

Friidrottsträning barn- och ungdomar

Friidrottsträningen har vissa gemensamma drag oavsett var på skalan som friidrottare man befinner sig. All friidrottsträning sker könsneutralt, flickor och pojkar tränar tillsammans. Träningen är allsidig och progressiv, med det menas att svårigheter och belastningar i träningen ökar beroende hur utvecklingen varit. Friidrotten vill betona allas lika värde och ge ungdomar en god självkänsla.

Upp till 8 år

- **Träning** en gång i veckan. Lek och friidrottens grenar i lekfulla former. Allsidighet och koordination. Glädje och gemenskap.
- **Tränare/Ledare:** Föräldrar eller aktiva ungdomar. Utbildningar som rekommenderas:
 - RF SISU Gävleborg "*Introduktionsutbildning för tränare*" webbaserad
 - Svenska Friidrottsförbundet "*Barn 7-10 år*"
- **Träning** Ingen träning under skollov (förutom sommarlovet)
- **Tävling** för de som är mer framåt på föreningens egna tävlingar

9 – 11 år

- **Träning** generellt två gånger per vecka. Man ska få en övergripande bild av hur grenarna utförs, utan att för mycket fokus läggs på tekniska detaljer. Gemensamma lekar byts ut mot friidrottsträning.
- **Tävlingarna** bör hållas inom distriktet
- **Tränare/Ledare:** Föräldrar eller aktiva äldre ungdomar. Utbildningen bör kompletteras med:
 - RF SISU Gävleborg "*Grundutbildning för tränare*" webbaserad
 - Svenska Friidrottsförbundet "*Ungdom 10 – 12år*"
- **Läger:** Kan vara typ veckoslutsaktivitet tex. "Wildkids"
- **Aktiviteterna** koncentrerade under skolterminerna. Ingen obligatorisk organiserad träning under skolloven (förutom sommarlovet).

12-14 år

- **Träningen** intensifieras med ytterligare ett pass per vecka, och/eller längre tid per gång. Inriktningen blir mer och mer grenspecifik även om alla ska uppmuntras att utöva så många grenar som möjligt.
- **Tränare/Ledare** Utbildningen för ledarna bör kompletteras med:
 - Svenska Friidrottsförbundet "*Ungdom 12-14 år*"
 - RF SISU Gävleborg "*Fortsättningsutbildning för tränare*" (lanseringsdatum ej fastställt)
- **Tävlingarna** bör hållas inom regionen men de aktiva kan, gärna i samordning med hela eller delar av sin träningsgrupp, åka på tävlingar i de omgivande regionerna. Gruppen kan få möjligheten att följa med på större tävlingar som tex. Världsongdomsspelen i Göteborg
- **Läger** Förslagsvis breddläger som anordnas av Mittsvenska Friidrottsförbundet alternativt en egen aktivitet där fokus ska ligga både på fysisk aktivitet men även möjlighet att bygga en samhörighet/lagkänsla i gruppen
- **Från** den här åldern tränar man mer metodiskt och seriöst. Även träning på sommarlov och övriga skollov.

15år -uppåt

- **Träningen** bör fortfarande ha en ganska allmän karaktär, även om man nu kanske börjar inse vilken/vilka gren/ar man kommer att utöva mest. Trots detta bör man uppmuntras att fortfarande träna flera grenar. De aktiva ska kunna välja på ett ungefär hur många pass man vill träna och vara lite delaktig i hur dessa ska se ut. Detta i enlighet med att det ska vara möjligt att genomföra en elitsatsning i föreningen samtidigt som vi också vill behålla alla på den nivå de trivs att träna och tävla på.
- **Tränare/Ledare** Utbildningen för ledarna bör kompletteras med:
 - Svenska Friidrottsförbundet "*Ungdom 14 -17 år*"
 - RF SISU Gävleborg "*Högre tränarutbildning*" (lanseringsdatum ej fastställt)
- **Tävlingarna** i den här åldern kan förekomma över större områden
- **Träningsläger.** Klubbens ambition är ett träningsläger på våren som går till medelhavsområdet alternativt inom landet. Se mer info längre ner.

Ungdomar – mot Elitaktiva

- **Träningen** kan här bli mer specialiserad och man ska få hjälp i specialgrenen av grentränarna. Kvantitativt utökas träningen med ytterligare ett pass. Fokus är fortfarande på grundträning och uppbyggnad. Här går de flesta på gymnasiet med en mognare inställning. Ofta bryts ungdomsgrupperna upp och man går till mer grenspecifik träning.
- **Tränare/Ledare** uppmuntras att gå kunskapsfördjupning mot *"certifierad coach"* via Svenska Friidrottsförbundet. De som inte vill fortsätta som elitaktiva kan slussas in i verksamheten som ledare eller tränare. Klubben ställer upp med resurser för utbildning. Självklart har alla i klubben en funktion att fylla och att känna gemenskap och glädje oavsett idrottsliga meriter eller framgångar.
- **Tävlingar** Här börjar man att tävla nationellt och får möta hela Sveriges elit i åldersklassen. Den viktigaste tävlingen är USM både inomhus och utomhus.

Elitaktiva

- **Elitaktiva** kan erhålla ett stöd (bidrag) av klubben för sin idrottsliga satsning. Stödet grundar sig på fjolårets tävlingsprestationer och utifrån vårt styrdokument *"Elitbidrag inom Bollnäs FIK"*
- **Medicinsk hjälp** Elitaktiva ska ges bästa hjälp till att snabbt få behandling och bästa stöd vid skador eller sjukdomar som hindrar idrottandet. Även alternativa behandlingar kan ges exempelvis massage, vattenträning eller naprapatåtgärder etc. Med stöd menas här att klubben genom sitt nätverk hjälper aktiva till vård och behandling.
- **Rehabträning** Aktiva som behöver rehab träning ska helst göra den där övriga i klubben tränar. Detta för att inte tappa kontakten med övriga friidrottare.
- **Tävlingar** Elitaktiva kan inbjudas till tävlingar både här hemma i Sverige och utomlands. Klubbens styrelse beslutar om stöd för aktiv respektive ledare.

Träningsläger

- Klubben har ambitionen att organisera, delta och/eller genomföra träningsläger för våra aktiva som stimulans och inspiration. Lägren ska anpassas och skräddarsys för de aktivas behov.
- Läger kan vara från en eller par dagar på hemmaplan för de allra yngsta till avancerade deltagande i landslagsläger för klubbens bästa elitaktiva.
- Det stora vårlägret, går till medelhavsområdet eller inom landet och brukar ha en längd på ca 1 vecka. Större delen av betalningen görs av deltagarna själva. Kostnaderna för lägret hålls nere genom billiga lösningar med lågprisflyg och hotell med billiga alternativ. I regel försöker vi förhandla oss till hel eller halvpension för att säkerställa att alla äter ordentligt. Vanligaste tidpunkten för läger ligger i samband med sportlov/påsklov
- Våra yngre aktiva som tränar regelbundet och som är mellan 12- 14 år bör få ett eget läger som inspirationskälla för fortsatt satsning. Lägre kan sträcka sig från ca 2-4 dagar.
- Planering och genomförande av läger ligger på ansvarig tränare för resp. grupp. Förslag till läger med en bedömd kostnadssammanställning skall i god tid innan lägret lämnas in till styrelsen för godkännande.