDENLANDSTURE

I SIF Q skal vores piger både have oplevelser og fodbold på højeste plan. Derfor tilstræber vi, at vores piger mindst én gang i løbet af deres tid i SIF Q deltager i en turnering på internationalt plan. Målet er, at vi hvert andet år kan sende vores to U16-årgange til en international turnering. Også de andre årgange kan forvente at deltage i større turneringer.



SURF CUP SALOU 2022

Turen er selvfinansieret, dvs. via egenbetaling og via penge som pigerne samler ind på holdet. I den forbindelse har vi glæde af, at vi har mange forældre, der gerne vil bakke op enten med at organisere, finde indtjeningsmuligheder og hente sponsorater til pigerne tur.

MENSTRUATION OG ELITESPORT

Menstruation er en helt normal del af pigernes liv, men samtidigt ikke noget, særligt mange er åbne omkring. Det vil vi i SIF Q gerne være med til at lave om på. Dels fordi det kan hjælpe den enkelte pige, og fordi det har en direkte relation til elitesport i form af præstationer og skader.

PRAKTISKE TIPS

- / Brug af indershorts under træningsshorts og kampshorts kan gøre meget for frygten for at bløde igennem.
- / Giv os besked, hvis der mangler en skraldespand med låg i omklædningsrummet.
- / Medbring tamponer og bind i forbindelse med omklædning før/efter kamp (hav det gerne som en del af din sportstaske).
- / Vær åben omkring at du har menstruation (især hvis det påvirker dig negativt).
- / Vi tager hensyn, hvis du lader os tage hensyn.

BETYDNING FOR TRÆNING OG PRÆSTATION

FASE 1

/ SYMPTOMER

Øget smerte, øget inflammation, nedsat restitution, risiko for sygdom.

/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Hav bind, tamponer m.m. til rådighed i tasken.

Vær bevægelsesaktiv (det kan hjælpe på humøret).

Yoga kan hjælpe på muskelfleksibiliteten.

Tilførsel af jern gennem kosten.

Træning kan foregå som vanligt.

FASE 2

/ SYMPTOMER

Øget niveau af østrogen øger ledslaphed. Forbedret humør, motivation og energi. Større adaptation af styrketræning, bedre reparation af muskelvæv, større udbytte af højintensiv træning. Øget risiko for korsbåndsskader.

/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Ekstra grundig opvarmning, særligt fokus på "knæ-øvelser" og større indtag af kulhydrat inden træning.

FASE 3

/ SYMPTOMER

Stresshormoner reducerer nervøsitet, reduceret koordination, større risiko for at være klodset i bevægelser, øget kropstemperatur, træning opleves som hårdere end det reelt er.

/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Øget indtag af fedt i kosten, forventeligt lavere intensitet i øvelsen, restitution tager længere tid, større spisetrang pga. øget vægtudsving.

FASE 4

/ SYMPTOMER

Lavere motivation til træning, restitution kan tage længere tid, søvnforstyrrelser, faldende koncentration, øget stressniveau, øget appetit.

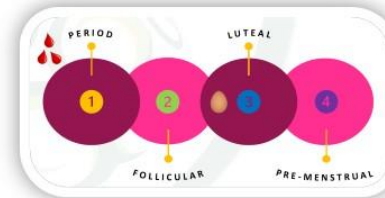
/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Yoga kan hjælpe i denne fase.

Indtag af fødevarer med højt niveau af B- og D-vitamin, calcium og fiskeolie.

LYT til dit individuelle behov.

Vær bevægelsesaktiv.



I SIF Q spiller vi lige som superligaholdet og drengene i hvide shorts. Vi er opmærksomme på, at hvide shorts ikke er hensigtsmæssigt. Derfor har vi altid ekstra kampshorts med til kampe, just in case!

SKADET - OG HVAD SÅ?

Alle spillere oplever at blive skadet på et eller andet tidspunkt. Nogle gange er det som følge af overbelastning, andre gange er det akutte skader, fx i forbindelse med kamp.

- / Derfor er det vigtigt, at du øver dig i at mærke efter, om noget er *ømt* eller om noget *gør ondt*.
- / I SIF Q laver vi programmer til dig, der er skadet. Det er øvelser, du kan lave på banen eller i styrkerummet, og som hjælper dig til at komme stærkere tilbage. Hvis du har været ved en læge, en fysioterapeut eller lignende, er det derfor vigtigt, at du medbringer den konkrete vurdering af din skade, samt muligheder og begrænsninger.
- / Som udgangspunkt kan du altid deltage i træningen, også selvom du er skadet. En skade betyder, at der er ting, du ikke kan - men en skade betyder ikke, at du ingenting kan. I nogle tilfælde giver det ikke mening at møde op til træningen. Sørg for at lave aftale med din træner og din fysioterapeut om, hvordan du skal forholde dig.
- / Du kommer ikke til at spille kamp (enten delvist eller fuldt ud), før vi har fået grønt lys - enten fra eliteSilkeborg eller din egen læge/fysioterapeut. Det gælder også, hvis du er udtaget til en DBU-aktivitet.
- / Hvis du er langtidsskadet, kan det være, du har lyst til at deltage som assistenttræner eller på anden vis fortsætte med at være en del af dagligdagen i klubben. Det vil vi gerne hjælpe dig med.
- / Oplever du at blive glemt i forbindelse med en langtidsskade, eller synes du ikke, du får en hensigtsmæssig tilbagevenden til dit hold, så er det vigtigt, at du eller dine forældre tager fat i enten din træner eller vores talentchef. Måske er der brug for en ekstra samtale, måske er der andre hensyn, vi som klub kan tage for at hjælpe dig tilbage på banen igen. Det er et fælles ansvar, at vi får dig godt tilbage igen.
- / Vi har tilknyttet en fysioterapeut, der er med til træningen en dag om ugen primært omkring U16 og U18, og som hjælper med genoptræningen på banen.

KONTAKT FRA ANDRE KLUBBER

- / Mange af jer har været igennem vores Talentcenter-forløb, mens I spillede i jeres lokale klub. Andre har måske oplevet, at vi har rettet henvendelse til jer, mens I har spillet i en anden licensklub. Efterhånden som I bliver dygtigere - nogle af jer kommer måske ind i et DBU-forløb - vil interessen for jer stige, særligt blandt andre licensklubber. Det er helt legalt, at andre klubber viser interesse for jer.
- / **Hvad skal I som familie være opmærksom på ved en kontakt fra andre klubber?**
 - / DBU's licensregler foreskriver, at den første kontakt sker til SIF Q. Hvis I ikke er blevet informeret om henvendelsen af os, er der en sandsynlighed for, at den anden klub har brudt reglerne. **Vi forventer af jer, at I giver os besked hvis dette er tilfældet.** På samme måde er vi forpligtet til at give en anden licensklub besked, såfremt en af deres spillere henvender sig til os.
 - / Dernæst skal I som familie forholde jer til, hvad der er det bedste for lige netop jer. Det, der er rigtigt for den ene familie, behøver ikke være rigtigt for en anden familie. Ting som kørselsafstand til træningen, muligheder for support (skadestandring, mentaltræner, hjælp til uddannelse m.m.), sociale relationer, fremtidsperspektiver og meget andet, kan være relevante at overveje. Husk i den forbindelse, at talentudvikling sker over mange år, og at det største tab vil være en pige, der stopper med at spille fodbold. HUSK altid at informere talentchefen om, hvis I går videre med en henvendelse. Dette kan selvfølgelig ske i fuld fortrolighed.
- / Vores største ønske er, at vores piger fastholder interessen for spillet så længe, som muligt, og at de har mulighederne for at indgå i nogle rammer, der er så gode, som muligt. Her er trivsel ofte et stærkt parameter.
- / Vi står gerne til rådighed med vejledning og sparring, hvis I får brug for det i forbindelse med et evt. klubsifte.

EXIT FRA SIF Q - OG HVAD SÅ?

- / Det sker, at en spiller vælger at tage en pause fra SIF Q - fx i forbindelse med et efterskoleophold. Der er også spillere, der vælger at stoppe helt, fx for at skifte til en anden klub. Måske viser det sig også efter nogle år, at SIF Q ikke er den rigtige klub.
- / I alle tre tilfælde vil vi gerne hjælpe med at sende spilleren godt videre til et nyt miljø. Både i forhold til kontakt til en ny klub eller med positive input til en kommende træner.
- / Det er også en mulighed, at spilleren kan blive tilknyttet vores trænersteam. Det vil vi rigtig gerne støtte op omkring, både med uddannelse og en rolig indkøring i den nye rolle. I SIF Q har vi mange aktiviteter for yngre spillere, og det kan være et fint sted at starte som ny træner.



MERE INFORMATION

Du kan finde mere information på vores hjemmeside: www.SIFQ.dk

/ Her finder du fx kontaktoplysninger på bestyrelsen, oplysninger om vores forældreråd og bestillingsformular til klubtøj.

Har du spørgsmål af mere personlig karakter, er du også altid velkommen til at kontakte talentchef Jimmy Bonde.

/ Tlf. 21458535

/ Mail talentchef@sifq.dk



SAMMEN GØR VI DRØMME TIL VIRKELIGHED



FØLG SIFQ PÅ DE SOCIALE MEDIER



Sifqdk er vores uformelle platform, hvor både piger og klubben kan dele oplevelser fra #SIFQLife



Silkeborg IF Q er stedet, hvor vi som klub deler og fortæller om stort og småt fra vores klubliv



Silkeborg IF Q er vores partnerplatform, hvor vi fortæller om vores indsatser på organisatorisk og strategisk niveau.



www.sifq.dk er vores hjemmeside, hvor vi gør vores generelle klubinformationer tilgængelige for det brede publikum.

