



# Inför friidrottstävlingar

För yngre aktiva friidrottare och deras föräldrar kan det uppkomma många frågor när man funderar över om man skall börja tävla. Vad förväntas av barn och föräldrar, finns det några särskilda saker som måste göras under tävlingsdagen, hur förbereder man och genomför varje grenstart etc. Det är också viktigt att vara förberedd på hur man kan förhålla sig till framgångar och besvikelser så att inte de unga mäter sitt eget värde genom placeringar vid tävling.

I detta dokument lämnar vi en kort beskrivning av hur en tävling kan genomföras på ett sätt som vi tror är bra för barn som är i början av sin tävlingskarriär.

## Vårt syfte med träning och tävling

Under träning försöker vi tränare få barnen att utvecklas som individer. Vi föredrar att barnen inte ser så mycket till resultat utan snarare alltid gör sitt bästa. Om det fokuseras på resultat så är det viktigast att varje barn bara jämför med sina tidigare prestationer. Det viktiga är alltså inte att komma först utan att göra så bra ifrån sig som man kan, då bör man vara nöjd.

Vi tycker därför att man skall åka till tävlingen för att försöka slå sina egna tidigare prestationer och ha roligt.

Det är viktigt att inse att till exempel en viss tid i löpning ibland leder till att man vinner sin klass, medan samma tid vid nästa tävling kanske inte ens gör att man får springa i finalen.

## Innan tävlingen

När man har bestämt sig för att prova på en tävling så finns det en uppsjö av tävlingar att delta i, både inom- och utomhus. Vi tränare väljer ut vissa tävlingar som vi satsar särskilt på och publicerar inbjudan till dem på hemsida. Anmälan gör ni på vår hemsida under fliken anmälan. När ni anmält får ni ett bekräftelsemejl vad ni anmält er till.

Klubben som ordnar tävlingen brukar publicera vissa dokument på sin hemsida:

**Startlista:** Här kan du se hur många som är planerade att tävla i barnets klass. Det kan tillkomma efteranmälda på tävlingsdagen. Om man efteranmäler sig. Då står man själv för efteranmälningsavgiften.

**Tidsprogram:** Här står när barnets grenstarter sker. Tidsprogrammet brukar publiceras 2-4 dagar innan tävlingen.

**Start-PM:** Här framgår detaljer runt tävlingen. Exempelvis kan du här läsa om hur du hittar till tävlingsarenan och hur du kan parkera, om det finns mat att köpa och vilka regler som gäller för tävlingarna, tex tider för upprop och avprickning.

## Tävlingsdagen

Vi tycker att det är bäst att barnen i början har med sina föräldrar som stöd på sina första tävlingar.

### Kläder

klubbkläder skall användas på tävlingen.

### Skor

Vissa använder spikskor vid tävling, men det blir mer allmänt när barnen passerar 10-11 år. Det alltså alldeles utmärkt att använda samma gymnastikskor som man använder på träning under tävlingar.

### Övrigt att ta med

Tävlingsdagarna kan ibland vara långa. Det är inte ovanligt att vi i de yngre inleder med första start redan kl 9.00. Sista aktivitet, normalt den längsta löpgrenen, kan vara så sent som efter 16.00. Då kan det vara bra att ha med något att dricka, matsäck och några frukter som mellanmål. Som vuxen kan det också vara skönt att ha en tidning att läsa medan barnen leker med sina kompisar.

Det är även lämpligt att ta med sig kontanter. Arrangörsklubben har ofta försäljning av fika, enklare måltider och sötsaker på tävlingsplatsen. Ibland går det bra att handla med kort men det går inte att räkna med. Dessutom brukar det ofta vara så att det säljs rabatterad sportutrustning, till exempel spikskor eller funktionskläder, av någon återförsäljare på tävlingsplatsen.

### **När behöver man vara på plats?**

Vi tycker att ett bra riktmärke är att man bör vara på tävlingsplatsen drygt en timma innan sin första grenstart.

### **Avprickning löpgrenar**

För löpgrenarna, och endast dessa, krävs att man prickar av sig på en lista för att man skall få delta i tävlingarna. Avprickning skall oftast ske senast en timma före grenstarten. Det sker genom att man på startlistor markerar vid det anmälda barnets namn att det skall delta. Listorna brukar arrangören hänga upp på en vägg på tävlingsplatsen.

### **När du kommer till tävlingsplatsen är avprickningen det första du bör göra!**

### **Gemensam plats för klubben**

Samtliga från Kongahälla AIK Friidrott försöker hitta en gemensam plats för att sitta och lägga sina väskor och kläder på. Det blir en gemensam samlingspunkt under tävlingsdagen. Sök upp den platsen efter avprickningen.

### **Nummerlapp**

Normalt hämtas nummerlappar ut vid ingången till tävlingsplatsen.

### **Uppvärmning**

Under tävlingsdagen brukar barnen normalt röra sig mycket, både genom tävlandet men också under lek med kompisarna. Vi tycker att det är lämpligt att ha en särskild uppvärmning som börjar en halvtimma före start och pågår fram till uppropet en kvart före start. Om ingen ledare finns på plats så kan du be ditt barn värma upp med följande grundövningar.

**Långsam uppvärmningsjogg i 5 minuter. Lätt töjning av benens fram- och baksida samt ljumskarna. Några enkla löpskolningsövningar ca 15 meter per övning, gå tillbaka mellan övningarna. Skipping, hälkick, sidohopp båda sidor, vrist jogg, Öva sedan 3-4 starter så barnet blir på alerten. Klara, färdiga, klapp. Barnet bör själv välja om det vill starta stående eller i startblock.**

### **Upprop inför varje grenstart**

Inför varje start måste barnet normalt vara på startplatsen senast 15 minuter före utsatt tid. Då sker ett upprop där den grenansvarige funktionären kontrollerar om de anmälda är på plats. Tänk på att det oftast finns flera längdhoppsgropar, höjdhoppsmattor och flera platser för kast och kulstötning på en idrottsplats. Det framgår av tidsprogrammet vid vilken av dessa som barnets grupp skall tävla. Se till att kontrollera detta i god tid före uppropet så slipper barnet missa sin start och du slipper ett extra stressmoment.

### **Efter uppropet**

Efter uppropet är tävlingsplatsen ledig. Då får barnen möjlighet att prova hopp eller kast och får chans att göra några teststarter innan loppet. Då finns även tillfälle att hjälpa barnet med att markera sin ansatslängd.

### **Krockar**

Om barnet ställer upp i grenar för flera åldersgrupper, kvalificerar sig till final eller skall vara med vid prisutdelning kan det kollidera med deltagande i något annat tävlingsmoment. När du upptäcker att det kan komma att inträffa är det bäst att du omedelbart talar om det för de funktionärer som ansvarar för aktiviteterna, tex den som ansvarar för löpgrenen och den som leder längdhoppet. Funktionärerna kan oftast ordna så att ditt barn inte glöms bort och kan gå mellan utan att missa något.

### **Strykningar**

Om man av en eller annan anledning vill avstå från start i en gren som man är anmäld till så är det bäst att meddela tävlingskansliet eller framföra vid uppropet att man avstår från start.

### **Avslutning**

Vår erfarenhet är att barn som prövat på att tävla tycker att det är jättekul. De får göra något nytt och spännande och har samtidigt sina kompisar från träningen med sig som ger extra trygghet. Det handlar inte bara om att vinna, vilket många tycks tro innan man varit med sin första gång, utan mer om att göra så bra ifrån sig som man kan.

Dessutom ägnar barnen oftast det mesta av tiden som inte går åt till tävlande åt att leka med sina kompisar.

Väl mött på kommande tävlingar!