

# Odense Atletiks Velkomstmanual – Kære forældre

## Værdigrundlag

Atletik er en individuel sportsgren, men samtidig bygger atletik også på fællesskab.

Det er i fællesskabet, at den største udvikling sker, både på det sportslige og på et personligt plan.

Det er vigtigt for os, at de unge atleter, samtidig med at de udvikler sig sportsligt, også bliver en del af den frivillige foreningskultur i Odense Atletik, hvor de vil få gode erfaringer med at deltage i et foreningsdemokrati. Dette vil lære atleterne, at agere i forskellige sociale sammenhænge og de vil få erfaringer med værdierne i at indgå i et fællesskab, hvor et yde og nyde-forhold er nødvendigt.



I Odense atletik træner vi en række færdigheder og kompetencer, som er vigtige for at klare sig godt i livets andre arenaer. Vi tror på, at ved at skabe et godt miljø, hvor det er legalt at stille spørgsmål og ikke mindst lave fejl, så udvikler vi dygtige, bevidste, kritiske og velovervejede unge atleter. Derfor træner vi blandt andet vedholdenhed, indsigt i egne styrker og svagheder, samt evnen til at indgå i et fællesskab.

## Det sportslige

I Odense Atletik arbejder vi alsidigt med børns og unges udvikling af sportslige kompetencer. Det sker gennem individuel udvikling og opmærksomhed på egne styrker og begrænsninger, men også med nysgerrighed og ambitioner, koblet med alsidig social udvikling.

Vi arbejder både **OM**, **MED**, **FOR** og **I** atletikkens mange discipliner.

### 6-9 år

Når nysgerrige børn og unge møder atletikken for første gang, vil vi fortælle og lære dem **OM** atletik, som en sportsgren, hvor vi har en alsidig og spændende måde at udfordre kroppen på.

### 10-13 år

Efter et stykke tid vil de finde ud af hvilke øvelser og discipliner de kan lege og øve sig **MED**. Atletikken indeholder en masse udfordringer, der igennem leg og træning kan forfines og raffineres.

### 14-19 år

På et tidspunkt, når de unge har arbejdet **OM** og **MED** atletik og når de er klar, vil nogle vælge at specialisere sig ind i en eller flere discipliner. Atleten vil sammen med træner og i samarbejde med

Vi talentudvikler på alle niveauer!

forældre arbejde **FOR** en bestemt disciplin. Der sker en bevægelse hvor legen kombineres med dedikation. Atleten ønsker at forædle sin kunnen og vedholdenhed individuelt og i tæt samarbejde med andre.

Det vil føre frem til, at de lever i atletikken med en forståelse af idræt som en livslang glæde og fornøjelse.

### **Organisering**

Den daglige træning er opdelt i grupper efter fødselsår. Hvis dit barn fylder 10 år i indeværende år, hører atleten til aldersgruppen 10-11 år.



Træningen er inddelt i følgende aldersgrupper:

6-9 år

10-11

12-13 år

14-19 år

I aldersgruppen 14-19 år opfordrer vi til, at atleterne begynder at træne én ekstra gang om ugen med en af vores senior grupper. Her har man mulighed for, at udvælge den disciplingruppe, spring, løb eller kast, som man har særlig lyst til at træne og dygtiggøre sig indenfor.

NB! Vi er åben for, at man træner med en anden aldersgruppe, hvis dette giver mere mening for den enkelte. Det er en beslutning, som er bedst at tages i samarbejde med atleten, forældre, trænerne og ungdomskoordinatoren.

### **Atletiksæson**

Atletiksæsonen består af en indendørs vintersæson og en udendørs sommersæson.

#### Udesæsonen

I udesæsonen træner vi på Odense Atletik stadion, Stadionvej 43. Udendørssæsonen løber fra påskeferien til efterårsferien.

#### Indesæsonen

Vi træner i Torvald Ellegaard arenaen, Højstrupvej 9. Fra efterårsferien går vi indendørs frem til påskeferien.

### **Påklædning**

Selv om vi træner indendørs, er det godt at atleterne stadig har tøj med til udendørs brug. Hvis vejret tillader det, vil vi ofte gå udendørs.

Også i udesæsonen er det vigtigt med varmt overtrækstøj, så atleterne ikke bliver kolde og risikerer at få skader.

Mht. sko er det en rigtig god ide at have almindelige løbesko på. Senere kan du overveje at investere i specialsko. Dette kan ske i samråd med trænerne, så du ikke investerer i forkerte sko.

### **Ferie**

I ungdomstræningen følger vi skolernes ferie, medmindre andet er oplyst.

### **Klubtøj**

Ved det første stævne vil atleten få en konkurrence singlet gratis af klubben. Du skal blot sende en mail til ungdomskoordinatoren (se kontaktoplysninger sidst i dokumentet), så vil en af trænerne tage den med til stævnet.

Underdelen skal være sort med klubbens logo. Denne kan købes på Trimtex webshop ved første lejlighed. Indtil da skal atleten bare have en sort underdel.

Klubbens paradedragt kan købes på Trimtex webshop, via et link på hjemmesiden <https://odenseatletik.dk/klubtoej-og-webshop/>. Her finder I også en manual for oprettelse samt en kode, som giver adgang til klubbens designs.

Webshoppen er åbent 2-3 gange årligt og I vil modtage en mail med information herom.

I forbindelse med åbning af webshoppen, vil der ofte blive afholdt prøveaftner efter ungdomstræningen.

### **Oprykning til en anden gruppe**

For at få bedre sammenhæng i vintersæsonen og træningen, rykker vi de aktive op allerede ved efterårsferien. Det har vi valgt, så atleterne får hele vintersæsonen i samme gruppe i stedet for, at skifte gruppe til jul. Samtidig vil det betyde at atleterne har mulighed for at træne med de nye redskaber og under de regler, som de vil møde, når de skal til stævner efter juleferien.

Oprykning kan skabe forskellige udfordringer og derfor er vi altid åbne over for at børn og unge enten rykker op før eller senere, hvis det giver mere mening for den enkelte. Her har vi brug for jeres hjælp, til at gøre os opmærksom på de enkelte situationer, så vi sammen, kan skabe de bedste forhold for jeres børn.

## Sociale aktiviteter

Vi vægter det sociale fællesskab højt. Både i det daglige, men også ved forskellige hygge arrangementer og ture.



For at nævne nogle stykker

Klubtur til Vejen idrætscenter i november

Julehygge

Fastelavns hygge

Sommer Atletik Camp i uge 27



### Indmeldelse i klubben

Vi har en prøveperiode på 3 gange, hvor børn og unge har mulighed for at komme til træningen og se, om det er noget for dem. Herefter skal du melde dit barn ind via vores hjemmeside [www.odenseatletik.dk](http://www.odenseatletik.dk). Du udfylder onlineformularen og opretter et betalingskort. Her vælger du også et hold, som svarer til din aldersgruppe.

### Udmeldelse

Ønsker dit barn ikke at være en del af klubben længere, skal du melde atleten ud via vores hjemmeside.

Vi opfordrer ligeledes til, at du sender en mail til ungdomskoordinatoren, hvor du forklarer årsagen til atletens udmeldelse. Vi forsøger nemlig altid at optimere på ungdomsafdelingen og derfor er viden omkring årsagen til din/jeres udmeldelse et vigtigt redskab for os.

### Stævner



I starten af hver konkurrencesæson vil du modtage en oversigt over alle stævner og sociale arrangementer, som klubben prioriterer. Vi er en konkurrencesport og vil selvfølgelig meget gerne have atleterne med til stævner, men stævnerne er også en vigtig fastholdelsesstrategi for os. Det er ofte på disse ture, at atleterne vil danne gode sociale bånd med trænere, deres klubkammerater og atleter fra andre klubber.

Hvad bør du give dit barn med til et stævne:

- en rulle sportstabe med, til markering af tilløb
- en lille notesbog, hvor de kan notere deres tilløb
- Konkurrence tøj, overtrækstøj og løbesko
- En masse selvtillid og gå-på-mod

### Tilmelding

Tilmeldingen foregår via hjemmesiden. Det er ikke muligt at eftertilmelde sig efter sidste frist.

### Transport

Til stævner på Fyn skal du selv arrangere transport. Til stævner udenfor Fyn, som er på klubbens stævneplan, vil der blive koordineret transport og overnatning, hvis stævnet strækker sig over flere dage. Hvis atleten ikke ønsker at køre eller overnatter med klubben, så SKAL du give besked til ungdomskoordinatoren ved tilmeldingen.

### **Forældreopbakning**



I Odense Atletik ser vi jer forældre som vigtige samarbejdspartnere for at sikre, at atleterne trives. Vi vil derfor gerne opfordre dig til at byde ind med ideer til forbedring. Du kan også altid tage fat i den ungdomsansvarlige, hvis der er særlige forhold, der skal informeres om, eller som skal diskuteres.

Vi håber desuden, at du vil være en del af det frivillige foreningsliv, hvor vi løfter i flok og viser børnene og de unge, at vi alle støtter op om fællesskabet. Dette kan bl.a. indebære at være hjælper til et stævne, med opgaver som at rive i sandgraven og holde et målebånd, eller hjælpe til ved sociale arrangementer med f.eks. at lave mad, så vi kan skabe nogle hyggelige stunder for ungdomsateleterne.

De ting du som forældre behøver at sige til dit barn om sport:

#### Før en konkurrence

Hav det sjovt.

Giv den gas!

Jeg elsker dig.

#### Efter en konkurrence

Havde du det sjovt?

Jeg er stolt af dig.

Jeg elsker dig.

## **Kontakt**

Hvis du har nogle spørgsmål, er du altid velkomne til at kontakte den ungdomsansvarlige, Line Lykkehøj på mailen [ungdom.atletik@ogf.dk](mailto:ungdom.atletik@ogf.dk)

Du kan altid finde bestyrelsens kontaktoplysninger på: <https://odenseatletik.dk/bestyrelse/>

Som medlem i ungdomsafdelingen vil du modtage mails omkring aktiviteter og andre vigtige informationer. Herudover har vi en facebookside for forældre med børn i Odense Atletik, Odense Atletik – Forældreforum. Her er det også muligt for jer forældre at kommunikere indbyrdes. Link til forældreforum: <https://www.facebook.com/groups/1617456541626635/>