Værd at vide som forældre i Sparta

Træning

Træningens formål
I Sparta ønsker vi at skabe velfungerende og motiverede børne- og ungdomsatleter, der har lyst til at dygtiggøre sig hele vejen op igennem ungdomsårene indtil voksenårene.

I Sparta er træningen bygget sådan op, at træningen er afstemt børnenes alder. I takt med at børnene bliver ældre, sker der en løbende progression i deres træning. I de yngste år møder børnene atletikken gennem en legende tilgang.

Fællesskabet bliver vægtet højt på alle hold, da det sociale aspekt er vigtigt for atleters trivsel og deres lyst til at fortsætte med at træne.

Det er selvfølgelig dejligt, hvis Sparta kan vinde en masse ungdomsmedajler, men det primære formål med træningen i ungdomsårene er at forberede atleterne på at blive rigtig dygtige voksen-atleter. Det betyder, at det vigtigste er, at børnene og de unge får en solid basis og grundtræning op igennem årene.

At passe sin træning
Det er vigtigt, at dit barn eller den unge passer sin træning, både for at sikre at der kan skabes kontinuitet i træningen, men også for han/hun bliver en del af det sociale fællesskab. Hvis barnet/den unge er forhindret i at deltage i en træning, er det vigtigt, at der meldes afbud. Passes træningen ikke over en længere periode kan dit barn eller den unges plads på holdet bortfalde.

Vi har ventelister til næsten alle hold, derfor er det også vigtigt, at de atleter, som er tilknyttet holdet, deltager i træningen.

Kommunikation om træning
Den overordnede kommunikation mellem trænere og forældre/atlet sker via mail. Derfor er det vigtigt, at trænerne har jeres mailadresse. Alle børne- og ungdomshold fra 8-15 år har også deres egen lukkede Facebookgruppe, som det er vigtigt at blive en del af. I Facebookgruppen kommer vi med hurtige små beskeder.

Hvordan skal man opføre sig til træning
På Østerbro Stadion er der rigtig mange mennesker (også fra andre klubber og sportsgrene), og det er derfor meget vigtigt, at barnet eller den unge bevæger og opfører sig, så man ikke er til skade og fare for sig selv eller andre. Det er vigtigt, at barnet eller den unge altid orienterer sig før, man går over spring- og sprintbaner, græsset ved spydkastbanen og diskos/hammerburet.

Når vi opholder os på stadion eller de andre træningsområder, forventer vi, at barnet eller den unge behandler faciliteterne og redskaberne ordentligt. Ligeledes lægges redskaber på plads, efter at de er blevet anvendt.

Det forventes desuden, at barnet eller den unge er en god kammerat, som behandler sine klubkammerater og trænere med omsorg og respekt.

Husets regler
I Sparta er det vigtigt, at vi sikrer et godt socialt sammenhold samt passer på vores faciliteter, så alle kan få glæde af dem. Derfor forpligter man sig som medlem til at overholde husets regler.

Læs mere om huset regler her.

Husets regler inkluderer bl.a. en nultolerance overfor mobning, diskrimination og seksuelle krænkelser. Hvis dit barn bliver udsat for ovenstående, er det vigtigt, at Sparta får besked. I det tilfælde beder vi jer (forældre eller medlemmet) om at henvende jer til jeres træner eller atletikchefen, som herefter vil håndtere problemet.

Indendørs og udendørs træning
Atletiksæsonen er delt op i en indendørs- og udendørssæson. Indendørssæsonen løber fra efterårsferien til påskeferien og udendørssæsonen løber fra påskeferien til efterårsferien.

Som udgangspunkt vil træningen i indendørssæsonen foregå i en hal på Østerbro. Det kan enten være i Sparta Hallen, Østerbro Idrætshus eller en skole på Østerbro. Inden hver indendørssæson tildeles salene mellem holdene, og trænerne informerer ud til træningsholdene, hvor træningen vil foregå.

Træningen i udendørssæsonen vil foregå på Østerbro Stadion. Enten på selve stadion, i Fælledparken eller på vores mini stadion ved siden af Østerbro Stadion.

Påklædning
Når der trænes indendørs, skal barnet eller den unge bruge sko, der ikke er blevet brugt udendørs. Vi anbefaler, at der ikke trænes i en indendørs håndbold- eller fodboldsko, da skoen ikke er egnet til atletik pga. den stive og flade sål. Selvom der trænes indendørs, varmer vi ofte op med en løbetur i området. Barnet eller den unge skal derfor også have udendørssko og tøj med til opvarmningen.

Når der trænes udendørs, skal barnet eller den unge selvfølgelig have tøj på efter vejret. Bemærk, at medmindre det er meget varmt, er det ofte en god ide at have overtrækstøj med, så barnet ikke bliver kold og får skader.

Med hensyn til sko kan man det første stykke tid nøjes med et par ganske almindelige løbesko. Senere kan der investeres i specialsko, såsom pigsko og kastesko.

Træning og ferieperioder
Børneholdene følger som hovedregel skolernes ferier. Det betyder, at der ikke er træning for børneholdene, når skolerne holder ferie.

På ungdomsholdene ønsker vi at de unge, trods skoleferie, fortsat træner, så de kan holde formen ved lige. Træningen i ferieperioder tilrettelægges af træneren. I nogle perioder kan der være tilbud om fællestræning og i andre selvtræning via træningsprogrammer.

Aflysning af træning
Da stadion ind imellem bruges til andre arrangementer end atletik, og da der nogle gange er store events omkring stadion, kan vi stå i en situation, hvor vi bliver nødt til at aflyse træning. Hvis træningen aflyses, melder trænerne det ud i så god tid de kan.

Oprykning til andet træningshold
Spartas børne- og ungdomstræningshold er opdelt efter alder. Indplacering på holdene sker derfor efter aldersklasse og oprykning sker automatisk, når barnet eller den unge har alderen til at rykke op. Oprykning til nyt hold sker efter efterårsferien. I perioden fra efterårsferien til nytår, hører man træningsmæssigt til den aldersgruppe man bliver kommende sæson.

Hvis en atlet i alderen 14-19 år har et ønske om at træne med en anden gruppe, skal atletens forældre tale med træneren herom. Hvorvidt atleten kan rykkes over på et andet træningshold, afhænger af mange faktorer, heriblandt modenhed, teknisk niveau, ambitioner, og om der er plads i gruppen.

Stævner

Tilmelding til stævner
I Sparta ønsker vi at alle vores atleter er stævneaktive.

Trænerne orienterer forældre/atleterne om, hvilke stævner de har mulighed for at deltage i. Når trænerne har sendt tilmeldingen ud, er det forældrenes/atletens ansvar at tilmelde sig.

Det er vigtigt, at man aldrig selv tilmelder sit barn til stævner udenom klubben.

Ved enkelte stævner er der udtagelse (f.eks. ved holdkampe). Hvis jeres barn er udtaget til stævne, vil I modtage besked på mail fra træneren.

Spartas egne stævner, samt stævner, som er udvalgt som prioriterede stævner, vil være gratis at tilmelde sig (max. 5 øvelser på en weekend (fordelt som 3 og 2 øvelser pr. dag) og max 3 øvelser ved et endagsstævne). Ved øvrige stævner, vil der blive opkrævet et startgebyr pr. øvelse, man tilmelder sig i.

Visse stævner vil også være forbundet med en ekstra brugerbetaling (til f.eks. transport), hvor andre stævner dækkes af Sparta. Dette varierer afhængig af stævne og aldersklasse. Hvis I tilmelder jer stævner, som indebærer en udgift for Sparta i form af transport eller overnatning, så er tilmeldingen bindende.

Ved tilmelding til stævner er det vigtigt at overholde tilmeldingsfristen, da der er ekstra udgifter forbundet med eftertilmeldinger. Udgifter til eftertilmelding vil ikke blive dækket af Sparta. Efter stævnet vil Sparta opkræve eftertilmeldingsudgiften hos medlemmet.

Udeblivelser fra stævner og afbud
Sparta har flere omkostninger forbundet med udeblivelse eller afbud til stævner. Derfor opkræver Sparta også et gebyr, hvis barnet eller den unge udebliver eller melder afbud til et stævne - uanset om det er sygdom, skader eller af andre årsager. Et evt. gebyr opkræves af Sparta efter stævnet.

Dommerpligter til stævner
Når Sparta afholder stævner, og når vi sender atleter til stævner i andre klubber, udløser det dommerpligter/opgaver. Til vores egne stævner har vi brug for rigtig mange hænder, og der er derfor brug for alles hjælp.

Der er krav om, at både forældre og børnene og de unge hjælper med at afvikle stævnerne, da vi ellers hverken har mulighed for at afvikle eller selv at deltage i stævner. Det forventes at forældre hjælper med min. 1 dommertjans pr. barn til vores egne stævner. Se vores 'Krav om frivillige timer i Sparta' her.

Da de fleste opgaver ved afholdelse af stævner kan løses uden særligt kendskab, men blot med godt humør og engagement, kan alle give en hånd med. Enkelte opgaver, såsom at være øvelsesansvarlig, kræver dommerkort. Skulle man være interesseret i en dommeruddannelse, tilbyder Sparta at betale dette, mere information kan fås ved at skrive til charlotte@sparta.dk

Beklædning til stævner
Til alle stævner skal børn og unge medlemmer af Sparta stille op i klubtøj. Klubtøj købes hos vores samarbejdspartner LØBEREN, Nørre Farimagsgade 65. Se mere om klubtøj her.

Forældre til stævner
Forældre er meget velkomne til at overvære børnene og de unge til stævnerne. Vi sætter stor pris på jeres opbakning. Det er dog vigtigt at huske, at det er trænerne, der vejleder og støtter børnene i deres konkurrencer – ikke forældrene. Derfor beder vi om at forældrene holder sig udenfor inderkredsen og lader træneren om at guide børnene.

Stævnepolitik for børn og unge i Sparta
Sparta ønsker åbenhed og tydelighed omkring Spartas regler for stævnedeltagelse. Samtidig ønsker vi at sikre en blå tråd i vores stævnetilbud og en styring af vores udgifter til stævner. Sparta har derfor udformet et sæt retningslinjer for stævnedeltagelse herunder, hvad klubben betaler for den aktive og hvad man selv skal betale. Se stævnepolitiken for børn og unge her.

Søvn og kost

Til hverdag
Det er vigtigt at være opmærksom på, at børnene og de unge får nok søvn (optimalt 8-10 timer) og nok at spise, så de har energi til at træne og vokse. I takt med at børnene bliver ældre og træningsmængden vokser, er det endnu vigtigere at være opmærksom på, at de skal indtage store mængder af mad for at få fyldt deres energidepoter. Det er vigtigt, at kosten til børn og unge der træner meget, indeholder en masse kulhydrater, derfor er sukker, pasta og lyst brød ofte nødvendigt for, at de unge får energi nok.

Til stævner
Når børnene og de unge er til stævne over en hel dag, er det vigtigt, at de medbringer noget at drikke og en god madpakke med masser af kulhydrater. Til nogle stævner vil der også være mulighed for at købe mad/snacks. Det er vigtigt, at de kan fylde energidepoterne op undervejs, og at de ikke går og er småsultne.

Et større måltid skal helst spises 2-3 timer før ens øvelse. Har man mange øvelser over en dag, er det en god ide, at man på forhånd planlægger, hvornår det vil være mest hensigtsmæssigt, at man spiser/snupper en snack.

Anerkendelse af atleter

Baggrund
I Sparta arbejder vi for en langsigtet udvikling af vores atleter, hvor målet er at udvikle dygtige senioratleter, der kan klare sig på internationalt niveau. Vi ønsker derfor også at skabe en kultur, der understøtter dette og gør det attraktivt at blive senioratlet. Vi går op i aldersrelateret træning, stævnedeltagelse og at give anerkendelse til dem, der deltager og udvikler sig. Det er med udgangspunkt i disse værdier, at vi hædrer vores børn og unge.

I Sparta fejrer vi en gang om året vores børne- og ungdoms atleter med en 'Årsfest for ungdom'. Festen ligger som oftest 3. lørdag i november. Vi markerer, at sæsonen er slut og hylder samtidig fællesskabet og de gode resultater.

Atletikmærke (6 - 11år)
I Sparta ønsker vi at hylde alsidigheden i de år børnene er yngst, det er vigtigt for os, at atleterne træner alsidigt, får mod på stævnedeltagelse, og at de tør udfordre sig selv i forskellige konkurrencer. I børneårene er resultaterne ikke i centrum. Atletikmærket passer godt ind i den ramme.

Derfor uddeler vi ved årets afslutning atletikmærket (Dansk Atletik) til vores yngste atleter. Atletikmærket har fokus på gennemførelse af 3 discipliner (et løb, et spring og et kast). På baggrund af atleternes resultater opnås en samlet score, der kan give hhv. guld, sølv eller bronzemærke samt et diplom. I Sparta modtager man som minimum et bronzemærke, hvis man har gennemført et løb, et spring og et kast i løbet af sæsonen.

Således opfordres der til alsidighed i de unge år, og vi rammer langt flere af børnene med den glæde, det er at modtage en anerkendelse for deres indsats.

Klubmestre og klubrekorder (12 - 19år)
I Sparta har vi valgt først at kåre klubmester fra 12-13års alderen ligesom klubrekorder også først registreres fra den alder. Dette har vi gjort for at undgå for stort fokus på resultaterne i børnenes yngste år. Her er processen og fællesskabet det vigtigste, således at børnene får mod, lyst og en kropslig kontrol og styrke til mange år mere i sporten.

I atletik er der dog et naturligt fokus på atleternes udvikling og fra 12års alderen vil vi gerne hylde de ekstraordinære resultater. Derfor hædrer vi hvert år til årsfesten de atleter fra 12-19år, som er blevet klubmestre i deres aldersgruppe. Man kan blive klubmester i de øvelser, som der afholdes mesterskaber i for ens aldersgruppe (dog i lidt flere øvelser hos de 12-13årige). Klubmesteren er den atlet, som har opnået det bedste resultat i en given øvelse hen over hele året.

Fra 12-13års alderen føres der alletiders top10 lister og klubrekorder. Ranglisterne opdateres ca. 1 gang årligt og kan ses på vores hjemmeside her.

Pokaler (6-19år)
En gang årligt, ved 'Årsfest for ungdom', uddeles der pokaler i de forskellige aldersgrupper. Pokalerne uddeles med udgangspunkt i samme værdisyn som beskrevet tidligere. Pokalerne kan f.eks. gives til en der har udviklet sig meget, en der er ihærdig, en der skaber god stemning på holdet, en god kammerat, og en der altid stiller op i stævner. I de forskellige aldersgrupper, hædrer vi også 'årets pige' og 'årets dreng'.

Ungdomsorganisation

Ungdomsorganisationen i Sparta
I Sparta er der ansat en atletikchef og en atletikkoordinator, derudover er der også nedsat et atletikudvalg. I fællesskab står de for at tegne de overordnede linjer for, hvordan vi ønsker at arbejde med ungdommen i Sparta. Formanden og de menige medlemmer af atletikudvalget vælges ind på den årlige generalforsamling (ultimo januar) i Sparta.

Medlemskab

Indmeldelse og udmeldelse
Få mere information om vores medlemskaber - klik her.

Rabataftaler
Medlemmer af Sparta kan gøre brug af vores rabataftaler. Læs mere her.

Kontaktinformation

Atletikchef
Charlotte Beiter Bomme – charlotte@sparta.dk

Atletikkoordinator
Kristina Isaksen – kris@sparta.dk

Sparta kundeservice
Tlf.: 35266900
Email sparta@sparta.dk

Kundeservices åbningstider kan ses her.