



HANVIKENS SPORTKLUBB

RÖDA TRÅDEN -Friidrottssektionen



★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SPORTKLUBB

Inledning

Hanvikens SK är en ideell förening där organisationsformen i huvudsak bygger på frivillighet och ett stort personligt engagemang, all makt utgår från medlemmarna. Det är av största vikt att alla som verkar i föreningen verkar mot samma mål och har en likartad uppfattning om hur och varför vi bedriver idrottsverksamheten. Därför är det viktigt att beslut som fattas är förankrade hos medlemmarna och respekteras av alla.

Röda tråden är ett levande dokument som löpande utvecklas och förändras. På klubbens hemsida kommer du alltid kunna finna den senaste versionen av dokumentet.



HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Innehåll



★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SPORTKLUBB

Vision & Mål

★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SPORTKLUBB

Vision



Tillsammans utvecklar vi idrotten för framtiden i Tyresö. All verksamhet skall bedrivas i ljuset av våra gemensamma värderingar; glädje, gemenskap och utveckling.



HANVIKENS SPORTKLUBB

Föreningens mål



- Vårt mål är att erbjuda alla individer en allsidig träning och idrottslig skolning. Verksamheten ska kännetecknas av kamratskap, glädje, gemenskap och kompetens. Vår strävan är en bred verksamhet där alla ges möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och i sin egen takt.
- Hanvikens SK ska vara en aktiv och god samhällsaktör som tar ansvar för individens sportsliga och sociala utveckling. För ett livslångt idrottsintresse med meningsfull och trygg fritid.



HANVIKENS SPORTKLUBB

Föreningens mål



- Hanvikens SK kommer alltid värna om de individer som utbildas och utvecklas från våra egna led i syfte att de ska bli en betydande del av föreningens framtid som aktiva, ledare och föräldrar.
- Hanvikens SK ska arbeta för att utveckla våra demokratiska processer för att tillgodose alla medlemmars rätt till inflytande.



HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Friddrottssektionens mål

Sportslig målsättning:

Inom friidrotten har vi som sportslig målsättning att kämpa om medaljer individuellt och i stafett vid både svenska mästerskap och distriktsmästerskap för seniorer, juniorer och ungdomar.



★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SPORTKLUBB

Värdegrund

Glädje - Gemenskap - Utveckling

★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SPORTKLUBB

Inledning



Våra värderingar är föreningens identitet och ska sammanfatta Hanvikens SKs riktlinjer och policy för hur ledare, aktiva och föräldrar ska representera och agera för att följa föreningens verksamhetsidé. Allting i vår verksamhet utgår från värdegrunden och ska leda till en sund miljö och en positiv föreningskultur. Vi vill utveckla ett livslångt idrottsintresse.

Värdegrunden utgår från våra tre värdeord *glädje, gemenskap & utveckling*.



HANVIKENS SPORTKLUBB

Glädje



- Alla ska känna sig sedda och trygga i vår verksamhet
- Utifrån att vi respekterar och förhåller oss till de regler och anvisningar som styr verksamheten ska alla ha rätt att uttrycka sin personlighet
- Vår barnidrott bedrivs utan resultatfokus, alla ska få känna glädjen i att träna och tävla



HANVIKENS SPORTKLUBB

Gemenskap



- Alla är välkomna att utöva idrott i Hanvikens SK
- Alla hälsar på varandra
- Som aktiv, ledare och förälder är vi medvetna om att vi alltid representerar Hanvikens SK och därför agerar utifrån föreningens bästa



HANVIKENS SPORTKLUBB

Gemenskap



- Alla idrottare, ledare och föräldrar i Hanviken-familjen uppträder på ett schysst sätt
- Vi tränar inte i andra föreningarna kläder och tävlar bara i Hanvikens SK:s kläder.



HANVIKENS SPORTKLUBB

Utveckling



- Individerna i fokus - all vår utbildning utgår från ett individuellt perspektiv
- Alla aktiva i Hanvikens SK följer den utvecklingsplan som föreningen/ sektionen bestämt
- Vi vill utveckla våra medlemmar både idrottsligt och socialt



HANVIKENS SPORTKLUBB

Utveckling



- Vi främjar livslångt idrottande och arbetar för att alla ska kunna delta i vår verksamhet på sina egna villkor
- Vi satsar på de som vill inte bara de som kan
- Som idrottare i Hanvikens SK tränar du oftare än du spelar matcher/tävlar



HANVIKENS SPORTKLUBB

Aktiva

En aktiv utövare i Hanvikens SK uppträder alltid sportsligt. Den aktive har en hög motivationsnivå och en stark vilja att ständigt lära sig nya saker.

- Ska följa föreningens riktlinjer och policy
- Ska delta i aktiviteter och utbildningar ledda i föreningen regi
- Ska komma förberedd till träning och tävling och ha med sig rätt utrustning samt följa klädpolicy
- Ska uppträda respektfullt mot med- & motståndare, domare och övriga funktionärer
- Ska förstå att utveckling i slutändan alltid är upp till de själva. Föreningen erbjuder förutsättningar för att lyckas och står för en kvalitativ utbildning
- Ska respektera ledarnas beslut vid uttagningar, men alltid ha rätt till en tydlig förklaring och motivering.
- Ska använda ett vårdat språk
- Ska stötta och uppmuntra lagkamrater och övriga i föreningen.
- Ska ha läst ”Röda tråden” och förstå vad den innebär





HANVIKENS SPORTKLUBB

Ledare

Hanvikens SK:s ledare skall leda lärandet för föreningens aktiva i sportsligt och socialt hänseende. De ska lägga grunden för de aktivas långsiktiga idrottsintresse och vara engagerade i hela föreningens utvecklingsarbete, sätta utveckling, utbildning och individen före resultat.

- Ska följa föreningens långsiktiga verksamhetsplan och policy's samt delta i aktiviteter och utbildningar i föreningens regi
- Ska sträva efter att utveckla sitt eget tränar- och ledarskap
- Ska uppträda respektfullt och ha en ödmjuk framtoning
- Ska uppmuntra och coacha de aktiva på ett positivt sätt
- Ska agera med ett sunt förnuft och vara en positiv förebild för de aktiva
- Ska sätta de aktivas utveckling före resultat
- Ska följa föreningens klädpolicy
- Ska vara förberedd inför träning och tävling
- Ska stimulera och utveckla alla inom gruppen
- Ska ha läst "röda tråden" och förstå vad den innebär



★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SPORTKLUBB

Föräldrar

Utan föräldraengagemanget skulle vår verksamhet inte fungera. En Hanviken SK-förälder agerar stöttande mot föreningens aktiva. Föräldern låter ledarna ansvara för de aktivas utveckling vid både träning och tävling. De visar hänsyn och respekt mot motståndare, domare och övriga funktionärer.

- Ska vara en vital del av vår verksamhet
- Ska låta den aktives tränare vara den enda som coachar under träning och tävling
- Ska heja och uppmuntra då det är ett positivt föräldraskap
- Ska respektera funktionärer, med- & motståndare, domare och övriga funktionärer samt deras beslut.
- Ska ha läst "Röda tråden" och förstå vad den innebär





HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Friidrottens filosofi

Utveckling → *Prestation* → *Resultat*

★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Inledning

Vi har ett gemensamt "friidrottstänk" i hela föreningen, Detta innebär att vi vill ge alla aktiva där aktiva förutsättningar att utvecklas till duktiga, vältränade och välutbildade friidrottare, inom alla friidrottens grenar och med möjlighet att specialisera sig i de grenar som de brinner för.



★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Ledarfilosofi

Våra sanningar

- I vår förening utgår vi ifrån att alla individer gör sitt bästa
- I vår förening vill vi vinna enligt vår modell – prestation och utveckling för resultat

Ledarskap

- Vi eftersträvar ett situationsanpassat ledarskap för att utveckla varje individ.
- Vi strävar efter ett coachande ledarskap - ställer frågor och kommer inte med färdiga lösningar
- Vi sätter aktiva i problemlösningar för att låta dem reflektera över och lära sig av sina beslut



★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SK

FRIIDROTT



Sammanfattning



- Vi prioriterar utveckling/utbildning före resultat
- Vi ser tävlingar som en rolig del av verksamheten och ett kvitto på hur bra vi bedriver utbildning
- Låt kampmomentet i tävling vara överordnad resultatet
- Vi har ett långsiktigt tänkande i vår verksamhet
- Vi är en förening och jobbar hårt tillsammans mot uppsatta mål
- Vi vill utbilda våra aktiva att nå så långt som möjligt som junior/senior utifrån sina förutsättningar
- Det finns alltid ett samband mellan det vi gör på träning och det som man gör på tävling



★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING





HANVIKENS SK

FRIIDROTT ★

Träning & Tävlning

Rätt träning och tävling är ett kvitto på hur bra vi lyckas med vår utveckling av aktiva, ledare och föräldrar.

★
★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Inledning

Barn och ungdomar utvecklas olika snabbt i ålder våra riktlinjer behöver därför anpassa till individen men i huvudsak följas för gruppen. Det betyder också att man som tränare ska vara försiktig med att lägga in en allt för avancerad friidrottsträning i allt för tidig ålder. Stort fokus ska läggas på koordinationsövningar genom friidrottsförbundets träningsmetodologi.





HANVIKENS SK

FRIIDROTT



Rätt träning i rätt ålder



Barn	Pre-pubertal	Pubertal /Postpubertal	Vuxen
Lekstadiet	Grundstadiet	Uppbyggnadstadiet	Prestationsträning
7 - 10 år	10 - 14 år	15 - 19 år	Över 20 år
<ul style="list-style-type: none">• Koordination (Allmän)• Snabbhet (Reaktion)• Uthållighet (Anaerob-alaktatisk)• Rörlighet (Allmän)	<ul style="list-style-type: none">• Koordination (Allmän)• Styrka (Grund & Snabb)• Snabbhet (Reaktion, & Frekvens)• Uthållighet (Anaerob-alaktatisk)• Rörlighet (Allmän)	<ul style="list-style-type: none">• Koordination (Grenspecifik)• Styrka (Grund & Snabb)• Snabbhet (Aktion & Maximal)• Uthållighet (Aerob & Anaerob-alaktatisk)• Rörlighet (Allmän och specifik)	<ul style="list-style-type: none">• Koordination (Grenspecifik)• Styrka (Snabb, Maximal & Uthållighet)• Snabbhet (Aktion, Maximal & Acceleration)• Uthållighet (Aerob, Anaerob alaktatisk, Anaerob laktatisk)• Rörlighet (Specifik)



HANVIKENS SK

FRIIDROTT



Tränings- och tävlings frekvens/intensitet



Stadium	Ålder	Tävlingsdagar	Träningspass	Timmar/vecka
Barn- / Lekstadiet	7-9 år	5-9 dagar / år	1 / vecka	1 - 1,5 timmars träning
Barn och ungdomar / Grundstadium	10-12 år 12-14 år	5-10 dagar / år 10-15 dagar / år	2 - 3 / vecka 3 - 4 / vecka	3 - 4,5 timmars träning 4,5 - 6 timmars träning
Ungdomar och juniorer / Uppbyggnadsstadiet	15-19 år	10-20 dagar / år Beroende på grengruppsval	2-6 / vecka Beroende på ambitionsnivå	4 - 16 timmar träning Beroende på ambitionsnivå
Seniorer / Prestationsstadiet	19 - 35 år	10-20 dagar / år Beroende på grengruppsval	2-10 / vecka Beroende på ambitionsnivå	4 - 30 timmar träning Beroende på ambitionsnivå
Veteran / Mastersnivå	35 + år	Valfritt beroende på ambition	Valfritt beroende på ambition	Valfritt beroende på ambition



HANVIKENS SK

FRIIDROTT

Övergripande träning

- Alla grupper ska ha en termins- & årsplanering innehållande träningar, tävlingar, läger och andra aktiviteter.
- Vi uppmuntra att man i barn och ungdomsåren sysslar med flera idrotter.
- Flickor och pojkar ska träna och tävla tillsammans
- Man måste alltid följa överenskomna regler. Fusk och doping accepteras inte och kan komma att innebära avstängning från klubben.
- Under *Lekstadiet* och *Grundstadiet* tränar vi alla friidrottens grenar.
- Upp till ~12 års ålder ska alltid alla ha möjlighet att vara med, inga speciellt inbjudna till träning och tävling.
- Grengruppsspecialisering sker först i *Uppbyggnadsstadiet* (15 – 19 år)
- Från *Uppbyggnadsstadiet* (15-19 år) ska alla aktiva ha och följa en individuell årsplanering.
 - Rekommenderas att man börjar införa detta redan från slutet av *Grundstadiet* (10-14 år)
- För mer detaljerad information se föreningens träningspolicy.



★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING



HANVIKENS SK

FRIIDROTT



Övergripande tävling



- Generellt gäller att alla aktiva bör träna oftare än man tävlar.
- Låt kampmomentet i tävlingen vara överordnad resultatet
- Alla aktiva, ledare och föräldrar ska var inlästa och följa föreningens träningspolicy.
- För mer detaljerad information se föreningens tävlingspolicy



★ GLÄDJE / GEMENSKAP / UTVECKLING

