

# Steinkjer Skiklubb, Sportslig plan

---

En Strategi for utvikling; for trenere, ledere, aktive, foreldre og alle andre ressurspersoner i Steinkjer Skiklubb; hvordan tenker vi og hva mener vi er viktig i utvikling av skiløpere.

Felles virkelighetsforståelse for hva vil, hvordan/på hvilken måte vi fremstår, gjennomfører og utvikler skiløpere i Steinkjer Skiklubb.

Dokumentet er utarbeidet av Sportslig utvalg, på tvers av gren.

Første del er felles for hele Skiklubben, noe vi alle forholder oss til og som er utgangspunkt for den enkelte gruppes sportslige Årshjul.

Dokumentet gjennomgås og oppdateres i forkant av hver sesong senest innen ....., det er et operativt og dynamisk dokument.

---

## Innhold

Steinkjer Skiklubb .....	•
Visjon: .....	1
Virksomhetside.....	•
Roller og ansvar .....	•
SSK FELLEES mål og ambisjoner. ....	2
UTVIKLINGSTRAPP langrenn.....	3
Organisering av sportslig aktivitet; Felles.....	9
Forventninger og oppgaver .....	8
Gruppevise krav og forventninger .....	•
Sportslig Årshjul, grenvis.....	5
Treningstider og steder:.....	9
Kostnader og kostnadsdekning utøvere/ledere (Økonomi Regulativet) .....	8

## Visjon:

**SPREK med Steinkjer Skiklubb**

**Vi skal være SPENSTIG, vi skal PRESTERE, vi skal vise RESPEKT, vi skal være ENGASJERT og vi skal vise KVALITET i det vi utfører**

## Virksomhetside:

### STEINKJER SKIKLUBB *"Spissere i spissen, bredere i bredden!"*

#### Mål og ambisjoner for Steinkjer Skiklubb:

##### Hovedmål er beskrevet i Strategisk dokument

Alle som går, hopper, står på ski i Steinkjer Skiklubb, skal ha det gøy på trening, samlinger og konkurranser. Utøveren skal oppleve personlig fremgang, sportslig og sosial utvikling, noe som igjen bidrar til å styrke motivasjon for "Spissere i spissen og bredere i bredden"!

Vi ønsker at "Flest mulig, er med lengst mulig"!

Steinkjer Skiklubb har som ambisjon å ha et sportslig Årshjul og miljø som stimulerer løperne til å komme opp på nasjonalt/internasjonalt nivå. Dette oppnås ved en naturlig utvikling gjennom barn, ungdom, junior og inn i senioralder (se utviklingstrapp).

##### Felles Målsettinger perioden 2016- 2018:

- SSK skal være den ledende skiklubben i Nord Trøndelag i bredde og topp.
- Vi skal fremme den generelle interesse for ski blant barn og unge i Steinkjer
- Vi skal øke antallet aktive løpere som deltar både i trening og konkurranser i de yngre klasser (aldersgruppen 7-12år) gjennom aktiv markedsføring.  
SSK har som mål å rekruttere minimum 5 % nye utøvere hvert år i disse gruppene.
- I de eldre klasser (13 år og eldre) skal vi arbeide for å legge forholdene best mulig til rette for gode sportslige resultater for utøvere som ønsker å satse på ski, i tillegg til å gi et tilrettelagt treningstilbud uansett nivå. Målet er at alle utøvere skal fortsette inn i junior- og seniorklassene (Team Innherred ski, Team Innherred Skiskyting)
- SSK skal være oppdatert og førende innenfor trenerutdanning og arrangementer
- SSK skal være en naturlig drivkraft for regionen og bidra til treningssamarbeid med klubber og lag, samt være en god lagspiller med blant annet Steinkjer vgs.og Steinkjer Idrettsråd, Nord-Trøndelag ski- og skiskytterkrets og Norges Ski- og Skiskytterforbund.
- SSK skal være beste og største klubb i KM

## UTVIKLINGSTRAPPA

Steinkjer Skiklubb har som mål å bygge opp utøvere gjennom et naturlig utviklingsløp. Klubben ønsker at flest mulig løpere skal være med gjennom hele utviklingstrappa. Målet er langsiktig og tydelig utvikling fra år til år og gruppe til gruppe hvor det til enhver tid er noe nytt å strekke seg etter. Utøveren er til enhver tid tilknyttet sin gruppe ut i fra aldersklasse.

### Skileik 7-10

Lekbetont trening, trygghet og moro, balanse, koordinasjon på ski og barmark  
1 trening pr uke fra uke 41 → påske.  
Stimulere til lokale skirenn, hyppige interne "renn"/stafetter med startnummer, lysløyperenn – ufarliggjøre konkurranse.

### 11-12 år

Lekbetont trening, moro, skape godt miljø.  
Koordinasjon, balanse i fokus, stafetter. 1 fellestrening pr uke fra skolestart – fra uke 41 2 treninger pr uke.  
Stimulere til konkurranser, lokalt + lysløyperenn. Alle skal få utfordring uansett nivå – noe deling av gruppa på deler av enkelte treninger.  
Forutsigbar øktplan for fellestreninger

### 13/14 år

Fortsatt å skape godt miljø og glede ved trening på alle nivåer, ulike utfordringer i form av mye variasjon. Stafetter, lekbetonte øvelser for balanse og koordinasjon på ski. Innføring av rulleski for å bli kjent med treningsformen til neste gruppe. Felles oppstart ved skolestart, 3 fellestr. Pr uke.  
Lære å smøre egne ski til trening.  
Treningssamarbeid m/lokal klubber.  
Rammeprogram aug – påske, med fellestreninger + anbefalte økter i tillegg. Innføring og frivillighet ifm føring av treningsdagbok.  
Stimulere til å gå skirenn.

### 15/16 år

Fokus på bevisstgjøring og miljøskapende aktiviteter. 3 fellestreninger pr uke fra skolestart til påske. Mye variasjon av aktiviteter sommeren, sykkel, løp, rulleski, skate/cl, styrke. Øke utøverens kunnskap om trening. Anbefale å føre treningsdagbok. Bevisstgjøring på kosthold, restitusjon og trening. Lære å smøre sine egne ski til trening!  
Rammeprogram fra juni – påske – med anbefalte faste økter for hel uke/mnd.  
Stimulere til å gå skirenn.

### JUNIOR

Egne rammeplaner for hele året. Bygge opp utøvernes kapasitet gradvis til å tåle mer trening. Sørge for overskudd, bevisstgjøring av trening, kosthold, rest., Sørge for at det er rom for å være litt "ungdom" i mellom. Trygt og godt miljø også utenom trening. Støtteapparat som selvstendiggjør utøveren ift trening, treningsprinsipper og forberedelser..  
Skal føre treningsdagbok.  
Enkelte eldre junior kan etter avtale med trener hospitere på enkelte seniortreninger.

### SENIOR/TEAM

Satsing på senior fortrinnsvis allround. SSK skal utvikle egne seniorløpere. Det skal tilstrebtes at flest mulig skal være med gjennom hele oppveksten og SSK's utvikling fra barn til senior.

### Trening og Mosjon

Klubbens satsing på turrenn i alle aldersklasse og alle nivåer.  
Lavterskeltrening

Spesielt fokus på å tilrettelegge for yngre utøvere/junior.

Ta vare på det gode miljøet og den "uformelle" kulturen.

Bli bredere i bredden og tilrettelegge for at "flest mulig er med lengst mulig"!

## Gruppevise krav og forventninger

SSK anbefaler alle utøvere å trene og/eller konkurrere i den aldersgruppen du tilhører, dog er det anledning til å trene i en yngre årsklasse dersom det er spesielle fysiske eller sosiale forhold som tilsier dette. Trenerne tilrettelegger for utfordringer og tilpasser opplegg for de ulike gruppene.

### Innmelding

Alle som deltar på organiserte treninger i regi av SSK, skal være medlemmer i Steinkjer Skiklubb. Innmelding skjer ved å melde seg inn via nettbasert innmeldingstjeneste. Man melder seg inn i respektive treningsgrupper.

### TRENING; Forventningsavklaringer, felles virkelighetsforståelse av hva, hvem, hvordan og hvorfor, i Steinkjer Skiklubb.

	Treningsgjennomføring
Oppgave	Beskrivelse
<b>Klubbansvar</b>	<p><b>SKILEIK:</b> Skape et godt miljø, trivsel og bidra til at barna blir glad i fysisk aktivitet. Sikre at foreldretrenerne har felles forståelse og verdigrunnlag for treningsarbeid for breddeidrett, mestring og individuell utvikling i sentrum – iht Sportslig plan for SSK. Tilby aktivitetskurs i løpet av første halvdel av sesongen. Bidra til å skape et trygt og godt treningsmiljø, mye skiglede og gode basisferdigheter.</p> <p><b>ØVRIGE:</b> Gjennomføre treningsøkter med aktiviteter og intensitet tilpasset utøverne Sikre at foreldretrenerne har felles forståelse og verdigrunnlag for treningsarbeid for breddeidrett, mestring og individuell utvikling i sentrum Tilbud om trenerkurs i løpet av første halvdel av sesongen. Organisering av egne renn/karusellrenn: Legge til rette for å ufarliggjøre konkurranser gjennom å arrangere egne/lokalrenn, gjerne med lokal vri mht.å utvikle basisferdigheter. Bidra til å skape et trygt og godt treningsmiljø og mye skiglede. Gjennomføre treningsøkter med aktiviteter og intensitet tilpasset utøverne, skape mestringsfølelse og gi rom for utfordringer. Rennanbefalinger og oppfølging; plan som godkjennes av styret er gjeldende for de eldste La de aktive få en forståelse av: Viktigheten av allsidig og variert trening/lystbetont trening/bevegelighetstrening og kosthold</p>
<b>Forventning til utøveren</b>	<p>Møte presis og med riktig utstyr til treningen (skøyte/klassisk ski). Ta ansvar for eget utstyr Følge med på facebook i forkant, lytte til og gjennomføre trenerens instruksjoner Være positiv ovenfor trenere og de andre i gruppa. Ta treningen på alvor/ha fokus. Ta del i, kom med innspill til innhold, opplegg, aktiviteter Følge trenerens treningsprogram og retningslinjer Fokus på gjennomføringen av treningen iht. treners veiledning Melde seg på renn innen de tidsfrister som blir kommunisert</p>

	<p>Melde seg på samlinger og reiser innen de tidsfrister som blir kommunisert  Konkurransereglement og Anti-doping Norges rutiner/regler skal være kjent  Ta ansvar for å sjekke eget utstyr og sørge for at dette til enhver tid er i den stand som kreves.</p> <p>Være positiv og bidra til god lagånd, teamfølelse og være inkluderende ovenfor alle som er med både på trening og på renn  Gi beskjed til trener ved lengre fravær evt skader  Avtale egentrening</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å delta på klubbens fellestreninger</li> <li>• Å delta på klubbens fellessamlinger</li> <li>• Å benytte klubbdrakt/klær i forbindelse med alle nasjonale konkurranser, i forbindelse med intervjuer med presse og andre representasjonsoppdrag for klubben.</li> <li>• Å yte trenings- og instruksjonsbistand til utøvere i aldersbestemte klasser når dette er praktisk mulig, minimum fire ganger i løpet av sesongen</li> <li>• Delta aktivt i videreutvikling av miljøet klubben</li> <li>• Alle skal etterstrebe og gjøre sitt ytterste for å utvikle seg til best mulig skiløper.</li> <li>• Bevissthet rundt et godt kosthold</li> <li>• Stille på ulike aktivitets og utviklingstilbud som klubben arrangerer; eks felles miljøsamlinger, temadager, klubbmesterskap, årsmøte og lignende.</li> <li>• Være positiv og bidra til god lagånd, teamfølelse og være inkluderende ovenfor alle som er med både på trening og på renn</li> </ul> <p>Stille på dugnader</p>
<p><b>Forventning til foreldre</b></p>	<p>Still opp på dugnader osv. ihht SSK dugnadsforpliktelser.</p> <p>Vise interesse gjennom deltagelse på trening/konkurranser, samlinger og arrangement.</p> <p>Sørge for riktig utstyr og klargjort utstyr i forhold til trening og konkurranser (spør om hjelp ved behov)</p> <p>Delta som foreldretrener evt hjelpetrener der det er behov (meld gjerne interesse).</p> <p>Engasjere seg i miljøet, og være aktivt søkende</p> <p>Stille opp på dugnader osv. ihht skriv om egne krav om dugnader.</p>
<p><b>Forventning til trenere</b></p>	<p>SKILEIK: Interesse for ski- og barneidrett (Være kjent med og følge NIF's verdigrunnlag)  Inneha positiv og gode samarbeidsegenskaper  Skal gjennomføre ha gjennomført Skileik-kurs (T-1).  Være trener for alle barna, ikke kun egne barn/enkelte barn; se, anerkjenn og bekreft</p> <p>ØVRIGE GRUPPER: Interesse, kunnskap og erfaring fra/om skiidrett (være kjent med og følge NIF's verdigrunnlag)  Skal ha gjennomført trenerkurs. (gjelder spesielt hovedtrener)  Kan eventuelt kompenseres noe med egen erfaring og kunnskap.  Gi utøverne opplæring i treningsformer, treningsprinsipper, idrettens arbeidskrav, kosthold, restitusjon mm/ sørge for at klubben arrangerer mht behov  Gi utøvere aktiv veiledning om riktig trening, se, anerkjenn og gi tilbakemelding til alle</p>

	<p>Formidle rammeprogram/treningsprogram gjennom året med nødvendige forklaringer ift helhetsforståelse som bygger selvstendige og kunnskapsrike utøvere.</p> <p>Ta de vanskelige/utfordrende samtale</p> <p>Gjennomføre utøversamtaler</p> <p>Samarbeide med vgs./andre i forbindelse med trening (mengde, art...)</p> <p>Teoriopplæring på treningssamlinger og gjennom deltagelse på fagaktiviteter</p> <p><b>Alle skal vise politiattest!</b></p>
<b>Forventning til konkurranser</b>	<p>Det er ingen krav om konkurransedeltagelse, men klubben oppfordrer til renndeltagelse i ung alder.</p> <p>Egne klubbrenn, sonerenn, større renn og mesterskap</p>
<b>Trenings-Samlinger</b>	<p>Miljøsamling på ski for hele SSK i oktober</p>
<b>Trenings samarbeid</b>	<p>Steinkjer Friidrettsklubb</p> <p>Steinkjer Orienteringsklubb</p> <p>Andre klubber i regionen</p>
<b>Trenings-restriksjoner</b>	<p>Kulderestriksjoner om vinteren (maks 15 minus). Det vurderes av trener/oppmann ift effektive grader, vind etc.</p> <p>Utøver skal ikke stille på trening ved sykdom osv.</p> <p>Rulleskitrening er ikke en del av klubbens ordinære tilbud til årgangene opp til og med 12 år. 12 års-gruppen kan få tilbud om rulleskitrening i rulleskiløypa.</p> <p>All trening i temperatur lavere enn 10-15 minus skal foregå med LAV intensitet.</p>
<b>Sosiale aktiviteter</b>	<p>Minst to sosiale aktiviteter/samlinger i løpet av sesongen.</p> <p>Sesongavslutning, grilling, tur, etc.</p>
<b>Kunnskapskrav (utøver):</b>	<p>Navn og bruksområdet for de forskjellige teknikkene</p> <p>Lære å skille på trening og intensitet (rolig, moderat, hardt)</p> <p>Være bevist på å lytte til kroppen</p> <p>Legge festesmøring og glider til trening...(kursing/veiledning/hjelp ved behov)</p> <p>Begynne føring av treningsdagbok fra 15 år..?</p> <p>Grunnleggende begreper i teknikk (balanse etc.)</p> <p>Konkurranseregler</p> <p>Tørre ta tak i de vanskelige/utfordrende samtale</p>
<b>Generelt</b>	<p>SKILEIK: Fokus på lekbetonte øvelser, allsidig basistrening; balanse, bevegelse, koordinasjon.</p> <p>Aktivitetene skal være morsomme, motiverende og utfordrende – utøverne skal ha lyst til være med på trening</p> <p>Fokus på utvikling av grunnleggende skiferdigheter/ på allsidig basistrening; balanse, spenst, hurtighet, styrke, bevegelse, koordinasjon og utholdenhet.</p> <p>Aktivitetene skal være morsomme, motiverende og utfordrende – utøverne skal ha lyst til å være med på trening</p> <p>Gjerne egne jentegrupper på <u>enkelte</u> av treningene for å stimulere jentemiljøet.</p>

	<p>Innslag av noe skispesifikk trening i barmarksperioden, skigang med staver og lignende – grunnleggende opplæring/innføring.</p> <p><b>Utøvere som har, skal synliggjøre SSK's bekledning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på allsidig grunntrening; spenst, hurtighet, styrke, balanse, bevegelighet og utholdenhet</li> <li>• Begynnende fokus på spesifikk trening i barmarksperioden, herunder rulleski og ski-spesifikke aktiviteter, også i sommermånedene</li> <li>• Fortsatt noe lek-aktiviteter i treningsarbeidet, herunder stafetter med mer-trening skal være moro</li> <li>• Fokus på utvikling av effektiv skiteknikk i vinterperioden</li> <li>• Fortsatt å oppfordre til variert trenings aktiviteter ut over fellestreninger og skitreninger, spesielt i sommerhalvåret, men også gi rom for dette i vinterhalvåret</li> <li>• Videreutvikle de aktives indre motivasjon og vilje – lyst til å være med og ha fremgang på ski.</li> <li>• Gi utøveren økt ansvar, herunder å innføre egentreninger, samt ansvarsbevissthet rundt smøring og eget</li> </ul> <p>Bevisstgjøring av utøveren til å utvikle tanker om egen trening</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innføring i å føre treningsdagbok – anbefales fra denne gruppa.</li> </ul>
--	---

<b>Stafett uttak</b>	
<b>Teknikk trening</b>	<p>Tekniske Krav/forventninger.  Klassisk og skøyting: Rytme  Allsidighet ved å beherske ulike terrengetyper  Balanse: beherske og gli på en ski om gangen  Skape framdrift m/ begge ben  Gå uten staver for bedre framdrift og tyngdeoverføring.  Rytme gjennom å danse/leke med terrenget  Frekvens: evne til å oppnå rask takt  Utfor: stå utfor uten staver, fartsteknikk, plog, sving, balanse.  Skileik, slalåm, hopp, plukke opp "gjenstander i fart".  <u>Utvikles gjennom:</u>  Bruk av rulleski m/ u/ staver fra og med 13 år  Ski imitasjonsøvelser – barmark  Skigang m/u staver  Sprettende skigang m/u staver  Skøyteimitasjonsøvelser  Prioritering av teknikkøvelser på ski (også innbakt i stafetter, hurtighetstrening, teknikkdrag osv)"Teknikk trening:  Utvikles i hovedsak gjennom lekbetonte øvelser, stafetter uten staver, stiv heks, karamellplukking etc etc..</p>
<b>Utholdenhets-trening</b>	<p>Utvikles gjennom:  Deltakelse på fellestrening og aktiviteter på fellestrening  Oppvarming  Stafettaktiviteter  Teknikkaktiviteter  Lek-aktiviteter</p>

	Konkurranser og skirenn Andre aktiviteter utenom fellestreninger Noe "fri fart" som avslutning på enkelte treninger, underveis i enkelte treninger (om skiteknikken tillater dette..) Rene utholdenhetstreningssøker skal ikke gjennomføres på fellestreninger.
<b>Referanse/ øvelsesutvalg med mer</b>	<a href="http://www.skiforbundet.no">www.skiforbundet.no</a> <a href="http://www.skiskytterforbundet.no">www.skiskytterforbundet.no</a> <a href="http://www.aktivitetsbanken.no">www.aktivitetsbanken.no</a> <a href="http://www.barnas.skiklubb.no">www.barnas.skiklubb.no</a>  NIF's Trenerstige (kurs)

## Trening og Mosjon

Egne lavterskelgrupper

## Forventninger og oppgaver

Sportslig leder er den koordinerende og samlende person, samt tilrettelegger for den enkelte treningsgruppe. I tillegg til å være en støttespiller for hovedtrenerne.

### Oppgaver:

Sammen med grenleder/øvrige ha ansvar for oppdaterte utøverlister, legge ut informasjon på hjemmeside og facebookside, trenermøte + foreldremøte sammen med hovedtrenerne, fordele dugnadsoppgaver i gruppa, bidra under miljøsamlingen, formidle generell informasjon, ansvar for nødvendig utstyr til trenere (etter innmeldte behov) og info/sjekke behov for Trener-kurs til trenerne.

Lisens fra fylte 13 år, innmelding og ajourføring av FIS-liste (egen ansvarlig i klubben?), AD-skjema for nye juniorløpere, koordinere og informere om opplegg rundt NC/NM, påmelding av stafettlag, betaling av startkontingent (egen ansvarlig), evaluere sesong i samarbeid med trenerteam, sportslig ledere.

Egen ansvarlig person oppnevnes som koordinator/grenleder ifm NC/NM hvis det IKKE er opplegg gjennom krets!

Planlegge større renn og organisering her, sammen med treneren. Følge med på NSF/NSSF og ski- og skiskytterkretsens hjemmeside om aktuell info som skal meldes til gruppa.

Skirennkoordinator, evaluere sesong og bidra til å finne nye trenere / oppmann sammen med Sportslig lede

### Trenere i SSK:

For 2017/2018 sesongen har SSK trenere innen alle grener, noen får honorar andre ikke.

I tillegg til ansvarlig trenere, baseres den store aktiviteten på foreldressurser som hjelpetrenerne/trenere.

SSK har mål om å kontinuerlig utdanne trenere/ gi tilbud om Trenerkurs på alle nivå.

Innen hver 1. mai skal alle trenere hver for seg og i gruppe gjennomføre evalueringer.

Trenersammensetningen kommende år må bero på trenerens kunnskap om utviklingstrappa, samarbeidsevner, totale kompetanse, evnen til å jobbe i team...



## Organisering av sportslig aktivitet

Gruppeinndeling: LANGRENN SKISKYTING HOPP ALPINT

## SPORTSLIG ÅRSHJUL; Gren

### Treningstider og steder:

- Prestasjonsmål hovedlandsrenn:
- Prestasjonsmål junior:
- Prestasjonsmål senior:
- 

**Kostnader og kostnadsdekning utøvere/ledere; SSK Økonomiregulativ (hjemmesiden)**