



**Sundbybergs Idrottsklubbs**

# Föreningspolicy

**Antagen på Sundbybergs Idrottsklubbs ordinarie årsmöte den 26 mars 2003**

## **Sundbybergs Idrottsklubbs verksamhetside**

Sundbybergs Idrottsklubb är en ideell förening, där idrott definieras som ”fysisk aktivitet för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra”. Sundbybergs IK är vidare en bredd-idrottsförening där ingen ska slås ut. Den som idrottar för att ha kul ska få göra det.

Den som däremot vill göra en elitsatsning ska också ha de möjligheterna.

Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Till barnidrott räknar vi idrott som riktar sig till barn till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott menar vi idrott för ungdomar från tretton till och med tjugo år. Med vuxenidrott räknar vi idrott som riktar sig till personer över tjugo år. Inom områdena ungdoms- och vuxenidrott skiljer vi dessutom på hälsoinriktad bredd- och motionsidrott och prestationsinriktad tävlingsidrott.

Verksamheten mellan de olika åldersgrupperna skiljer sig så pass mycket att de i policyn fått varsitt kapitel.

Sundbybergs IK tar helt avstånd från doping i alla dess former.

Verksamheten i Sundbybergs IK ska bedrivas så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Verksamheten ska även bedrivas i demokratiska former, och föreningen ska i så stor utsträckning som möjligt verka för att alla oavsett ålder, kön, religion, sexuell läggning och etniskt ursprung ska få möjlighet att delta i verksamheten.

Mottot ”Idrotta med glädje” ska genomsyra hela föreningens arbete.

**- Idrotta med glädje -**

# Idrott för barn

## **Med idrott för barn avser vi idrott upp till och med tolv års ålder.**

Barnidrotten är till för barnens skull. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten. Sundbybergs IK strävar efter att ge barnen goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap.

Barnidrotten har som mål att barnen ska ha roligt och lära sig olika idrotter. Inom barnidrotten ska verksamheten först och främst vara en lek. Tävlingsmomentet ingår som en naturlig del av idrottandet, men resultatet får aldrig överskugga leken. Inom Sundbybergs IK är det i barnidrotten därför inte tillåtet med någon form av ”tippning” av lag eller annan form av utslagning för att nå kortsiktiga idrottsliga framgångar.

Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Det gäller träning såväl som tävling. Som en del i arbetet med att skapa en trygg miljö för barnen ska stor hänsyn tas till barnens önskemål när föreningen delar upp barnen i olika lag/eller träningsgrupper. Barnens önskemål om vilka som ska träna tillsammans är alltid viktigare än en uppdelning efter hur duktiga barnen är i den aktuella idrotten.

Att vara ledare inom barnidrotten ställer stora krav. Det gäller att kunna skapa och upprätthålla barnens intresse och att få barnen att utveckla en förståelse för idrott. Men det gäller även att kunna skapa en miljö där barnen känner trygghet och utvecklar en social kompetens. För att klara av detta krävs kompetenta ledare som klarar av att lära ut den aktuella idrotten och har kunskap om barns fysiska, psykiska och utveckling. Sundbybergs IK har som mål att alla ledare inom barnidrotten utbildar sig för att få grundläggande kompetens inom dessa områden. Föreningen har även som mål att alla ledare kontinuerligt vidareutbildar sig för att bli bättre barnidrottsledare.

Sparkstöttning - en av de första idrotterna i S.I.K.



## **Riktlinjer för barnidrotten inom Sundbybergs IK**

- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på flickors och pojkars egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Barnidrott ska utformas så att flickor och pojkar kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Barns idrott ska i första hand bedrivas i närområdet.
- Sundbybergs IK ska erbjuda barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i verksamhetens utformning och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.
- Idrotten ska ledas av ledare med grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare och lära sig vikten av rent spel.
- Sektionerna ska planera sin verksamhet så att barnen har möjlighet att utöva fler idrotter.

# Ungdomsidrott

## **Med ungdomsidrott avser vi idrott från tretton till och med tjugo års ålder.**

De principer om lekfullhet och allsidig träning som gäller inombarnidrotten ska också gälla under de första åren inom ungdomsidrotten. Hänsyn måste tas till att såväl de fysiska som psykiska förutsättningarna kan variera kraftigt inom en åldersgrupp genom att olika ungdomar mognar olika snabbt. Vidare måste hänsyn tas till olikheter mellan flickor och pojkar.

Successivt sker dock en differentiering. Vissa ungdomar har talang och vilja att satsa helhjärtat på en tävlingskarriär, medan andra fortsätter sitt idrottande enbart för gemenskapens och det egna välbefinnandets skull. För att alla ska kunna utöva idrott på sin ambitionsnivå krävs efter hand en uppdelning. Det är emellertid viktigt att denna uppdelning inte är statisk och sker för snabbt eftersom ungdomarnas ambition varierar samtidigt som deras utvecklingstakt gör det möjligt att säkert bedöma framtidsmöjligheterna.

Inom Sundbybergs IK är det viktigt att alla som vill, oavsett ambitionsnivå, ska få vara med i verksamheten. I de sällsynta fall då en ungdoms kapacitet ligger så långt under övriga gruppens att det blir mer eller mindre omöjligt för individen att fortsätta träningen och tävlandet bör Sundbybergs IK aktivt hjälpa individen att finna en förening vars verksamhet håller en mer lämplig nivå.

När en ungdom beslutar sig för att sluta idrotta, alternativt markant vill minska sitt egna idrottande ska Sundbybergs IK alltid erbjuda ungdomen att vara kvar i föreningen. Det kan ske genom att vi erbjuder individen att ta på sig någon form av ledaruppdrag.

En del ungdomar har vilja och talang att göra en hård satsning för att nå långt inom sin idrott. Sundbybergs IK har som mål att ungdomarna ska kunna göra en sådan satsning i föreningen. Det innebär att vi måste ha väl utbildade ledare, som klarar av att ge ungdomarna den vägledning som behövs för att lyckas med satsningen.

Sundbybergs IK ska sträva efter att ta ett helhetsansvar för de ungdomar som gör en hård satsning för att nå eliten inom sin idrott. Vi bör inte bara ansvara för den idrottsliga verksamheten utan även medverka till en positiv allsidig utveckling för individen. Föreningsledaren bör i nära samverkan med föräldrar och skola ge det stöd som är möjligt att idrottssatsningen kan göras under socialt trygga former.

Det är viktigt att ge ungdomarna möjlighet att syssla med flera idrotter. Det gäller att sektionerna tar så stor hänsyn som möjligt till varandras verksamheter när säsongsplaneringen läggs upp. För att underlätta detta är det viktigt att verka för ett ökat samarbete och fler träffar över

### **Riktlinjer för ungdomsidrotten i Sundbybergs IK**

- Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn ska tas till flickors och pojkars olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Sundbybergs IK ska utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot ungdomars behov av bredd- och motionsidrott.
- Sundbybergs IK ska ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter av tränings- och tävlingsverksamhet.
- Ledare inom ungdomsidrotten ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Sundbybergs IK bör aktivt hjälpa de ungdomar som har högre eller lägre ambitionsnivå än vad föreningen kan erbjuda att finna i en ny förening.
- Ungdomar som har talang och ambition att göra en elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former.
- Verksamheten ska utformas så att den stimulerar idrottslig utveckling och motverkar utslagning.
- I säsongsplaneringen ska sektionerna visa största möjliga hänsyn till andra sektioners tävlingssäsonger.

# Vuxenidrott

**Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över tjugo år.**

Sundbybergs IK är i första hand en breddidrottsförening. Det innebär att elitsatsning på seniorverksamheten inte får ske på bekostnad av barn- och ungdomsverksamheten.

Målet är att vi ska kunna erbjuda tävlingsverksamhet för både kvinnor och män i alla våra idrotter. Särskilt när det gäller lagidrotterna är det svårt att kunna erbjuda alla som vill vara med möjlighet att delta i tävlingsverksamheten. Vilken nivå en idrott siktar mot i seniorverksamheten bestäms av sektionerna.

Inom Sundbybergs IK är bredd- och motionsverksamheten den ojämförligt största delen av seniorverksamheten. I den här verksamheten är trivsel och välbefinnande de dominerande motiven för verksamheten. Att vilja prestera bra resultat utifrån sina egna förutsättningar är ett naturligt motiv i all idrott. Här är detta dock av mindre betydelse än i den prestationsinriktade tävlingsverksamheten.

Det är ställt utom allt tvivel att fysisk aktivitet gör människor friskare, minskar antalet sjukdagar och ger större uthållighet. Idrott kan även spela en viktig roll vid rehabilitering efter sjukdomar och skador. Genom föreningsdriven motionsverksamhet kan vi också erbjuda dem som av olika skä slutat som tävlingsidrottare att vara kvar i gemenskapen.

Ursviks Motionsgård



## Riktlinjer för vuxenidrotten inom Sundbybergs IK

- Sundbybergs IK ska ha både kvinnor och män som tävlar på seniornivå.
- Vilken idrottslig ambitionsnivå tävlingsidrotten för vuxna ska ha bestäms av respektive sektion.
- En elitsatsning på verksamhet för vuxna får inte ske på bekostnad av minskade resurser till barn- och ungdomsidrotten.
- Föreningens gemenskap ska vara öppen för alla, oavsett ambitionsnivå.
- Sundbybergs IK ska bedriva verksamhet som främjar folkhälsan och arrangera och utveckla motionsarrangemang för den breda allmänheten.

### Sundbybergs Idrottsklubb

Stationsgatan 9, 172 68 Sundbyberg

Tel 08-28 11 15 Fax 08-28 67 60

E-post: kansliet@sik.org

www.sik.org

**- Idrotta med glädje -**

