

Forældremanualen [Ungdomsatletik]

Forældreinformation for børn og unge i Herlev Løbe- og Atletikklub

Indledning

Herlev Løbe- og Atletikklub er en klub, der drives af frivillige kræfter og ildsjæle. Vi er stolte af at kunne tilbyde et trygt, udviklende og socialt fællesskab for børn og unge, hvor glæden ved bevægelse, leg og konkurrence er i centrum.

Atletik er både en individuel idræt og en holdsport. Vi træner sammen, hepper på hinanden og udvikler os side om side. Det kræver engagement – både fra børn, trænere og forældre.

Denne manual giver et overblik over, hvordan vi arbejder, og hvordan du som forælder bedst kan støtte dit barn og samtidigt bidrage til fællesskabet.

Vores værdier

I Herlev Løbe- og Atletikklub arbejder vi ud fra følgende værdier:

- **Glæde:** Atletik skal være sjovt og motiverende
 - **Fællesskab:** Vi hepper på hinanden – også når det ikke handler om ens eget barn eller om de bedste
 - **Udvikling:** Vi fokuserer på læring og indsats frem for resultater
 - **Respekt:** For hinanden, trænere, frivillige, dommere og konkurrenter
 - **Frivillighed:** Klubben eksisterer kun fordi forældre og frivillige giver en hånd med
-

Kommunikation

Vi bruger klubbens [hjemmeside](#), [Facebook-gruppen](#) og SMS som platform for beskeder, tilmeldinger og information om træning, stævner og arrangementer.

Vi giver altid besked via mail og/eller sms, hvis der er oplysninger, der er nødvendige at alle modtager.

Vi forventer, at forældre holder sig opdateret på hjemmesiden om træningstider, stævner og andre tilbud og melder til/fra aktiviteter rettidigt.

Det hjælper trænerne med at planlægge – og viser respekt for deres frivillige indsats.

Træningsåret i Herlev Løbe- og Atletikklub

Atletikåret består af to hovedsæsoner: **Sommer og vinter**.

Her er vintertræningen et centralt fundament for både udvikling og sammenhold.

Vintersæson

Vi glæder os til at tage hul på vintertræningen i atletik!

Vi skal arbejde med grundform, teknik og bevægelsesglæde – og vi har skabt et træningsforløb, hvor vi både passer på kroppen og udvikler os som atleter og som fællesskab.

Periode: oktober til april.

Træningstider:

- **Mandag kl. 18.00–19.30:** Indendørs i hallen – fokus på teknik, styrke, kast og spring.
- **Onsdag kl. 17.30 – 18.30:** Styrketræning i klublokalet fra årgang 2013
- **Onsdag kl. 18.00–19.00:** Udendørs løbetræning (før hallen) – der er indkøbt lys, så vi kan ses i mørket.
- **Onsdag kl. 19.00–20.00:** Fælles haltræning
- **Lørdag kl. 10.30 – 12.00:** TrackFit på Kildegårdsskolen ØST: Core-grundtræning for hele kroppen
- **Søndag kl. 12.15 – 13.45:** Stangspringstræning i atletikhallen i Hvidovre.

Vi mødes i spejlsalen inden træningen i hallen og går først ind, når de andre hold er færdige med deres træning. Inden løbetræningen mødes vi i omklædningen. Dem, der deltager i styrketræning onsdag kan sagtens nå også at løbetræne 😊

Formål med vintertræningen

Vinterperioden er en vigtig del af atletikåret. Her lægger vi fundamentet for alt det, vi gerne vil kunne i foråret og sommeren – både fysisk og teknisk.

Vi arbejder med:

- Grundform og alsidig motorik

- Tekniktræning i løb, spring og kast
- Koordination, styrke og stabilitet
- Samarbejde, fokus og træningsvaner
- Og vigtigst: **Bevægelsesglæde og fællesskab**

En ny træningskultur

Vi er i gang med at udvikle en mere struktureret træningskultur, hvor børnene og de unge lærer at:

- Træning kræver engagement, gentagelser og vilje
- Det er vigtigt at møde op, bakke hinanden op og gøre sig umage
- Det er okay, at det er hårdt nogle gange – og sjovt andre gange
- Man bliver bedre af at være en del af fællesskabet

Vi tror på, at børn vokser mest, når de mærker, at det nytter at gøre en indsats.

Forældres rolle i vintertræningen

Vi håber, I som forældre vil støtte op om:

- At børnene har vand med til træning
- At I spørger nysgerrigt ind og bakker op om processen – ikke kun resultaterne
- At I hjælper med praktiske ting som kørsel, tilmelding og udstyr

Vi tror på et stærkt samarbejde mellem trænere, børn og forældre 🤝

Praktisk info:

- Træningen foregår uden pigsko – brug almindelige indendørssko i hallen.
- Husk skiftesko til onsdage, hvor vi træner både inde og ude.
- Tøj skal være bevægelsesvenligt og tilpasset vejret.

Vi glæder os til en sjov og lærerig vinter – med sved på panden, grin i kroppen og masser af udvikling!

De 10 forældrebud i Herlev Løbe- og Atletikklub

1. **Brug klubbens kommunikationsplatform** – meld dit barn til/fra arrangementer og stævner til tiden samt tilmelding til forældrebasen.
2. **Vis tillid til trænerne.** De er frivillige og gør deres bedste for alle børn.
3. **Lad børnene træne i fred.** Undgå at kommentere eller instruere under træning eller konkurrence, det er trænerens opgave.
4. **Respekter dommere og hjælpere.** Uanset om det er dommere, målere eller tidtagere – de gør et frivilligt stykke arbejde.
5. **Skab god stemning.** Hep på alle – ikke kun dit eget barn.
6. **Tal om oplevelser, ikke kun resultater.** Spørg "Hvad var sjovest i dag?"
7. **Udstyr: praktisk og fornuftigt.** Atletik kræver funktionelt, ikke dyrt udstyr.
8. **Bak op om fællesskabet.** Hjælp til, når der er brug for det – ved stævner, kørsel eller arrangementer.
9. **Tænk før du deler på sociale medier.** Respekt for børn, trænere og klub.
10. **Husk: Det er dit barn, der dyrker atletik – ikke dig.** Støt uden at presse.

Forældrebasen – Sammen skaber vi gode stævner

På klubbens hjemmeside finder du **stævneprogrammet for vintersæsonen**.

I den forbindelse har vi brug for **hjælp fra jer forældre**, så stævnerne bliver en endnu bedre oplevelse for vores atleter.

Vi ved, at mange af jer alligevel er med som opbakning for både børn og trænere – og hvis vi på forhånd ved, hvem der kommer, kan vi sammen løfte opgaven endnu bedre.

Derfor har vi **FORÆLDREBASEN** 

Kort fortalt går det ud på, at vi håber, **2–3 forældre pr. stævne** på forhånd vil give tilsagn om, at de deltager på en konkret stævnedag. Når det lykkes, stiller klubben med mindst én træner, og vi udbyder stævnet til børnene.

Opgaven for forældrebasen:

- Skabe en hyggelig og tryk ramme for Herlevs atleter
- Hæppe og støtte børnene
- Hjælpe atleterne ud til opvarmning og sørge for, at de kommer til start til tiden
- Brygge kaffe, tage lidt kage med og sørge for hyggelig
- Tage billeder undervejs og dele dem i klubbens Facebook-gruppe
- Hjælpe til, hvis Herlev skal stille med hjælpere til fx målebånd eller rivning

Når vi har en aktiv forældrebase, betyder det også, at man som forælder ikke **behøver** stå på lægterne hver gang – man kan hjælpe én dag og få en fri weekend en anden gang 😊

Hvis alle forældre bare giver **én enkelt dag**, kan vi nemt stille **ti hjælpende hænder** pr. gang. En lille indsats – men med **stor betydning** for børnene og fællesskabet.

Afslutning

Herlev Løbe- og Atletikklub er et fællesskab, der bygger på respekt, engagement og glæden ved at være aktiv. Når vi som forældre, trænere og børn løfter i fællesskab, skaber vi de bedste oplevelser – på banen og udenfor.

Vi glæder os til et godt samarbejde

Trænerne