

## Forældreguide

MTB Kolding tilstræber, at alle børn får en god oplevelse til træning.

Børns udvikling og fysiske formåen er meget forskellig og ikke afhængig af alder.

Trænerne vil indplacere rytterne på det niveau, hvor de kan blive udfordret og udvikle sig.

MTB Kolding prioriterer børnenes sikkerhed højt. Børnene skal tilegne sig færdigheder i rigtig rækkefølge, så de kan færdes sikkert.

Det betyder, at der vil være aldersforskelle på holdene og at børn ikke altid kommer på hold med for eksempel klassekammerater.

Børnene flyttes til næste niveau, når trænerne vurderer, at de har de kompetencer der kræves.

I klubben har vi valgt at følge konceptet omkring Aldersrelateret Trænings Koncept - ATK. (se uddrag af MTB Koldings trænervejledning nedenfor)

*Kids træning i MTB Kolding tilrettelægges ud fra aldersrelaterede træningsprincipper.*

*Aldersrelateret træning (ATK) er et pædagogisk koncept. Alle børn og unge som møder cykelsporten rummer et talent. Dette talent er baggrunden for de pædagogiske overvejelser i ATK, som er tæt forbundet med idrættens 4 søjler - om udvikling af børn og unges fysiske, taktiske, tekniske og mentale kompetencer.*

*ATK er i praksis baseret på den videnskabelige forskning og erfaringsbaseret viden fra cykelsportsmiljøet, som omsættes til konkrete øvelsesanbefalinger og træning for alle aldersgrupper. Dermed er konceptet en inspiration og støtte til udviklingen af klubmiljøet og trænerne, således at rytteren udvikler sit talent maksimalt.*

*DCU har udviklet en række træningsredskaber, der udvikler børn indenfor idrættens fire søjler.*

*MTB Kolding ønsker at sikre, at alle trænere har viden om børn og unges fysiske og mentale udvikling og betydningen af et optimalt træningsmiljø, så trænerne kan tage højde for det i deres planlægning og gennemførelse af træning.*

### **Medier**

Klubben har valgt at kommunikere igennem forskellige medier.

[www.mtbkolding.dk](http://www.mtbkolding.dk)

Facebook grupperne:

MTB Kolding - en åben gruppe alle kan se

MTB Koldings lukkede træningsgruppe - En gruppe for alle medlemmer

MTB Kolding Kidz – en gruppe hvor der kommunikeres mellem kidz hold/ryttere

Derudover er der en selvstændig gruppe, der står for sporarbejde.

Facebook - Trail builders Kolding

### **Kørsel til løb\_**

Som udgangspunkt sørger forældre selv for transport til løb, trænerne er dog gerne behjælpelig med at skabe kontakt til de øvrige således at samkørsel kan arrangeres.

## **Rabat ordninger**

Det er muligt at opnå rabat hos nogle af vore sponsorer. Læs mere om dette på [www.mtbkolding.dk](http://www.mtbkolding.dk)

## **Ferier**

Vi følger skoleferien. Ligesom der som udgangspunkt ikke er træning i forlængede weekender, hør dog træneren nærmere herom.

I tilfælde af aflysning af træning med kort varsel pga. Vejret eller lign. Vil dette blive annonceret på Facebook.

Der opfordres også til at følge kalenderen på klubbens hjemmeside.

## **Udstyr**

Cyklen skal være i forsvarlig stand til træning med velfungerende bremses og gear. Cykelhjelm er påbudt. Navn og telefonnummer på forældre skrives i hjelmen med Dymo eller lignende.

Medbring slange og pumpe.

Husk drikkedunk med vand. Energiprodukter, bar, gel m.m. er ikke tilladt til træning.

Medbring evt. en frugtstang, banan eller lignende.

Der findes en facebook gruppe "MTBKolding sælges/købes/byttes" hvor det er muligt at sælge/efterspørge brugt udstyr eller brugt klubbetøj.

## **Forældredeltagelse**

Det er 100% op til træneren at beslutte om dette er ok. Hør træneren herom.

## **Påklædning**

Som enhver skientusiast ved, er det godt med mange tynde lag tøj i stedet for ét tykt lag. Yderst noget åndbart og vindtæt.

Inderst noget svedtransporterende

Midterst noget forende.

## **Ernæring**

Børn er mindre opmærksomme på sult og tørst end voksne. Børn har generelt færre energidepoter end voksne.

MTB Kolding anbefaler, at børn spiser rugrød/fuldkornsbolle og drikker 1-2 glas vand én time før træning.

Til træning medbringes drikkedunk med vand og evt. figenstang, banan eller lignende.

MTB Kolding fraråder energiprodukter og saft/juice i drikkedunken af hensyn til tænder.

Såfremt barnet spiser et hovedmåltid 30 – 60 min efter træning er der ikke behov for restitutionsmåltid.

I modsat fald anbefales at spise grovbrød, banan, mælk eller lignende.

I den mørke tid medbringes lys.

MTB Kolding kids kører i klubbetøj. Der kommer en melding ud via e-mail, facebookgrupper og hjemmeside når der åbnes op for tøjbestilling.

## **Forældremøde**

Der afholdes om nødvendigt et forældremøde ca. 1. April. Hvor der vil blive informeret om løb, træningsforhold. Ligesom der kan stilles spørgsmål til trænerne.

## **Forældre er værdifulde medspillere.**

MTB Kolding ønsker at have et nært samarbejde med forældre.

Trænerne har begrænset mulighed for dialog i forbindelse med træning., idet de har ansvar for børnene. Kontakt evt. trænerne pr. Mail via: [kidz@mtbkolding.dk](mailto:kidz@mtbkolding.dk)

Med til dette samarbejde ligger der også at vi gerne ser forældre bidrage i muligt omfang. Hvis alle medlemmer i klubben bidrager med blot 4-6 timer på en sæson, bliver det sammenlagt til rigtig mange timer.

Det kan være opgaver som:

-vedligeholdelse/bygning af spor i skoven. Datoer annonceres på trail builders kolding facebook side.

-hjælp til løb/arrangementer som klubben afholder. Det kan være opgaver som rutepost, opsætning/nedtagning af rute.

## **DCU har udviklet 10 gode råd til forældre og andre pårørende.**

Husk cykling skal være sjovt for dit barn!

1. Forhold dig i ro, når der køres løb eller laves teknik øvelser.
2. Lad børnene køre løb, støt dem og deltag med positive tilkendegivelser. Ellers skal du bare tie stille.
3. Vær med til at skabe en god stemning, snak og pjat med de andre forældre, frivillige og ungerne selv.
4. Sæt fokus på opgaverne, delmål og fremgang. Ikke på selve resultatet.
5. Husk dit barn godt kan have haft et godt løb, selvom han/hun ikke vandt.
6. Respekter de frivilliges beslutninger. Skal du klage, så gør det på en positiv og støttende måde. Accepter den forklaring du får. Er du ikke enig, så send en skriftlig klage når du er kommet hjem.
7. Respekter kommisærenes beslutninger.  
Betragt dem som vejledere.
8. Sørg for fornuftigt og rigtigt udstyr.  
Overdriv ikke.
9. Bak op om løbsarrangøren, klubben og de frivillige.  
Din opbakning og støtte bliver værdsat.
10. Husk, det er dit barn der cykler – ikke dig.