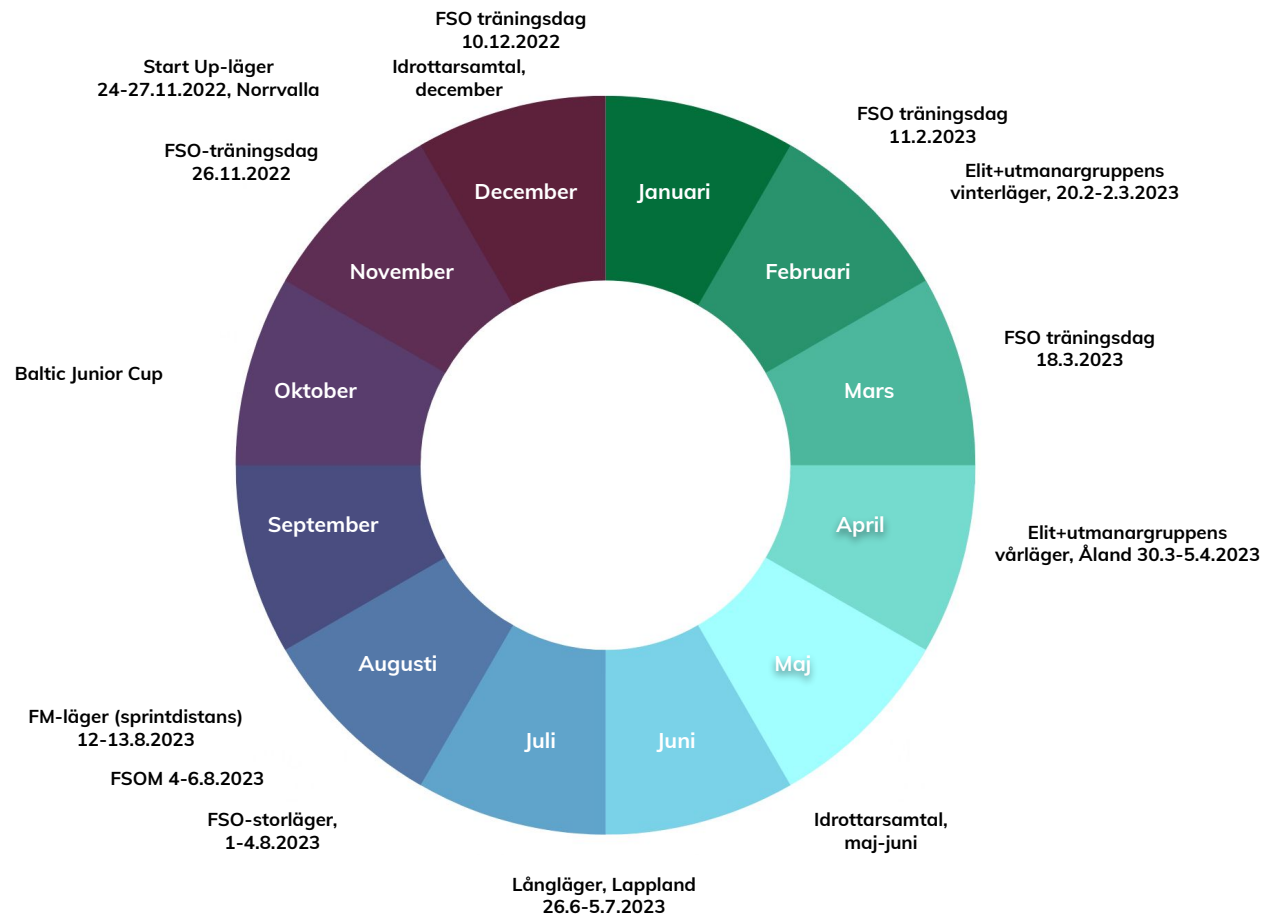




VERKSAMHET OCH SPELREGLER



Läger och teman det kommande året

STARTUP-LÄGER, tema:

- Verksamhet 2023
- Trygg verksamhets/träningsmiljö
- Introduktion till mentalträning
- FM medeldistans på Öjberget

Idrottarsamtal, december-januari

Vinterläger, feb-mars, Spanien

- Rutiner för orientering

Vårläger, Åland

- Hur förbereda sig inför tävlingar? Hantera förväntningar på resultat, prestationshantering
- Diskussion: Träning mellan viktiga tävlingar
- Antidoping

SFIM i terränglöpning 29.4.2023

Idrottarsamtal, maj-juni

Långläger juni-juli

- Grundträning

Sprintläger 11-13.8.2023

- Tänk sprintorientering

Baltic Junior Cup oktober



SPELREGLER år 2023 –sammanfattning från StartUp –läger

Våra allmänna värderingar:

- Vi visar **RESPEKT** mot varandra
 - Vi är alla på olika nivåer och det är OK
- **Positiv attityd**
 - målmedveten inställning och bra arbetsmoral
 - Vi sprider inte dålig stämning. Istället berättar vi till tränarna om vad som tynger en.
- Vi gör vårt bästa på träningar
 - “Eget bästa” kan ibland också betyda att man måste avbryta en träning. Vi lyssnar på kroppen.
- Vi understöder en sund inställning till kropp och kost
- Vi godkänner ingen form av dopning
- **HUMOR**
 - “Tosissaan muttei vakavissaan”

 ***Vi står för
#respektinomidrott***



Förväntningar på varandra:

- Vi sparrar varandra och kämpar varandra
 - Vi frågar varandra hur träningarna har gått
 - Vi ger varandra bra träningssällskap
 - Vi är vänliga mot varandra, lyssnar och har positiv attityd mot varandra
- Gemenskap
 - Äldre idrottarna välkomnar med yngre idrottarna i samtal och i andra aktiviteter
- Vi förväntar oss att alla följer reglerna



Förväntningar på tränare och ledare:

- Tydlig kommunikation inför läger
 - Packningslista
 - Träningsinfo
- Tränare skapar goda relationer till idrottarna
 - Se alla och ge alla tid
 - Behandla alla lika
 - Tränarna frågar hur det går
- Professionellt tänk kring träningsupplägg
 - Mera samstarter
- Inte för mycket program på läger
 - Max 1 timme palaver

ÖNSKEMÅL: Arrangera turnering (t.ex. pidroturnering) under lägret



Konkreta spelregler:

- Vi kommer i tid
- Vi kommer friska till läger
- Mattider är sociala tillfällen
 - Vi fyller bordsplatserna
 - Ingen telefon på möten och vid maten (om inte diskussionen handlar om analys från träningen)
- Vi hälsar på varandra och lämnar ingen utanför
- Vi använder ett vårdat språk
- Vi låter andra sova
- Ingen alkohol på läger
- Vi lämnar bort kommentarer om kropp eller annat som har med utseende att göra



"Nuförtiden är det känt att en persons övergripande välbefinnande har en betydande inverkan på en persons prestation"

"Nykyään tiedetään, että ihmisen suorituskykyyn vaikuttaa merkittävästi ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Näin ollen ajatellaan, että suorituksen erinomaisuus sekä ihmisen ehjä ja elinvoimainen kokemus omasta ihmisyydestään, terveydestään ja pärjäämisestään kehittyvät välttämättä käsikädessä eikä niistä toista voi jättää huomioimatta."

Paula Arajärvi & Paula Thesleff: Suorituskyvyn psykologia (2020)



Spelregler

"I en trygg träningsmiljö blir idrottaren accepterad som hen är, kan visa sina känslor, kan uttrycka sina tankar och får misslyckas, lära sig av misstag och försöka igen."

"Turvallisessa toimintaympäristössä urheilija tulee hyväksytyksi omana itsenään, voi näyttää tunteitaan, voi ilmaista ajatuksiaan sekä saa epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudelleen."

Paula Arajärvi & Paula Thesleff: Suorituskyvyn psykologia (2020)



