

Informationsfolder for atletikklubben. SIK80 SÆBY

1. Målsætning

SIK 80 ønsker at skabe et trygt miljø, hvor alle - uanset forudsætninger, og alle kan trives i et nært samspil mellem børn og voksne, vi udviser fælles respekt og tager hånd om hinanden.

Vi skal i den daglige træning have det sjovt sammen, samtidig med vi alle gør vores bedste for at blive bedre til atletik, således vi bliver gode ambassadører for atletikken.

Det er vigtigt at de unge synes:

- At det er sjovt at træne og konkurrere med sig selv og mod andre.
- At man kan knytte venskaber på tværs af aldersgrupper og klubber.
- At atletik er en sport, som udvikler dem sportsligt og personligt.

SIK 80 organiserer den daglige træning og afholder konkurrencer på hjemmebane, samt deltager i udenbys stævner i DGI og DAF regi. Der afholdes også sociale arrangementer, hvor SIK 80 sætter stor pris på, at hele familien kan deltage, og vi kan have oplevelser sammen.

Her kan nævnes Klubmesterskaberne, Standerhejsning, Grillstævne, Juleafslutning og Sæbygaardløb. Der gennemføres også overnatninger og fællestræninger sammen med andre atletikklubber.

Fra ca. 10 års alderen er der også mulighed for at deltage i udenlandske stævner.

For de unge (og deres forældre) som ønsker at dygtiggøre sig inden for atletikkens forskellige discipliner, tilbyder SIK 80 træning og instruktion, som kan opfylde sådanne ambitioner.

2. Diverse informationer.

Følg med på hjemmesiden, www/sik80.com hvor der er informationer om stævner, seneste nyt mm.

- SIK 80 har en lukket Facebook side, som man kan ønske at blive medlem af.
Tilmeld jer på Facebook siden, så accepterer Gunnar jer derefter, og i kan benytte siden.
- Betaling til kontingent, stævner mm. via SIK80 Mobile Pay til **99 223** (skriv barnets navn)

Træningssted

- Sommer: Atletiktræning på Sæby atletikstadion, klostervænget 30, 9300 Sæby
- Vinter: Atletiktræning i Hal A på Sæby Spektrum, Sæbygaardvej, 9300 Sæby

Træningstider.

- Yngste hold
 - o Torsdag kl. 1630-1730
- Mellemste hold
 - o Tirsdag og torsdag kl. 1630-1800.
Efter aftale med træner, kan man deltage i ældste holds træning.
- Ældste hold
 - o Mandag kl. 1630-1800 Interval og styrketræning i SIK 80 klubhuset.
 - o Tirsdag og torsdag kl. 1700-1900.
 - o Lørdag kl. 0900-1030 tekniktræning/styrketræning på atletikstadion.(periodevis)

Kontingent og indmeldelse.

- Har man lyst til at starte til atletik, er man velkommen til at dukke op til træning for at prøve det et par gange gratis. Ved indmeldelse udfyldes indmeldingsskema, som findes på SIK80 hjemmesiden.
- www/sik80.com

3. Aldersgrupperne.

Generelt for yngste og mellemste hold. (5-11 årige.)

- Ved legelignende aktiviteter vil vi udvikle børnenes motoriske evner i løb, spring og kast, samt give dem de første grundlæggende teknikker og begreber om atletik
- Vi vil fokusere på, at man skal være med til at bidrage til sammenholdet i klubben, for at gøre det sjovt og spændende at gå til atletik for både drenge og piger, stor som lille.
- SIK 80 ønsker at give børnene en atletikopdragelse. Dvs. de lærer at træne de forskellige discipliner, (også de discipliner som børnene føler, de ikke er så gode til) således de får en alsidig træning og de kan udføre alle disciplinerne, som man kan deltage i ved diverse stævner.
- Ved stævnedeltagelse lærer børnene en vis selvstændighed, hvor de skal lærer, at de skal huske at varme op inden konkurrencen, og være klar det rigtige sted til rette tid.
- Når børnene skal i konkurrence lærer de at tage hensyn til hinanden og konkurrenterne og at de skal være helt klar, når det er deres egen tur ved øvelsen.

Det er vort mål aldrig at have flere end 5-10 børn pr. voksen leder ved træningen.

Trænerne har gennemført div. atletikkurser, således at de er veluddannet til at træne de unge.

Yngste hold (5-7 år)

Det handler først og fremmest om at børnene har det sjovt, og blandt andet igennem en masse lege at kunne stimulerer hver enkelt barn motorisk. Vi ønsker at udvikle børnenes interesse for det at løbe, springe og kaste, for at få atletik ind ved leg.

Det er her vi giver de små et lille indblik i, hvad atletik er for en størrelse, og øver enkelte atletik discipliner i løb, spring og kast.

Mellemste hold. (8-11 år)

Her kommer der mere atletik og teknik ind i træningen, men vi vil stadig have det sjovt sammen. I denne aldersgruppe begynder vi at fokuserer og træne deres koordination, motorik, udholdenhed og styrke. Vi tilstræber at træne alle disciplinerne, som de kan deltage i til stævner, og lægger primært vægt på de discipliner, som man kan deltage i til det kommende stævne jf. terminslisten, for derved at motivere og ruste børnene, så de føler sig sikre, og har det optimale udgangspunkt for en god oplevelse og et godt resultat.

Målet er også at give børnene en atletikopdragelse, dvs. kendskab til atletikken, til stadion og til stævnedeltagelse. Vi vil vænne børnene til miljøet og disciplinen på stadion og i hallen.

Vi forsøger at give børnene mere ansvar og selvstændighed. Vi forsøger at opdrage dem til, at man altid hjælper og passer på hinanden, også dem fra de andre klubber.

Denne form for selvstændighed lærer de unge bedst, hvis mor eller far ikke "hjælper" for meget.

Vi gør de unge fysisk og teknisk klar til på sigt, at de kan rykke op på ældste hold (12-20 årige)

Det hænder at de unge, kort før oprykning til ældre hold, ønsker at stoppe til atletik. Der er flere faktorer som spiller ind her, det er ikke kun fordi at de får andre interesser i 11-12 års alderen. Der er selvfølgelig også en forskel på træningen på mellemste og ældste hold.

Ældste hold er mere målrettet og det er selvfølgelig også mere fysisk krævende, og det kan måske ligefrem virke skræmmende for den enkelte.

Vi vil som trænere rigtig gerne tale med hvert enkelt barn og forældre, når det er ved at være tid til at rykke op på ældste hold. Sammen kan vi lægge en plan for fremtiden for den unge, men husk på, at man rykker først op når barnet/den unge selv er klar. Vi ønsker også at den enkelte skal føle, at det er som en forfremmelse at rykke op til de "gamle", og der er ikke noget farligt ved det.

Ældste hold er faktisk også rigtige glade for at kunne hjælpe de unge med gode råd, for det er interessen for atletikken som samler, og ikke alderen på en person, som skiller et hold.

Ældste hold. (12-18+ år)

På ældste hold kommer der mere fokus på teknikken i disciplinerne. Der trænes og fokuseres meget på koordination, kondition, udholdenhed og grundstyrke, således teknikken i disciplinerne beherskes. Der gennemføres til træning tirsdag og torsdag normalt løbeskoling, og styrke/medicinbold øvelser, samt specialtræning i de enkelte discipliner.

Der gennemføres endvidere styrketræning mandag, og om lørdagen tekniktræning, hvis der ikke er stævne i weekenden. (se under træningstider for ældste hold)

Man kan i denne alder overveje om det er løb-kast og/eller spring, som man ønsker at fokusere på som favoritdisciplin. Der er selvfølgelig også her plads til sjov, leg og socialt samvær.

Der er mulighed for at blive hjælpetræner på yngste hold, hvor man hjælper til torsdag mellem kl 1630-1700. Enkelte af udøverne kan blive udtaget til DAF talentudviklingsprogram, og støttes økonomisk af klubben.

4. Stævner.

DET ER SJOVT AT DELTAGE I STÆVNER! Stævner og arrangementer er et tilbud. Det er naturligvis frivilligt, om man vil deltage i alle stævnerne, men resultaterne ved stævnerne er en målestok for hvor langt den enkelte, er nået i udviklingen.

Man sætter altså kun en personlig rekord (PR) når man er til atletikstævne, det er også på baggrund af resultaterne til stævne, at man gør sig fortjent til en medalje, diplom eller en atletiknål.

Man kan ud fra disse resultater blive udtaget til regionsfinaler, mesterskaber, talenttræning mm.

SIK80's medlemmer deltager i lokale stævner i DGI-regi, og på landsplan i DAF regi.

- Ca. 14 dage før hvert stævne/arrangement vil børnene få tilmeldingssedler med hjem.
- Man kan tilmelde sig ved at udfylde sedlen, returnerer den til trænerne, eller tilmelde sig via mail.
- **OBS. - Det er vigtigt, at man ikke overskrider "sidste dato for tilmelding"!**
- Der må regnes med deltagerbetaling ved stævner (startpenge, transport)
- Beløbet fremgår i invitationen, og betales med Mobile Pay til SIK80 til **99 223** (skriv barnets navn)

DGI-stævnerne afvikles primært i Nordjylland. Vestdanske mesterskaber for enkeltpersoner og for hold er i DAF regi og afholdes i Jylland/Fyn. Alle DGI-stævner er diplom-stævner. For at opnå flest mulige points, er det af betydning, at de aktive deltager i en trekamp.

Resultaterne udregnes efter DGI's point-tabel og tæller til medalje eller nål.

- Til enkelte stævner udtages deltagerne (Vestdansk holdkamp + regionsfinale), samt vestdanske og danske mesterskaber. Her anvendes DAF's point-tabel ved udregningen til medaljer.

Transport til stævner.

Foregår stævnet udenbys, vil transporten normalt ske med forældrenes privatbiler.

- Som udgangspunkt vil afgang om sommeren være fra klubhuset, og om vinteren fra Spektrum.
- Forældrene kan byde ind på at køre (minimum plads til 2 personer ud over egen familie)
- Der afregnes 1 kr. pr kørt km, hvis stævnet ligger længere væk end Aalborg.
 - Kørselsafregningsskema kan findes på hjemmesiden.

5. Klubdragt og pigsko.

Klubdragten skal benyttes ved stævner og meget gerne også ved andre arrangementer.

Er man lige startet til atletik, og er til prøve træning og stævne kan man efter aftale med træneren undtagelsesvis benytte egen T-shirt. Til stævner er der mulighed for at låne af klubben.

- Klubdragt kan købes i Sportigan i Sæby, se udvalget og priser på vores hjemmeside.

Pigsko:

- Pigsko anvendes på tartanunderlag, de er ikke påkrævet, og de anvendes primært af mellemste og ældste hold, man kan sagtens anvende sine egne indendørs sko til træning og konkurrence. Til stævner er der mulighed for at låne pigsko af klubben.
- SIK 80 giver tilskud til køb af nye pigsko gennem klubben, pris 350,- kr. for begynder pigsko. Kontakt Gunnar.

1. Forældrehjælp.

I SIK 80 har vi forståelse for forældre og børn kan have en travl hverdag, og det kan til tider være svært at nå alt det man gerne vil. Derfor må vi alle prioriterer tiden.

SIK 80 opfordrer - og forventer - at forældre til aktive melder sig til at hjælpe ved diverse aktiviteter.

- Vi har samtidig forståelse for, at der kan være perioder for familier, hvor man ikke har tid til at bidrage så meget, så er det OK at melde det ud.

Den enkeltes bidrag med hjælp til små som store opgaver, gør samlet set en stor forskel.

- Hjælpedommer. Det frigøre trænerne ved stævner, så de ikke står bundet ved en øvelse som dommer, men har mulighed for at være til rådighed for børn og de unge med råd og dåd.
- Det signalerer over for børnene at man engagerer sig og bidrager aktivt.
- De kan hjælpe til ved SIK 80 arrangementer, for at få kroner i kassen.
- Endvidere har vi brug for en hånd, da vi står for og afholde diverse arrangementer, som: Sjov fredag, Sæbygaardløbet, rengøring i klubhus og på stadion mm.

Mange af opgaverne, kræver ingen forhåndskendskab til atletikken.

Det er altså ikke en ledende funktion du skal udføre.

Vi kan kun opfordre til at du spørger aktivt, hvis du kan se, at du kan hjælpe når du alligevel er der.

Opgaver man kan hjælpe med ved den daglige træning ved behov:

- Åbne op for sandgraven i hallen.
- Hjælpe med at flytte **de tungeste** ting som madrasser ud/ind
- Hjælp ved højdespring, som højdespringsstangen op og ned.
- Rive og se hvor de unge sætter af ved længdespring.
- Opstille og indsamle kegler når der skal løbes rundbaneløb inde.

Opgaver man kan hjælpe til med ved stævner:

- Hjælpe til som dommer, kørsel eller være holdleder for en årgang.
- Bage en kage/boller eller lave frugt.
- Opstille og klargøre stadion, samt oprydning efter stævne.

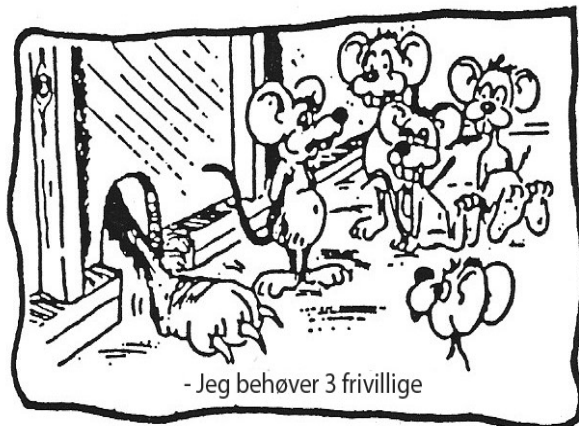
2. Udvalg og bestyrelsen.

SIK 80 har forskellige udvalg man kan deltage i: Sjov fredag, løbs og stadionudvalg.

- SIK 80 forsøger gennem bestyrelsen at skaffe penge gennem kommunen, sponsorater og ved at søge diverse fonde, så vi hele tiden kan udvikle atletikklubben, således børn og unge samt forældre har mulighed for at få super oplevelser med hinanden og atletikken i centrum.
- Læs også i folderen om klubbens frivilligpolitik, hvor du kan læse om opgaver, udvalg mm.

Forældrehjælp og opbakning gør klubben stærkere!!

Har du spørgsmål, så kontakt formand Gunnar Møller Nielsen på telefon 61 11 45 02



Som udgangspunkt er det ikke alt vi ønsker at få hjælp til. Vi ønsker f.eks. Ikke hjælp til at tage mindre atletikredskaber ud, eller rydde dem op efter brug, for det er noget børnene selv skal kunne klare, og det skal gerne være en selvfølge for dem at de selv gør det. Har man først hjulpet dem en gang så

