

# Att vara friidrottsförälder

I IFK Lidingö friidrott



## Grattis!

Ditt barn är med i IFK Lidingö friidrott.

IFK Lidingö friidrott är en av Sveriges större friidrottsföreningar och en av de största idrottsföreningarna på Lidingö. Verksamheten består av träning och tävling för alla åldrar: barn, ungdom, junior, senior och veteraner och drivs av medlemmarna samt ideellt engagerade ledare, tränare och föräldrar. Framförallt de sistnämnda, föräldrarna, utgör basen för hela vår verksamhet. Som friidrottsförälder är du inte bara viktig, utan faktiskt nödvändig för att föreningens verksamhet ska fungera. Oavsett om du hjälper till som ledare i en träningsgrupp, är ledamot i någon av våra kommittéer eller styrelsen, hjälper till att driva något av föreningens alla projekt, är funktionär på våra tävlingar eller skjutsar ditt och andras barn till en tävling, så är du värdefull för föreningen. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. I det här dokumentet kan du läsa om vad du kan hjälpa till med.

Som friidrottsförälder har du också stor påverkan på ditt barns upplevelse av friidrott. Är du dessutom ledare för en träningsgrupp har du inverkan även på andras barn. Ledares beteende och handlingar kan vara avgörande för om barnen fortsätter med friidrott eller inte. I det här dokumentet beskrivs hur friidrott och föreningen fungerar och hur du som friidrottsförälder kan göra för att ditt barn ska få en positiv upplevelse av friidrott och förhoppningsvis stanna länge i föreningen.

I föreningens värdegrund uttrycker vi att alla ska ges möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar och mål. Det står också att föreningens verksamhet ska uppfattas som lockande, rolig, stimulerande och ge personlig utveckling, såväl fysiskt och psykiskt som socialt. Det här gäller alltså även dig som är förälder till ett friidrottande barn. Alla ska vara välkomna att vara med.

## **Innehållsförteckning**

Att vara friidrottsförälder .....	4
Vad kan du göra för ditt barn? .....	4
Det här är IFK Lidingö friidrott.....	6
Övergripande inriktningsmål.....	6
IFK Lidingö friidrotts värdegrund .....	6
FN:s barnkonvention .....	7
Självbestämmandeteorin .....	7
Introduktion till friidrott.....	8
Att träna friidrott.....	8
Att tävla i friidrott.....	9
Att engagera sig i IFK Lidingö Friidrott som ledare .....	11
Vad får du som hjälper till? .....	13
För dig som vill läsa mer .....	14

## Att vara friidrottsförälder

### Vad kan du göra för ditt barn?

Längre ner i dokumentet går det att läsa om vad friidrott är, hur vi tränar, hur det går till när man tävlar och vad friidrotten kan erbjuda dig och ditt barn. Du som förälder är viktig, framförallt för ditt barn. Tillsammans med ledarna är du som förälder den som har störst inverkan på hur ditt barn upplever friidrotten. Här sammanfattas därför några tankeställare och konkreta verktyg till ditt friidrottsföräldraskap.

Vid flera tillfällen har vi påpekat vikten av att barnets egen utveckling bör vara i fokus, utan jämförelse med andra. Hur vi upplever att andra bedömer vår förmåga påverkar oss nämligen på många olika sätt. Vi kan uppleva att andra bedömer oss utifrån hur vi presterar i **jämförelse med andra** eller så upplever vi att vi bedöms i **jämförelse med oss själva**. Det första perspektivet kännetecknar vad som kallas för ett **resultatinriktat motivationsklimat**. Då är tävlingen mot andra i fokus; den som vinner är framgångsrik, medan den som förlorar inte är det. Det andra perspektivet kännetecknar ett så kallat **uppgiftsorienterat motivationsklimat**, där individens egen utveckling står i centrum. Då är det den som förbättrar en förmåga eller lär sig något nytt som når framgång, dvs ALLA.

### Fokusera på det som går att påverka

Först och främst handlar detta om vilken kontroll vi har över det som är avgörande för prestationen. Om framgång är att vara bättre än andra, så är den till stor del beroende av hur andra presterar. Men om vi istället ser framgång som att utveckla den egna förmågan, då har vi också större kontroll över den.

Ett exempel på när det resultatnriktade förhållningssättet ställer till det för den aktive är när denne gör en bra prestation (t.ex. slår personligt rekord) men ändå upplever det som ett misslyckande eftersom någon annan var bättre. Och om situationen är omvänd; en prestation som är sämre än normalt upplevs som fantastisk när det i själva verket var motståndet som var sämre. Med en resultatnriktad syn på den egna prestationen blir det väldigt svårt att förstå och märka sin egen utveckling.

Det finns mängder av forskning på olika sammanhang (idrott, skolan, företag osv.) som entydigt säger: de individer som baserar sin framgång på det som de själva har kontroll över, både presterar och mår bättre.

En viktig effekt av uppgiftsorientering, alltså att fokusera på saker som man själv kan påverka, är också att man upplever mindre ångest i situationer som är utmanande. Uppgiftsorienterade individer hanterar med andra ord nervositet mer positivt.

### Feedback

Istället för placeringshets är det viktigt att du som förälder alltid sätter barnets egen utveckling i fokus, på så vis kan du leda ditt barn åt rätt håll.

Istället för att fråga "Vann du/ni?" så kan du istället fråga "Vad lärde du dig idag?" eller "Hur kändes din prestation idag"? Därefter är det självklart inte farligt att fråga barnet hur det gick i tävlingen mot andra eller att säga att det är roligt när barnet vinner, men fundera över följande frågor:

- Vad frågar jag mitt barn *först* om efter träning/tävling: Vad har du lärt dig? Eller, hur presterade du jämfört med andra?
- Vad frågar jag mitt barn *mest* om efter träning/tävling?
- Vad ger jag mitt barn *mest beröm* för: En bra placering eller ett personligt rekord?
- Vilka signaler skickar jag till mitt barn om vad som är viktigast: Att vinna eller att utveckla sina förmågor?

Om du som förälder försöker lära ditt barn att i första hand fokusera på sådant som barnet har kontroll över, så har du kommit långt. Ditt barn kommer att i allt större utsträckning uppleva mindre prestationsångest, våga testa nya saker, våga misslyckas, uppleva idrott som roligare, vara aktiv längre och ha större motivation till att fortsätta träna och tävla.

IFK Lidingö friidrott vill därför uppmuntra dig som friidrottsförälder att hjälpa oss att skapa idrottsmiljöer, för ditt och andras barn, där lärande och individuell utveckling står i centrum.

<sup>1</sup>

### **Funktionär/förälder**

Ibland tror föräldrar att funktionärskap är kopplat till om ens barn tävlar eller inte. Så är inte fallet. I medlemskapet och att vara aktiv i en förening ingår funktionärsuppdrag.

Föreningens inkomstkällor är våra arrangemang. Vi arrangerar flera tävlingar, både friidrottens egna och tillsammans med IFK Lidingö Skidor och Orientering. Föreningarna ligger tillsammans bakom världens största terränglopp Lidingöloppet samt de något mindre arrangemangen Blodomloppet och Vår milen. Utöver dessa tävlingar arrangerar IFK Lidingö Friidrott friidrottstävlingarna, Luciaspelen, Klubbmästerskap och Stockholmskampen. Föreningen är även en av Stadionklubbarna som ligger bakom Diamond League-tävlingen Stockholm Bauhaus Athletic och Finnkampen när den avgörs i Stockholm.

Alla arrangemang genererar intäkter och är otroligt viktiga för föreningen. Men arrangemangen är inte möjliga att genomföra utan ideella funktionärer, vilka utgörs av er föräldrar samt de aktiva när de blir tillräckligt stora att hjälpa till. För att vara funktionär behövs inga förkunskaper (förutom till vissa specialuppdrag som starter och sekretariat med tidtagning, målkamera osv.) utan du får instruktioner om uppgiften på plats. Alla våra träningsgrupper blir tilldelade tre funktionärsuppdrag per år och vid varje tillfälle förväntas minst en person från varje hushåll ställa upp. Uppdragen fördelas på hösten varje år och redan då kan du boka upp er grupps uppdrag i almanackan.

Att vara funktionär är lika roligt som man bestämmer sig för att det ska vara. Har du en positiv inställning och tänker på vilken viktig insats du gör för ditt barns friidrottande, som du dessutom får göra tillsammans med andra friidrottsföräldrar och skapa nya kontakter, så blir funktionärsuppdragen något som hela familjen kan se fram emot. Uppdragen kan vara att servera vätska till Lidingöloppslöparna, dela ut medaljer till glada löpare i mål, mäta och

---

<sup>1</sup> Svenska friidrottsförbundets föräldrautbildning 2015

kratta i längdhoppsgropen, caféförsäljning, bygga eller riva en tävlingsarena, snitsla banor, grilla hamburgare och mycket mer. Du får helt klart vara med om många nya och roliga upplevelser, tillsammans med ditt barn.

Vill du engagera dig i någon särskild arbetsuppgift så finns det flera möjligheter. Under Lidingöloppet finns flera uppgifter som kräver en lite större insats och kanske även specifika kunskaper. Några exempel är tävlingsläkare, kommunikationscentral, huvudansvar för en vätskestation, ansvar för tävlingsbanan, trafikledning, tidtagning osv.

I slutet på varje år görs planering för kommande års arrangemang och funktionärskap. Den ligger på vår hemsida under fliken "[Egna Arrangemang](#)"/[Funktionär](#). Kika gärna in där för att se vilka uppdrag ditt barns åldersgrupp är tilldelad.

## Det här är IFK Lidingö friidrott

### Övergripande inriktningsmål

**Barnverksamheten, 7-12 år:** Lära barnen att "älska friidrott"<sup>2</sup>

**Tonårsverksamheten, 13-19 år:** Varje aktiv får möjlighet att träna och tävla på den nivå den själv väljer<sup>3</sup>

**Senior- och elitverksamheten, 20 år och äldre:** Den aktive fortsätter att träna och tävla på den nivå den själv väljer

I strävan mot att uppnå inriktningsmålen utgår vår verksamhet från IFK Lidingö friidrotts värdegrund och verksamhetsidé, FN:s barnkonvention, Riksidrottsförbundets idéprogram **Idrotten vill** med tillägg (se Bilaga 3), **Självbestämmandeteorin** samt de av forskningen framtagna **rekommendationerna för tränings- och tävlingsverksamhet** i olika åldrar.

### IFK Lidingö friidrotts värdegrund

Föreningens verksamhet ska uppfattas som lockande, rolig, stimulerande och upplevas ge personlig utveckling, såväl fysiskt och psykiskt som socialt.

Föreningen ska skapa en positiv livsstil där friidrotten utgör attraktionskraft och inspiration i en miljö som präglas av gemenskap och respekt för varandra.

Alla ska ges möjlighet att delta som aktiv, ledare, funktionär, tränare, friidrottsförälder eller bara medlem utifrån sina förutsättningar och önskemål.

Föreningens bästa ska alltid vara vägledande och verksamheten ska baseras på rättvisa, öppenhet och en sund ekonomi.

---

<sup>2</sup> Weinberg & Gould 2007

<sup>3</sup> Brittiska och Europeiska friidrottsförbundets attitydmätning 2007

Medlemmarnas ideella engagemang är grunden för föreningen och ska hela tiden vårdas och utvecklas.

Föreningens verksamhet ska vara fri från doping och droger.

Därutöver är föreningens utgångspunkt idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé – uttryckt i den svenska idrottsrörelsens principprogram "Idrotten vill", antaget av RF-stämman.

#### Verksamhetsidé

IFK Lidingö Friidrottsklubb ska erbjuda träning och tävling baserat på idrottsglädje, social samvaro och utmaningar samt marknadsföra friidrotten och göra den känd som en lockande och framgångsrik tränings- och tävlingsverksamhet på Lidingö.

#### **FN:s barnkonvention**

*Alla barn har samma värde, rättigheter och lika värde och ingen får diskrimineras.*

*Barnets bästa ska vid varje beslut vara första prioritet.*

*Alla barn har rätt till liv och utveckling.*

*Alla barn har rätt till att säga sin mening och få den beaktad.*

#### **Självbestämmandeteorin**

IFK Lidingö friidrott strävar mot att skapa en motivationsfrämjande verksamhet genom att stimulera känslan av

kompetens, självbestämmande och tillhörighet

hos de aktiva.<sup>4</sup>

**Det kan göras genom att erbjuda:**

**Stimulerande friidrottsträning:** Variation och omväxling, fart och fläkt, rolig träning, idrottslig utveckling, lyckas/klara saker, bli individuellt uppmärksammas.

---

<sup>4</sup> Ryan & Deci 2000

**Upplevelsevärden:** Rörelseglädje, kroppsupplevelse, kampmoment, utmaningar, spänning, musik och rytm.

**Social gemenskap:** gemenskap, glädje tillsammans med andra, kompisar, lagkänsla, lika värde, delaktighet, inflytande, eget ansvar.<sup>5</sup>

## Introduktion till friidrott

Friidrott är en av världens äldsta idrotter. Ända sedan de olympiska spelen cirka 300 år f.Kr. har friidrott varit en viktig del av idrottens historia. Idag är friidrotten utbredd över hela världen och OS förknippas av många med friidrott. Genom åren har flera svenska friidrottare åstadkommit stora framgångar på internationella mästerskap och många känner igen namn som Carolina Klüft, Stefan Holm, Kajsa Bergqvist, Patrik Sjöberg, Anders Gärderud och Susanna Kallur.

Friidrotten delas ofta in i fem grengrupper: sprint/häck, hopp, kast, medel-/långdistanslöpning och mångkamp. De olika grenarna utgör grunden i många andra idrotter; att lära sig hoppa, kasta och springa har ditt barn nytta av i de flesta idrotter och ger således en allsidig grundläggande träning. Att friidrott består av så många olika grenar ökar också förutsättningarna för att alla ska kunna hitta något som de tycker är roligt.

## Att träna friidrott

Alla kan träna friidrott, men alla tränar inte på samma sätt. Träningen för barn skiljer sig självklart från hur en elitaktiv tränar. Och vilken träning som passar bäst för ett barn kanske inte passar för ett annat. Barn utvecklas i olika takt och idrottsliga resultat i barn- och ungdomsåren beror snarare på fysisk utveckling (mognad) än på idrottslig "talang". Det går inte att förutse vem som kommer bli bäst i sin gren och det går heller inte att se vilken gren som lämpar sig bäst för ett visst barn.

Därför ska varje individ få tid att utvecklas i sin egen takt, utan överdrivet fokus på jämförelse med andra. Det är också därför vi vill att barnen tränar alla grenar. Du som förälder kan hjälpa till att uppmuntra ditt barn att träna och tävla i olika grenar. Att träna andra idrotter parallellt med friidrotten gynnar också barnens fysiska utveckling.

I friidrottsträningen för barn i 7-10-årsåldern prioriteras långsiktig utveckling och friidrottsglädje allra högst. Träningen, som är en gång i veckan, är då främst inriktad på att introducera friidrottens grenar och innehåller mycket koordinationsträning, då barnen är särskilt mottagliga för sådan träning i den här åldern. Koordination tränas genom att få prova många olika rörelsemönster. Variation och lekfullhet ska vara ledord i träningen och målet är att lära sig friidrottens grunder och att ha roligt tillsammans.

---

<sup>5</sup> Widlund & Asplund 2003



I 10–14-årsåldern får barnen/ungdomarna (RF delar in idrottsverksamheten i barnidrott, upp till 12 år, ungdomsidrott, 12-18 år och vuxenidrott, 18 år och äldre) möjlighet att träna fler än en gång per vecka. Fram till puberteten är barnen fortfarande särskilt mottagliga för inläring av koordination. När puberteten inleds blir kroppen mer mottaglig för utveckling av styrka och uthållighet. Träningen kan därför bli ”tuffare” för att förbereda kroppen för större belastning när barnen blir äldre.

Den fysiska utvecklingen kan skilja sig stort mellan ungdomar i den här åldern, vilket medför att skillnaden i prestation kan vara mycket stor. Dessa skillnader kan vara en anledning till att många slutar idrotta i den här åldern. Som förälder kan du vara en stor hjälp under dessa år genom att förklara dessa naturliga skillnader och att de inte ska ge upp.

I 14-17-årsåldern får ungdomarna möjlighet att träna ännu lite mer och kanske väljer några att rikta in sig mer på en eller flera grenar. Att en viss specialisering görs beror oftast på att den aktive tycker det är roligare med vissa grenar, men det finns fortfarande fördelar med att träna olika grenar. Även för 14-17-åringar är det viktigare att fokusera på den individuella utvecklingen och lärandet, än att rikta in sig för mycket på resultat. Särskilt försiktig ska man vara med att jämföra med andra ungdomars resultat.

Är du intresserad av att läsa mer om hur och varför vi anpassar träningen till de olika åldrarna, rekommenderar vi att läsa föreningens dokument ”Friidrott – Idrotten för livet”.

## **Att tävla i friidrott**

Tävling är en naturlig del av att friidrotta och hur tävlandet görs kan anpassas till barnens fysiska och psykiska mognad. All tävling i barn- och ungdomsåren bör främst prioritera upplevelsen av friidrottsglädje och den individuella utvecklingen. Såväl forskning som erfarenhet visar tydligt hur lite de resultat som görs före 16-17 års ålder, säger om ”talang” och framtida förmåga. Det finns så många faktorer som slutligen avgör vem som blir bäst att det är omöjligt att avgöra i barn- och ungdomsåren. Du som förälder kan hjälpa ditt barn att fokusera på sin egen utveckling. Uppmärksamma när barnet lär sig något nytt och var där och uppmuntra till nya försök när barnet misslyckas.

Tävlingsredskapen och reglerna anpassas till barnens ålder. Till exempel används lättare kastredskap, de springer kortare sträckor och de hoppar från en zon istället för planka i längdhopp. På samma sätt går det att tänka gällande storleken på tävling och sammanhang. Vi rekommenderar att barn 7-12 år tävlar i Stockholmsområdet, att 13-14-åringar tävlar i Svealandsområdet och att 15-åringar och äldre tävlar i Sverige. Det finns mästerskap på olika nivåer för olika åldrar: Distriktsmästerskap upp till 12 år, Svealandsmästerskap för 13-14-åringar och för 15-åringar och äldre finns svenska mästerskap på ungdoms- och juniornivå. I åldern 13-17 år finns dessutom lagtävlingar på nationell nivå: Kraftmätningen för ungdomar upp till 15 år och Lag-USM för ungdomar upp till 17 år.

Att ha en gradvis utveckling av tränings- och tävlingsförfarandet har visat sig vara framgångsrikt för att upprätthålla motivationen hos friidrottare, genom att de på så vis alltid har någonting nytt att se fram emot. Oftast når friidrottare sin ”topp” i 26-30-årsåldern. En 14-åring som tävlat mycket och kanske redan specialiserat sig på en gren har i så fall många år framför sig att träna och tävla på samma saker.

### **Utmaning på rätt nivå**

Att vara nervös vid ovana eller oförutsägbara situationer är helt okej och snarare regel än undantag. Hjälpt ditt barn förstå att det är normalt och att det handlar om att lära sig hantera nervositeten. Ett sätt att hantera nervositet och tävlingsångest är att lära barnet fokusera på lärandet och utvecklingen av sin förmåga och inte på hur de andra barnen presterar. Vuxna kan tidigt påverka barnen kring detta synsätt genom att ge feedback. Försök att i största möjliga mån ge positiv feedback, som också berör det som barnet själv kan påverka (t.ex. vad man lärt sig). Om du måste kommentera hur det gått i förhållande till andra så gör det sist. Läs mer om feedback på s.9-10.

### **Att tävla eller att inte tävla**

Tävlingen är en viktig del av friidrotten. Samtidigt är det allra viktigast att ta hänsyn till barnets utveckling, såväl fysiskt som psykiskt. Inget barn ska behöva utsättas för något som är orimligt i förhållande till sin förmåga och i yngre ålder är det en förutsättning att barnet känner trygghet i tävlingssituationen. Alla vill heller inte tävla. I 14-15-årsåldern är det vanligt att ungdomarna väljer om de vill syssla med mer tävlingsinriktad eller mer motionsinriktad friidrott. Att friidrotta utan att tävla är självklart möjligt och friidrott är en perfekt motionsidrott!

### **Så här går det till på en tävling**

1. **Läs PM.** Varje tävling har ett PM och där står allt som är bra att veta inför tävlingen.
2. **Kom i god tid.** Ofta räcker det att vara på plats en timme innan start men det kan vara bra med lite marginal om ni inte varit på arenan förut.
3. **Avprickning.** För att tävlingsarrangören ska veta vilka som är på plats av de som anmält sig ska alla som tävla bekräfta att de är där genom att pricka av sig på en lista. Avprickningen sker ofta i närheten av omklädningsrummen och man ska pricka av sig 45-60 min innan start (hur lång tid innan står alltid i PM). Ibland är det bara avprickning för löpgrenar men ibland för alla grenar. Man prickar av sig genom att skriva sitt namn eller sina initialer vid sitt namn på avprickningslistan.
4. **Nummerlapp.** Alla som tävlar ska ha en nummerlapp som sätts fast med säkerhetsnålar i fram på bröstet. Nummerlappen hämtas på tävlingsarenan, ofta i ett tält eller i ett rum som brukar vara tydligt skyltat.
5. **Uppvärmning.** Det är viktigt att värma upp innan starten. Hur lång tid man behöver för uppvärmning är olika men 30-45 min räcker bra för barn. Ofta tävlar barnen i många grenar och då kan uppvärmningen bli lite kortare.  
Om ledarna i din grupp arrangerar ett gemensamt tävlingsdeltagande är de ofta ansvariga för uppvärmning. I så fall informerar de er om detta. Du som förälder är alltid ansvarig för avprickning, hämta nummerlapp och att ditt barn är i tid till upprop:
6. **Upprop.** En stund före start, ofta 10-15 min innan (står i PM), brukar det vara upprop. Uppropet hålls vid starten för den gren som man ska tävla i (om inte något annat står

i PM). En funktionär ropar upp alla tävlandes namn med vilket man ska svara "ja", att man är där.

7. **Tävla.** Sen är det bara att ladda, lyssna på anvisningarna från funktionärer och göra sitt bästa!
8. **Jogga ner.** Efter tävlingen kan det vara bra att jogga ner eller varva ner på annat sätt och stretcha lite.
9. **Resultaten.** För den som vill ha koll på resultatet går dessa att se på listor som sätts upp eller på tävlingens hemsida efter ett tag. För de tre främsta (ibland sex främsta) i varje gren genomförs i regel en prisutdelning på plats, en stund efter att grenen är avslutad.

### **Att engagera sig i IFK Lidingö Friidrott som ledare**

Föreningens verksamhet drivs huvudsakligen av ideellt engagerade ledare, tränare och föräldrar. Föreningen behöver din och alla andra föräldrars hjälp för att kunna genomföra allt ifrån träningar och sociala aktiviteter med gruppen till att arrangera världens största terränglopp: Lidingöloppet. Beroende på hur mycket tid och framförallt engagemang du är villig att lägga ner finns det olika områden där din hjälp behövs.

#### **Ledare för en träningsgrupp**

I våra träningsgrupper för barn och ungdomar 7-15 år, är det föräldrar som är ledare. Inom friidrotten och även andra idrotter finns det exempel på föräldrar som följt med sina barn hela vägen till en framgångsrik elitkarriär. Ett exempel är höjdhopparen Stefan Holm och hans pappa Johnny Holm som tillsammans tagit bland annat OS-guld i höjdhopp.

I våra barngrupper är det oftast 25-30 barn per grupp. För att en träningsgrupp ska fungera behövs en organisation kring exempelvis planering och genomförande av träningar, närvarorapportering, tävlingsanmälningar, sociala aktiviteter, kontakt och information till föräldrarna och samordning av gruppens funktionärsuppdrag. Med tanke på allt som ska göras, rekommenderar vi att vara flera ledare som hjälps åt och att det görs en tydlig uppgiftsfördelning sinsemellan. På så sätt kan ledarna tillsammans strukturera arbetet med utgångspunkt i individuella förmågor och därmed avlasta varandra. Det ska finnas möjlighet att göra det man tycker är roligast. Inom alla delar av ledarteamet finns självklart stöd från kansliet att få, det kan var utbildningar, guidning i hur hemsidan fungerar, träningsplanering, tips på tävlingar att åka på mm, mm. Tveka aldrig att fråga!

#### **Roller i ledarteamet**

Här beskrivs några roller med tillhörande uppgifter som vi rekommenderar att varje ledarteam utser i sin träningsgrupp

#### **Träningsansvarig - huvudtränare**

Någon som ansvarar för träningarna, gällande träningsupplägg och genomförande. Det kan innebära att:

- Ha det övergripande ansvaret för träningsupplägget-planera terminsvis i grova drag
- Se till att det finns tillräckligt många tränare på plats vid alla träningar
- Dela ut ansvaret för vem som planerar kommande träningspass

- Ansvara för att planeringen mailas ut till de andra tränarna
- Hålla en uppdaterad grupplista, i samarbete med administratören.
- Sköta rapportering av närvaro via SportAdmin, i samarbete med administratören o övriga tränare
- Ha inflöde med föräldrar i träningsgruppen, i samarbete med administratören.
- Ansvarig för kontakten med ungdomstränaren i gruppen så att den känner sig delaktig i gruppen
- Ha en kommunikation med övriga grupper i samma ålder så att ni kan samverka med till exempel, gemensamma tävlingar, gemensamma stafettlag, gemensamma terminsavslutningar några gemensamma träningspass per termin.
- Samordna gruppens tävlingsplanering
- Kalla till ledar/tränarmöten i gruppen minst en gång per termin.

Huvudledaren kan i den mån den vill fördela ut något av ovan punkter till annan tränare i gruppen. Ledarteamet hjälps åt att få till en bra organisation i gruppen. Vi vill att grupperna, barn och ledare, i samma ålderskull ska lära känna varandra och känna sig som en stor grupp. Detta för att underlätta en ihopslagning av grupper när de blir äldre och kunna på ett enkelt sätt samverka med gemensamma/fler träningspass i veckan när barnen blir tillräckligt stora. Det underlättar även om barn av någon anledning behöver byta grupp.

### **Tränare**

- Vara med och genomföra träningspassen
- Planera de pass som man blivit tilldelad att planera av träningsansvarig
- Sköta närvarorapportering via det system vi tillämpar, SportAdmin, på de pass man ansvarar för
- Hitta ersättare om man inte kan vara med på de pass man satt upp sig att vara med på. Det fungerar inte att ringa en timme innan träning och meddela att "jag kan inte komma idag"...

### **Ungdomstränare**

I den mån aktiva ungdomar i klubben vill - eller finns tillgängliga, kan teamet få stöttning av dem som hjälptränare. Detta stäms av med sportchefen. Vi har som mål att alla barngrupper har minst en ungdomstränare i gruppen, dessa är ett mycket värdefullt inslag för föräldratränare som inte alltid kan visa teknikövningar lika bra som de ungdomar som tränar regelbundet!

### **Administratör/Andra roller**

Administratörsrollen kan delas av flera personer men vi vill att en av dessa känner ansvar för tät samverkan mellan övriga grupper i samma ålderskull och ett helhetsansvar för ålderskullen. Vi rekommenderar att flera administratörer är insatta i vilka uppgifter administratörerna har, detta för att öka flexibiliteten och om någon slutar så är det lättare att få in en ersättare om det finns en som är insatt i uppgiften. Man gör upp sinsemellan vem som gör vad i det löpande arbetet.

### **Konkreta exempel på uppgifter för administratören eller någon annan förälder eller ledare i gruppen delegeras att hjälpa till med:**

- Vi uppstart av nya grupper i samma ålderkull, involvera den nya gruppens ledare, föräldrar och aktiva i befintliga gruppers organisation, t ex terminsplanering, utskick mm.
- Hjälpa huvudtränare med infoutskick till gruppen/grupperna
- Stötta tränarna av närvarohantering i sportadmin
- Hålla en uppdaterad grupplista i samråd med kansliet
- Se till att nya barn i gruppen får all nödvändig information och känner sig välkommen i gruppen
- Hålla gruppens flik på hemsidan uppdaterad med aktuell information
- Att fylla på träningsgruppen med nya deltagare när lediga platser finns
- Att i samråd med huvudtränare planera ett föräldramöte per termin.
- Informera om tävlingar och tävlingsanmälningar.
- Stötta funktionärsansvarig i klubben att få in funktionärer till de funktionärsuppdrag som gruppen fått. Bra rutiner för funktionärsuppdrag finns och dessa får man tillgång vid ett intromöte med kansliet.
- Klädansvarig
- Ansvara för sociala aktiviteter
- Lägersansvarig
- Tävlingsamordnare (tillsammans med huvudtränaren)

### **Styrelse-, kommitté- och projektarbete**

Vill du vara med och utforma verksamheten kanske ditt engagemang kommer bäst till pass i föreningens styrelse eller i någon av våra kommittéer? För att vara med i styrelsen måste du bli föreslagen av valberedningen vid föreningens årsmöte som äger rum i mars varje år.

För att inte styrelsens arbete ska bli alltför omfattande finns kommittéer som ska behandla frågor som berör respektive verksamhet; Barn- och ungdomskommittén (BUK), Tonår- och juniorkommittén (TOJ), Senior- och elitkommittén (Senil), Vuxen och veterankommittén (VUX), Marknad och kommunikationskommittén (MAK) och arrangemangskommittén (ARR) har var och en flera ledamöter, en ordförande.

Utöver alla de arrangemang som beskrivs ovan driver föreningen flera projekt. Några exempel är Dingo Camp (träningläger för barn 8-11 år), IFK-galan (en säsongsavslutningstillställning för föreningens tonåringar), Veckans utmaning och KM (mindre tävlingar för föreningens medlemmar) och olika träningläger. Kansliet har en stödjande funktion till kommittéernas arbete.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att det behövs många personer för att driva vår förening. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Vad kan du hjälpa till med?

### **Vad får du som hjälper till?**

Att hjälpa till betyder inte bara att du måste ge av din tid och ditt engagemang. Du får självklart mycket tillbaka! Här är några exempel:

Hjälper du till som ledare med veckovis engagemang för en träningsgrupp får du:

- Ledarkläder (Tränare en tröja och overallsjacka, administratör får en tröja)

- Gratis utbildning och litteratur
- Möjlighet att ta del av erbjudanden, t.ex. biljetter till friidrottsgalor och mästerskap, rabatt på träningsutrustning osv.
- Värdefulla erfarenheter som kan komma till användning inom andra områden, t.ex. i arbetslivet.
- Minnesvärda upplevelser tillsammans med ditt och andras barn.

Hjälper du till som så kallad huvudfunktionär på Lidingöloppets arrangemang får du:

- Kläder och ibland skor som du får behålla efter loppet
- Möjlighet att delta på Lidingöloppets funktionärsmiddagar och andra tillställningar.
- Möjlighet att ta del av erbjudanden, t.ex. biljetter till friidrottsgalor och mästerskap, rabatt på träningsutrustning osv.
- Värdefulla erfarenheter som kan komma till användning inom andra områden, t.ex. i arbetslivet.
- Nya kontakter och vänner för livet.

Hjälper du till med styrelse-, kommitté- eller projektarbete får du:

- Föreningskläder som t.ex. jacka
- Möjlighet att delta på middagar och andra tillställningar som arrangeras av föreningen.
- Möjlighet att ta del av erbjudanden, t.ex. biljetter till friidrottsgalor och mästerskap, rabatt på träningsutrustning osv.
- Värdefulla erfarenheter som kan komma till användning inom andra områden, t.ex. i arbetslivet.
- Nya kontakter och vänner för livet.

Vill du engagera dig i vår verksamhet är du hjärtligt välkommen att höra av dig till kansliet:

[ifk@lidingofri.se](mailto:ifk@lidingofri.se)

Vi hoppas att du och ditt barn får en positiv upplevelse av tiden i IFK Lidingö friidrott!

## För dig som vill läsa mer

### **Friidrott – Din idrott för livet**

Dokumentet är antaget av IFK Lidingö friidrotts styrelse, som ett stöd för föreningens ledare, tränare, administratörer, föräldrar och andra personer som har inflytande över de aktivas friidrottsupplevelse. ["Friidrott – Din idrott för livet"](#) beskriver hur barn och ungdomar ska träna och tävla i olika åldrar samt hur föreningen vill att verksamheten bedrivs i olika åldrar.

### **Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott**

Detta dokument innehåller Riksidrottsstyrelsens anvisningar för hur barn- och ungdomsidrotten ska bedrivas.

Här hittar du till [RFs hemsida](#)

### **Trygg förening**

Denna policy är avsedd att användas som stöd och information till nya och befintliga medlemmar för att vi tillsammans ska skapa en förening som kännetecknas av en sund idrottsverksamhet där barn och vuxna kan utvecklas, finna glädje och känna trygghet i sitt idrottsutövande.

Länk till "[Trygg förening](#)" på hemsidan

### **Källförteckning**

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, vol. 25, s.54-67.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sportand exercise psychology*. USA: Human Kinetics.

Widlund, H. & Asplund, R. (2003). *Friidrott för ungdom 14-17 år*. Malmö: Sisu idrottsböcker.

### **Elektroniska källor**

Svenska friidrottsförbundets föräldrautbildning:

<http://iof2.idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Friidrottsforalder/Introduktion/>

(2015-07-09).