

Trænerpolitik – Krav til børnetrænerne i Ballerup Atletik Klub

Ballerup Atletik Klub forventer, at trænere, der arbejder med børn i alderen 7-13 år, lever op til visse krav, der ikke kun handler om træningsteknisk viden, men også om evnen til at skabe et trygt, udviklende og positivt miljø for børnene. De krav, vi stiller, sikrer, at både træneren og atleterne får en god og effektiv oplevelse af træningen.

1. **Ungdomstræner 1-kursus:** For at sikre, at trænere har den nødvendige viden og kompetence til at arbejde med yngre aldersgrupper, er det et krav at have gennemført ungdomstræner 1-kurset. Dette kursus giver træneren grundlæggende forståelse for børns fysiske og psykiske udvikling, samt hvordan man bedst tilrettelægger træning for børn i denne aldersgruppe.
2. **Alder:** Træneren skal være mindst 15 år gammel. Dette sikrer, at træneren har den nødvendige modenhed til at håndtere både praktiske opgaver og de relationelle aspekter ved trænerrollen, såsom kommunikation med børn og forældre.
3. **Tydelig kommunikation med medtrænere:** Et træner-team fungerer bedst, når alle arbejder sammen med klare og åbne kommunikationskanaler. Træneren skal være i stand til at kommunikere tydeligt med sine medtrænere for at sikre, at alle er på samme side og arbejder mod de samme mål.
4. **God tone og respekt:** Atleter og forældre skal opleve en positiv og respektfuld atmosfære under træningen. Træneren er rollemodel for både atleter og forældre og skal derfor udvise en god tone og respekt i alle interaktioner, både under og uden for træningen.
5. **Aktiv deltagelse i træningen:** Træneren skal ikke kun styre træningen, men også selv deltage aktivt i de relevante dele af træningen. Dette skaber ikke kun et godt eksempel for atleterne, men styrker også trænerens relation til børnene og gør træningen mere engagerende.
6. **Hjælpssomhed:** Træneren skal være hjælpsom og tilgængelig for både atleter og forældre. Dette kan være i form af vejledning under træningen, hjælp til at forstå øvelser eller støtte i forbindelse med stævner.
7. **Stævnedeltagelse:** Træneren skal være villig til at deltage i mindst tre stævner årligt. Dette er en vigtig del af trænerens rolle, da det giver både træneren og atleterne mulighed for at teste deres færdigheder i konkurrence og for at styrke relationen mellem træner og atleter.
8. **Punktlighed:** Det er vigtigt, at træneren er punktlig til både træning og stævner. At være til tiden viser ansvarlighed og respekt for både atleterne og forældrene.

Ballerup Atletik Klubs principper

God kommunikation:

Træning i Ballerup Atletik Klub skal være et behageligt og trygt miljø, hvor børnene kan udvikle sig både sportsligt og personligt. God kommunikation er afgørende for at opnå dette. Det indebærer, at der er klare kommunikationslinjer mellem trænere, atleter og forældre, så alle er informeret og føler sig hørt. Kommunikation mellem trænere skal være åben og konstruktiv, så træner-teamet fungerer effektivt som en enhed. Desuden er det vigtigt, at

trænerne forstår deres individuelle styrker og svagheder, så de kan arbejde sammen for at skabe et bedst muligt træningsmiljø.

At være træner er mere end at lede træning

Trænerrollen i Ballerup Atletik Klub er langt mere end blot at organisere og lede træningen. Det er et job, der kræver tillid, empati og forståelse for de enkelte atletes behov. Træneren skal kunne skabe et miljø, hvor børnene føler sig trygge, støttede og motiverede til at udvikle sig, både sportsligt og personligt. Det er vigtigt, at træneren forstår, at alle atleter er forskellige og har forskellige behov og udfordringer, og at man derfor skal være fleksibel og tilpasse træningen efter den enkelte atlets udvikling og niveau.

Forståelse af atletikkens grundprincipper

Som træner skal man have en solid forståelse for atletikkens grundprincipper og være i stand til at skabe varieret og effektiv træning, der appellerer til børnene. Det betyder, at træneren skal kunne tilbyde et træningsprogram, der er afbalanceret og udfordrende uden at favorisere sin egen yndlings disciplin. Dette er vigtigt, fordi alle atleter skal have mulighed for at prøve og udvikle sig inden for forskellige grene af atletikken.

Åbenhed for nye metoder

Træneren skal også være åben for nye træningsmetoder og øvelser. Atletik er en dynamisk sport, og det er vigtigt, at træneren er nysgerrig og villig til at eksperimentere med nye tilgange og teknikker for at optimere træningen. Dette betyder ikke kun, at man skal følge etablerede metoder, men også være villig til at tilpasse træningen efter de behov og interesser, som atleterne måtte have.

Samlet set er trænerrollen i Ballerup Atletik Klub en kombination af teknisk viden, pædagogisk evne, og den personlige interesse for at skabe et positivt og udviklende miljø for klubbens atleter.

