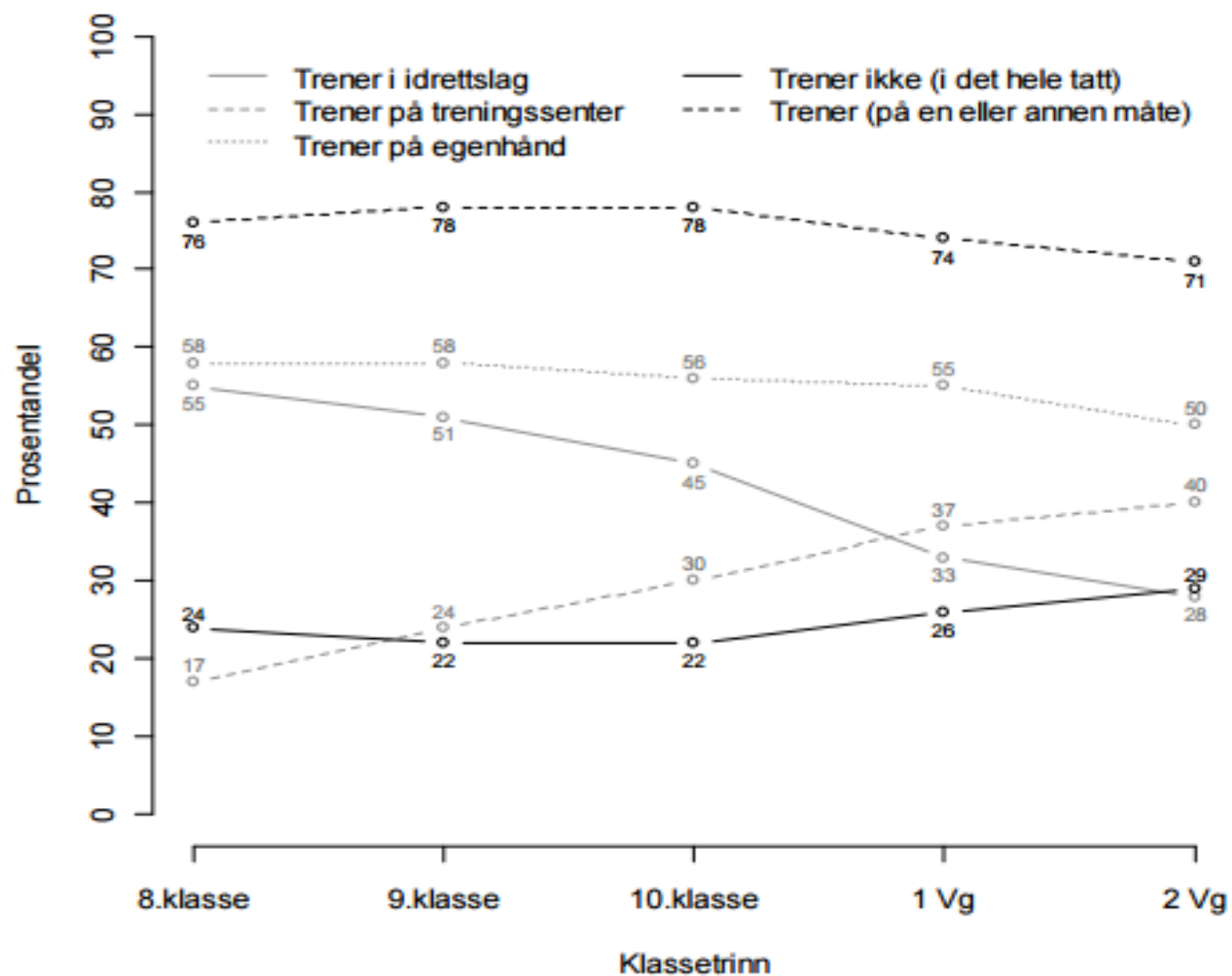




***Athleti*X**

Figur 5.1: Hvor stor andel av barn og unge på ulike klassetrinn som trener på ulike arenaer.



Hvorfor slutter de?



- Flyttet (29 %)
- Ble skadet (10 %)
- Laget hadde ikke godt nok tilbud lenger (8%)
- Måtte bruke tid på familie (7%)
- Utdanning (7%)
- Andre interesser på fritiden (6%)
- Det var ikke gøy (6%)

Frafall i idretten

1. Trenings- og prestasjonsfaktorer: stagnasjon og skader, tidlig spesialisering og konkurransefokus
2. Utvendige faktorer: skole og jobb, andre hobbyer eller idretter, venner og kjæreste
3. Motivasjonelle faktorer: manglende måloppnåelse, ikke god nok, stress i trening og konkurranse
4. Sosialt miljø: manglende sosial ramme, venner slutter, lite støtte fra trener

Frafall i friidretten

Gender	Fødselsår	Utøver	Årstall	Antall Utøvere
M	1996		2012	264
M	1996		2013	203
M	1996		2014	154
M	1999		2012	495
M	1999		2013	366
M	1999		2014	303
W	1996		2012	248
W	1996		2013	165
W	1996		2014	126
W	1999		2012	598
W	1999		2013	415
W	1999		2014	324





CHRISTINE

AthletiX





Trening slik ungdommen ønsker

Tidsfleksibelt

Helse

Funksjonell styrke

Eksplisiv styrke

Moro

Sosialt

Mestring

Utholdenhetstrening

Hvorfor skal klubben tilby Athletix?



- Kompetanse
- Samfunnsansvar
- Rekruttere og ivareta medlemmene
- Oppfølging fra forbundet
- Utstyr
- Kan kombineres med ordinær basistrening
- Gøy

Treningsplaner

Dyktig og ungdommelig
trener

1: Styrke og eksplosivt
2: Utholdenhet og basis



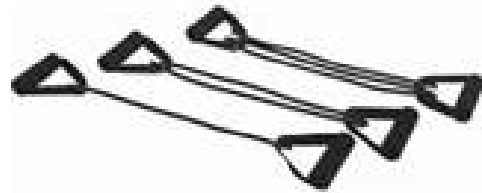
Oppfølging med råd og
tips

Sosiale aktiviteter

Mosjonsløp / Stafett



AthletiX





AthletiX



Vi søker motiverte klubber

- Forplikter seg til å satse på Athletix i minimum ett år.
- Har tilgang til kompetent trener, fortrinnsvis relativt ung
- Har lokaler (gymsal/treningsrom) til rådighet én gang i uken
- Har en vilje til å få dette til.



Forbundets bidrag

- Materiell og utstyr
- Oppfølging av trener og gruppen
- Hjelp til markedsføring
- Kursing
- Treningsplaner



Matias

Trening i Athletix

Økt 1: Styrke- og spensttrening

Økt 2: Utholdenhets- og basisstyrketrening

Egentreningsøkt: langtur.

