

Alta IF Friidrett

13. august 2024

Til utøvere og foresatte ved Alta IF Friidrett.

Vi har et stort ønske om å få til en stor friidrettsgruppe her i Alta, i alle aldre. Men for å få dette til trenger vi flere voksne. Vi er helt avhengige av at foreldre og foresatte stiller opp for sine barn. Per i dag har vi én trener for aldersgruppa 12-14 år, og én trener for aldersgruppa 15 år+. Dette er dessverre altfor lite. Vi har dermed ikke kapasitet til å gi alle det tilbudet vi ønsker og utøverne fortjener. Det er store individuelle forskjeller og stort aldersspenn blant våre medlemmer. Det er ikke mulig at alle skal trene sammen. De må derfor deles opp i mindre aldersbestemte grupper. Det å kunne trene sammen med jevngamle, og det å være på nogenlunde samme nivå er svært viktig for idrettsgleden.

Et langsiktig mål er å kunne ha følgende grupper:

- 6-8 år
- 8-10 år
- 10-12 år
- 12-14 år
- 15 år og eldre
- Gjerne egne løp-, hopp- og kastgrupper etter fylte 14-15 år

Et kortsiktig mål:

- 9-12 år
- 12-14 år
- 15 år og eldre

Vi har behov for minimum to foresatte som melder seg for gruppa 9-12 år i første omgang. Dette fordi friidrett er en individuell idrett, og det er behov for minimum to voksne på treninger. Alle barn trenger og bli sett.

Mange tenker nok at de ikke kan stille som friidrettstrener, fordi de ikke har noen forkunnskaper. Men, vi alle har vel lekt i vår barndom? Eller er kjent med ulike leker som for eksempel sisten? Friidrett for barn, altså helt opptil 12 år, skal i hovedsak bestå av lek - og treningene skal være preget av å ha det gøy. Alle kan sette fram hekker, klosser og røkkeringer, legge fram plystrespyd og erteposer. Lekene skal inneholde elementer fra friidretten - som løp, hopp og kast. Det året barnet fyller 13 år, krever treningene mer fokus på teknikk og annet - det krever da at man har gjennomført en del kurs, men dette er ikke et tema per dags dato.

Vi i friidrettsgruppa vil være behjelpelig med treningsopplegg, og vi vil selvfølgelig hjelpe de voksne som melder seg i gang. I aldersgruppa 9-12 år holder det med 1 time i uka med denne type trening. Treningene trenger ikke å foregå i Finnmarkshallen på vinteren, kan like gjerne være i en gymsal.

Friidrettsgruppa tilbyr ellers flere ulike treninger gjennom uka, hvor man kan bli bedre og utvikle seg på mange områder.

Vi tilbyr følgende treninger:

- *Mosjonskarusellen:* Dette er en løpskarusell hvor man kan gå, jogge eller løpe i eget tempo gjennom ulike løyper rundt om i Alta. Karusellen finner sted på våren og høsten. Fint å gjøre sammen som familie.
- *Sirkeltrening:* En sirkel med mange ulike øvelser og styrkeøvelser, foregår i gymsalen på UiT. Gøy trening for hele familien. Barn under 12 år må ha følge av voksen. Vi har ikke mulighet til å hjelpe barn rundt, dette må foresatte gjøre. Noen ganger vil det også arrangeres rolig langtur i forkant som oppvarming. Alle jogger i eget tempo og ønsket distanse.
- *Bakkeintervall:* Det arrangeres bakkeintervaller på Thomasbakken gjennom hele året. Dette er en gøy type trening for hele familien. Alle løper i eget tempo og tar lengre pauser hvis behov.
- *Fellestrening friidrett:* På sommeren arrangeres det treninger på friidrettsbanen på Aronnes, og på vinteren arrangeres det treninger i Finnmarkshallen. Per dags dato tilbyr vi kun treninger for gruppene 12-14 år og 15 år+. Dette pga. mangelen på foresattes hjelp. Det går helt fint at barn i aldersgruppa 10-12 år er sammen med sine foresatte på trening, så lenge foresatte aktivt bistår sitt barn. Treningene har stort fokus på løp, spenst og styrke.

I løpet av året drar vi på flere friidrettsstevner og samlinger. Vi erfarer at det er stort engasjement rundt treningssamlingene, men vi har en stor bønn om at flere av utøverne skal være med på stevnene også. Vi har selvsagt forståelse for at det ikke alltid lar seg gjøre. Selv om friidrett (stort sett) er en individuell idrett ønsker vi at - i likhet med andre friidrettsklubber - skal få etablert et «lag» som reiser sammen på stevner, heier hverandre frem, og representerer Finnmarks største by og friidrettslag.

Det er med tungt hjerte at vi per dags dato ikke er i en posisjon hvor vi kan tilby adekvat trening til alle som har lyst til det. Vi håper derfor at dette skrivet ikke oppleves som hverken surmaget eller negativt, men som en bønn fra oss friidrettsfrelste om å kunne få et til et tilbud som treffer alle nevnte aldersgrupper.

Friidrettsgruppa har valgt å stille en del krav til det å være med på friidrett. Vi stiller følgende krav til våre utøvere i barn- og ungdomsgruppa:

- Være medlem av Alta IF og Alta IF Friidrett. Ha betalt medlemsavgift til Alta IF og treningsavgift til Alta IF Friidrett. Hvis det er økonomiske utfordringer kan kommunen være behjelpelig med avgiftene.
- Delta på dugnader som blir satt opp. Kan en ikke stille må en finne stedfortreder eller bytte internt. NB! Vi har ikke flere enn 3-5 dugnader per år (loddssalg/café ol.)
- Delta på minimum én trening i uka.
- Delta på *Åpningsstevnet* (mai/juni) og *Høstsamling* (oktober/november) som arrangeres i Alta.

Med vennlig hilsen

Alta IF Friidrett - Barn og ungdom