



FRIIDROTT

**Friidrotten Förenar Oss i Varje Steg:
Träning och Tävlning i Friidrott**

KFUM-kulturen

SLOGAN

Friidrotten förenar oss i varje steg!

VÄRDEGRUND

GEMENSKAP

- Vi vill på våra träningar ha roligt och känna glädje över att få tillhöra föreningens gemenskap.
- Vi vill med gemenskap ge självförtroende och självkänsla till varje medlem i vår förening.
- Vi vill skapa hållbara relationer genom att alla känner delaktighet inom vår förening.

KVALITET

- Vi vill skapa en röd tråd där broar byggs mellan våra aktiva oavsett om satsning sker för att nå elitnivå eller motionsnivå.
- All tid i verksamheten vill vi se som kvalitetstid präglad av gemenskap, glädje och utmaningar för både aktiva, ledare och anhöriga.
- Vi ska ha engagerade, kunniga och utbildade tränare, som ser de aktiva och möter de på deras individuella nivå. Det är allas ansvar att träningarna blir positiva möten.

UTMANINGAR

- En miljö präglad av viljan att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- En miljö präglad av mod inför att prova nya utmaningar men att våga misslyckas.
- En vilja och ett mod att driva föreningen framåt.

VERKSAMHETSIDÉ – Träning och Tävling i Friidrott

KFUM Örebro Friidrott ska möjliggöra rörelse för alla, oavsett kön, ålder, etnicitet eller funktionsvariation. Syftet är att skapa en god kamratanda präglad av rörelse och glädje med kvalitet för att vi ska må bra och utvecklas tillsammans.

Ändamålet med vår idrottsliga verksamhet är att träna och tävla i friidrott och göra så där du känner dig delaktig och betydelsefull oavsett ambitionsnivå. Genom vår verksamhet ska vi erbjuda en miljö som stimulerar välmående, utveckling och gemenskap samt aktivt verka för en dopingfri idrott.

Träning

Vi i KFUM Örebro Friidrott bedriver i huvudsak vår verksamhet i Tybblelundshallen. Här utövar vi friidrott tillsammans i våra träningsgrupper från barn till veteran. All friidrottsträning sker könsneutralt där flickor och pojkar tränar tillsammans. Träningen är allsidig och utvecklande men framför allt rolig. Den består av en gemenskap samt många utmaningar men allt som görs, ska vi göra med högsta kvalité oavsett ambitionsnivå.

Upp till och med 8 år:

Träning sker en gång i veckan där lek med fokus på grovmotoriska färdigheter prioriteras. Träningen ska bestå av mycket stor allsidighet där rörelsebehoven ska tillfredsställas i en miljö präglad av glädje och gemenskap.

Ledarna för dessa grupper består av föräldrar eller ungdomar som är aktiva inom föreningen. Ledarna för dessa grupper **ska** gå ledarutbildningen "Friidrott för barn 7–10 år". Deltagande på tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen.

Läger kan bestå veckoslutsaktivitet med eller utan övernattnig och detta tar grupperna eget initiativ till. På sommarlovet kan man givetvis vara med på klubbens friidrottsskola. Tävlning är frivilligt men vi uppmuntrar till att prova på! Gärna lokalt!

9 – 11 år:

Träning sker en till två gånger per vecka. Fokus ska utökas till att "prova på" de olika friidrottsgrenarna. Gemensamma lekar ska minska och mer riktad friidrottsträning ska öka. Träningen ska fortsatt bestå av mycket stor allsidighet där rörelsebehoven ska tillfredsställas i en miljö präglad av glädje och gemenskap.

Ledarna för dessa grupper består av föräldrar eller äldre ungdomar som är aktiva inom föreningen. Ledarna för dessa grupper **ska** gå utbildningen "Friidrott för ungdom 10 – 14". Deltagande på tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen.

Läger kan med föräldrar och ledare bestå av en veckoslutsaktivitet. På sommarlovet kan man givetvis vara med på klubbens friidrottsskola. Passande tävlingstillfällen finns på hemmaplan och lokalt.

Viktiga ledord för en friidrottande 9–11 åring är att lyssna, ha kul och respektera varandra.

12 år:

Det ska ske en tydlig progression i träningen och träningen ska intensifieras med ytterligare ett pass per vecka, alternativt längre tid per tillfälle. Inriktningen ska vara fokuserad mot friidrottens olika grengrupper och det är av största vikt att möjlighet ges att utöva samtliga grengrupper. Träningen ska allt jämnt bestå av mycket stor allsidighet där rörelsebehoven ska tillfredsställas i en miljö präglad av glädje och gemenskap.

Ledarna i dessa grupper består av föräldrar samt ledare från föreningen. Ledarna för dessa grupper **ska** gå utbildningen "Friidrott för ungdom 10 – 14". Intresse bör också finnas att ta del av interna utbildningar som arrangeras. Deltagande på tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen. Kommunikation ska även föras löpande med ungdomsansvarig.

Gällande läger rekommenderas läger för upp till tre – fyra dagar samt andra utvecklingsträffar som kan arrangeras i utbyte mellan närliggande föreningar. Tävlingsmässigt ska tävling på hemmaplan prioriteras. Projekttävlingar erbjuds för att stärka klubbkänslan bland aktiva samt ledare och årligen gäller detta Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg. Tränarrådet diskuterar andra möjliga projekttävlingar.

Viktiga ledord för en friidrottande 12 åring är att lyssna, göra sitt bästa, komma väl förberedd till träning, respektera sina träningskompisar samt bidra till gruppens tränings- och tävlingsglädje.

13 – 14 år:

I en miljö präglad av glädje och gemenskap sker träning nu minst tre gånger i veckan. Träningen ska fortsatt bestå av en tydlig progression samt nu periodiseras. Det vill säga att grundträningen får kraftigare fokus. Inriktningen ska vara fokuserad mot friidrottens olika grengrupper och det är av största vikt att möjlighet ges att utöva samtliga grengrupper. Möjlighet till större fokus på specifika grengrupper ska också erbjudas. Här kan det börja förekomma individanpassade träningsprogram och introduktion av viss träning på egen hand ska ske.

Tränarna består av föräldrar och ledare från föreningen och de **ska** gå "Träning för 14–17 år" då kunskapen blir mer friidrottsspecialiserad. Intresse bör också finnas att ta del av interna utbildningar som arrangeras. Deltagande på tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen. Kommunikation ska även föras löpande med ungdomsansvarig.

Gällande läger rekommenderas läger för upp till två – fyra dagar samt andra utvecklingsträffar som kan arrangeras i utbyte mellan närliggande föreningar. Högsta prioriterade tävling i denna här åldern är Svealandsmästerskapen där man representerar Närke. Svealands går både inom- och utomhus med övernattnig. Projekttävlingar erbjuds för att stärka klubbkänslan bland aktiva samt ledare och årligen gäller detta Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg. Tränarrådet diskuterar andra möjliga projekttävlingar. Tävling på hemmaplan ska prioriteras.

Viktiga ledord för en friidrottande 13–14 åring är att lyssna, göra sitt bästa, komma väl förberedd till träning och tävling, respektera sina träningskompisar samt bidra till gruppens tränings- och tävlingsglädje.

15 – 16 år:

Träningen ska här specialiseras och man ska få hjälp i specialgrengruppen av grentränarna. Kvantitativt utökas träningen ytterligare till minst fyra gånger per vecka. Fokus mot grundträning, uppbyggnad och periodisering består. Individanpassade träningsprogram bör finnas samt ansvarstagande för viss egen träning. Träningen ska ske i en miljö präglad av glädje och gemenskap.

Tränarna består av föräldrar och ledare från föreningen och de **ska** gå "Träning för 14–17 år" då kunskapen blir mer friidrottsspecialiserad. Intresse ska också finnas att gå Svensk Friidrotts tränarutbildning "Certifierad Coach" samt ta del av interna utbildningar som arrangeras. Deltagande på

tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen. Kommunikation ska även föras löpande med ungdomsansvarig.

Gemensamt träningsläger från 15 år och uppåt arrangeras varje vår utomlands (vanligtvis till Medelhavsområdet). Detta bekostas av den aktiva eller via elitbidrag vid innehavande. Prioriterad tävling för såväl inom- som utomhussäsong är Ungdoms-SM. Projekttävlingar erbjuds för att stärka klubbkänslan bland aktiva samt ledare och årligen gäller detta Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg. Tränarrådet diskuterar andra möjliga projekttävlingar.

De aktiva tar eget ansvar gällande kost, sömn och återhämtning. De kommer väl förberedda till såväl träning som tävling, respekterar sina träningskompisar och bidrar till gruppens tränings- och tävlingsglädje.

17 – 19 år:

Träningen blir än mer specialiserad under gymnasietiden. Grengruppspecifika grupper skapas för största möjlighet till individens individuella utveckling. Träning sker med individuella träningsprogram som är tydligt periodiserade. Träningen ska ske i en miljö präglad av glädje och gemenskap.

Föreningen erbjuder tränare och ledare som vi vill ska ha gått Svensk Friidrotts tränarutbildningen "Certifierad Coach". Intresse för interna utbildningar som arrangeras ska finnas. Deltagande på tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen.

Gemensamt träningsläger från 15 år och uppåt arrangeras varje vår utomlands (vanligtvis till Medelhavsområdet). Detta bekostas av den aktiva eller via elitbidrag vid innehavande. Prioriterad tävling för såväl inom- som utomhussäsong är ungdoms- eller junior-SM. Projekttävlingar erbjuds för att stärka klubbkänslan bland aktiva samt ledare och årligen gäller detta Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg. Tränarrådet diskuterar andra möjliga projekttävlingar.

Eftergymnasial träning:

Träningen är specialiserad mot en eller ett par grenar. Träning sker med individuella träningsprogram i en miljö präglad av glädje och gemenskap.

Föreningen erbjuder tränare och ledare som vi vill ska ha gått Svensk Friidrotts tränarutbildningen "Certifierad Coach". Intresse för interna utbildningar som arrangeras ska finnas. Deltagande på tränarrådsmöten är av mycket stor vikt för kommunikationen.

Gemensamt träningsläger från 15 år och uppåt arrangeras varje vår utomlands (vanligtvis till Medelhavsområdet). Detta bekostas av den aktiva eller via elitbidrag vid innehavande.

Prioriterad tävling för såväl inom- som utomhussäsong är junior- eller senior-SM. Projekttävlingar erbjuds för att stärka klubbkänslan bland aktiva samt ledare och årligen gäller detta Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg. Tränarrådet diskuterar andra möjliga projekttävlingar. Tävlingsprogram ska prioriteras och utöver det rekommenderas nationellt tävlande där samåkning ska prioriteras.

Elitaktiva:

Elitaktiva erhåller ekonomiskt stöd i form av elitbidrag från klubben för sin idrottsliga satsning. Detta är upprättat för att stödja och stimulera aktiva att satsa på friidrott.

Vuxen- och veterangruppen:

Precis som all övrig träning sker vuxenträning i en miljö präglad av glädje och gemenskap. Dessa grupper består av eget ansvar när det gäller läger, tävling m.m. då ambitionsnivåerna kan variera.

Race-Running & Sveagruppen:

Dessa två grupper har vi för funktionsnedsatta och de är väldigt uppskattade. De tränar 1–2 gånger i veckan och grupperna har blivit attraktiva inom den lokala regionen och har blivit en plats dit idrottare med särskilda behov söker sig.

Kommittéer:

Under 2021 vill klubben stärka idrottsfokuserade kommittéer som ska underlätta och förbättra för våra aktiva, oavsett ambitionsnivå.

Tävling

Utöver den mångsidiga träningen som friidrotten erbjuder så är den även i högsta grad en tävlingsidrott. Därför ställer sig föreningen bakom tävlandet och vi ska uppmuntra våra aktiva att tävla. Det kan vi göra redan i ung ålder genom att använda Svensk Friidrotts "Friidrottens tävlingar för barn" som en introduktion till tävlingsvärlden. När aktiva står inför val av tävlingar uppmuntrar föreningen till att den aktiva ser till sin egen ambitionsnivå och söker tävlingar som är både utmanande samt givande.

Förutsättningar 2021:

Det är med begränsningarna i skivande stund en omöjligt att bedriva en fullt normal tävlingsverksamhet för både föreningen och dess aktiva. Därför kan det inte sägas mycket mer än att vi ska återgå till en normal verksamhet så fort denna är möjlig att nå och det som vi under tiden kan göra, ska vi göra.