

## HUR VI FÅR VÅRA AKTIVA ATT BÖRJA TÄVLA

Orsaken till att barn inte tävlar är att de ofta tycker att det är lite läskigt.

För att avdramatisera tävlandet är det viktigt att vi skapar en trygg miljö under träning, där barnen blir sedda och uppmuntrade att utmana sig själva. Fokus bör alltid ligga på att det är kul och att det är roligt att utmana sig själv. Inte på att prestera.

En annan orsak som bidrar till att barn inte tävlar är att föräldrarna inte förmedlar informationen vidare till sina barn. Av den anledningen är det viktigt att vi som tränare berättar om kommande tävlingarna på träningen och säljer in en tävling som ett roligt evenemang och tillfälle att få göra något skoj tillsammans med alla friidrottskompisar.

### HUR PREMIERAR VI BARN NÄR DOM TÄVLAR

Vi premierar alla och vi premierar framför allt laganda.

Vi hejar, peppar och stöttar varandra under tävlingar och uppmuntrar barnen till att heja på varandra. En bra hejarklack skapar laganda och visar att vi bryr oss om varandra i gruppen.

Återigen resultatet är inte fokus utan en del av tävlandet. Det viktiga är att förmedla att barnen tävlar mot sig själva, tillsammans med andra, inte mot andra.

### HUR ORGANISERAR MAN SIG BÄST INFÖR EN TÄVLING INOM FÖRENINGEN

Vid interna tävlingar inom föreningen som Veckans Gren/KM anmäler tränaren/lagledaren alla barnen, som anmält sig till passet och fyller i listan.

### HUR ORGANISERAR MAN SIG BÄST INFÖR EN EXTERN TÄVLING

För att få föräldrar att ställa sig positivt till tävlandet och för att få så många barn som möjligt att delta rekommenderar vi att tränarna organiserar sig och gör en gemensam resa till tävlingar utanför Lidingö.

Gruppen samlas bäst vid Stadshuset, där föräldrar lämnar över sina barn för gemensam avresa till tävlingen och återlämnas igen vid samma plats efter tävlingens avslut. Gemensam resa till tävling är även roligt för barnen och bygger laganda.

### LAGKLÄDER/TÄVLINGSKLÄDER

Att skapa en laganda i en idrott som friidrott kan vara utmanande då det inte är en lagsport, men får vi barnen att bära föreningskläder på träningen skapar vi en sammanhållning i gruppen och en stolthet hos barnen. En stolthet som även återspeglas när de representerar Lidingö på tävling.

FÖRENINGSKLÄDER är krav på varje tävling från 7 års ålder.

Barnen tävlar i en föreningströja och svarta tights.

TÄVLINGSKLÄDER är krav från 11 års ålder.

Barnen tävlar i tävlingslinne/tävlingströja och tights.

För att underlätta för föräldrar att inhandla klubbkläder skapar föreningen tillfällen i samband med träningar, tävlingar och läger. Det kan vara Veckans Gren, KM på Vallen, Dingo Day Camp och Dingo Camp.

Det går även att som grupp låna en provkollektion från kansliet och informera föräldrar om

beställning av klubbkläder i samband med en specifik träning. Gör det gärna i början av en säsong eller i samband med den första inomhusträningen. För att hantera och administrera beställningen utses förslagsvis en klädansvarig, antingen en administratör eller annan förälder.

## VILKET TÄVLINGSUPPLÄGG REKOMMENDERAS PER ÅLDERSGRUPP

### **Metodik:**

För 7-åringar rekommenderas att införa tävlingslika moment vid träningarna i respektive grupp för att sedan tävla på Dingo-lägren med flera grupper på plats.

För 8-åringar gäller samma som för 7-åringarna, men att man dessutom siktar på en extern tävling där alla skall med. På denna tävling bör någon slags social aktivitet kopplas, som bullkalas, hamburger- eller pizzalunch.

### **7-åringar:**

Vi rekommenderar 3 tävlingstillfällen per termin i samband med träning, där resultatet noteras på ett resultatkort. Tävlingarna skall var enkla och tidtagning sker manuellt. Tävlingskläder i föreningskläder.

Grenar att börja med: 60m, Längd, Kula, stillastående Längd, Terrängrunda.

Har man 3 resultat får man guldmedalj vid avslutningen har man tävlat i en gren får man brons. Respektive grupp ansvarar för vilka grenar och priser som gäller.

### **8-åringar:**

Vi rekommenderar 3 tävlingstillfällen per termin i samband med träning, där resultatet noteras på ett resultatkort. Tävlingarna skall var enkla och tidtagning sker manuellt. Tävlingskläder i föreningskläder.

Grenar att börja med: 60m, Längd, Kula, Höjd, Visselspjut, stillastående Längd, Terrängrunda.

Själva finalen på säsongen kan vara en riktig tävling inom föreningen som Veckans Gren eller KM Ute. För att förenkla och få ihop gruppen föreslås att man väljer ut två grenar som alla rekommenderas att tävla i. Kanske anmälan gemensamt.

Alla som tävlar på tävlingen skall uppmärksammas gärna en riktig medalj. Medaljer kan beställas via kansliet då vi har bra leverantörer.

Rekommenderade tävling: Dingo Day Camp, Veckans Gren, KM Ute, Turebergsstafetten

### **9-åringar**

Vi rekommenderar 3-5 tävlingstillfällen per termin i samband med träning, där resultaten noteras på ett resultatkort. Tävlingarna skall var enkla och tidtagning sker manuellt. Tävlingskläder i föreningskläder.

Grenar att börja med: 60m, Längd, Kula, Höjd, Visselspjut, stillastående Längd, Terrängrunda.

Själva finalen på säsongen kan vara en riktig tävling inom föreningen som Veckans Gren eller KM Ute. För att förenkla och få ihop gruppen föreslås att man väljer ut två grenar som alla rekommenderas att tävla i. Kanske anmälan gemensamt.

Alla som tävlar på tävlingen skall uppmärksammas gärna en riktig medalj. Medaljer kan beställas via kansliet då vi har bra leverantörer.

Rekommenderade tävlingar: Dingo Day Camp, Lidingöloppet, KM Ute, Veckans Gren och KM Terräng.

### **10-åringar**

Vi rekommenderar 3-5 tävlingstillfällen per termin i samband med träning, där resultatet noteras på ett resultatkort. Tävlingarna skall var enkla och tidtagning sker manuellt.

Tävlingskläder i föreningskläder.

Själva finalen på säsongen kan vara en riktig tävling inom föreningen som Veckans Gren eller KM Ute. För att förenkla och få ihop gruppen föreslås att man väljer ut två grenar som alla rekommenderas att tävla i. Kanske anmälan gemensamt.

Alla som tävlar på tävlingen skall uppmärksammas gärna en riktig medalj.

Medaljer kan beställas via kansliet då vi har bra leverantörer.

Grenar att tävla i: 60m, 200m, 600m, 800m, Häck, Längd, Höjd, Kula, Terräng.

Rekommenderade tävlingar: Täby Vinterspel, Turebergsstafetten, Brommaspelen, Lidingöloppet, Luciaspelen.

### **11-åringar**

Vid 11 års ålder är barnen tillräckligt stora för att delta på fler externa tävlingar och läger.

Det är fortsättningsvis viktigt att under träning skapa tävlingstillfällen och mäta barnens utveckling.

Förslagsvis görs detta 1 ggn/kvartal. Resultaten från tävlingarna noteras i ett resultatkort/barn alternativt i ett resultatark i form av ett Google Docs Dokument.

Tävlingskläder är ett krav: Tävlingslinne + Tävlingstights

Grenar att tävla i: 60m, 200m, 600m, 800m, Häck, Längd, Höjd, Kula, Terräng.

Rekommenderade tävlingar: Förutom föreningens egna, Täby Vinterspel, Marsspelen, Turebergsstafetten, Brommaspelen, Lidingöloppet, Luciaspelen.

### **12-åringar**

När barnen är så stora som 12 år börjar Stockholmskampen äga rum och målsättningen i början av året bör vara att minst hälften av barnen har deltagit på en tävling per säsong.

Stockholmskampen är för 12- och 13-åringar i sex av Stockholms större friidrottsklubbar. De klubbar som är med är: Hammarby, Huddinge, Hässelby, Lidingö, Tureberg och Täby.

Tävlingen består av fyra deltävlingar och totalt 12-13 individuella grenar samt 3-4 stafetter. Till slut koras en segrande förening i lagtävlingen i respektive åldersklass. Här gäller att alla aktiva vill delta i så många grenar som möjligt och på så sätt samlar poäng till laget, samtidigt som man samlar ihop till en individuell sju- eller tiokamps-medalj.

Tävlingskläder är ett krav: Tävlingslinne + Tävlingstights

Grenar att tävla i: 60m, 200m, 600m, 800m, Häck, Längd, Höjd, Kula, Spjut, Terräng.

Rekommenderade tävlingar: Förutom föreningens egna, Täby Vinterspel, Marsspelen, Turebergsstafetten, Brommaspelen, Lidingöloppet, Luciaspelen.