

Odense Atletik & Løbs velkomstmanual

– Kære forældre

Værdigrundlag

Udvikling – Dedikation – Fællesskab

I Odense Atletik & Løb vil vi være centrum for talentudvikling i dansk atletik, og tilbyde et attraktivt foreningsmiljø, hvor der er plads til ambitioner og fællesskab.

Atletik er en individuel sportsgren, men vores forening bygger 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 & Løb, 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 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 trygt udviklingsmiljø, 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 & Løb arbejder vi alsidigt med børn 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.

6-9 år

Vores yngste atleter elsker at lege og udforske nye måder at bevæge sig på. I træningen tager vi udgangspunkt i grunddisciplinerne; Løb, spring og kast, som er grundlaget for al idræt.

10-11 år

Gennem leg og øvelser vil atleterne opleve atletikkens alsidighed. De vil komme til at prøve kræfter med sprint, stafet og hækkeløb, højde- og længdespring, kuglestød og spydkast.

12-13 år

Vi dykker yderligere ned i atletikken og denne gruppe vil have fokus på at forfine og øve sig på disciplinerne. Sprint, hækkeløb og stafet, højde- og længdespring, samt kuglestød, spyd-, diskos- og



hammerkast. Vi inkorporerer stadig leg som et motiverende element og vi har stort fokus på atletikkens alsidighed.

12-17 år ungdomsløbehold

Gruppen er for de unge, som gerne vil løbe 800 m – 3000 m.

I træningen vil der være fokus på at træne løbeteknik, acceleration, alsidige atletiske færdigheder og vi laver basal styrketræning med kropsvægt og afsætstræning.

14-17 år

På dette tidspunkt kombineres den legende tilgang med en dedikation for sporten. Gennem en alsidig og udfordrende træning vil gruppen træne sportsspecifikke evner inden for alle atletikkens discipliner.

I dialog med trænerne vil atleterne fra 16 + år få mulighed for, at gå i dybden med én eller flere discipliner i seniortræningen. Overgangen fra ungdom til senior sker roligt i et tempo som er tilpasset den enkelte atlet.

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 år

12-13 år

12-17 år ungdomsløbehold

14-17 år

I aldersgruppen 16-17 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.

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.

NB! Valget om at træne med en anden aldersgruppe, er en beslutning, som vi tager i samarbejde med atleten, forældre, trænerne og ungdomschefen.

Atletiksæson

Atletiksæsonen består af en indendørs vintersæson og en udendørs sommersæson.

Udesæsonen

I udesæsonen træner vi på Odense Atletik stadion, Stadionvej 25. 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 anbefaler vi almindelige løbesko. 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 stævner skal atleterne have en konkurrence singlet på og sort underdel. Det er muligt at låne en singlet til de første stævner. Ved lejlighed kan singletten købes via klubbenswebshop. Ved dit første stævne, så sende en mail til ungdomschefen (se kontaktoplysninger sidst i dokumentet), så vil en af trænerne tage den med til stævnet.

Klubbens paradedragt og konkurrence tøj kan købes på webshoppen, 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.

Sociale aktiviteter

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

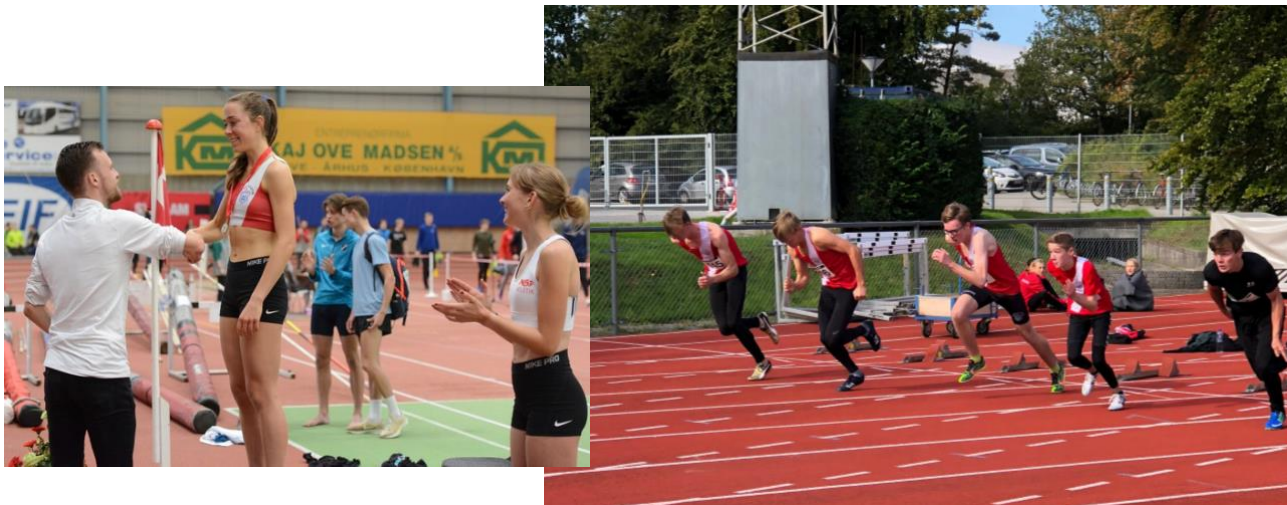


For at nævne nogle stykker

- Klubtur til Vejen idrætscenter i november
- Julehygge
- Fastelavns hygge



Stævner



I starten af hver konkurrencesæson vil du modtage en oversigt over alle stævner og sociale arrangementer, som klubben prioriterer. Tilmeldingen til stævner foregår på klubbens hjemmeside: <https://odenseatletik.dk/staevnetilmelding-2/>. Vi er en konkurrencesport og vil selvfølgelig meget gerne have atleterne med til stævner. Stævnerne er også en vigtig del af vores fastholdelsesstrategi. Det er ofte på disse ture, at atleterne danner 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, til markering af tilløb.
- En masse mad, og hvis du har lyst til at bage en kage, som vi kan tage med på turen, så er det altid velkommen.
- Konkurrence tøj, overtrækstøj og løbesko (evt. pigsko)
- En masse selvtillid og gå-på-mod

Tilmelding

Tilmeldingen foregår via. hjemmesiden. Det er ikke muligt at tilmelde 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. Vi har ofte brug for hjælp fra jer forældre til kørsel, så skriv jer meget gerne på i tilmeldingslinket, hvis du har mulighed for at køre. Hvis atleten ikke ønsker at køre eller overnatter med klubben, så SKAL du give besked til ungdomschefen ved tilmeldingen.

Forældreopbakning



I Odense Atletik & Løb 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 ungdomschefen, 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 vores store arrangementer f.eks. DHL-stafetten, hvor størstedelen af klubbens økonomi stammer fra.

Kontakt

Hvis du har nogle spørgsmål, er du altid velkomne til at kontakte den ungdomsansvarlige, Line Lykkehøj på mailen ungdom@odenseatletik.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 & Løb, Odense Atletik – Forældreforum. Her er det også muligt for jer forældre at kommunikere indbyrdes. Link til forældreforum: <https://www.facebook.com/groups/1617456541626635/>