VÄLKOMMEN TILL MINIORLANDSLAGET!

Friidrott, träning, lek och gemenskap



Vad är friidrott?

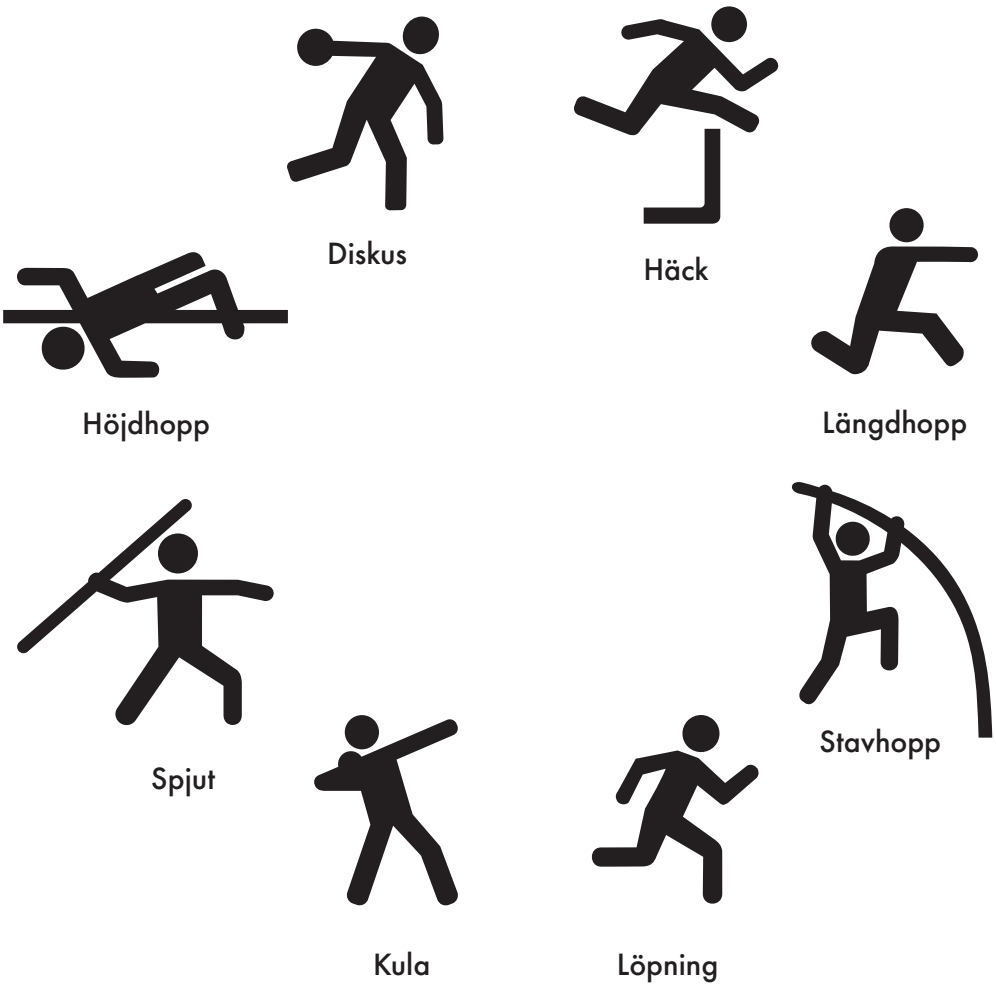
Enklast kan friidrott förklaras med orden **springa**, **hoppa** och **kasta**. Du har kanske tittat på någon friidrottstävling på tv och sett att man tävlar i att springa långt och kort med eller utan hinder, att hoppa högt och långt och att kasta olika redskap så långt som möjligt.

För att bli bra på det här måste man så klart träna. Med Miniorlandslaget får du träna friidrott tillsammans med dina kompisar och får chansen att träffa nya. Kanske tycker du att det är så roligt att du vill testa att vara med på en tävling, eller så är du bara med på med träningen, att tävla är helt frivilligt.

Om du skulle vara intresserad av att tävla pratar du med din tränare. Det är din förening som bekostar anmälningsavgifterna till de tävlingar du deltar på.

Friidrottsträning är väldigt allsidigt, alltså att man blir bra på många olika saker. Du kommer att träna på att bli snabb, explosiv, stark och uthållig – allt på en gång. Dessutom är det väldigt roligt, framför allt när du får träna tillsammans i en grupp.

Inom friidrotten tränar man tillsammans oavsett kön. I den träningsgrupp du kommer ingå i kan det också vara lite olika åldrar på de du tränar med.



SVENSK FRIIDROTT

ATEA



Vad är en förening?

Miniorlandslaget är ett sambarbete mellan föreningar inom Svenska Friidrottsförbundet och Ateas lokalkontor som syftar till att ge fler barn möjlighet till friidrottsträning.

När du tränar med Miniorlandslaget blir du samtidigt medlem i en **friidrottsförening**, utan att det kostar något. Friidrottsföreningen har många olika träningsgrupper för barn, ungdomar och vuxna i olika åldrar.

Föreningarna är demokratiskt styrda och har gemensamma regler och policys som medlemmarna måste följa, allt för att alla ska trivas och känna sig trygga.

Alla föreningar har en egen hemsida där ni kan hitta information och kontaktuppgifter, samt de regler som gäller. Du hittar även mer information på friidrott.se.

Vad innebär det att
träna friidrott?

Först och främst är det meningen att du ska ha roligt när du är på friidrottsträningarna. Som deltagare i Miniorlandslaget och medlem i föreningen ska du vara en sjysst kompis, lyssna på dina tränare och ledare, vara fokuserad på träningarna och alltid göra ditt bästa. Det är då det blir riktigt roligt och du blir bättre på friidrott.

Du kan alltid vända dig till dina tränare om du har frågor som handlar om friidrott, om teknik, regler, tävlingar eller något annat du funderar på. Ledarna finns där för dig!

Kanske är det så att några av ledarna som tränar din träningsgrupp är ungdomar som själva tränar friidrott eller vuxna som är tränare för flera träningsgrupper. När du har tränat med Miniorlandslaget ett tag kanske du blir sugen på att gå över till en annan träningsgrupp. Prata i så fall med någon av dina ledare.

Som **förälder eller anhörig** till ett barn som tränar friidrott kan det vara bra att tänka på några saker:

- Att träna friidrott ska först och främst vara roligt. Hur barnet presterar är inte lika viktigt.
- Som stöttande idrottsförälder kan du göra mycket för ditt barn. Om barnet vill kan du heja vid träningar och tävlingar, men kom ihåg att alla barn inte gillar det.
- Visa intresse för barnets idrottande. Ställ frågor om hur träningen har gått och vad som varit roligast.
- Engagera dig i den utsträckning du kan. Kanske vill du bli ledare själv eller vara funktionär på någon tävling.
- Friidrott tränas både utomhus och inomhus och det är önskvärt att alla barn har med sig vattenflaska samt kläder som passar vädret och träningen. Vissa Miniorlandslagsföreningar har skor till utlån. Fråga ledarna i din förening.

SVENSK FRIIDROTT

ATEA

SVENSK FRIIDROTT

ATEA