

Den blå familjen





Innehåll

Den blå familjen	3
Inledning	3
Värdegrund	3
Våra övergripande målsättningar	4
Som tränare/ledare hos oss ska du	5
Som aktiv i föreningen ska du	5
Som förälder till aktiv i vår förening ska du	5
Träningsupplägg	6
Barn - Friidrottskul 4-6 år	6
Barn 7-10 år	6
Barn 10-12 år	7
Barn 13-14 år	8
Sammanfattning styrande dokument	9



Den blå familjen

Inledning

Den blå familjen är ett av fyra styrande policydokument som finns inom föreningen. De övriga tre är Gefle IFs stadgar, integritetspolicy samt Alkohol-, drog och spelpolicy för Gefle IF. Föreningen har även krishanteringsplan samt antidopingplan. Detta är alla dokument som beslutas av styrelsen.

För att skapa ett tryggt socialt klimat där de aktiva och föreningen kan utvecklas agerar vi utefter vår ledstjärna:

Trygghet – Glädje – Gemenskap

För barn 18 år eller yngre, är det Barnkonventionens regelverk¹⁾ som är vägledande för verksamheten.

Värdegrund

Som en del av svenska riksidrottsförbundet (RF) så är idrottens värdegrund²⁾ med dess fyra grundläggande principer vägledande för vår verksamhet inom Gefle IF Friidrott.

De fyra grundläggande principerna i värdegrunden är

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt. Vi arbetar efter RF:s policy mot sexuella övergrepp inom idrotten³⁾.



Våra övergripande målsättningar

Gefle IF Friidrott ska vara en av de främsta föreningarna i friidrottssverige och ska ha en inriktning som gör att verksamheten stimulerar både bredd och topp. Vi ska tillsammans arbeta med att skapa en gemenskap som gör att vi hittar gemensamma aktiviteter både inom och utanför friidrotten.

När vi är en av de främsta föreningarna i friidrottssverige

- har föreningen en stor bredd bland de aktiva i alla åldersklasser
- har föreningen en stor bredd bland tränarna (allt från bredd till elittränare)
- är vi en förening med stort lagfokus
- erbjuder vi de aktiva en helhet som även inkluderar till exempel mental träning och rehab.
- är vi en av de bästa arrangörerna av tävlingar
- som engagerad/aktiv är man stolt att tillhöra föreningen – och vi har många förebilder inom föreningen

När verksamheten stimulerar både bredd och topp har vi

Inom topp

- bra tränare/ledare
- bra tränarstruktur – ledarstab – stödfunktioner (till exempel rehab, mental träning)
- en ekonomi/budget för att låta de aktiva tävla på tävlingar som stimulerar individens utveckling

Inom bredd

- bra tränare/ledare
- bra tränarstruktur – ledarstab – stödfunktioner (till exempel rehab, mental träning). Där vi har huvudtränare för olika inriktningar som också kan agera coach till mindre erfarna tränare
- "gästtränare" – de med större erfarenhet går in i de yngre grupperna
- en struktur så de aktiva kan hitta förebilder inom föreningen.
- tävlingar som håller god kvalitet på hemmaplan – i första hand ungdomstävlingar
- träningsläger
- öppna träningar där alla aktiva är välkomna oavsett ålder

Gemensamma aktiviteter inom och utanför friidrotten som föreningen ska ordna

Utanför

- Föreningsdag (Steg ett - träff för barn i samma ålder. Steg två - en gemensam träff per år för alla inom föreningen då vi träffas och gör något utanför "idrotten").

Inom

- Introduktionsgrupp
- Läger
- Gemensam träning för alla (under utomhussäsongen)



Som tränare/ledare hos oss ska du

- vara en god förebild för våra aktiva
- lyssna för att förstå
- skapa en trygg miljö för våra aktiva
- uppmuntra och skapa motiverade aktiva
- verka för ett bra samarbetsklimat inom hela föreningen
- skapa eller bibehålla bra relationer med andra föreningar, föräldrar samt samarbetspartners
- vara lojal mot föreningen och de beslut som fattas av föreningen
- utveckla dig själv genom fortbildningar
- inneha relevant utbildning för åldersgruppen
- vara aktsamma om material som tillhör föreningen
- komma i god tid och väl förberedd
- motarbeta all form av mobbning, rasism och kränkande särbehandling

Samtliga tränare/ledare ska erbjudas och uppmuntras att genomgå erforderlig utbildning.

Som aktiv i föreningen ska du

- vara en god förebild
- vara en bra kompis och motarbeta all form av mobbning, rasism och kränkande särbehandling
- utifrån dina förutsättningar göra ditt bästa
- alltid säga till om det är något du inte tycker är bra
- hjälpa föreningen genom att ställa upp som funktionär vid föreningens breddtävlingar
- bidra till att skapa en god gemenskap inom föreningen

Som förälder till aktiv i vår förening ska du

- stödja ditt barn när hen vill idrotta – det är för barnets egen skull de idrottar
- uppmuntra barnen att vara rätt förberedda inför träningen
- motarbeta all form av mobbning, rasism och kränkande särbehandling
- vara funktionär vid föreningens breddtävlingar
- vara närvarande som vuxen vid skjuts till tävlingar, läger och annat praktiskt kring träningsgruppen
- stödja föreningens ledare och låta dem ansvara för barnen under träning då föräldrars inblandning kan verka förvirrande för barnen
- ta del av och acceptera de regler och den information som föreningen ger
- i möjligaste mån följa med barnen i deras idrottande för att på sitt sätt skapa god kontakt med ledare och andra föräldrar
- uppmuntra barnen både i med- och motgång
- fråga om träning/tävling var rolig - inte bara om uppnådda resultat
- svara på kallelser som går ut och delta på föräldramöten



Träningsupplägg

Nedan kommer träningsupplägg för åldrarna 4-14 år att presenteras. Ungdom, junior, senior- och veteranupplägg är i denna version inte inkluderat.

Barn - Friidrottskul 4-6 år

Träningen genomförs som en slags prova-på-verksamhet och skall genomsyras av lek och lära känna friidrotts övningar.

Träning

Enklare lekar med inslag av delmoment från friidrottens grenar.
Max 1 gång i veckan.

Barn 7-10 år

I denna åldersgrupp sker träningen med leken i centrum och en första kontakt med friidrotten. Men det är även viktigt att barnen får prova på friidrottens grenar, för det är oftast det barnen vill. Att utveckla träningen i friidrottens grenar så att den blir lekfull och sker på barnens nivå.

Att tänka på

Oftast är det stora träningsgrupper i dessa åldrar. Det som då är viktigt att tänka på är att varje barn blir sedd och bemött utifrån det enskilda barnets behov.

Målsättning

Under denna period ska den aktive ha provat på alla friidrottens grenar. Grundträningen sker på ett lekfullt sätt och på barnens nivå. Träna på att lära sig träna.

Det är glädje, personlig utveckling och framsteg som är det viktiga med träningen i denna åldersgrupp.

Träning

Träning en till två gånger i veckan.

Träningen ska inkludera att lära sig att kunna ta instruktioner, lyssna, rörelseglädje och kamratskap. För barn mellan 7 och 10 år gäller det att lära in en mångfald av grov koordinativa rörelsemönster som skapar en bra bas för idrottslig utveckling i högre åldrar.

Dessa grova koordinativa rörelsemönster lär sig barnen bland annat genom lek. Leken är också ett sätt att utveckla barnen socialt och intellektuellt.

Tävling

Börja introducera tävlingar i närområdet, så som exempelvis minicuper och klubbtävlingar.

Att uppnå

Se grenspecifikt underlag

Tränare

Som tränare för denna åldersgrupp vill vi att ni går en introduktionsutbildning för tränare samt Friidrottsförbundets tränarutbildning för 7 - 10 år. Detta för att ge dig som tränare kunskap, förståelse och en verktygslåda med praktiska tips som ger dig goda förutsättningar att leda en verksamhet där du och barnen kommer att trivas och utvecklas tillsammans.



Barn 10-12 år

Träning i denna åldersgrupp handlar om att hjälpa de aktiva att finna rörelseglädje, omväxling, utmaningar och utveckling på flera plan. Kamratskap är jätteviktigt för att barn och ungdomar ska hitta detta. Att forma verksamheten genom samarbete i ett ledarteam och skapa positiva idrottsmiljöer stimulerar dom aktiva i sin utveckling.

Att tänka på

Ett mått på utveckling är naturligtvis att de aktiva förbättrar sina resultat i friidrottens olika grenar. Samtidigt vet vi att resultaten ökar av sig själv i åldersspannet 10 - 14 år på grund av den fysiska utvecklingen de aktiva går igenom. Träning i denna ålder handlar till stor del om att lägga grunden för framtida prestationer.

Målsättning

Träningen ska vara allsidig och att den aktive ska fördjupa sig i grunderna och de olika grenarna. De aktiva ska trivas och ha roligt på träningen. Det ska vara en god sammanhållning och gruppanda i träningsgruppen.

Träning

Träning två gånger i veckan.

Träning i detta åldersintervall går i grova drag ut på att bygga en grundfysik som gör att ungdomarna klarar av att träna och att lära in ett stort antal grundläggande rörelsemönster inom styrketräning, löpning, hopp och kast.

Koordinationsträning ska finnas med som ett viktigt moment i varje träningspass eftersom ungdomar före puberteten har särskilt goda förutsättningar att lära sig nya rörelsemönster. I friidrotten är teknikövningar för de olika grenarna det vanligaste sättet att träna upp ungdomarnas koordination.

Tävling

Fokus på tävlingar inom Mittsvenskas område.

Att uppnå

Se separat grenspecifikt underlag.

Tränare

Tränarutbildning: 10 – 12 år Svenska Friidrottsförbundet

Att ha tillräckligt med kunskap är mycket betydelsefullt för att du ska känna dig trygg i din tränarroll. Samtidigt som ungdomarna utvecklar sina färdigheter under årens lopp förväntar de sig att tränarna kan möta det genom att också bli skickligare i sin roll som tränare.



Barn 13-14 år

I takt med att ungdomarna blir äldre blir intresset för att tillhöra en grupp starkare och i puberteten påbörjas utvecklingen av den egna identiteten. Övergången till tonåring kan vara en arbetsam tid för många ungdomar. Intellectuellt utvecklar ungdomarna förmåga till kritiskt och abstrakt tänkande.

Att tänka på

Det är viktigt att tränaren ser "hela människan" och förstår att friidrotten är en del av att den aktives liv och att även andra saker också måste få ta plats i den aktives liv för att den ska må bra.

Målsättning

Variation är av stor vikt i denna ålder. Ju större rörelsebas som kan förmedlas till de aktiva, desto bättre möjlighet har de att utveckla en optimal teknik i ett senare skede. Variation i träningen gör det också lättare för de aktiva att hålla skärpan eftersom varje ny övning eller ny variant av övning gör att ungdomarna hela tiden måste vara uppmärksamma.

Friidrotten har stor potential att tilltala många ungdomar. Att skapa en omväxlande och allsidighet med träningen som utvecklar ungdomars snabbhet, koordination, uthållighet, styrka och rörlighet. Att utveckla individerna och gruppen.

Träning

Träning två till tre gånger i veckan.

I 13 - 14 års ålder blir det ännu viktigare med rörelseträning, då senorna redan före 12 år börjar styvna. Detta i samband med snabb längdtillväxt gör att avståndet mellan muskelns ursprung och fäste blir längre. Dessutom är rörlighet ett viktigt krav för en bra teknik. Mellan 13 - 14 år kan det även vara aktuellt med att lägga till passiv rörlighetsträning som ett komplement. Det vill säga förutom att lägga in rörelseträning i uppvärmning kan det behövas två extra rörelseträningsspass i veckan. Snabbhetsträning är högprioriterat i denna ålder.

Tävling

Utöka tävlingsområdet till att även inkludera tävlingar utanför Mittsvenskas område.

Att uppnå

Se separat grenspecifikt underlag.

Tränare

Tränarutbildning: 12 - 14 år Svenska Friidrottsförbundet

Att leda idrottsaktiviteter för barn och ungdomar är en viktig uppgift. Som tränare kommer du att bli en betydelsefull person i ungdomarnas utveckling och genom att bli skicklig i sitt tränarskap stå på fast grund när man lär ut till andra.



Sammanfattning styrande dokument

Policydokument

Dokument Gefle IF Friidrott	Hänvisningar till externa dokument
Gefle IFs stadgar	
Den blå familjen	¹⁾ Barnkonventionen och föreningsidrotten
	²⁾ Idrottens värdegrund
	³⁾ RF:s policy mot sexuella övergrepp inom idrotten
Integritetspolicy	
	Alkohol-, drog och spelpolicy för Gefle IF

Övriga styrande dokument

Dokument Gefle IF Friidrott	Hänvisningar till externa dokument
Krishanteringsplan	
Antidopingplan	