Ajourført 06/04-2026

Børne- og ungdomspolitik i Bagsværd Atletik Club

Formål og værdier

I Bagsværd Atletik Club (BAC) ønsker vi at skabe et trygt, inkluderende og udviklende atletikmiljø for børn og unge. Vores mål er, at alle – uanset niveau, baggrund og ambitioner – skal kunne finde glæde og mening i atletikken.

Vi ser børn og unge som hele mennesker, og klubben skal være et sted, hvor de kan udvikle sig både fysisk, socialt og mentalt. Fællesskab, glæde og gode oplevelser er fundamentet, og vi lægger vægt på, at alle føler sig velkomne og værdsat.

Resultater og præstationer er ikke det vigtigste i børne- og ungdomsatletikken. Vores primære fokus er at give børn og unge gode oplevelser, trygge rammer og mulighed for at udforske og udfolde deres potentiale. Vi tror på, at trivsel, fællesskab og udvikling kommer først – resultaterne skal nok følge, hvis motivation, fællesskab og glæde er til stede.

Aldersopdelte hold og træningsindhold

3–5 år: Sandkasseatletik

- Mål: Begejstring for bevægelse, motorisk udvikling og tryghed i fællesskabet.
- Indhold: Legende baner med løb, hop, kast og balance. Korte sekvenser med høj voksenindragelse.
- Fokus: At skabe glæde ved bevægelse og nysgerrighed på atletik.

6–9 år: Bredde og alsidighed

- Mål: At lære ”atletikkens alfabet”: løbe, springe og kaste i mange former.
- Indhold: Stationsbaseret træning, små konkurrencer og lege. Indarbejdelse af koordination, motorisk træning, smidighed og let styrke med egen kropsvægt.
- Konkurrence: Lokale, korte og trygge stævner med fokus på oplevelse og deltagelse.

10–11 år: Teknikindlæring og fællesskab

- Mål: At forfine grundlæggende teknikker og introducere flere discipliner.
- Indhold: Sprint, hæk, spring, kast og mellemdistance i legende rammer. Der trænes nogenlunde ligeligt indenfor de forskellige disciplingrupper.

Ajourført 06/04-2026

- Konkurrence: Stævner bruges som læring og som motivation til at prøve nye discipliner.

12–13 år: Udvikling og gradvis specialisering

- Mål: At udvikle teknik, fortsat generalistisk træning, men begyndende specialisering, begynder samtidig at tage ansvar for egen træning.
- Indhold: Let periodisering af træningen hen over et år, basistræning med styrke og mobilitet, teknisk fordybelse og stort fokus på fællesskab - både i og udenfor træningen
- Konkurrence: Regionale stævner, med fokus på proces og udvikling frem for resultat.

14 år og opefter: Disciplingrupper og specialisering

- Mål: Atleterne vælger en disciplinretning: **sprint/spring**, **kast** eller **mellem-/langdistanceløb**. Der gives mulighed for fordybelse og specialisering, men også for fortsat bredde, hvis motivationen ligger der (der arbejdes på, at det udbydes per feb 2026).
- Indhold: Målrettet disciplintræning, styrketræning, test og planlægning i samarbejde med træneren. Der er fortsat fokus på gruppetræning og fællesskab, og der lægges også vægt på sociale aktiviteter uden for træningen. Træningen starter og slutter i fællesskab, men de enkelte træninger kan være individuelt tilpassede.
- Konkurrence: Nationale og internationale stævner efter niveau og motivation, mens andre vælger lokale eller motionsprægede konkurrencer.

Stævnedeltagelse og konkurrencer

I Bagsværd Atletik Club ser vi stævner som en vigtig del af børne- og ungdomsatletikken, fordi de giver mulighed for fællesskab, oplevelser og udvikling– uanset niveau.

Grundprincipper

- Alle børn og unge opfordres til at deltage i stævner – det er en del af oplevelsen af at dyrke atletik.
- Stævnedeltagelse tilpasses alder, modenhed og motivation. Der er plads til at prøve sig frem og det at fejle er en del af læringsprocessen
- Resultater er ikke det vigtigste – fokus er på fællesskab, glæde og udvikling.

For de yngste (3–9 år)

- Der tilbydes ikke stævner til 3-5 årige med mindre trænerne arrangerer det i normal træningstid
- Klubben arrangerer egne børnestævner, hvor tryghed, sjov og oplevelse er i centrum.

Ajourført 06/04-2026

- Deltagerne opfordres til at prøve **flest mulige discipliner**: løb, spring og kast.
- Alle får anerkendelse for deres indsats, og præmier/medaljer bruges i afmålte mængder for at understøtte oplevelsen fremfor konkurrencepresset.

For de mellemste (10-13 år)

- Prioriterer lokale stævner og regionale stævner, som udvælges af klubben, så de matcher alder, udvikling og interesse.
- Atleterne begynder gradvist at fordybe sig i en disciplingruppe, men opfordres stadig til at bevare alsidighed så længe som muligt.
- Lærer basis teknisk kunnen og grundlæggende bevægelser indenfor disciplinerne
- Stafetter prioriteres højt, ikke kun for den aldersklasse, men hele vejen fra barn til voksen

For de ældre (14 år og opefter)

- Deltagelse i regionale og nationale stævner udvælges af klubben, så de matcher alder, udvikling og interesse.
- Atleterne hjælpes til gradvist at fordybe sig i deres disciplingruppe (fra 14 år: sprint/spring, kast, mellem-/langdistance), men opfordres stadig til at bevare alsidighed så længe som muligt.
- Klubben understøtter, at nogle vælger stævner på højt niveau, mens andre ønsker mere lokale eller motionsprægede konkurrencer. Begge dele er lige værdifulde.

Organisering

- Klubben udarbejder en oversigt over udvalgte stævner for sæsonen.
- Information og tilmelding foregår via klubbens hjemmeside, så alle har samme adgang.
- Trænere og forældre hjælper børnene med at vælge discipliner, så de oplever passende udfordringer.
- Ved stævner møder klubben som ét hold – børn og unge støtter og hepper på hinanden på tværs af niveau og alder.
- I forlængelse heraf bestræber klubben sammen med forældre og aktive at have en fast BAC-base med synlighed gennem beachflag, maskot og lignende.
- Der stilles op i klubtøj.
- Stafetter og holdkonkurrencer prioriteres højt

Træneradfærd og miljø

En træner i BAC er både faglig vejleder og rollemodel:

Træning og faglighed

- Tilrettelægger aldersrelateret, varieret og sjov træning.

Ajourført 06/04-2026

- Viser øvelser tydeligt og giver kort, positiv og konstruktiv feedback.
- Bestræber sig på at hver enkelt barn udfordres på deres individuelle niveau på en positiv måde
- Prioriterer trivsel og læring frem for resultater.
- Lægger en plan for træningen og møder til tiden

Relationer og adfærd

- Behandler alle børn og unge med respekt – uanset niveau, køn eller baggrund.
- Skaber trygge rammer, hvor fejl er en naturlig del af læringsprocessen.
- Anerkender indsats frem for resultat og arbejder for et sundt og positivt læringsmiljø.
- Udviser professionel adfærd uden råben, nedladende kommentarer eller forskelsbehandling.
- Handler aktivt, hvis der forekommer mobning eller grænseoverskridende adfærd
- Prioriterer at lære børnenes navne at kende, samt at spørge og lytte interesseret
- Bruger ikke mobiler eller skærme under træningen, medmindre de har et læringsformål

Positiv kommunikation

God kommunikation er nøglen til trivsel og tillid i BAC:

- **Åbenhed:** Vi taler med hinanden – ikke om hinanden.
- **Respekt:** Al kommunikation foregår i en positiv og respektfuld tone.
- **Klarhed:** Klubben bruger faste informationskanaler, så alle får samme besked.
- **Inddragelse af unge:** Fra 14 års holdende inddrages atleterne aktivt i træningen og begynder at få mere medbestemmelse i forhold til konkurrencer og discipliner

Forældreinddragelse

Forældrene er en vigtig del af børne- og ungdomsatletikken i BAC.

Rolle og ansvar

- Støtte børnene med opmuntring og anerkender børnenes uanset præstation og resultater
- Hjælper børnene praktik med at være klar til stævner og træning
- Respekterer trænerens rolle og coacher ikke fra sidelinjen.
- Bidrage til fællesskabet gennem frivillighed, fx ved stævner og arrangementer.
- Hepper, støtter og hjælper alle børn fra klubben.
- Prioriterer og bakker op om den fælles BAC-base til stævner.

Samarbejde med klubben

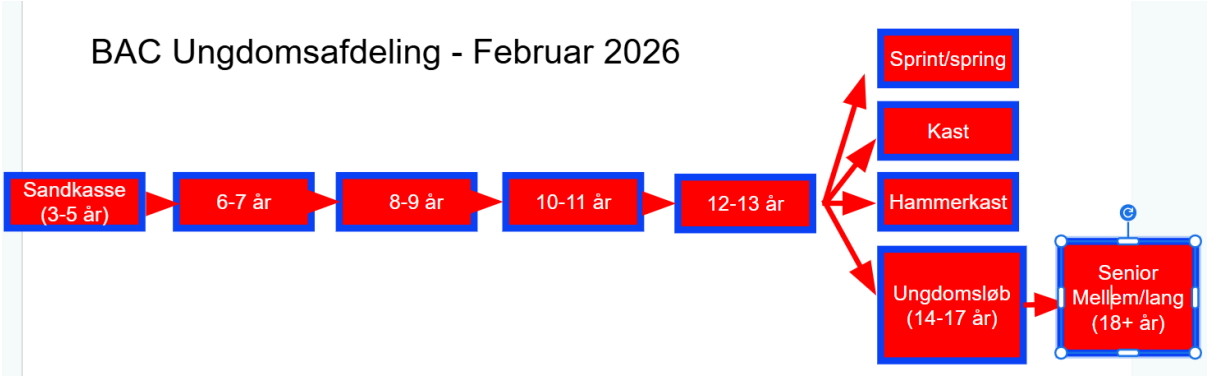
Ajourført 06/04-2026

- Deltager i forældremøder, hvor træningsindhold, stævner og forventninger gennemgås.
- Bidrager til at skabe en inkluderende kultur, hvor vi hjælper hinanden.
- Hjælpe i de yngste grupper (3–9 år) med stationer og praktiske opgaver – altid med opmuntring som primær rolle.
- Støtte op om de ældres gradvise ansvarstagen og selvstændighed.

Organisation og implementering

For at sikre at politikken lever i praksis arbejder BAC struktureret med organisering:

- **Holdopdeling:** 3–5 år, 6–9 år, 10–11 år, 12–13 år, 14 år og opefter (med disciplinvalg; mellem/lang, spring/spring eller kast). Se
- **Årshjul:** Klubben udarbejder et årshjul, der viser træningsperioder, stævner, sociale aktiviteter, forældremøder og frivillighedsopgaver. Årshjulet præsenteres ved sæsonstart.
- **Træneruddannelse:** Alle trænere introduceres til klubbens politik og tilbydes kurser i relevante organisationer herunder DGI, DIF og DAF. Trænergruppen bestræber sig på at mødes på årlig basis til faglige oplæg faciliteret af bestyrelsen.
- **Dialog og evaluering:** Der gennemføres løbende trivselsmålinger på udvalgte tidspunkter, og udmeldte atleter udspørges til deres udmeldelse. Trænerne holder forældremøder eller atleterne, afhængigt af alder, hvor deltagerne informeres om alle relevante informationer, samt inviteres til at give feedback til træningen. Bestyrelsen følger implementeringen og justerer politikken løbende.



Fra politik til praksis – sådan gør vi i BAC

Ajourført 06/04-2026

Bestyrelsen

- Udarbejder og opdaterer et årshjul, så både træning, sociale aktiviteter og stævner er planlagt og kommunikeret.
- Sørger for, at nye trænere og forældre får en introduktion til politikken ved sæsonstart.
- Sikrer, at der løbende tilbydes uddannelse og sparring til trænere (DIF/DGI kurser, interne workshops).
- Følger op på trivsel blandt børn og unge når det findes relevant.
- Støtter en kultur, hvor fællesskab og inklusion vægtes lige så højt som sportslige resultater.
- Klubben bestræber sig på at arrangere stævner for klubbens egne medlemmer, så de kan prøve kræfter med stævner i en tryg og positiv ramme.

Trænerne

- Starter hver træning med en fælles samling, hvor dagens indhold forklares kort og positivt.
- Inddrager legende elementer i alle aldersgrupper, særligt hos de yngste.
- Husker at rose indsats og udvikling frem for resultater (fx ”godt kæmpet” fremfor ”du vandt”), og taler generelt respektfuldt og ordentligt til børnene
- Behandler alle lige uanset niveau og præstationer, fx får alle samme muligheder og tilbud (der kan være undtagelser i forhold til elitekoncept).
- Opfordrer til at fejl anses som læring, og understreger at det at prøve sig frem er en styrke
- Anerkender børn og unge for indsats, ihærdighed, sociale kompetencer og udvikling fra eget niveau
- Afslutter træninger med en fælles ”high-five” eller samling, så alle går hjem med en god oplevelse.
- Planlægger sjov og motiverende træninger, der udvikler atleterne fysisk, teknisk og mentalt. Sjov, i den forstand, at der grines, men også at atleterne har lyst til at komme igen.

Forældrene

- Støtter børnene med opmuntring og klap på skulderen, uanset resultat.
- Respekterer trænerrollen – ingen coaching fra sidelinjen, men opmuntring er altid velkomment.
- Deltager aktivt i forældremøder og hjælper til ved stævner eller sociale aktiviteter.
- Hjælper de yngste børn til at komme trygt ind i træningen (hjælpe med sko, vandflaske, osv.).
- Bidrager til en positiv stemning på stadion – hepper på alle børn, ikke kun deres eget.
- Taler positivt om klubben, trænere og andre børn foran deres eget barn.

Ajourført 06/04-2026

- Det er ok at forældre opfordrer atleterne til at selvtræne i et vist omfang, men det ønskes koordineret med trænerne og bør ikke tage overhånd.
- Hjælper til ved stævner, når det er nødvendigt med fx aflæse vindmåler, rive i sandgrav osv (både interne og udenbys stævner)

Atleterne (fra ca. 10 år og opefter)

- Møder til træning med vilje til at prøve, lære og hjælpe andre.
- Husker, at fællesskab og det at være en god kammerat er lige så vigtigt som individuelle præstationer.
- Tager ansvar for eget udstyr (sko, pigge, drikkedunk) og møder klar til træning.
- Er gode kammerater – hjælper og bakker hinanden op både til træning og konkurrence.
- Respekterer trænerens instruktioner og deltager aktivt i fælles aktiviteter.
- Fra 14 år og opefter: Deltager i højere grad i trænings- og sæsonplanlægning sammen med træneren og lærer at tage ansvar for egen træning, restitution og balance med skole.
- Tager gradvist, særligt fra 14-års alderen, selv ansvar for opvarmning, tidsskema og klargøring til stævner
- Prioriterer stafetter og holdkonkurrencer højt

Bilag (anbefalet at vedhæfte i klubmappen)

- **ATK-hæftet (DIF/Team Danmark)** – oversigt over aldersrelaterede principper. DIFumbraco.teamdanmark.dk
- **Dansk Atletiks ATK-disciplinmaterialer** – sprint/hæk, mellem-/lang, kast, spring. Dansk Atletik
- **DGI's anbefalinger til motiverende børneidræt** – konkrete formidlingsgreb. DGI
- **Spartas stævne- og forældredokumenter** – klar proces for stævner, frivillighed og betaling. Sparta Løb
- **Norsk barneidrett (principper for konkurrencer 6–12 år)** – inspirationsramme. idrettsforbundet.nofriidrett.no
- **Aalborg AM (mission/ungdomspraksis 16+)** – eksempler på opbygning og miljø. Aalborg AM
- **DIF trivsel i idrætten:** HUSK-metoden