



SPORTSPLAN STIF FRIIDRETT

1. GENERELT

Sandefjord Turn og Idrettsforenings verdier og normer følger Norges Idrettsforbunds formålsparagraf (§ 1-2) om at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

STIF friidrett skal være en ren klubb uten bruk av doping eller annet juks. Alle trenere og ledere skal være gode rollemodeller i forhold til doping og annet juks, og alle utøvere plikter å avholde seg fra doping eller annet juks.

Sportsplanen er førende for den sportslige aktiviteten i STIF friidrett.

Sportsplanen vedlikeholdes av sportslig utvalg og godkjennes endelig av styret i STIF friidrett. Medlemmene i STIF friidrett kan fremme forslag til endringer i planen. Slike forslag skal oversendes sportslig utvalg. Ved behov for revisjon av planen skal dette skje i forbindelse med årlig møte i STIF friidrett.

2. TRENINGSTILBUD

STIF friidrett skal ha et bredt og variert friidrettstilbud for alle. Vi skal tilby trening til barn fra 6 år og oppover. Det skal tilstrebes at alle medlemmer av STIF friidrett skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker. Vi legger vekt på å fremme en helhetlig utvikling av utøverne våre.

STIF friidrett skal ha et mestringsorientert treningstilbud, der den enkelte utøver opplever å bli sett og tatt på alvor. STIF friidrett har som mål å kunne tilby et treningsopplegg som er variert, utfordrende, lystbetont og tilpasset den enkeltes nivå og ambisjoner.

Det er en målsetning at det skal være 10 eller færre utøvere pr trener.

3. TRENERE

Gruppene skal så langt det lar seg gjøre ha trenere som er tilknyttet STIF friidrett og som har sportslig bakgrunn/utdanning/trenerkurs.

Styret skal sørge for en oppdatert oversikt over klubbens hovedtrenere, som skal ligge tilgjengelig på klubbens hjemmeside.



4. GRUPPEINDELING / TRENING

Gruppeinndelingen blir bestemt av styret i samråd med sportslig utvalg. Skifte mellom gruppene skjer ved høstferien, med unntak av skifte for 10-åringer fra friidrettsskolen til rekruttgruppa som skjer ved skolestart om høsten. Unntak fra gruppeinndelingen fastsettes av sportslig utvalg i tett dialog med utøver.

6-10 år – Friidrettsskolen

Gruppen skal ha tilbud om trening mist en gang pr uke. Det er mestring og trivsel som står i høysetet. Barna skal være innoen alle de ulike friidrettsøvelsene, og introduksjonen skal være enkel og basert på lek. Mål om introduksjon til konkurranse med noe deltakelse på lokale stevner, stafetter og løp.

10-13 år – Rekrutter

Gruppen skal ha tilbud om trening 2 – 4 ganger pr. uke. Her skal det vektlegges generell styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet. Treningen skal være mer fysisk krevende, men allsidighet og idretts glede skal fremdeles vektlegges mest. Treningen blir gradvis mer teknisk i øvelser. Barna blir ytterligere introdusert for konkurranser, både individuelle og stafetter, hvor de får oppfølging fra trener.

13 år og eldre – Aktive

I denne aldersgruppen blir treningen gradvis mer spesifikk for den enkelte utøveren. Grappa deles inn i tre undergrupper: (1) sprint og hopp, (2) mellom- og langdistanse, (3) kast og stav. Utøverne skal ha tilbud om trening 4 - 5 ganger per uke. Det er et mål at gruppene har minst en og helst flere økter felles i løpet av en treningsuke for å skape et fellesskap blant våre aktive ungdommer. Alle utøverne i denne gruppen skal utvikles til å bli så selvstendige og bevisste i forhold til sin egen trening at de etter hvert klarer seg fint alene på stevner og kan vurdere og evaluere sin egen trening og sportslig utvikling.

For denne gruppen er det et mål å tilby trening innenfor de disiplinene som utøverne selv ønsker, aller helst gjennom egne ressurser, men også ved samarbeid på tvers av klubbene (Team Vestfold mv).

Individuelle behov og ønsker kan medføre at enkelte utøvere søker trenerkompetanse utenfor klubbens ordinære tilbud. Utøvere som ønsker å benytte seg av eksterne trenere må avklare dette med sin hovedtrener, som sammen med sportslig utvalg skal tilstrebe å finne løsninger som ivaretar både den enkelte og klubben som helhet. For å ivareta det sosiale aspektet og tilknytningen til klubben forventes det at aktuelle utøvere tar del i deler av det ordinære treningsopplegget. Aktuelle utøvere skal behandles på lik måte, og ha samme rettigheter, som de som deltar i klubbens ordinære tilbud.



Team Athletix

STIF friidrett skal også gi tilbud til de utøverne som ønsker å drive med friidrett, men på et lavere satsningsnivå. Tilbudet gis gjennom undergruppen Team Athletix, der treningstilbudet er begrenset til 2-3 fellestreninger i uken. Gruppen skal integreres med de andre utøverne så godt det lar seg gjøre.

6. TRENINGSLIIR

Det er et mål at utøvere i aldersgruppen 10 – 13 år skal få tilbud om å dra på treningsleir før sesongstart.

Det er et mål at de som er 14 år og eldre skal få tilbud om å dra på treningsleir i skolens påskeferie, i tillegg til ovennevnte treningsleir.

Kostnadene skal holdes på et akseptabelt nivå. Treningen skal være tilpasset utøvernes nivå.

Formålet er å styrke samholdet i klubben, samt å legge til rette for gode forberedelser/formoppbygging mot utendørssesongen.

STIF Friidrett har egen kontrakt for utøvere som skal være med på treningsleir i skolens påskeferie.

7. RETNINGSLINJER TRENERE

Treneren skal utvise positive holdninger til klubben, utøverne og andre trenere og til enhver tid være åpen for diskusjon. Treneren skal bidra til å skape trygghet, åpenhet og godt miljø i klubben. Alle utøvere skal behandles hensynsfullt og med respekt.

Treneren oppfordres til å profilere klubben ved å bruke klubbdrakt, samt å delta på trenerseminar, stevner etc.

Hovedtrener for hver gruppe skal ha med førstehjelpsutstyr og liste med kontaktinformasjon til foresatte på hver trening.

Treneren skal følge Norsk Friidrettsforbunds lover og regler og arbeide mot doping. Treneren skal gå foran som et godt eksempel når det gjelder sunne holdninger til idrett, kropp og allmenn livsførsel. Trener skal ellers rette seg etter STIF friidretts generelle retningslinjer nedfelt i denne sportsplanen.

Treneren skal aldri nyte rusmidler eller være påvirket av rusmidler i utøvernes nærvær. Alle trenere og ledere skal gjennomføre e-læringsprogrammet REN UTØVER.

Alle trenere skal fremlegge politiattest for styreformannen i STIF friidrett. Oppstår forhold som kan medføre anmerkning på politiattesten skal dette varsles uten ugrunnet opphold.

8. RETNINGSLINJER UTØVERE

Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad. De skal hjelpe og støtte hverandre og unne hverandre suksess. Ved deltakelse i mesterskap skal utøverne benytte STIF tøy under oppvarming,



under konkurranse og på premieutdeling og andre seremonier. Alle utøvere skal så langt det lar seg gjøre delta på stafett for klubben, da lagøvelser er viktig og en del av klubbens filosofi.

Alle utøvere oppfordres til å gjennomfører e-læringsprogrammet REN UTØVER.

Alle utøvere må betale trenings- og medlemsavgift. Ved å betale medlemskontingenten er barnet opp til 12 år automatisk forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring. Derfor er det svært viktig at medlemskontingenten blir betalt. Ved å betale treningsavgiften får medlemmene anledning til å være med på STIF friidretts treninger, bruke STIF friidretts utstyr (under oppsyn av trener eller etter særskilt avtale med trener), og dekket startkontingent ved deltagelse på stevner.

Alle deltakere på banearrangement må ha helårslisens fra året de fyller 13 år. Resultater som er oppnådd uten pålagt lisens vil bli strøket ved årsslutt uten øvrig begrunnelse, og således bli slettet fra offisiell statistikk. Medlemmer i norske friidrettsklubber som er mellom 13 og 80 år kan kjøpe årslisens og vil da være forsikret på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land de deltar, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjer og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakere få rådgiving og hjelp til å bestille time hos Idrettens Helsesenter sin skadetelefon. Lisensen kjøpes av utøver selv via Norsk Friidrett sine nettsider.

9. DELTAKELSE PÅ STEVNER

Oppmann sender ut informasjon på e - post vedrørende påmelding til stevner. Påmelding skjer til oppmann innen gitt frist.

Ved for sen påmelding må utøveren selv dekke etteranmeldingsavgift.

Klubben dekker ikke automatisk startkontingenter for veteraner, men det er åpent for å søke om støtte til startkontingent.

STIF friidrett har som mål å støtte deltagelse på utendørs UM, junior NM og senior NM. Støtte fastsettes av styret fra år til år. STIF friidrett søker å dekke reise og opphold for minst en trener ved disse mesterskapene. Det vises til punkt 8 vedrørende bruk av STIF tøy under mesterskap.

10. STAFETTER

STIF Friidrett ønsker å prioritere stafetter og delta på de tradisjonelle vårstafettene (Porsgrunn, Slottsfjellet, Tyrving og Bøkeskogen), og i mesterskap hvor vi har et tilstrekkelig antall kvalifiserte utøvere.

STIF friidrett legger stor vekt på stafetter, fordi stafetter bygger kultur og lagfølelse i klubben. Det er et overordnet mål at alle utøvere som ønsker å løpe stafett skal få delta, og at klubben skal stille så mange lag som mulig i de tradisjonelle vårstafettene.

Stafettlag skal tas ut av trenerne. Sportslig utvalg bestemmer stafettuttak hvis trenerne ikke enes.

Fra 13 år og oppover skal det tilstrebes å sette sammen lag der utøverne er på et jevnbyrdig nivå. Som en konsekvens av dette vil man også sette sammen det laget, eller de lagene, som med størst



sannsynlighet vil bære stafettpinne raskest gjennom løpet. Til syvende og sist skal det uansett være idrettsglede, og inkludering av så mange som mulig av klubbens utøvere som skal veie tyngst.

11. FORELDRE

FORELDREVETT for foreldre med barn og unge som driver idrett:

1. Gode vaner starter tidlig. Lær barn dine å innta væske under og etter aktivitet og karbohydrat (for eksempel i form av brødskeer eller banan) rett etter aktivitet.
2. Gjør måltidet til noe hyggelig og sosialt. Prøv å samle familien til faste måltider.
3. Spis variert og sunt. Ha alltid frukt og grønt, gjerne oppskåret, tilgjengelig.
4. Lag gode matpakker eller lær barna å smøre dem selv.
5. Husk at du er et viktig forbilde! Det er ikke alltid barna dine gjør som du sier, men de gjør ofte som du gjør.
6. Gi barnet bekreftelse på den personen det er, ikke på hva det presterer.
7. Vær bevisst på at barn og unge er i vekst og utvikling. Naturlige kroppslige forandringer gjør at idrettslige prestasjoner vil variere.
8. Unngå kommentarer om kropp eller vekt, både positive og negative.
9. Gi ros og støtte uansett resultat! Det er alltid noe positivt å fokusere på.
10. Du kan ikke leve ut dine drømmer gjennom barna, men du kan støtte barna til å nå den drømmen de selv har.

12. STEVNER & ARRANGEMENTER

STIF Friidrett ønsker å arrangere minst 2-4 treningsstevner, klubbmesterskap og et nasjonalt stevne eller kretsmesterskap på bane per år.

Sportslig utvalg skal foran hver sesong utarbeide en liste over de mesterskap som klubben skal prioritere. Listen skal godkjennes av styret. Styret skal sørge for at listen gjøres tilgjengelig på klubbens hjemmeside.

13. DOMMERE

STIF friidrett har som mål å kontinuerlig rekruttere og utdanne nye dommere og startere. Klubben ønsker til enhver tid å ha egne dommere og egne startere.

14. SPORTSLIG UTVALG

STIF friidrett skal ha et sportslig utvalg. Sportslig utvalg skal bestå av en hovedtrener fra de yngste gruppene, to hovedtrenere fra den eldste gruppen, en foreldrerepresentant, samt styreleder, med nestleder som vara.



Foreldrerepresentant velges for ett år av gangen, under årlig møte i STIF friidrett. Sportslig utvalg velges av styret i STIF friidrett og hovedtrenerne i felleskap, og presenteres under årlig møte i STIF friidrett.

Formålet med sportslig utvalg er å ivareta gruppens sportslige aktiviteter, følge opp at sportsplanen overholdes, og at det sportslige aktivitetsnivået holder den kvaliteten klubben ønsker. I tillegg har utvalget ansvar for at overordnede retningslinjer fra NIF og Norges idrettsforbund overholdes.

Sportslig utvalg har ansvar for å:

- Sørge for det sportslige innholdet i forbindelse med treninger og treningssamlinger
- Legge til rette for økt kompetanse hos trenere og hjelpetrenerne.
- Ta ut utøvere til hovedforeningens Team STIF
- Ta ut stafettlag dersom trenerne ikke enes, jf punkt 10
- Aktivt søke tilbakemelding og forslag til forbedringer innenfor det sportslige området, fra foresatte, utøvere og andre involverte.
- Fremme forslag til styret om innkjøp av materiell.
- Fremme forslag til styret om endringer i rammen for treningen, herunder gruppeinndeling, ansettelse av trenere mv.
- Vedlikeholde sportsplanen, jf punkt 1
- Holde styret løpende orientert om utvalgets arbeid
- Planlegge hvilke konkurranser som skal prioriteres, i dialog med utøverne
- Vurdere treningsopplegg og målsetninger foran hver sesong, i dialog med utøverne
- Evaluere sportslig fremgang og vurdere mulige forbedringer i treningsopplegget etter avsluttet sesong, i dialog med utøverne

Sportslig utvalg velger selv sin leder og arbeidsform. Sportslig utvalg kan delegere enkeltoppgaver til enkeltmedlemmer av utvalget eller andre dersom utvalget finner det formålstjenlig.

15. DUGNADER

Alle medlemmer av STIF friidrett må bidra til klubbens utvikling og økonomiske fundament. Hver termin må hver utøver stille på dugnad for klubben 1 gang. Tradisjonelle dugnader i STIF Friidrett er loddsalg, salg av produkter, arrangering av Sandefjordsløpet, arrangering av stevner mv.