



Riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten inom Bålsta IK

Antagen på föreningens årsmöte 2008-03-12

1.1 VERKSAMHETSIDÉ

Bålsta IKs ändamål och verksamhetsidé finns beskriven i våra stadgar. Stadgarna säger att BIK skall bereda sina medlemmar möjlighet att utöva friidrott och motionslöpning i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé och riktlinjer",

Detta betyder bla vår verksamhet kännetecknas av glädje, goda förebilder, öppenhet, trovärdighet och en god gemenskap med respekt för alla människors lika värde.

1.2 VERKSAMHETSINRIKTNING

Klubben ska erbjuda de aktiva en väl planerad, stimulerande och målinriktad träning där gemenskap och den aktives egen utveckling mot uppsatta mål är belöningen.

Klubben skall lägga stor vikt vid utbildning av tränare, funktionärer, aktiva och styrelsemedlemmar.

Klubben skall uppmuntra de aktiva till ett regelbundet tävlande för att på så sätt få naturliga mål för sin träning. Detta gäller främst de lite äldre ungdomarna. Ett flitigt tävlande ökar även möjligheterna till att få kontakter med andra föreningsungdomar.

Klubben skall årligen arrangera egna friidrottstävlingar. Att arrangera egna tävlingar är viktigt för att upprätthålla kompetensen och engagemanget i föreningen samt bidrar till sammanhållning, gemenskap och ekonomisk vinning.

Klubben skall arbeta för en god kontakt med de aktivas föräldrar, vilket skapar engagemang och på sikt är en förutsättning för föreningens utveckling och fortlevnad.

Klubbens olika aktiviteter skall så långt som möjligt vara kostnadsfria för att inte deltagande skall avgöras av den enskilde medlemmens egen ekonomi.

Friidrottsskolan på sommarlovet skall prioriteras högt. En sådan aktivitet ger möjlighet för klubbens något äldre ungdomar att prova tränar- & ledarrollen. Det är dessutom ett bra rekryteringstillfälle av nya friidrottare.

Klubben skall främja samarbetet med skolan och kommunen och i möjligaste mån genomföra kommun- eller skolmästerskap samt andra aktiviteter som ger föreningen goodwill.

2.1 SYFTE

Syftet med detta dokument är att beskriva ungdomsverksamheten inom BIK samt att tydliggöra vilka förväntningar du som aktiv och förälder kan ha på föreningen men också vilka förväntningar klubben har på dig.

2.2 MÅL FÖR BIK

BIKs barn- och ungdomsverksamhet har som mål att:

- Ge alla barn och ungdomar möjlighet att träna friidrott utifrån sin egen vilja och förmåga.
- Med kontinuerlig träning ge en bra fysisk uppbyggnad baserad på varje individs unika förutsättningar.
- Genom träning och tävling utveckla barnens och ungdomarnas fysiska, sociala och mentala förmåga och stärka deras självkänsla.
- Att förbereda barnen och ungdomarna för aktiv friidrottsverksamhet i junior- och seniorålder i enlighet med Svenska Friidrottsförbundets träningslära.
- Skapa god gemenskap mellan alla aktiva, tränare, ledare och föräldrar.

BIKs ERBJUDANDE TILL DE AKTIVA

3.1 TRÄNINGSTILLFÄLLEN

Riktlinje för mängden träning de aktiva skall erbjudas vid olika åldrar är:

- 7-10 år 1 träning/vecka
- 11-12 år 2-3 träningar/vecka
- 13-14 år 3-4 träningar/vecka
- 15 år och äldre 4-6 träningar/vecka

Detta skall ses som riktlinjer och variationer kan förekomma. Träningen skall tom 14 års ålder omfatta hela det grenprogram som är aktuellt för respektive ålder.

3.2 TÄVLINGAR

- Anmälningar till tävlingar som betalas av klubben måste alltid gå genom den aktives tränare. Anmälningslista görs upp i varje team.
- Vid tävlingar som ej är inplanerade av tränare får den aktive själv stå för anmälningssavgiften.
- Från 15 års ålder skall de aktiva vid tävling använda BIKs tävlingsdräkt och representationsoverall. Särskilt viktigt är detta vid mästerskapstävlingar.

3.3 TRÄNINGSLÄGER

Träningsläger är en viktig aktivitet för att stärka sammanhållning och klubbkänsla. De aktiva skall därför erbjudas att delta i träningsläger enligt följande:

- 7-14 år: Endags- eller helgläger i Bålsta
- Samtliga aktiva: Kristi Himmelfärdsläger i "Mälardalsregionen".

3.4 UTRUSTNING

Klubben har ett sortiment av tränings- och tävlingskläder m.m. som de aktiva kan köpa.

3.5 TRÄNINGSG- OCH TÄVLINGSBIDRAG & RESEERSÄTTNINGAR

Träningsbidrag kan utgå till framstående aktiva från och med det år man fyller 15. Bidragets storlek grundas på den aktives ambition samt uppnådda resultat under tävlingsåret innan. Bidraget ska användas för tränings- och tävlingsändamål, t.ex. träningskläder, skor, resor, läger etc. och betalas endast ut mot uppvisande av kvitton. Sista datum för uttag är 31 december respektive år.

Alla eventuella undantag från regelverket kring träningsbidrag ska tas upp i styrelsen för beslut.

Bidragens storlek *framgår av nedanstående tabeller*. Lägsta nivån för seniorer och juniorer är även den nivå som bestämmer SM-kvalgränsen, för ungdomar är bidragsgränsen även SM-kvalgräns.

Bidragens storlek är åldersbundna, t.ex. kan inte en 19-åring erhålla bidrag enligt seniortabell även om resultatgränsen är uppnådd.

SM-medalj utgör för samtliga åldersgrupper ett ”wildcard” till högsta tillämpliga nivå.

BIKs FÖRVÄNTNINGAR PÅ DE AKTIVA OCH DERAS FÖRÄLDRAR

4.1 AKTIVA

Medlems- och eventuella tränings- och tävlingsavgifter skall vara betalda.

De aktiva skall:

- Respektera tränarnas anvisningar.
- Visa ett sportsligt beteende och på träning och tävling uppmuntra andra aktiva.
- Representera klubben i lag- och mästerskapstävlingar.
- Vara ett föredöme för yngre aktiva.
- Informera tränaren när man inte kan komma på träning.

4.2 FÖRÄLDRAR

Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnens förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och kamrater. Föräldrarnas stöd är därför mycket viktigt.

BIKs förväntningar på dig som förälder är att

- I stor utsträckning hjälpa föreningen kring det egna teamet och vid klubbens arrangemang.
- Vara lyhörd för när föreningens ledare/tränare efterfrågar hjälp & engagemang.
- Se till att ditt barn kommer i tid till träning och tävling och med rätt utrustning.
- Så ofta som möjligt följa med barnet till/på tävlingar.
- Hjälpa barnet att finna motivation om det ”går tungt” vid träning eller tävling.
- Inrikta er på att vara ett stort stöd för ditt barn och låt barnet själv få avgöra hur mycket och på vilket sätt han/hon vill träna och tävla.
- Respektera era barns målsättningar med sitt idrottande. Låt inte era egna målsättningar få styra.
- Inte belöna barnet utifrån placeringar i tävlingar utan hellre utifrån kämpainsats, inställning och resultat i jämförelse med egna tidigare resultat.
- Låta gruppens ledare ansvara för barnet under träning.
- Se till att idrotten är rolig och glädjefylld. Betrakta era barns idrottsliga äventyr med distans.
- Prata direkt med tränare om eventuella åsikter kring träningar eller tävlingar, tänk på att inte göra det inför barnen och inte under träning och tävling.

- Ta del av den information som kommer från föreningen via BIKs hemsida, www.idrottonline.se/habo/foreningenbalstaidrottskamrater-friidrott

5 BIK och TRÄNARNA

5.1 TRÄNARUTBILDNING

BIK följer Svenska Friidrottsförbundets utbildningsplan för tränare och ser gärna att du som ledare/tränare tar chansen att utbilda dig när föreningen erbjuder detta.

5.2 TÄVLINGSANMÄLNINGAR

Tränarna beslutar vilka tävlingar gruppen skall delta i. Det bör omfatta:

- Klubbens samtliga egna arrangemang
- Ungdoms-DM utomhus och inomhus
- Utvalda externa tävlingar

För dessa tävlingar samlar tränarna in anmälningar ifrån gruppen och skickar dessa teamvis till resp. tävlingsarrangör. På sikt skall klubbens samtliga anmälningar skickas från kansliet.

5.3 UPPMUNTRAN TILL TRÄNARE/LEDARE

Klubben erbjuder uppmuntran i form av bl.a. träningskläder / utrustning.

5.4 BIKs FÖRVÄNTNINGAR PÅ TRÄNARNA

Att lära sig att tävla, mot sig själv och andra, är en del av ungdomarnas utveckling. Tävlingen är också central inom friidrotten. Tränare skall därför:

- planera, leda och utvärdera såväl träning som tävling.
- informera gruppen om och bjuda in till samtliga klubbens arrangemang, DM-tävlingar samt utvalda tävlingar på annan ort.
- samla ihop anmälningar ifrån gruppen och skicka dessa till arrangören.
- uppmuntra ungdomarna till att tävla men för den skull aldrig tvinga de som inte vill.

5.6 TRÄNINGSLÄGER

Friidrott är en individuell sport. För att ungdomarna skall lära känna varandra bättre inom egen grupp samt andra ungdomar i samma ålder har träningsläger en viktig funktion. Tränaren skall informera och bjuda in ungdomarna till klubbens träningsläger samt genom ungdomsverksamheten delta i lägerplanering och genomförande.

5.7 RAPPORTERING

Kommunalt och statligt aktivitetsstöd är en mycket viktig inkomstkälla för BIK. Tränarna skall därför föra statistik på sina sammankomster och rapportera till styrelsen vid varje ansökningstillfälle..

Instruktion för hur rapporteringen skall göras, kav vid ev oklarheter, lämnas av styrelsen.

5.8 TRÄNAREN SOM FÖREDÖME

- Först på plats - lämna sist.
- Vara väl förberedd.
- Skapa bra föräldrakontakt.
- Vara positiv och förtroendeingivande.

- Se och höra ALLA.
- Skapa VI-känsla.
- Vara lojal mot föreningen.
- Ställa upp på olika arrangemang föreningen anordnar

5.9 DELTAGANDE I KLUBBENS UNGDOMSVERKSAMHET

Klubbens tränare har ansvaret att driva ungdomsverksamheten.

Som tränare medverkar du

- på tränarmöten,
- i planering och genomförande av klubbens tävlingar,
- i planering och genomförande av träningsläger.

KLUBBINFORMATION

- Information om klubben finns på klubbens hemsida
www.idrottonline.se/habo/foreningenbalstaidrottskamrater-friidrott