

Organisering av treningsgrupper for barn og ungdom i klubb

Litt OK historie

- Oslo klatreklubb etablert i 2006
- Voksne medlemmer og høy partyfaktor
- Østlandscup, lokale buldrekonkurranser
- Høsten 2012. Oppstart av treningsgruppe for barn og ungdom som ønsket å satse på konkurranseklatring



Seks for suksess

- Mål for konkurransegrupper
- organisering, ”den magiske formelen”
- opptakskrav
- vilkår for deltakelse
- treningsopplegg
- økonomi



Mål

- OK konkurransegruppe skal være et treningstilbud til barn og ungdom som ønsker å konkurrere i klatring på regionalt, nasjonalt og internasjonalt nivå.
- Fellestreningen skal gi barn og unge mestringsfølelse, klatreglede og innføring i klatreteknikk.



Organisering – ”Den magiske formelen”

- grupper på maks 6 utøvere
- Ivrig trumfer talent
- 2 foreldre, kontaktpersoner
- trener får betalt for forberedelser og oppfølging i tillegg til trening
- utdanning til trener
- gjestetrener minst en gang pr termin
- Facebookgruppe utøvere, trenere og foreldre



Opptakskrav

- alle på gruppa må være OK medlemmer og representere OK i konkurranser
- alle på gruppa over 13 år må ha godkjent brattkort, og kunne sikre forsvarlig
- alle på gruppa har ansvar for å bidra til et positivt og inkluderende miljø



Vilkår for deltakelse

Konkurransesgruppe

- delta og representere OK i minimum 4 Norgescup/ NM tau og buldring
- delta i Østlandscup (t.o.m. 16 år).
- delta i nordiske mesterskap og internasjonale konkurranser.
- delta på fellestrening én gang i uka eller 2 ganger pr uke til de som ønsker det
- Føre Treningsdagbok

Rekruttgruppe

- delta og representere OK i minimum 3 Østlandscup
- delta og representere OK i minimum 1 norgescup/NM i tau eller buldring (dersom 12 år eller eldre)
- delta på fellestrening én gang i uka, evt 2 ganger pr uke til de som ønsker det



Treningsopplegg

- én eller to fellestrening for hver gruppe i uka på to timer
- fellestreningen skal gi utøverne innføring i teknikk, treningsrutiner, hvordan lese ruter, styrketrening m.m
- utøvere vil få noe hjelp til treningsopplegg for egentrening
- utøvere får noe individuell oppfølging
- Utøverne må skrive treningsdagbok



Økonomi

- budsjett
- Inntekter
 - treningsavgift
 - Sikre, klatretårn på friluftslivets dag
 - Sikre, Verdens kuleste dag
 - Inntekter på cafe buldrekonkurranser og ØC
- utgifter
 - Lønn til trener
- vaskejobb på klatreverket (gratis årskort)
- økonomisk klubbstøtte til utøvere som deltar i nasjonale og internasjonale konkurranser



Resultater NM og NC

2011 1 gull, 1 sølv (paula og stian)

2012 1 gull, 1 sølv, 3 bronse

2013 14 gull, 11 sølv, 13 bronse

2014 11 gull, 12 sølv, 10 bronse

nordisk gull, 2 nordisk sølv

Seniorlandslag: 1 utøver

Juniorlandslaget: 2 utøver

Rekruttlandslag: 5 utøvere



Viktige suksessfaktorer

- Ivrig trumfer talent
- 6 utøvere pr gruppe
- 2 foreldre, kontaktpersoner
- rammeverk
- lokale og regionale konkurranser



Spørsmål