

Sportsplan for Steinkjer Friidrettsklubb 2023 - 2026

- **Visjon og forankring**

Steinkjer Friidrettsklubb er organisert under Norges Friidrettsforbund, og vi skal bidra til å oppfylle organisasjonens visjon «Friidrett for alle – hele livet». ([Strategisk plan for Norsk Friidrett 2021-2025](#)).

Steinkjer Friidrettsklubb ønsker innenfor Norges Friidrettsforbunds strategi å være en aktiv og ledende friidrettsklubb i Trøndelag, og gjennom sosial profil, åpenhet og samarbeid bidra til gode forhold for utvikling av friidretten i klubbens nedslagsområde.

Steinkjer Friidrettsklubbs sportsplan skal være førende for klubbens sportslige aktivitet og skal behandles og vedtas av klubbens årsmøte, i tråd med vedtatt plans varighet.

- **Steinkjer Friidrettsklubb - sportslig organisering og ambisjoner**

- i. Barn og ungdom**

Steinkjer Friidrettsklubb har fast ukentlig tilbud for utøvere fra og med 8 år gjennom hele året. Klubben har som mål tilby gratis friidrettsskole for utøvere opp til 14 år i sommerferien.

Vi ønsker å gi utøverne grunnleggende trening innenfor friidrettens øvelser, og å stimulere til idrettsglede og videre idrettslig aktivitet.

Ambisjonen er å etablere et lavterskeltilbud, sportslig og økonomisk, som grunnlag for stabil sosial og sportslig bærekraftig rekruttering til klubben, god deltagelse på stevner og stafetter i Trøndelag, og at vi årlig har flere utøvere som er kvalifisert for deltagelse på Nord-Trøndelag Friidrettskrets sitt lag til Lerøy-lekene.

- ii. Parafriidrett**

Steinkjer Friidrettsklubb har og skal ha et aktivt miljø innenfor parafriidrett, med hovedvekt på framerunning.

Det skal avholdes faste treninger en gang i uka for framerunning mosjon og 2-3 ganger i uka for de som satser mest. Ambisjoner om å ha 2-3 framerunnere med deltagelse i EM, VM og paraolympics.

- iii. Seniorgruppe og toppidrett**

Steinkjer Friidrettsklubb har tilbud for utøvere som ønsker å optimalisere sitt potensiale innenfor sprint, mellom- og langdistanse og tekniske øvelser, og ønsker å være en klubb som tiltrekker seg ambisiøse og seriøse utøvere. Vi skal ha som mål å utvikle morgendagens toppidrettsutøvere til deltagelse og å prestere i internasjonale jr. og seniormesterskap.

Videreføring og videreutvikling av den etablerte treningsgruppa i Trondheim inngår som en viktig del av arbeidet.

I planperioden er det også et mål å få et damelag som er etablert i førstedivisjon i Holmekollstafetten, mens det for herrelaget er et mål å være blant de 5 beste lagene totalt.

Steinkjer Friidrettsklubb har som mål å ha både damelag og herrelag i 1. divisjon i [lagserien](#) i løpet av planperioden.

iv. «Team Steinkjer»

Det tas i planperioden sikte på å etablere/formalisere et treningstilbud til utøvere som er elever ved Steinkjer Videregående skoles landslinje i friidrett, samt andre interesserte utøvere, med arbeidstittelen «Team Steinkjer».

Dette tilbudet skal knyttes til det sportslige apparatet som Steinkjer Friidrettsklubb har etablert. Målet med dette er å utvikle og utvide det totale friidrettsmiljøet i vårt område. Et slikt tilbud må forventes finansiert gjennom egenandeler for aktuelle utøvere og klubber. Steinkjer Videregående skole vil være en viktig samarbeidsaktør for etablering av et slikt tilbud.

v. Løpegruppe/kondistrening

Løpegruppe/kondistrening er et godt etablert lavterskeltilbud for mosjonister på alle nivåer, som tilbyr felles trening to ganger i uka gjennom hele året. Ambisjonen er å øke bredden i friidrettsklubben, skape et sosialt og godt miljø for løpere som er under elitenivå og samtidig bidra til å skape et miljø for Kondismedlemmer og andre løpeinteresserte lokalt.

vi. Sportslig utvalg

Steinkjer Friidrettsklubb skal ha et sportslig utvalg bestående av minimum sportslig leder, to trenere og en utøver. Utvalget kan utvides etter utvalgets egen vurdering.

Sportslig utvalg er ansvarlig for å utarbeide forslag til klubbens sportsplan for styrets behandling før årsmøtebehandling. Utvalget skal også legge til rette for at planens innhold og tiltak oppnås og gjennomføres.

Sportslig utvalg ledes av klubbens sportslige leder, som også er ansvarlig for å holde styret løpende orientert om utvalgets arbeid.

- **Sportslig kompetanse**

Det er en helt avgjørende forutsetning for Steinkjer Friidrettsklubb å ha riktig og tilstrekkelig sportslig kompetanse på trenersiden for å kunne oppnå mål og ambisjoner i klubbens sportsplan. Dette innebærer at det må jobbes målrettet for å opprettholde og utvikle eksisterende trenerkompetanse, samt jobbes for ytterligere trenerrekruttering.

Steinkjer Friidrettsklubb skal jobbe for å arrangere kurset «Friidrett for barn» (10 timer) og kurset «Friidrett for ungdom» (40 timer) en gang i året. Det er også et mål å ha minst en deltaker fra klubben på Trenerforeningens kurs i november hvert år. Målet er at alle som er trenere i 13 år og eldre har kompetanse som tilsvarer minimum «Friidrett for ungdom».

Sportslig leder er ansvarlig for å følge opp den enkelte trener opp mot ønsket og nødvendig kompetanseutvikling.

- **Prioriterte stevner og arrangementer**

Sportslig utvalg skal før hver sesong utarbeide et oppsett over prioriterte stevner og mesterskap for klubbens utøvere.

- **Treningsleirer og samlinger**

Ulike former for treningsleirer og samlinger er et viktig element for å nå klubbens sportslige målsetninger, og også for å utvikle det sosiale felleskapet i klubben.

Klubben bør jobbe for å avholde regelmessige samlinger for ungdom, junior og seniorutøvere.

Steinkjer Friidrettsklubb bidrar til tilrettelegging for følgende gjennom sesongen, forutsatt sportslig interesse:

- a. **«Tenerifesamling»**

Samlingen avholdes årlig rundt årsskiftet, og er et samarbeid mellom Nord-Trøndelag Friidrettskrets, Sør-Trøndelag Friidrettskrets, Strinda videregående skole, Steinkjer videregående skole. Samlingen retter seg mot satsende utøvere innenfor arrangørens målgrupper.

Samlingen dekkes i sin helhet av den enkelte utøver.

- b. **Treningssamling i påsken**

Samlingen er tilrettelagt for satsende utøvere, og legges til en lokasjon hvor det er gode klimatiske forhold og treningsfasiliteter.

Samlingen dekkes økonomisk i sin helhet av den enkelte utøver.

Utøvere fra Steinkjer videregående skoles landslinje i friidrett og andre interesserte utøvere gis også anledning til å delta. Slike deltagere må påregne noe høyere kostand for deltagelse enn medlemmer i Steinkjer Friidrettsklubb.

- c. **Høstsamling (Høylandetsamlingen)**

Samlingen avholdes fredag-søndag på høsten, og er for utøvere over 13 år. Samlingen er en kombinasjon av sosialt samvær og trening for de ulike gruppene.

Utøverne betaler en egenandel for deltagelse, øvrige kostnader dekkes av Steinkjer Friidrettsklubb.

Utøvere fra Steinkjer videregående skoles landslinje i friidrett og andre interesserte utøvere gis også anledning til å delta. Slike deltagere må påregne noe høyere kostand for deltagelse enn medlemmer i Steinkjer Friidrettsklubb.

- **Strategisk samarbeid for sportslig utvikling**

- a. Steinkjer Videregående skole – landslinje friidrett**

Et tett, nært og utviklende samarbeid med Steinkjer Videregående skoles og skolens landslinje i friidrett vil være svært viktig, og utgjøre et fortrinn og en styrke for begge parter. Dette handler bla om utvikling av treningsmiljø, treningskultur, treningsgrupper og prestasjonsgrupper. For elever ved landslinja vil ledelse av barne- og ungdomstreninger, deltagelse på og utvikling arrangement og mesterskap være en nyttig læringsarena.

Det etableres en gjensidig forpliktende samarbeidsavtale mellom Steinkjer Videregående skole og Steinkjer Friidrettsklubb.

Det gjennomføres formaliserte møter om samarbeidet med Steinkjer Videregående skole to ganger i året.

- b. Steinkjer Skiklubb**

Det etableres et formalisert samarbeid mellom Steinkjer Skiklubb og Steinkjer Friidrettsklubb. Samarbeidsavtalen mellom klubbene gir nærmere rammer for hvilke områder og hvilket omfang samarbeidet har.

- c. Samarbeid med andre idrettslag/grupper**

Steinkjer Friidrettsklubb skal gjennom formelt og/eller uformelt samarbeid med andre idrettslag jobbe for å bidra til økt interesse for og rekruttering til friidretten, samt innenfor andre områder hvor samarbeid vil bidra til å oppnå mål og ambisjoner i sportsplanen. Team Trøndelag er et eksempel på slikt samarbeid.

Steinkjer Friidrettsklubb har godkjent samarbeidsavtale med Beitstad IL, friidrett. Dette betyr at utøvere 15-19 år fra Beitstad skal representere Steinkjer FIK på junior og senior-stevner, såfremt de ikke har reservert seg. Slike deltakere kan også delta på Steinkjers stafettlag i større stevner (Se <https://www.friidrett.no/aktivitet/representasjon/overbyggingsklubb/>)

Steinkjer Friidrettsklubb ønsker å inngå å tilsvarende avtale også med andre klubber.

Retningslinjer utøvere

Steinkjer Friidrettsklubbs utøvere skal vise gode holdninger i alle sammenhenger, og representere klubben på en god og positiv måte.

Utøvere må betale årlig trenings- og medlemsavgift. Utøvere over 13 år som skal delta på banearrangementer må betale årlig [helårslisens](#) til Norges Friidrettsforbund.

Alle utøvere over 15 år skal gjennomføre e-læringsprogrammet [«Ren utøver»](#) som en del av klubbens anti-dopingarbeid.

Ved deltagelse i mesterskap og stevner skal utøverne benytte klubbklær. Det samme bør også tilstrebes ved intervjuer/mediesaker utenom trening og konkurranse.

- **Retningslinjer trenere og ledere**

Steinkjer Friidrettsklubbs trenere og ledere skal vise gode holdninger i alle sammenhenger, og representere klubben på en god og positiv måte.

Ved deltagelse i mesterskap og stevner skal trenere og ledere benytte klubbklær. Det samme bør også tilstrebes ved intervjuer/mediesaker utenom trening og konkurranse.

Trenere og ledere skal ikke benytte rusmidler i utøvernes nærvær.

Trenere og ledere skal gjennomføre e-læringsprogrammet [«Ren utøver»](#) som en del av klubbens anti-dopingarbeid.

Alle trenere skal fremlegge politiattest

- **Retningslinjer foreldre**

Utøvernes foreldre er helt nødvendige og avgjørende støttespillere for Steinkjer Friidrettsklubbs aktivitet på ulike områder.

Det aller viktigste er at alle foreldre bidrar til at utøvernes opplevelser av friidretten blir best mulig. Olympiatoppen har gitt 9 anbefalinger til hvordan man kan være en [god idrettsforelder](#).

I tillegg til å støtte utøverne, er foreldrene også viktige ressurser i arbeidet for å drifte Steinkjer Friidrettsklubb. Dette innebærer at det må påregnes noe dugnadsinnsats, blant annet for å kunne avholde stevner og arrangementer.

- **Økonomi**

Sportslig utvalg skal årlig utarbeide et forslag til budsjett for å nå målene i sportsplanen. Budsjettforslaget legges fram for styret. Sportslig leder er ansvarlig for dette.

- **Evaluering**

Sportslig utvalg skal gjennomføre årlig evaluering av den sportslige aktiviteten, med utgangspunkt i vedtatt sportsplan. Evalueringen legges fram for styrebehandling. Sportslig leder er ansvarlig for gjennomføring av evalueringen.