

Forældremanuel KIF-ATLETIK



Med denne manual ønsker vi fra klubbens side at give jer forældre et indtryk af, hvordan det er at have et barn, der dyrker atletik i KIF. Her er lidt information om, hvordan I kan hjælpe jeres barn og os med en god start i KIF.

Træningstøj

Det er vigtigt, afhængigt af årstiden, at være klædt rigtigt på. Man må under ingen omstændigheder stå og fryse under træningen, da det øger risikoen for skader.

Det er en god ide med en overtræksdragt, bestående af et par lange bukser og en jakke. Herunder kan man have korte bukser/shorts og en T-shirt. Når man så er varmet godt op, kan man smide overtræksdragten. Om vinteren er to lag tøj, dvs. lange ærmer og benklæder nødvendigt.

I begyndelsen kan man klare sig med et par fornuftige løbesko på fødderne. Pigsko skal man ikke investere i, før barnet begynder at deltage i stævner.

Man kan evt. få lavet en løbetest, før man køber løbesko til barnet, så man er helt sikker på, at barnet får de sko, som passer lige til ham/hende.

Hvordan opfører man sig på et atletikstadion

Når man træner og opholder sig på vores træningsområder, er der nogle uskrevne regler for, hvordan man bevæger sig.

- Vi er mange mennesker, der træner, og derfor er det vigtigt, man bevæger og opfører sig, så man ikke er til gene og fare for sig selv og andre.
- Det er vigtigt, man orienterer sig, før man går over spring- og sprintbanerne.
- Boldspil på stadion er ikke tilladt, med mindre man har fået lov af sin træner.
- Når man træner i kastegården, er det vigtigt, man følger trænerens instrukser, så der ikke opstår farlige situationer. Det gælder både håndtering af redskaber og ophold på området.

- Af hensyn til dem der træner og konkurrerer, frabedes rygning på stadion og i nærheden af træningsområder.
- Når man opholder sig på stadion, og på de andre træningsområder, forventer vi, at man behandler faciliteterne og redskaberne ordentligt. Ligeledes lægger man redskaber på plads, efter man har brugt dem. Udøver man hærværk mod vores faciliteter og redskaber, forbeholder vi os ret til at kræve erstatning.

Klubdragt

Til stævner skal deltagerne altid stille op i klubdragt. KIF's klubdragt er sorte shorts/tights og en KIF T-shirt. KIF T-shirt kan købes ved henvendelse til træneren.

Tilmelding til stævner

Når der kommer stævner, deler træneren sedler ud i passende tid inden. Tilmelding foregår på de opsatte sedler i forhallen eller på skilteopslaget på stadion. Det er en god ide at tale med træneren, om hvilke discipliner man skal stille op i.

Deltagelse i stævner

Ved stævnerne vil der være en af trænerne til stede, som vil assistere med opvarmningen og komme med gode råd under konkurrencen.

Man skal være på stadion en time inden ens første disciplin. Overtrækstøj, klub T-shirt og shorts, samt pigsko skal selvfølgelig medbringes og bruges.

Det er vigtigt at spise, men ikke 15 minutter før man skal i ilden; spis i god tid og husk at drikke en masse, især vand. Opvarmning starter man på 45-60 minutter før starttidspunktet på disciplinen, så man kan nå at jogge, strække ud, lave koordination/ løbeskole, stignings løb og være ved øvelsen 10-15 minutter før start.

HUSK!!! Man skal respektere andre, der er i gang med konkurrence, dvs. man står ikke og snakker ved siden af løbere, der er kaldt i startblokken. Man krydser ikke længde- og stangsprings tilløbsbaner, uden at se sig nøje for, og hvis der springes højde, går man helt udenom tilløbsområdet. Det er kun de aktive og deres trænere, der må opholde sig på inderkredsen af stadion, ikke tilskuere/ forældre.

Dommer- og medhjælp pligt

Ved stort set alle stævner, har klubben dommer-/ medhjælp pligt. Det kan fx være en opgave med at holde i den ene ende af et målebånd, rive sandet i længdespringsgraven, eller lægge overlæggeren op i højdespring. Det er som regel nogle få timer, der er tale om, og vi har virkelig brug for forældrenes opbakning og hjælp til dette, da det er svært for trænerne både at hjælpe børnene med øvelserne og samtidig være dommer-/ medhjælpere.

Forventning til forældrene i øvrigt

Vi lægger vægt på, at I forældre af og til kommer i klubben, og ser vores træning. Især vil vi opfordre jer til at hjælpe os med medhjælp pligter ved stævner. Vi vil også bede jer hjælpe børnene med at komme til tiden til stævnerne, og til at respektere de uskrevne regler om, hvordan man opfører sig, når man er på et atletikstadion.

Vi afholder en del sociale arrangementer for børnene, og vi vil af og til bede om jeres hjælp til transport, kagebaking eller andet.

Indmeldelse i klubben

Vi har en måneds gratis prøvetid i klubben, hvor man kan deltage i træning, og se om det er noget for en. Efter en måned får I en indmeldingsblanket, som den efterfølgende træningsgang afleveres til egen træner. Kort efter modtager I et girokort.

Hjemmeside

KIF har en hjemmeside, hvor I finder mange af de informationer, I skal bruge i forbindelse med jeres barns aktiviteter i klubben. Ungdomsafdelingen har blandt andet sin egen nyhedsspalte, hvor alle ungdomsnyheder, stævneinformationer, aflysninger m.m. bliver offentliggjort. Man kan også finde resultater fra vores stævner. Derudover rummer siden meget information om resten af KIF.

Adressen til siden er www.kif-atletik.dk



Mål for 8-15 års grupperne:

Idrætslige mål

De idrætslige mål for de ca. 8-15 årige omfatter sjov og legepræget atletikudøvelse, hvor trænerne forsøger at give de unge en motorisk udvikling i puberteten, og en alsidig indsigt i atletikkens mange discipliner. Det overordnede formål er at skabe en breddeidræt med plads til alle, uden at det bliver på bekostning af talenter. Talenterne bliver ikke særligt fremhævet, og vi tilstræber, at de indgår som en del af gruppen på lige fod med de øvrige børn.

Vores træning for grupperne 8-11 år består af lege og øvelser, som udvikler børnenes motoriske evner i løb, spring og kast, og giver dem den grundlæggende indsigt i atletik.

I grupperne 12-15 år videreudvikler vi aktiviteterne i løb, spring og kast, og giver de unge en indføring i atletikkens mange discipliner, foruden en alsidig træning med henblik på senere oprykning til de ældre grupper.

Sociale mål

Vores mål er, at alle kan være med uanset idrætslige forudsætninger. Gennem vores sociale aktiviteter (som klubaftener, ture m.m.) ønsker vi at skabe sammenhold de unge imellem, både indenfor og udenfor klubben. Ligeledes ønsker vi at holde en god kontakt til forældrene. Vi bestræber os på, at give de unge medindflydelse på træningen og aktiviteterne i klubben.

KIF's Børne- og Ungdomsafdeling, forår 2009.

