

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING



**TRÄNA OCH TÄVLA I
MALMÖ AI**

BARN OCH UNGDOM

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

MAI är en ideell förening som bedriver en öppen och bred friidrottsverksamhet, där alla aktiva kan idrotta i nivå med sina egna förutsättningar och ambitioner. Föreningens ungdomssida är stor och består idag av ca 750 aktiva medlemmar. Våra tränare och ledare är kärnan i verksamheten och vi jobbar kontinuerligt att utveckla och säkerställa kvalitet genom utbildning och samtal.

Barn och ungdomsträning i MAI för de yngre åldrarna erbjuds i två steg, barn i åldrarna 7–9 år och 10–12 år. Träningserbjudanden finns utvecklade hela vägen upp till elitnivå. Det finns därför möjligheter inom ramen för MAI att barn och ungdomar som tränar för att hitta ett positivt socialt sammanhang få en bättre fysik, prestera på hög nivå, eller väljer aktiv motion med hjälp av sina förvärvade friidrottskunskaper som målsättning.

MAI har internationella mästerskap som ultimata mål. Under vägen utbildar och fostrar föreningen tillsammans med Svensk friidrott många barn och ungdomar i goda värderingar, gott umgänge, ger dem en gedigen utbildning i "tränandet" och en god grundkondition för livet, även om de inte väljer att fortsätta med friidrott högre upp i åldrarna.

MAI bedriver inledande och allsidig friidrottsträning för barn och ungdomar i åldrarna 7–12 år. Med inledande friidrottsträning menar vi att vi ger barnen en allsidig träning, introduceras i friidrottens alla grenar och vi lär ungdomar att träna och tävla, på deras villkor. Vår ambition är att få så många som möjligt att vilja fortsätta med friidrott högre upp i åldrarna.

FRIIDROTTSTRÄNING 07–09 ÅR

Träningen är inriktad på att vara lekfull men friidrottsinspirerad och innehåller ett brett spektrum av idrott, lek och spel. Träningen leds vanligtvis av ett team om ca 1–3 personer. Ledarna utbildas fortlöpande i regi av Svenska friidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna, Skånes friidrottsförbund och internt MAI. Träningen och verksamheten kvalitetssäkras genom MAI:s ledarmanual för friidrott 07–09 år, träningsteamet rapporterar till kansliet och ungdomsutskott.

På första nivån, 07–09 år, bedriver vi ingen tävlingsinriktad verksamhet, men tävlingsinslag finns med på träningarna. Några interna klubbtävlingar ordnas, såsom det inspirerande klubbmästerskapet under vår eller höst. Eventuellt tillkommer också klubbmatcher mot andra föreningar. Träningen bedrivs ca 1 timme en kväll per vecka.

Under vinterhalvåret sker träningen i Malmö Stadions löpargång som kan kompletteras med utomhusträning.

Under sommarhalvåret sker träningen på friidrottsarenan Malmö Stadion.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

FRIIDROTTSTRÄNING 10–12 ÅR

Träningen är inriktad på att man ska få prova på de flesta grenarna och lära sig att vi tränar för att tävla. Tävllandet ökar och vi åker även på tävlingsresor tillsammans i södra Sverige. Träningen ökar till 2–3 ggr/vecka (1,5–2 tim./pass) och gärna i kombination av andra idrotter.

Under vinterhalvåret sker träningen i Malmö Stadions löpargång som kan kompletteras med utomhusträning.

Under sommarhalvåret sker träningen på friidrottsarenan Malmö Stadion.

FRIIDROTTSTRÄNING 12–14 ÅR

Träningen är inriktad på uppbyggnad av de fysiska egenskaperna men med tävllandet som en viktig del av utvecklingen. Kroppen måste ges förutsättningar för att klara av den framtida belastning som kommer längre fram som junior och eller i en möjlig elitsatsning. Träningen ökar till 2–4 ggr/vecka (1,5–2 tim./pass) fortfarande gärna i kombination med andra sporter. De ungdomar som börjar få ett mer greninriktat intresse ska kunna ges förutsättningar att få möjlighet att utveckla dessa egenskaper i samarbete med tränare med mer specifika kunskaper. Träningen sker fortfarande med mål att den aktive ska få en bred och varierad träning med möjlighet att utvecklas i många grengrupper. MAI ser mycket positivt på de aktiva som kommer in i verksamheten i denna ålder då det ofta innebär ett djupare intresse som skapar en utveckling upp till seniorålder.

JUNIOR VERKSAMHET FRÅN 15 ÅR ÅLDER

Juniorträningen bygger vidare på ungdomsverksamheten och vi jobbar långsiktigt med den individuella utvecklingen. Ungdomsgrupperna kommer omformas till mindre och med grengruppsspecifika grupper. Träningen ska fortfarande bedrivas med stor bredd för att kunna förbereda de fortfarande växande individerna för en framtida senior och elit verksamhet. Träningen trappas individuellt upp och man tränar från 3–5 pass i veckan beroende på andra idrotter. Tränarna i MAI har en kvalificerad utbildning enligt Svenska Friidrottsförbundets utbildningsplan för att kunna utveckla individerna efter dess specifika förutsättningar och mål.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

BLI EN AKTIV FÖRÄLDER I MALMÖ AI

MAI är en attraktiv ungdoms- och elitförening med stolta traditioner i över 110 år. Att arbeta ideellt för Svensk Friidrott, genom en klubb, innebär dels att man förvaltar tradition och kunskap, dels att friidrotten vill ha ditt ledarskap för att utvecklas för framtiden. Ditt ledarskap utgör kärnan och förutsättningen för att många barn och ungdomar skall kunna ha ett aktivt och hälsosamt liv samt kanske senare ta steget att elitsatsa.

Vi tar ansvar för din ledarroll, med nyutvecklat material för att utbilda ungdomar och föräldrar till nya ledare i friidrott. Genom Svenska friidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna, Skånes friidrottsförbund samt MAI:s egna utbildningar skapar vi en trygg grund för ditt ledarskap.

Om du väljer att bli en del av friidrotten i Sverige, kan du med hjälp av kurser och stödmaterial börja som allmän friidrottstränare, för att senare ta steget till instruktör, kanske bli coach för ett team, eller arbeta med utveckling av friidrottsrörelsen.

Vår ambition är att varje träningsgrupp ska bestå av ett ledarteam, som MAI ansvarar för att ge en god utbildning. Varje team består av två till tre personer vars huvudansvar är att en gång per vecka leda träningen för hela gruppen.

Att vara en del av ett team medför att man inte är så bunden. Man kan dela på uppgifterna och att vara idrottsledare idag, är långt från den gamla tidens "uppoftande" roll.

Varje ledarteam, i ålder 07–09 år består av 1 huvudledare, 1–2 hjälptränare och en "lagledare". Det kan vara en kombination av föräldrar, klubbaktiva och/eller tidigare friidrottare men nu med egna barn i gruppen.

Teamets uppgift, förutom att planera och leda den veckovisa träningen är också att ha viss koordinerande verkan för klubbens information m.m.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

VEM GÖR VAD I TRÄNINGSGRUPPEN?

HUVUDTRÄNARE

Ansvarar för gruppens träning- / tävlingsplanering och är den som är länken till kansliet gällande tränarfrågor.

MEDTRÄNARE 1-2 ST

Hjälper huvudtränaren med att genomföra gruppens planerade träningspass och stöttar på tävlingar.

LAGLEDARE

Hen är kontakten mellan kansliet och gruppen. Ansvar för att närvaro förs i rapporteringssystemet Sportadmin. Hen koordinerar uppdrag från kansliet och planerar gruppaktiviteter för att stärka gruppens sammanhållning.

VAD ÄR VÅR MOTPRESTATION FÖR DIN IDEELLA TID?

Förväntad tidsåtgång av din fritid, med det hjälpmaterialet blir löpande ca 2 timmar per vecka inklusive resor till och från träningar (tillkommer tid för tränarmöten och utbildningssammankomster). I motprestation till det erbjuder Svensk friidrott och MAI följande paket.

Ledar/tränarutbildning: Grundnivå

Utbildning till Friidrottstränare 07-09 år

Officiella kläder som t.ex. t-shirt eller träningsjacka

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

TÄVLING - POLICY MALMÖ AI

TÄVLINGSANMÄLAN

Tävlandet sker i samråd med tränarna. Samtliga tävlingsanmälningar förutsätter målsmans godkännande och ska alltid ske i förväg genom utsedd tränare.

Tränaren ska göra anmälan, via vår hemsida, i god tid före sista anmälningstag. Genom att alla anmälningar går genom kansliet kan vi sköta administration och bokföring på ett sätt som accepteras av klubbens revisorer och styrelse. Alla anmälningar som genomförts är slutgiltiga dvs återbud efter anmälningstiden kommer debiteras av arrangören.

STARTAVGIFT/ANMÄLNINGSAVGIFT

AKTIVA 7-9 ÅR

Den aktive debiteras alla tävlingar som inte arrangeras av MAI. Vid något enstaka tillfälle under året kan ungdomskommittén sanktionera att en träningsgrupp samordnat deltar vid en tävling arrangerad av någon annan förening, varvid klubben betalar startavgifterna.

Max antal starter/tävlingshelg

- Vid heldagstävling kan aktiv anmälas till högst 3 grenstarter.
- Vid 2-dagarstävling, alternativt två på varandra följande 1-dagarstävlingar (t.ex. lördag och söndag) kan aktiv anmälas till högst 5 grenstarter.

AKTIVA 10-14 ÅR

MAI bekostar alla startkostnader/anmälningavgifter enligt nedan, om anmälan skett enligt regelverket. Sen anmälan till tävling, läs avsnitt efteranmälan.

ARENATÄVLINGAR

- Vid heldagstävling kan den aktive anmäla sig till högst 3 grenstarter.
- Vid 2-dagarstävling, alternativt två på varandra följande 1-dagarstävlingar (t.ex. lördag och söndag) kan den aktive anmäla sig till högst 5 grenstarter.
- Vid 3-dagarstävling kan den aktive anmäla sig till högst 6 grenstarter.
- Vid kvällstävling ska aktiv anmäla sig till högst 2 grenstarter.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

LÅNGLOPP

Efter godkännande av kansliet anmäler sig aktiv till långlopp själv och ersätts mot giltigt kvitto som redovisas till kansliet.

EFTERANMÄLAN OCH UTEBLIVNA STARTER

Efteranmälan innebär alltid en förhöjd avgift, dubbel anmälningsavgift som föreningen debiteras av arrangören. Den aktive debiteras av MAI genom att i efterhand faktureras den förhöjda avgiften. Om aktiv uteblir från start utan giltig orsak kan det ske debitering på överskjutande kostnad utöver anmälningsavgiften.

TIPS PÅ/UNDER TÄVLINGEN

- Genom din tränare/ledare får du reda på vilka tävlingar som är lämpliga för just dig. Anmälan sker genom din tränare/ledare.
- Läs alltid noggrant igenom PM och tidsprogram före tävlingen. Där får du bland annat reda på vilken utrustning som är tillåten, tider för avprickning, uthämtning av ev. nummerlapp, starttider, upprop mm.
- Var ute i god tid. I regel minst en timme före första start.
- Pricka av dig på avprickningslistan genom att följa instruktionerna med **underskrift** och inte initialer.
- Avprickning kan gälla vissa eller samtliga grenar som du ska delta i läs PM. Observera att flera avprickningslistor kan komma att sättas upp under tävlingsdagen/-dagarna.
- På avprickningslistan står ditt startnummer. Hämta ut din nummerlapp på anvisad plats, man får aldrig vika in reklamen på nummerlappen. Observera att nummerlappar ibland kan vara uthämtade av MAI:s tränare/ledare och då finnas på föreningens samlingsplats.
- Infinn dig till upprop för din/dina grenstart/-er i god tid.
Se PM.

ÖVRIGT

- Visa alltid hänsyn till andra deltagare, arrangerande klubb och åskådare.
- Tänk på att du representerar MAI på och runt tävlingsarenan.
- Se till att du har tillgång till mat och dryck och planera intaget av dessa.

Generellt gäller att alla aktiva bör träna oftare än man tävlar.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

KLÄDER OCH UTRUSTNING

MAI:s logotyp, typsnitt och våra färger är viktiga bärare av vårt varumärke och därför av stort värde att upprätthålla. Här följer MAI:s policy för användning av kläder i samband med tävling och träning.

TÄVLING

- För ungdomar upp till 12 år gäller MAI:s officiella t-shirt samt svart underdel, byxa/tights.
- Från det år man fyller 12 år (eller om man är yngre och tävlar i distrikt final för 12 år) gäller att man alltid tävlar i MAI:s kompletta tävlingsdräkt (tights och top/linne). Undantag gäller endast om aktiv nyligen börjat i föreningen och är med i sina första tävlingar. Då gäller MAI:s t-shirt samt svart underdel, byxa/tights.
- För tävlingar i samband med kall väderlek eller motsvarande är det tillåtet att förstärka tävlingsdräkten med långa tights och tröja med kort eller lång ärm. De ska då alltid vara svarta eller gröna. Tävlingslinne, alternativt t-shirt, ska dock alltid bäras.
- I samband med prisutdelning ska (om den aktive innehar) MAI:s overall (överdel och helst även underdel) alltid bäras. I övriga fall skall MAI:s tävlingskläder enligt ovan bäras.
- Det är inte tillåtet att trycka egna saker på tävlingsdräkten eller overallen utan godkännande av elitutskottet eller klubbchef.

TRÄNINGSKLÄDER

Som aktiv i MAI bör du träna i klubbens officiella kollektion. Vi vill värna om klubbgemenskap och tillhörighet som stärks med vårt varumärke MAI.

Mar du som medlem frågor kring kollektionen, tryck mm hänvisar vi till kansliet på MAI.