



Sarpsborg IL Friidrett Sportslig plan 2017





Innhold

Innledning.....	3
Hovedmålsetning, strategi og prinsipper	3
Rettigheter og bestemmelser.....	4
Barneidrett	4
Politiattest	4
Etiske retningslinjer	4
Trening og konkurranser	4
Bakgrunn	4
Trenere	4
Barnegruppa («liten gruppe»); 8-12 år	5
Trening.....	5
Sportslig målsetning	5
Trenere	5
Yngre ungdom («mellomgruppa»); 13/14 år	5
Trening.....	5
Sportslig målsetning	6
Trenere	6
Eldre ungdom («stor gruppe»); 15+ år.....	6
Trening.....	6
Sportslig målsetning	6
Trenere	6
Utøverrepresentant.....	6
Treningssamlinger	6
Påskesamling	6
Kretssamlinger.....	7
Kommunikasjon.....	7
Stevneplan 2017	7



Innledning

Denne planen baserer seg på retningslinjer fra Norges Friidrettsforbund¹ og skal være retningsgivende for hvordan SIL Friidrett driver sitt sportslige arbeid.

Den sportslige planen skal være forankret i trenerteamet og vedtas av styret i friidrettsgruppa.

Målgruppe for dokumentet er utøvere, trenere og tillitsvalgte i friidrettsgruppa, men er også relevant for foreldre og pårørende.

Hovedmålsetning, strategi og prinsipper

I tråd med vår visjon «Sarpsborg IL Friidrett - raskest, høyest og lengst mulig for flest mulig» er det vår målsetting at alle våre utøvere og trenere skal ha det gøy med friidrett, både på trening og i konkurranser.

For å få til dette skal vi arbeide for;

- å gjøre friidrett til en attraktiv idrett, gjennom god tilrettelegging av trening og aktiviteter
- å skape sunn idrettsglede på alle nivåer, og sikre at hver og en kan utvikle seg i samsvar med egne forutsetninger og ambisjoner
- å skape en sunn vinnerkultur og tilrettelegge for utøvere som ønsker å satse på friidrett
- at vi til enhver tid har trenere med god kompetanse

I vårt mestringsorienterte treningsmiljø har vi en felles forståelse av at;

- tålmodighet, innsats og anstrengelser nytter
- suksess er å oppleve idrettsglede, klare å gjøre sitt beste og beherske nye aktiviteter
- å mislykkes er en naturlig del av læringen
- innsats og fremgang er viktige kriterier for evaluering

...og videre at;

- de voksne i miljøet er opptatt av utvikling og læring
- konkurranser brukes som en lærings situasjon for utøvere som er i utvikling
- våre utøvere følger en fornuftig konkurranseprogresjon og konkurranseplan
- medbestemmelse kan være en viktig faktor i trenerarbeidet

Forskning² indikerer at allsidig og variert trening med gradvis mer spesialisert trening etter hvert som en nærmer seg senioralder gir færre skader, mindre frafall og bedre resultater (høyere prestasjonsnivå), enn om treningen er spesifikk og ensidig fra barn til voksen. For tidlig spesialisering kan ha en direkte hemmende effekt på den langsiktige utviklingen av de unges idrettslige potensial. Treningen må av den grunn ikke maksimeres på kort sikt, men optimaliseres slik at utøveren når et høyest mulig prestasjonsnivå på lang sikt.

SIL Friidrett skal derfor ha fokus på å optimalisere, ikke maksimere, treningen i barne- og ungdomsalderen.

¹ [Norges Friidrettsforbund: Friidrett for barn og ungdom - En håndbok for ledere, aktive, foreldre og dommere](#)

² [Tønnesen \(2012\); Spesialisert eller allsidig barne- og ungdomstrening?](#)



Rettigheter og bestemmelser

Barneidrett

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn fra 6 år til og med det året de fyller 12 år.

Alle våre trenere og tillitsvalgte som har noe å gjøre med denne aldersgruppen skal være godt innsatt i de rettigheter og bestemmelser som til enhver tid er vedtatt av Norges Idrettsforbund ³.

Politiattest

Alle som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal avkreves politiattest.

Etiske retningslinjer

Vi forventer at våre utøvere, trenere og ledere, samt foresatte er kjent med – og følger – de etiske retningslinjene fastsatt av Norges idrettsforbund ⁴

Trening og konkurranser

Bakgrunn

SILs utøvere blir fordelt på treningsgrupper basert på alder i kommende konkurransesesong (som igjen styres av det året man fyller i kalenderåret). Når innetrentningen starter på høsten (vanligvis etter høstferien), vil derved utøvere i aktuelle aldersklasser bli flyttet til neste treningsgruppe.

Som tidligere nevnt ønsker vi å ha en langsiktig strategi for arbeidet med alle våre utøvere. Det er derfor viktig med planlegging og tilrettelegging som er tilpasset de unges alder og utviklingsnivå. I tråd med faglige anbefalinger unngår vi på sportslig grunnlag å flytte unge utøvere til treningsgrupper med eldre utøvere for å få gode resultater på kort sikt, da dette kan ha uheldige virkninger for gruppen og for den unge utøveren selv ⁵.

Utøveren bestemmer selv sitt eget ambisjonsnivå og hvor mye han/hun vil trene. Da deltakelse på friidrettstrening er en flott måte å holde seg i form på, anbefaler vi imidlertid at man følger fellestreningene. Godt oppmøte har videre en positiv effekt på gruppa som helhet, og man gjør derved både seg selv og gruppa en tjeneste ved å stille på trening.

Det stilles ingen krav om deltakelse på friidrettsstevner. Erfaringsvis vil imidlertid mange oppleve konkurransedeltakelse som sosialt, utfordrende og morsomt, og vi oppfordrer derfor våre utøvere til å prøve seg på stevner.

Trenere

Med friidrettens mange forskjellige øvelser er det utfordrende å dekke det totale trenerbehovet for alle grupper til enhver tid. SIL Friidrett skal imidlertid arbeide aktivt både med å rekruttere nye trenere, samt utvikle vårt eksisterende trenerteam. Enhver trener oppfordres videre til å holde seg faglig oppdatert.

³ [Norges Idrettsforbund; Idrettens barnerettigheter - bestemmelser om barneidrett](#)

⁴ [Norges Idrettsforbund; Etiske veivisere for ulike grupper innenfor idretten](#)

⁵ Friidrett for ungdom (2005); Gro Næsheim-Bjørkvik og Einar Brynemo



Sportslig leder fungerer bl.a. som kontaktperson for trenerteamet. For å sikre et helhetlig opplegg, god dialog mellom trenere og mulighet for erfaringsutveksling skal det med jevne mellomrom avholdes trenermøter.

Trenerteam, sesongen 2017

Liten gruppe	Mellomgruppe	Stor gruppe
Ingunn Biørnstad	Henrik Biørnstad	Dag Fosser (sprint)
Anne Kjersti Bjercke	Pål Christian Evensen	Kjell Adamski (kast)
Bjørn Kristian Bjercke	Hege Hultengreen	Pål Asbjørn Kullerud (mellom/langdistanse)
Mette Prangerød		Pål Christian Evensen (basis)
Sportslig leder; Pål Christian Evensen		

Barnegruppa («liten gruppe»); 8-12 år

Trening

Det blir vektlagt allsidighet hvor barna utvikler basisferdigheter innen løp, hopp og kast. Dette er den såkalte «sankerfasen» («motoriske gullalder») hvor det blir fokusert mye på grunnleggende teknikk. Barna har tilbud om to fellestreninger i uken. Treningens normale varighet er 1 time og 15 min, men 11/12-åringene har tilbud om en halv time ekstra i forlengelse av økta. 12-åringene som har ønske om å trene litt mer, får i tillegg tilbud om å være med på lørdagsøkta sammen med «mellomgruppa». Denne aldersklassen kan i tillegg følge «mellomgruppa» i fellesferier når «barnegruppa» ikke har aktivitet.

Sportslig målsetning

Vi ser gjerne at så mange som mulig deltar på kretsens friidrettskarusell («Salmingkarusellen») samt klubbens egne arrangementer. 11/12-åringene oppfordres videre til å være med på kretsmesterskapet.

Trenere

Vi forsøker her i størst mulig grad å rekruttere trenere fra foreldregruppa, hvor den viktigste egenskapen er evnen til å aktivisere barna. Det er ønskelig at treneren har «Aktivitetslederkurs / «Friidrett for barn» samt har gjennomgått det internettbaserte kurset «Barneidrettens verdigrunnlag».

Yngre ungdom («mellomgruppa»); 13/14 år

Trening

Utøverne er nå i det som kan kalles en «begynnende spesialiseringsfase», hvor allsidighet fortsatt vil være en viktig faktor på trening. Det vil bli anledning til å spisse noe mot aktuelle øvelser. Utøverne har tilbud om 3-4 fellestreninger i uken, enten gruppen alene eller sammen med «stor gruppe».



Sportslig målsetning

I tillegg til klubbens egne arrangement oppfordrer vi utøverne til å delta på lokale og regionale stevner. Et naturlig mål for mange i denne gruppen vil være å kvalifisere seg til regionalt mesterskap (Ungdomslekene), og gjerne bidra til å sanke poeng til Østfold i denne kretskampen.

Les mer om lekene her: <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/ungdomslekene/>

Trenere

Det er ønskelig at treneren har friidrettskompetanse og gjerne gjennomgått «Trener 1» kurs.

Eldre ungdom («stor gruppe»); 15+ år

Trening

Utøverne er nå i den såkalte «investeringsfasen» med mer fokus på systematisk og strukturert trening. Vi skal kunne tilrettelegge både for utøvere som har høye sportslige ambisjoner og utøvere som ikke satser på å oppnå resultater i konkurranser.

Utøverne har tilbud om 4 fellestreninger i uken, i tillegg til spesialtilpassede treningsprogram. Friidrettsgruppa kan for tiden gi et godt tilbud til utøvere som satser på hopp, hekk/sprint samt kastøvelser. Nytt av året er et spennende miljø av mellom/langdistanse utøvere som vi skal jobbe for at utvikles og samtidig integreres på en best mulig måte i klubbens sportslige opplegg.

For alle disse gruppene er det viktig med en tett og god dialog mellom utøver og trener for å tilpasse øvelse- og ambisjonsnivå.

Sportslig målsetning

Utøvere som satser målbevisst på friidrett har mulighet til å kvalifisere seg til nasjonale mesterskap (i første rekke UM og JrNM).

Et realistisk mål for 2017 er 3-5 individuelle medaljer og 1 stafettmedalje i Ungdomsmesterskapet.

Trenere

I tillegg til generell friidrettskompetanse er det ønskelig at treneren har fordypning i enkeltøvelser (Trener 2 kurs eller mer).

Utøverrepresentant

Det vil bli utnevnt én representant fra «stor gruppe». Via en god dialog med sportslig leder legges det derved til rette for at utøvernes synspunkter blir tatt hensyn til.

Treningssamlinger

Påskesamling

Sarpsborg IL Friidrett har som tradisjon og ambisjon å arrangere årlig treningssamling i påsken, hvor utøvere på mellom- og stor gruppe har anledning til å være med. Samlingen vil normalt vare 5-8 dager, reisetid inkludert. Påskesamlingen er et ledd i oppkjøringen til kommende konkurransesesong og det legges opp til mye trening over mange dager. Det er derfor viktig at aktuelle utøvere er bevisst på at dette krever mye og godt treningsarbeid gjennom hele vinteren slik at man er best mulig fysisk forberedt ved deltakelse.



Kretssamlinger

Norsk Friidrett Østfold arrangerer treningssamlinger både for aldersgruppen 13/14 år og 15 år+. SIL Friidrett oppfordrer aktuelle utøvere til å delta på disse.

Kommunikasjon

Friidrettsgruppa kommuniserer hovedsakelig via hjemmesiden⁶, og vi oppfordrer alle til å følge med på nyhetsartikler og aktivitetskalenderen her.

For de litt eldre utøverne er det ellers viktig med jevn og god dialog mellom utøver/forelder og aktuelle trenere slik at man sikrer god individuell oppfølging.

Det vil bli arrangert minst 2 foreldremøter hvert år.

For løpende kommunikasjon (endringer i treningsstider mm) er det opprettet følgende lukkede grupper på Facebook:

- Sarpsborg IL Friidrett – Stor gruppe: <https://www.facebook.com/groups/1094750497305916/>
- Sarpsborg IL Friidrett – Mellomgruppa: <https://www.facebook.com/groups/110670626069692/>
- Sarpsborg IL Friidrett – Liten gruppe: <https://www.facebook.com/groups/1241299012574037/>
- Sarpsborg IL Friidrett – Løpegruppe: <https://www.facebook.com/groups/1386756524682552/>

Stevneplan 2017

Vi forsøker å legge aktuelle stevner inn i aktivitetskalenderen på hjemmesiden.

Nedenstående oversikt er basert på kretsens terminliste og kan være et greit utgangspunkt for stevneplanlegging.

Januar			
Askimlekene	Askim IF	15.	Alle klasser
KM HUT/LUT	Fredrikstad IF	18.	11+
Februar			
Innendørsstevne	Fredrikstad IF	5.	7 år- senior
Tyrvinglekene	Rud/Bærum	11.-12.	
Mars			
UM Innendørs	Rud/Bærum	3.-5.	
Bamselekene	Stangehallen	18.-19.	
Kappgang i Fredrikstad	Fredrikstad IF	28.	
April			
KM terrengløp	Halden IL	22.	
Mai			
Sparebanklekene	Askim IF	6.	
Salmingkarusell 1	Moss IL	8.	8-12 år

⁶ <http://sarpsborgil.no/friidrett>



Glommaløpet	Fredrikstad IF / Sarpsborg IL	13.	
NM stafetter	Hamar	20.-21.	
Salmingkarusell 2	Sarpsborg IL	23.	8-12 år
Romerikslekene	Lillestrøm	27.-28.	
Salmingkarusell 3	Fredrikstad IF	30.	8-12 år
Juni			
KM	FIF/SIL	10.-11.	11-19 år
Salmingkarusell 4	Halden IL	13.	8-12 år
Tyrvinglekene	Nadderud	16.-18.	
Veidekkelekene	Lillehammer	22.-25.	
Vårdsungdomspelen	Gøteborg	30.	
Juli			
Mosselekene	Moss IL	1.	
Vårdsungdomspelen	Gøteborg	1.-2.	
August			
Tjalvelekene	Bislett	4.-6.	
NM junior	Harstad	11.-13	
Olavslekene	Sarpsborg IL	19.	
Østlandsmesterskapet	Bækkelaget	19.-20.	15år - Senior
Hoved-NM	Sandnes	25.-27.	
Salmingkarusell 5	Askim IF	28.	8-12 år
September			
UM	Fana	1.-3.	15-19 år
Salmingkarusell 6	Fredrikstad IF	5.	8-12 år
KM stafetter	Moss	6.	
Ungdomslekene 13-14 år	Jessheim	9.-10.	
Salmingkarusell 7	Moss IL	16.	8-12 år
Åpent Klubbmesterskap	Sarpsborg IL	21.	

Terminliste Norsk Friidrett: <https://www.friidrett.no/aktivitet/terminliste/>