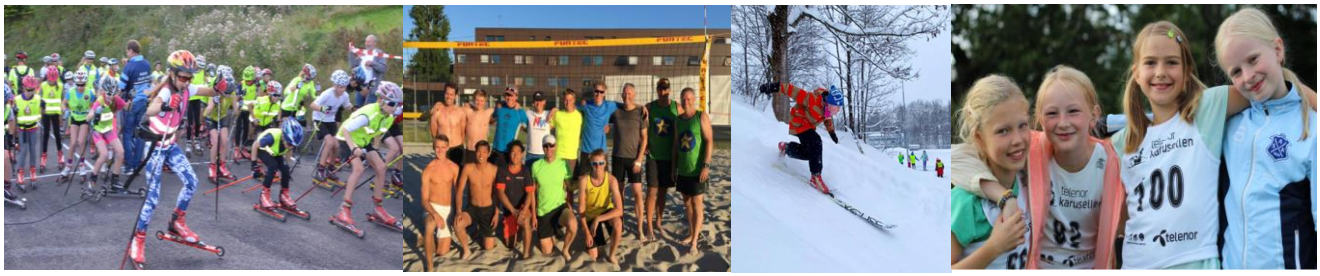
2025

SPORTSPLAN

24. JANUAR 2025



ASKER SKIKLUBB

Innholdsfortegnelse

Oppsummering **4**

1.0 Hvorfor sportsplan? **6**

1.1 Hvordan har vi jobbet med sportsplanen? *6*

1.2 Hva legger vi i et helt liv med idrettsglede? *7*

1.3 Hva sier fagfolkene? *7*

Olympiatoppen 8

Norges Idrettshøgskole 8

Norges Idrettsforbund 8

Viken idrettskrets 8

2.0 Barn og idrett **8**

2.1 Sportslige ferdigheter basert på Olympiatoppens utviklingsstadier *8*

Ca. <6 år. Lære grunnleggende bevegelser 8

Ca. 6-8 år. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger 8

Ca. 9-11 år. Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter 8

2.2 Fokusområder barneidrett *9*

2.2.1 En lek og mestringsbasert tilnærming 9

2.2.2 Læring og trening på barnas nivå 9

2.2.3 Tidlig spesialisering 9

2.2.4 Barns rett til å velge idrett 10

2.2.5 Støtte til å drive med flere idretter 10

2.2.6 Økonomi skal ikke være en hindring: Solidaritetsfondet gir mulighet for alle barn til å delta 10

2.2.7 Vektlegge idrettsglede, felleskap og trygghet 10

3.0 Ungdom og idrett **11**

3.1 Sportslige ferdigheter basert på Olympiatoppens utviklingsmodell *11*

Ca. 12-14 år: Lære å trene perioden 11

Ca. 15-17 år: Lære å konkurrere perioden 11

Ca. 18-22 år: Trene for å konkurrere perioden 11

3.2 Fokusområder *11*

3.2.1 Stress og press 11

3.2.2 Beholde ungdommen 11

3.2.3 Tilbud for alle 11

3.2.4 Støtte til å drive flere idretter 12

3.2.5 Teknikk, koordinasjon, styrke og utholdenhet 12

3.2.6 Delta i treningsplanleggingen 12

3.2.7 Mental helse 12

3.2.8 Skader: Trene variert og sunt kosthold 13

4.0 Bredden **13**

4.1 Breddetilbud *13*

4.2 Aktiv seniorutøver *13*

4.3 Trening og miljø for eldre *13*

4.4 Trening for foreldre *13*

5.0 Trenerrollen **14**

5.1 Gode trenere er grunnlaget i idretten *14*

5.2 Hva vi tilbyr *14*
5.2.1 Godt trenermiljø 14
5.2.2 Kurs og fagkvelder 14

5.3 Hva vi forventer *14*
5.3.1 Verdiene våre skal være en rettesnor 14
5.3.2 Følge instrukser og pålegg som arbeidsgiver gir 14
5.3.3 Attester 14

5.4 Fokusområder trenere *15*
5.4.1 Legge til rette for og oppfordre til å drive med flere idretter 15
5.4.2 God dialog med trenere i andre grupper 15
5.4.3 Følge utviklingsstadiene 15
5.4.4 Lærer og mestrer ferdigheter tilpasset sin idrett 15
5.4.5 Være interessert i egen utvikling 16
5.4.6 Legge til rette for topp og bredde 16
5.4.7 Spre idrettsglede og ha fokus på et mestringsorientert miljø 16
5.4.8 Ta tak i mobbing umiddelbart 16
5.4.9 Fremme sunn idrett 16

6.0 Utøvere **17**

7.0 Sportslig leder **17**

7.1 Sportslig leder i administrasjonen *17*

7.2 Sportslig leder i gruppene *17*

8.0 Foreldre og foresatte **18**

8.1 Hva vi tilbyr *18*
8.1.1 Et godt og inkluderende miljø 18

8.2 Forventninger til foreldre/foresatte *18*
8.2.1 Dugnad: Sammen skaper vi fellesskap 19
8.2.2 Tillitt til trenerne: Sammen for barnas beste 19
8.2.3 Oppmuntre alle utøverne 19

9.0 Paraidrett **19**

9.2 Føyka som arena for para *19*

9.3 Padling For Alle *20*

9.4 SalVill *20*

9.5 Paratilbud i gruppene *20*

10.0 Toppidrett **21**

10.2 Vi tilbyr *21*
10.2.1 Støtteordninger 21

10.3 Toppidrettsutøvere som inspirasjon *21*

11.0 Gruppestyrene 21

11.1 Hva administrasjonen tilbyr *21*
11.0.1 Rekruttering/klubbutvikling 21
11.0.2 Markedsføring 21
11.0.3 System, struktur og maler 21

11.2 Hva forventer vi *21*
11.2.1 Drive i henhold til Asker Skiklubb sin virksomhetsplan og verdier 21
11.2.2 Jobbe for aktivitetstilbud for alle 22
11.2.3 Fange opp barn som uteblir fra aktivitet grunnet økonomi 22
11.2.4 Samarbeid på tvers av grupper 22
11.2.5 Oppdatert oversikt over hvor, når og hva som trenes 22
11.2.6 Delegere oppgaver til foreldre 22

12.0 Hva må vi gjøre mer av? 22

12.1 Sesongfokus *22*
12.1.1 Sesongfokus som løsning 22
12.1.2 Fordeler med sesongfokus 23

12.2 Praktisk implementering *23*
12.2.1 Felles planleggingsmøter 23
12.2.2 Oversikt over treningstider 23

12.3 Rekruttering og klubbutvikling *23*

12.4 Trenerveileder *23*
12.5 Samarbeide på tvers 24
12.6 Øke aktivitetstilbudet i gruppene 24

13.0 En dynamisk sportsplan 24

Oppsummering

Sportsplanen for Asker Skiklubb har som mål å styrke klubbens aktivitet ved å skape et strukturert og inkluderende tilbud for alle medlemmer, med vekt på samarbeid på tvers av grupper, tydelige retningslinjer og en felles visjon. Den skal fremme tilhørighet, mestring, samhold og økt kunnskap, samtidig som den bidrar til rekruttering og økt medlemsengasjement. Planen fokuserer på å utvikle både bredde- og toppidrettsutøvere, med et sterkt fokus på barn og ungdom.

Utviklingen av sportsplanen har vært en prosess preget av bred involvering fra relevante grupper, som har bidratt med viktige innspill for å sikre at planen møter ulike behov. Administrasjonen og styret har også vært aktive i arbeidet, og vi har hentet ekspertise fra fagpersoner i Olympiatoppen, Norges idrettsforbund og Viken idrettskrets. Planen er basert på solid forskning og dokumenterte metoder, noe som gjør den godt forankret og faglig sterk.

For barn i aldersgruppen 6–11 år er sportsplanen delt opp i tre faser. For barn under 6 år er det viktigste grunnleggende bevegelser gjennom allidrett. For barn mellom 6 og 8 år er målet å utvikle grunnleggende motoriske og fysiske ferdigheter, mens aldersgruppen 9–11 år skal lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter. Planen understreker en lek- og mestringsorientert tilnærming der læring og trening tilpasses barnas nivå. Tidlig spesialisering i en idrett skal unngås, og barna skal ha rett til å velge hvilken idrett de ønsker å drive med, med støtte for å kunne utøve flere idretter samtidig.

For ungdom i aldersgruppen 12–22 år, er sportsplanen delt inn i tre faser: fra «lære å trene» (12–14 år), til «lære å konkurrere» (15–17 år) og «trene for å konkurrere» (18–22 år). Her vektlegges teknikk, koordinasjon, styrke, utholdenhet, mental helse og skadeforebygging. Sportsplanen tar også opp viktigheten av å håndtere stress og press, samtidig som den legger stor vekt på å beholde ungdommen i idretten. Det skal være et tilbud for alle, og utøverne skal få støtte til å drive med flere idretter.

Sportsplanen legger vekt på at barn og ungdom skal utvikle ferdigheter i et trygt og inkluderende miljø. Målet er å skape et miljø hvor idrettsglede, fellesskap og trygghet står i sentrum, samtidig som de får en solid grunnmur for livslang idrettsglede.

Trenerne har en viktig rolle i å legge til rette for mestring, samarbeide på tvers av grupper, følge utviklingsstadiene til utøverne og fremme sunn idrett. De skal også jobbe for å skape et treningsmiljø der både bredde og toppidrett går hånd i hånd. Trenerne våre skal legge til rette for og oppfordre til å drive med flere idretter. Trenerne skal ha en aktiv interesse i egen utvikling, og være ansvarlige for at utøverne får opplæring og ferdigheter på sitt nivå, samtidig som de følger klubbens verdier og retningslinjer.

Sportslig leder skal sikre at sportsplanen etterleves, veilede trenere, og støtte implementeringen av sportsplanen på tvers av gruppene. Sportslig leder er også ansvarlig for utvikling og implementering av gruppens sportsplan og sikre at denne er i tråd med klubbens sportsplan.

Foreldre/foresatte skal spille på lag med trenerne, og heie på alle barn. Foreldre er en viktig ressurs, da idretten baserer seg på dugnadsånd. Vi ønsker å skape et godt foreldremiljø, som gjør det hyggelig å delta på treninger, konkurranser, dugnader og andre sosiale sammenkomster. Det er viktig å unngå ensidig fokus på resultater, og heller støtte barnas læring og mestring.

Utøverne skal følge trenerens instrukser, opptre respektfullt og bidra til et godt miljø både på og utenfor arenaen. Det er et viktig mål å fremme god sportsånd og respekt for medspillere, trenere, foreldre, motstandere og dommere.

Asker Skiklubb tilbyr også tilrettelagte aktiviteter for **personer med funksjonsnedsettelser**, og jobber kontinuerlig for å gjøre idretten mer tilgjengelig for alle.

Klubben støtter **toppidrettsutøvere** med stipend og treningsfasiliteter, og disse utøverne fungerer som inspirasjon for både bredde- og toppidrettsutøvere. Gruppene skal legge til rette for toppidrett etter egne muligheter og økonomiske rammer.

Gruppestyrene har et ansvar for å sikre et inkluderende aktivitetstilbud og samarbeide på tvers av grupper, samt identifisere økonomiske utfordringer for medlemmene. De skal delegere oppgaver til foreldre på en strukturert måte for å sikre bredt engasjement og støtte klubbens drift.

Administrasjonen i Asker Skiklubb tilbyr støtte innen arrangement, rekruttering og klubbutvikling, og jobber aktivt for å fremme vekst i klubbens ulike grupper. De bistår også med markedsføring av aktivitetstilbud, noe som bidrar til å tiltrekke nye medlemmer. I tillegg tilbyr administrasjonen systemer, rutiner, maler og strukturer for å sikre god klubbdrift og effektiv organisering av gruppene.

Den sportslige lederen i administrasjonen har ansvar for faglig veiledning og å sikre at klubbens sportsplan blir etterlevd på alle nivåer. Dette innebærer både direkte oppfølging av de ulike gruppene og et overordnet ansvar for at alle involverte aktører forstår og implementerer planens målsetninger. Lederen skal også utarbeide en oversikt over aktivitetstilbudene i de ulike gruppene, og bidra til implementeringen av sportsplanen.

For å forbedre klubbens organisering og utvikling foreslås det å innføre et sesongfokus, der trenings- og konkurransetider prioriteres basert på sesongens aktiviteter. Dette sikrer at utøvere får uavbrutt tilgang til trening i sin aktive sesong, samtidig som det gir fleksibilitet for de som ønsker å kombinere flere aktiviteter. Sesongfokus fremmer samarbeid mellom ulike idretter, unngår tidlig spesialisering og bidrar til å skape mer allsidige utøvere.

Videre skal det etableres felles planleggingsmøter mellom trenere og administrasjon for å koordinere treningstidene, og en detaljert treningskalender bør utarbeides for å tilpasse seg sesongens behov. Klubben har også som mål å øke medlemsmassen til 6000 medlemmer, noe som krever aktiv rekruttering og et inkluderende miljø for å beholde medlemmene.

For å styrke trenerutviklingen foreslås det å innføre en trenerveileder som skal koordinere opplæring, støtte trenerne og fremme sosialt samhold og kompetansedeling. Trenerveilederen vil også fokusere på skadeforebygging, psykisk helse og teknikk. Et samarbeid på tvers av idrettsgruppene vil styrke klubben og bidra til et helhetlig og utviklende treningsmiljø.

Klubben bør også **jobbe mot å utvide aktivitetstilbudet** for å møte et bredt spekter av interesser og ferdighetsnivåer. Sportsplanen skal være dynamisk og tilpasses klubbens utvikling, med kontinuerlig justering for å sikre et målrettet og fleksibelt tilbud for alle medlemmer.

Målet med sportsplanen er å bygge et sterkt fellesskap der barn, ungdom, foreldre og trenere sammen jobber for idrettsglede, mestring og utvikling på alle nivåer, og samtidig skape et trygt og inkluderende miljø for alle utøvere.

Sportsplanen er dynamisk og for å sikre at planen forblir relevant og oppdatert, vil den bli gjennomgått på årets første hovedstyremøte og sportsstyremøte. På disse møtene vil vi vurdere behovet for eventuelle justeringer eller oppdateringer.

1.0 Hvorfor sportsplan?

- **Et helt liv med idrettsglede**
- Treningsmiljøer der bredde og toppidrett går hånd i hånd
- Samarbeid på tvers av gruppene
- Tilhørighet, mestring, felleskap og samhold
- Klubbstyrt aktivitet
- Tydelige retningslinjer for utøvere, trenere, foresatte, gruppestyrer og andre ressurspersoner
- Flere aktive medlemmer og økt rekruttering
- Økt kunnskap for hele klubben

Idrett har mange positive ringvirkninger og beriker livene våre på tvers av alle aldersgrupper. I Asker Skiklubb ser vi det som en viktig oppgave å spre idrettsglede på alle nivåer og bidra til et helt liv med idrettsglede. For å oppnå dette må vi samarbeide mot felles mål. Vår sportsplan har allerede bidratt til, og vil fortsette å fremme, samarbeid på tvers av gruppene.

Vi har sterke tradisjoner i klubben og er stolte av å ha flere av landets beste toppidrettsutøvere. Samtidig har vi oppnådd en solid bredde med barneidrett, breddeidrett, seniortreninger, ungdomsgrupper, dametrening og en engasjert frivillighet. Det er ingen idrett uten bredde, og vi trenger alle for å skape et inkluderende miljø der alle får muligheten til å ha et langt og meningsfylt liv i idretten.

Sportsplanen vil fungere som et dynamisk prosjekt, med rom for justeringer i takt med endringer i samfunnet og i klubben. Den vil være et veiledende verktøy for hvordan vi arbeider i Asker Skiklubb.

Sportsplanen er laget i tråd med verdigrunnlaget, virksomhetsplanen og klubbåndboka. Våre verdier – inkludering, ivrighet, synlighet og utvikling – ligger til grunn for alt vi gjør. Disse verdiene veileder oss i arbeidet med å skape et miljø der alle føler seg velkomne og motiverte til å delta og utvikle seg.

1.1 Hvordan har vi jobbet med sportsplanen?

I arbeidet med utviklingen av sportsplanen har vi lagt stor vekt på bred involvering og deltakelse fra alle relevante grupper. Hver gruppe har hatt muligheten til å komme med sine innspill og perspektiver, noe som har vært med på å sikre at planen er representativ for ulike behov og synspunkter. Sportsplanen har også vært et sentralt tema på et sportsstyremøte, hvor arbeidet med sportsplanen og den foreløpige versjonen ble presentert. Der ble de også

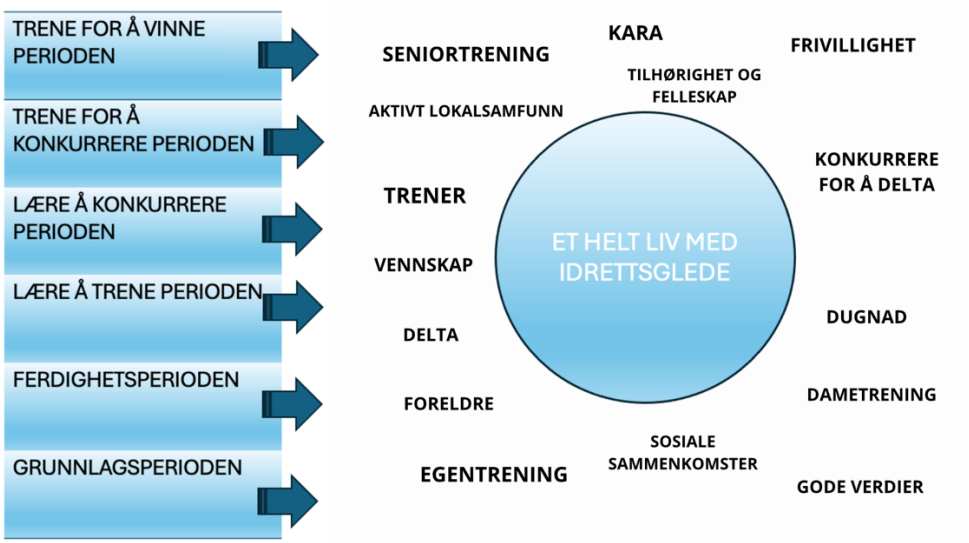
delt inn i mindre grupper for å jobbe sammen med å løse konkrete problemstillinger som har vært viktige for planens videre utvikling.

I tillegg har administrasjonen og styret vært aktivt engasjert i prosessen, og har bidratt med sine innspill og erfaringer.

For å få inn ytterligere ekspertise og sikre høy kvalitet på arbeidet, har vi vært i tett dialog med fagpersoner fra flere nasjonale og regionale aktører, blant annet Olympiatoppen, Norges idrettsforbund og Viken idrettskrets. Deres innsikt og råd har vært svært verdifulle og har bidratt til å styrke planen ytterligere.

Sportsplanen bygger på solid forskning og dokumenterte metoder, og er derfor langt mer enn bare synsing eller subjektive vurderinger. Den er et velbegrunnet og faglig forankret dokument.

1.2 Hva legger vi i et helt liv med idrettsglede?



Fra Virksomhetsplanen:

Et helt liv med idrettsglede betyr at vi er til for alle, hvor medlemmene blir hele livet og hvor livet blir «helt». Med stor bredde i aktiviteter, skal medlemmer finne idrettsglede i trening, konkurranser, trenerrolle, lederrolle, arrangørrolle og dugnad – hver dag – et helt liv.

Et helt liv med idrettsglede handler om å sikre at alle, uansett nivå og alder– fra nybegynnere til toppidrettsutøvere – opplever og bevarer gleden ved idretten gjennom hele livet. Dette omfatter viktigheten av å dyrke gode verdier, skape et inkluderende miljø der man deltar på treninger, bygger varige vennskap, og engasjerer seg sosialt både på og utenfor idrettsbanen.

1.3 Hva sier fagfolkene?

I utviklingen av vår sportsplan har vi i tillegg til å samarbeide innad i klubben, også aktivt engasjert fagfolk fra Olympiatoppen og Norges Idrettshøgskole. Deres ekspertise har vært uvurderlig for å sikre at planen er godt forankret.

Det har også blitt arbeidet med relevant forsking og relevante artikler fra Olympiatoppen, Norges Idrettshøgskole og Norges Idrettsforbund.

Ved å kombinere erfaringer og faglig innhold, har vi jobbet mot å tilpasse behovene i Asker Skiklubb, som fremmer idrettsglede for alle.

Olympiatoppen

- Utviklingsfilosofi og råd for utvikling av unge utøvere
- Utviklingshjulet

Norges Idrettshøgskole

- 10 år med forskning på barne- og ungdomsidrett
- Barna og idretten
- Lekbasert trening: God effekt
- Resultatfokuserte trenere skaper prestasjonsangst

Norges Idrettsforbund

- Barnerettigheter i idretten
- «Hvordan være en god idrettsforelder»
- Paraidrett: Ambassadørklubb i paraidrett
- Mobbing i idrett

Viken idrettskrets

- Et helt liv med idretts og aktivitetsglede
- Ungdomsidrett: Hva-hvorfor-hvordan

2.0 Barn og idrett

2.1 Sportslige ferdigheter basert på Olympiatoppens utviklingsstadier

Ca. <6 år. Lære grunnleggende bevegelser

- Allidrett
- Barn bør få muligheten til å utforske og mestre ulike bevegelser, som løping, hopping, rulling og balansering. Disse ferdighetene er fundamentale for all videre fysisk aktivitet

Ca. 6-8 år. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger

- Barna skal oppmuntres til å forbedre sine motoriske ferdigheter og fysiske egenskaper, som styrke, utholdenhet, smidighet og koordinasjon. Dette gir dem et solid grunnlag for fremtidige idrettsutfordringer.

Ca. 9-11 år. Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter

- Vi fokuserer på å introdusere og utvikle spesifikke ferdigheter innen ulike idretter, slik at barna får en variert og spennende opplevelse av idretten. Dette inkluderer teknikker, regler og samarbeid.

2.2 Fokusområder barneidrett

2.2.1 En lek og mestringsbasert tilnærming

«Barns fritid er gjennomorganisert: Vi må få mer lek inn i idretten» (Norges idrettshøgskole, Den organiserte barne- og ungdomsidretten).

«Unge i utholdenhetsidretter kan like gjerne trene variert og teknisk enn å trene hardintervall.» (Norges idrettshøgskole, Unge blir like gode med mindre slit».

Barn er nysgjerrige og kreative, og deres tilnærming til idrett bør gjenspeile dette. For å fremme en sunn og positiv utvikling innen idrett, er det viktig at trening og læring skjer på deres nivå, med fokus på lek og mestring.

Forskning viser til at lekbasert trening gir bedre effekt på den fysiske utviklingen, enn typisk intervalltrening.

2.2.2 Læring og trening på barnas nivå

Det er viktig å tilpasse treningen til barnas fysiske og psykiske utvikling. Ved å ha en fleksibel tilnærming kan vi sikre at alle barn, uavhengig av ferdighetsnivå, får muligheten til å delta og oppleve mestring. Når de trener på sitt nivå, bygger de selvtillit og glede for aktiviteten, noe som bidrar til en varig interesse for idrett.

2.2.3 Tidlig spesialisering

«*Tidlig spesialisering reduserer læring og mulighet for fleksibilitet hos barna. Bred bevegelseserfaring tidlig er det som gir best topp».* (Norges idrettshøgskole, Den organiserte barne- og ungdomsidretten).

I dagens samfunn ser vi en økende tendens til at barn tidlig spesialiserer seg i én idrett. Dette kan virke fristende, men forskning og erfaring fra Olympiatoppen og Norges Idrettshøgskole viser at det å delta i flere idretter er langt mer fordelaktig for barnas utvikling.

Når barn får muligheten til å utforske ulike idretter, utvikler de en allsidighet som ikke bare forbedrer deres fysiske ferdigheter, men også styrker deres mentale helse og sosiale kompetanse. Å delta i forskjellige aktiviteter gir dem muligheten til å lære nye ferdigheter, oppleve variasjon og skape relasjoner med jevnaldrende.

Barn som har muligheten til å prøve seg i flere idretter, har større sannsynlighet for å utvikle en livslang interesse for fysisk aktivitet, noe vi ønsker og verdsetter i Asker Skiklubb.

Vi bør derfor oppmuntre til allsidighet i barneidretten. Vi skal fokusere på lek og mestring i stedet for tidlig spesialisering og resultater. På denne måten legger vi grunnlaget for sunn utvikling og langvarig motivasjon for idretten, uansett hvilken gren de velger senere i livet.

2.2.4 Barns rett til å velge idrett

"Det er bra å la barnet få erfaring med flere forskjellige idretter.» (Hvordan være en god idrettsforelder, Norges Idrettsforbund & Olympiatoppen).

«Det er viktig å inkludere barna i egen utvikling» (Den organiserte barne- og ungdomsidretten 2024)

Barn har rett til å bestemme hvilken og hvor mange idretter de ønsker å delta i, samt hvor mye de vil trene. Når barn får friheten til å velge, styrker vi deres følelse av eierskap og ansvar for egen utvikling. Dette gir dem en mulighet til å utforske ulike aktiviteter, oppdage hva de virkelig liker, og finne sin egen vei innen idrett. En slik tilnærming fremmer motivasjon og engasjement, som er essensielt for å utvikle et helt liv med idrettsglede.

Det er også viktig å huske at press fra voksne eller samfunnet kan hemme barnas glede ved idrett. Når de får bestemme tempoet og omfanget av treningen selv, lærer de å lytte til sine egne behov. Dette bidrar til en positiv opplevelse av idrett, hvor lek og moro står i sentrum.

2.2.5 Støtte til å drive med flere idretter

Barn i Asker Skiklubb skal oppleve støtte til å drive med flere idretter. Vi må skape et miljø der det er akseptabelt å bytte mellom aktiviteter, enten det er mellom sommer- og vinteridretter eller ulike grener innen samme sesong. Barn vil bli oppmuntret til å prøve forskjellige idretter, som vil gi dem muligheten til å utvikle en bredere ferdighetsbase.

2.2.6 Økonomi skal ikke være en hindring: Solidaritetsfondet gir mulighet for alle barn til å delta

Vi mener at alle barn har rett til å delta i fritidsaktiviteter, uavhengig av familiens økonomiske situasjon. Økonomi skal ikke være en hindring for at barn kan oppleve glede, læring og fellesskap gjennom idrett og andre aktiviteter.

For å sikre at alle barn får muligheten til å være med, har vi derfor opprettet et solidaritetsfond. Dette fondet er dedikert til å gi økonomisk støtte til familier som trenger det, slik at barna kan delta i fritidsaktiviteter uten bekymring for kostnadene. Vi ønsker å bygge en kultur hvor alle, uavhengig av økonomisk bakgrunn, kan oppleve glede og mestring gjennom deltakelse.

2.2.7 Vektlegge idrettsglede, felleskap og trygghet

Alle barn som deltar i klubbens aktiviteter skal oppleve mestring, ha et godt sosialt miljø, og føle seg trygge og ivaretatt.

- **Mestring:** Gjennom godt tilpassede treninger og aktiviteter legger vi til rette for at barna kan utvikle sine ferdigheter i sitt eget tempo.
- **Godt miljø:** Vi ønsker at alle barna skal føle seg som en del av et inkluderende fellesskap, der de kan møte venner og der samhold er i fokus.
- **Trygghet og ivaretakelse:** Vår klubb er et trygt sted der barna kan trene og utvikle seg, uten press. Vi er opptatt av å ivareta både barnas fysiske og psykiske helse.

3.0 Ungdom og idrett

3.1 Sportslige ferdigheter basert på Olympiatoppens utviklingsmodell

Ca. 12-14 år: Lære å trene perioden

- Ungdommene skal utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.

Ca. 15-17 år: Lære å konkurrere perioden

- Ungdommene skal lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.

Ca. 18-22 år: Trene for å konkurrere perioden

- Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.

3.2 Fokusområder

3.2.1 Stress og press

«Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål» (Retningslinjer for ungdomsidrett, Norges Idrettsforbund).

Ungdomsårene er en tid hvor både skole og idrett blir mer krevende, og stiller høyere krav. I Asker Skiklubb ønsker vi å unngå å legge ytterligere stress og press på ungdommen. Hos oss får ungdommene selv muligheten til å regulere og bestemme hvor mye de ønsker å trene og delta i konkurranser.

3.2.2 Beholde ungdommen

«6 av 10 slutter før de er 18 år med organisert idrett.» (Ungdata.no, Ungdom og idrett)

«Årsakene til hvorfor ungdom slutter er sammensatt, men to enkeltårsaker peker seg ut (Nova, 2020): Tidspress og at det ikke er gøy å drive med idrett lenger» (Norge Idrettsforbund, Ungdomsidrett: Hva, hvorfor og hvordan).

Vi ønsker å være en klubb som tilrettelegger for alle ungdommer, både de som har ambisjoner om å bli best, og de som søker et mer lavterskeltilbud. Ungdom i dag møter et stort press, både sosialt, på skolen og i idretten. Derfor mener vi at det er viktig at vi i idretten tar ansvar for å skape et inkluderende og mestringsbasert miljø, hvor alle kan delta uten at kravene blir for høye.

Vi ønsker et miljø med forståelse for totalbelastningen til ungdommen.

3.2.3 Tilbud for alle

«Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for.» (Retningslinjer for ungdomsidrett, Norges Idrettsforbund).

For å bevare idrettsgleden er det viktig at gruppene har et tilbud for alle som ønsker å delta. Det skal være lov å delta for å opprettholde en sunn livsstil, trene for å møte venner eller

trene for å bli best. Gruppene må tydeliggjøre disse tilbudene og utforme dem i samarbeid med ungdommen.

3.2.4 Støtte til å drive flere idretter

«Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil» (Retningslinjer for ungdomsidrett, Norges Idrettsforbund).

På ungdomsnivå skal utøverne få støtte til å delta i flere idretter. Trenere vil tilpasse treningsoppleggene for dem som velger å kombinere flere aktiviteter, og det skal være rom for å være med på sesongbaserte tilbud. Dette gir utøverne muligheten til å delta i ulike aktiviteter både på vinter- og sommerhalvåret, uten at det går på bekostning av deres utvikling i én idrett.

3.2.5 Teknikk, koordinasjon, styrke og utholdenhet

«Unge som vokser har like god effekt av variert trening med mye styrke og koordinasjon, enn ensformig trening med mye fokus på intervalltrening» (Hege Wilson Landgraff, fysisk prestasjonsevne, Norges Idrettshøgskole).

«Barn som trener styrke, blir ikke bare sterkere og sunnere, de kan også forebygge skader og gjøre det bedre i andre idretter.» (NHI, Styrketrening for barn)

Ungdom tilknyttet Asker Skiklubb har krav på at trenerne utformer treningene på en måte som fremmer utvikling av teknikk, koordinasjon, styrke og utholdenhet – alle essensielle elementer for videre idrettslig progresjon.

Spesielt er det viktig å fokusere på **teknikk og koordinasjon** i ung alder, da disse ferdighetene er mer utfordrende å tilegne seg senere i livet. Ved å legge vekt på disse grunnleggende aspektene tidlig, legges fundamentet for langvarig og helhetlig utvikling som utøver.

Styrketrening er svært viktig i alle idretter for å forebygge skader. Ungdomsårene byr ofte på en del skader, og med riktig prestasjonsfremmende trening, vil dette kunne forebygges. Forskning viser at halvparten av alle idrettsskader kan forebygges ved riktig trening (Norges Idrettshøgskole).

Styrketrening i tidlig alder har lenge vært misforstått, men nyere forsking viser til at det er en mulighet fir å bygge beinmasse og forbedre beinstrukturen (NHI, styrketrening for barn). Styrketrening gir god variasjon, styrker sener, leddbånd og bein/skjelett.

Utholdenhet preges ofte av mye intervalltrening i ung alder, men forskning viser til at lekbasert tilnærming til intervalltrening er vel så bra. Med mye frafall i ungdomsidrett, ønsker vi å sette fokus på at trening skal være gøy, og utholdenhet kan bygges opp gjennom eksempelvis stafetter, kombinasjon av styrkeelementer og andre aktiviteter med høy puls.

3.2.6 Delta i treningsplanleggingen

«Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne» (Retningslinjer for ungdomsidrett, Norges Idrettsforbund).

For å opprettholde motivasjonen og legge til rette for best mulig læring, er det viktig at ungdommen får være med på å delta i planleggingen av sin egen trening og konkurranse. Når unge utøvere får muligheten til å være med å bestemme mål, øvelser og treningsinnhold, styrker det deres eierskap og engasjement i prosessen.

3.2.7 Mental helse

«Organisert idrett har kanskje aldri vært viktigere for unges livskvalitet og helse» (Mental helse den røde tråden på Olympiatoppen, 2024)

- Fokus på utvikling, ikke prestasjon
- Åpenhet og inkludering
- Håndtering av press
- Realistiske mål
- Bevissthet hos trenere

3.2.8 Skader: Trene variert og sunt kosthold

«Idrettsskader blant barn og unge utgjør ca. 20-30% av alle idrettsrelaterte skader.» (Psyk og frisk i ungdomstida, Ingunn Marie Eriksen, Norges Idrettshøgskole).

I ungdomsårene er kroppen spesielt sårbar for skader, enten akutte skader eller som følge av langvarig overbelastning. I Asker Skiklubb ønsker vi å legge til rette for å minimere skader ved hjelp av varierte treninger, tilbud om å delta på flere ulike aktiviteter og idretter, økt kunnskap via kurs med Skadefri og høyt fokus på næringsinntak og et sunt kosthold.

4.0 Bredden

4.1 Breddetilbud

I Asker Skiklubb er vi opptatt av å tilby et bredt spekter av aktiviteter for våre medlemmer. Vår visjon om et helt liv med idrettsglede betyr at vi ønsker at alle, uavhengig av alder og ferdigheter, skal finne glede i å være aktive gjennom hele livet. Hos oss er det plass for alle, og du kan være trygg på at du vil finne et tilbud som passer for deg.

4.2 Aktiv seniorutøver

Vi ønsker å tilby et bredt og inkluderende aktivitetstilbud for våre seniorutøvere, slik at alle som har lyst til å være aktive i sin idrett, kan finne et passende tilbud – uavhengig av om de er på landslag eller har ambisjoner om å satse på høyt internasjonalt nivå. For oss er det viktig å skape et miljø der både de som ønsker å konkurrere på toppnivå, og de som ønsker å delta på mer rekreativt nivå, kan utvikle seg, ha glede av sin idrett.

I Asker Skiklubb har vi flere aktiviteter for seniorer inkludert håndballag for kvinner og oldboys-lag i fotball. Kajakkgruppen har svært mange voksne, aktive medlemmer, det har også orienteringsgruppa, Turløpergruppa er et tilbud om kondisjonstrening for voksne, løp om sommeren og langrenn om vinteren.

4.3 Trening og miljø for eldre

- Gjennom aktivt lokalsamfunn tilbyr vi ukentlige treningsøkter spesielt tilrettelagt for eldre, med fokus på funksjonell styrke, balanse, utholdenhet og trivsel.
- Ukentlige dametreninger for voksne damer og menn, hvor deltagelse og sosialt samvær er i fokus. Disse treningene gir et inkluderende og støttende miljø, der deltakerne kan utfordre seg selv i et trygt og motiverende fellesskap.
- Petanque-trening hver uke på Føyka.
- Kara møtes hver tirsdag for sosial sammenkomst.

4.4 Trening for foreldre

Asker Skiklubb Langrenn tilbyr teknikkurs for foreldre mens barna er på skitrening. Dette er et svært populært og verdifullt tilbud som gir foreldrene muligheten til å forbedre egne

ferdigheter og samtidig være en del av klubbens aktivitet. Vi oppfordrer andre grupper til å arrangere lignende aktiviteter.

5.0 Trenerrollen

5.1 Gode trenere er grunnlaget i idretten

«En fungerende trener kan bidra til at utøvere når sitt fulle potensial både personlig og idrettslig, og også inspirere til livslang idrettsglede og fysisk aktivitet». (Olympiatoppen)

En av de aller viktigste ressursene vi har, er trenerne våre. Vi ønsker trenere som er kompetente til å utvikle og beholde de utøverne vi har.

5.2 Hva vi tilbyr

5.2.1 Godt trenermiljø

Asker Skiklubb ønsker å være en klubb som tiltrekker seg dyktige og engasjerte trenere, med et sterkt fokus på faglig utvikling og kvalitet i treningsarbeidet.

Vårt mål er å bygge en kultur der trenere har muligheten til å utvikle seg og bygge på sin kompetanse gjennom relevant kursing og studier.

5.2.2 Kurs og fagkvelder

I Asker Skiklubb arrangerer vi regelmessige kurs og fagkvelder for å øke kunnskapsnivået og støtte den faglige utviklingen til våre trenere. Disse kveldene gir trenerne muligheten til å få faglig innputt og nye perspektiver, både fra interne ressurspersoner, våre toppidrettsutøvere og eksterne eksperter på ulike områder.

Fagkveldene er en viktig del av vår trenerutviklingsstrategi, og har som mål å styrke kompetansen på tvers av ulike områder, som treningsteknikk, ernæring og skadeforebygging. Vi ønsker å skape et miljø hvor trenere kan dele erfaringer og lære av hverandre.

Trenere i Asker Skiklubb skal også få muligheten til å ta trenerutdanning i regi av eget særforbund.

5.3 Hva vi forventer

5.3.1 Verdiene våre skal være en rettesnor

I Asker Skiklubb ønsker vi trenere som aktivt opptrer etter klubbens verdier. Våre verdier er fundamentet for hvordan vi ønsker å utvikle både utøvere og klubb, og trenere har en avgjørende rolle som forbilder i dette arbeidet.

5.3.2 Følge instrukser og pålegg som arbeidsgiver gir

Som en del av Asker Skiklubb forventer vi at våre trenere følger de instrukser og pålegg som gis av arbeidsgiver.

5.3.3 Attester

- **Politiattest:** Asker Skiklubb krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Dette inkluderer alle trenere i klubben.

- **Trenerattest:** Trenerattesten er obligatorisk. Dette skal sikre at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb. Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener.

5.4 Fokusområder trenere

- Legge til rette for og oppfordre til å drive med flere idretter
- God dialog med trenere i andre grupper
- Følge utviklingsstadiene
- Sørge for læring og mestring av ferdigheter i sin idrett
- Være interessert i egen utvikling
- Legge til rette for både topp og bredde
- Ta tak i mobbing umiddelbart
- Fremme sunn idrett
- Bidra til å forebygge skader gjennom skadeforebyggende trening

5.4.1 Legge til rette for og oppfordre til å drive med flere idretter

Trenere i Asker Skiklubb skal oppfordre og heie på utøvere som ønsker å delta i flere idretter. Asker Skiklubb anerkjenner at allsidig aktivitet gir verdifulle erfaringer og ferdigheter som kan styrke den enkelte utøvers utvikling, både fysisk og mentalt.

Dersom en utøver ønsker å kombinere idretter, for eksempel å drive med en idrett på sommeren og en annen på vinteren, eller å praktisere flere idretter parallelt, skal dette støttes og oppmuntres av trenerne. Trenere skal legge til rette for at utøverne kan balansere disse idrettene best mulig.

5.4.2 God dialog med trenere i andre grupper

For å kunne legge til rette for utøvere som driver med flere idretter, er det viktig at trenerne har god dialog og samarbeid på tvers av gruppene. En felles forståelse for utøverens behov, samt en helhetlig tilnærming til treningsoppleggene, vil bidra til å styrke den samlede utviklingen av utøveren.

Vi som klubb har som mål å tilrettelegge for regelmessige møter mellom trenerne, slik at vi kan sikre en god kommunikasjon og koordinering på tvers av idrettene. Dette vil bidra til at alle involverte parter har et klart bilde av utøverens treningsplan og målsettinger, og dermed kan gi den beste støtten og oppfølgingen.

5.4.3 Følge utviklingsstadiene

I Asker Skiklubb bygger vi vår treningsfilosofi på Olympiatoppens utviklingsstadier, som gir et strukturert rammeverk for de fysiske og mentale målene som er relevante for utøvernes aldersgruppe. Det er essensielt at trenere har en god forståelse av disse stadiene, slik at de kan tilpasse treningen til de spesifikke behovene og utviklingsmålene som gjelder for den aktuelle aldersklassen.

5.4.4 Lærer og mestrer ferdigheter tilpasset sin idrett

Trenerne skal være oppdaterte på de læringsmålene som er definert av det aktuelle forbundet, for å sikre at utøverne lærer de nødvendige teknikkene, ferdighetene, kondisjonsmålene og styrkemålene som er relevante for den idretten de utøver. Dette er avgjørende for å sikre en progressiv og målrettet utvikling, som både fremmer individuell vekst og gir et solid grunnlag for videre spesialisering.

5.4.5 Være interessert i egen utvikling

For å være en best mulig trener er det viktig å ha et kontinuerlig engasjement for egen utvikling. Dette innebærer blant annet å holde seg oppdatert på de nyeste anbefalingene og retningslinjene fra forbundet for den aktuelle idretten. Å følge opplæringsprogrammer/trenerutdanning som tilbys av forbundet, og aktivt delta i kurs og faglige oppdateringer, er en viktig del av dette.

Trenerne i Asker Skiklubb skal samarbeide og dele kunnskap på tvers av gruppene, for å dra nytte av hverandres erfaringer og kompetanse. Dette skaper et lærende miljø hvor vi hever kvaliteten på treningen og utviklingen av utøverne våre.

5.4.6 Legge til rette for topp og bredde

Trenerne skal støtte de som ønsker å bli best, og bidra til at de når sitt potensial gjennom målrettet trening og utvikling. Samtidig skal vi heie på de utøverne som har lavere ambisjoner, og tilby dem et inkluderende og motiverende treningsmiljø der de kan utvikle seg på sitt eget nivå, ha det gøy og oppleve mestring.

Vi ser verdien i å tilby et bredt spekter av treningsmuligheter, og mener at både de som har høye ambisjoner og de som er mer interessert i å delta på et lavere nivå, er viktige for klubbens fellesskap.

5.4.7 Spre idrettsglede og ha fokus på et mestringsorientert miljø

I Asker Skiklubb søker vi trenere som aktivt bidrar til å spre idrettsglede og skape et miljø der utøverne opplever mestring og utvikling. Vi ønsker trenere som kan motivere, inspirere og engasjere utøverne, slik at de får en positiv opplevelse av idretten og blir motivert til å fortsette på lang sikt.

Vårt mål er at alle utøvere, uavhengig av nivå, skal føle at de gjør fremgang og opplever glede i treningen. Trenere skal tilrettelegge for mestring, både gjennom individuell oppfølging og ved å skape utfordrende, men realistiske mål.

Trenerne i klubben er med på å skape et miljø, der det ikke er fokus på prestasjon, men på mestring. Langvarig motivasjon kommer fra en kombinasjon av mestring, glede og personlig utvikling, og dette er fundamentet trenere skal jobbe for å skape i klubben.

5.4.8 Ta tak i mobbing umiddelbart

I Asker Skiklubb har vi nulltoleranse for mobbing og utenforskap. Alle utøvere skal føle seg trygge, respekterte og inkluderte i klubben, uavhengig av bakgrunn, ferdigheter eller ambisjoner.

Dersom mobbing eller utestenging oppdages, skal dette bli tatt tak i umiddelbart. Dette innebærer å involvere de aktuelle partene, samt deres foreldre, for å løse problemet på en konstruktiv og respektfull måte.

5.4.9 Fremme sunn idrett

Trenerne våre har en viktig rolle i å sette fokus på sunne vaner, og skal aktivt oppfordre utøverne til å prioritere et næringsrikt og balansert kosthold. Dette inkluderer å veilede om riktig næringsinntak før, under og etter treningsøktene for å sikre optimal prestasjon og restitusjon, samt å fremme gode rutiner som støtter kroppens naturlige behov.

6.0 Utøvere

Asker Skiklubb ønsker å fremme en positiv utøverkultur som bidrar til et inkluderende og støttende miljø.

For å oppnå en god utøverkultur, er det viktig at alle følger noen grunnleggende prinsipper:

- **Lytt til trenerne og følge de instrukser som blir gitt:** Våre trenere er viktige ressurser som veileder utøverne i deres utvikling. Ved å være lydhøre og følge de instruksene som gis, kan utøverne utvikle seg på best mulig måte.
- **Vis respektfulle holdninger som er i tråd med klubbens verdier**
- **Opprettholde en åpen og konstruktiv dialog med trenere, og vær en aktiv deltaker i samarbeidet:** Vi oppfordrer til en åpen kommunikasjon mellom utøvere og trenere. Det er viktig med en åpen dialog med trener, for at trener på best mulig vis kan legge til rette for riktig trening.

- **Respekter alle utøvere, trenere, foreldre, motstandere, arrangører og dommere:** Vi skal behandle alle med respekt, både på og utenfor arenaen. God sportsånd er grunnlaget for et sunt idrettsmiljø.
- **Hils på alle lagkamerater på trening**

7.0 Sportslig leder

7.1 Sportslig leder i administrasjonen

- Faglig veiledning
- God oversikt over aktiviteter i gruppene
- Bidra til implementering av sportsplanen

Sportslig leder skal sikre at klubbens sportsplan blir etterlevd på alle nivåer. Ansvarsområdet omfatter både den direkte oppfølgingen av de ulike gruppene og det overordnede ansvaret for at alle involverte aktører forstår og implementerer planens målsetninger.

Sportslig leder i administrasjonen har også ansvar for å utarbeide en oversikt over aktivitetstilbud i gruppene.

7.2 Sportslig leder i gruppene

- Trenerveileder

En av sportslig leders viktigste oppgaver er å veilede og støtte trenerne, slik at de har de nødvendige verktøyene og kunnskapen for å kunne lede sine respektive grupper på en måte som er i tråd med klubbens sportsplan. Dette innebærer blant annet å holde tett kontakt med trenere og bidra til kontinuerlig faglig utvikling gjennom regelmessige samtaler, møter og opplæringstiltak.

- Sikre at klubbens sportsplan blir implementert og fulgt opp

- Sportsplan i gruppene

c. Den skal være so er i tråd med Asker Skiklubb sin og særforbundet i sin idrett sin sportsplan. Sportsplanen skal legge føringen for hvordan gruppa gjør det, og fungere som et veiledende verktøy for trenere i gruppa.

8.0 Foreldre og foresatte

8.1 Hva vi tilbyr

8.1.1 Et godt og inkluderende miljø

Foreldre er en stor og uunnværlig del av idretten i Norge. Uten deres engasjement, støtte og dugnadsånd ville mange aktiviteter ikke vært mulig. I Asker Skiklubb anerkjenner vi dette, og vi ønsker å skape et inkluderende og positivt foreldremiljø der alle føler seg velkomne og motiverte til å bidra til fellesskapet.

Vi vet at et sterkt foreldremiljø er avgjørende for å bygge en sunn kultur innen idretten. Derfor jobber vi aktivt for å legge til rette for samarbeid, kommunikasjon og fellesskap blant foreldre. Vi ønsker å skape en arena der alle kan dele sine erfaringer, engasjere seg i klubbens aktiviteter og bidra til å støtte barna våre i deres idrettslige reise.

Der foreldregruppen fungerer bra sammen fungerer ofte treningsgruppene også bedre.

8.2 Forventninger til foreldre/foresatte

- Oppmuntre alle utøvere
- Støtt idrettslagets arrangementer og delta på dugnader
- Respektere trenere
- Ved uenighet snakk med og ikke om

Olympiatoppen har ni anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:

- Gi barna god informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.
- Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
- Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
- Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
- Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling.
- Husk at barnet deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.
- Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere vise gode ferdigheter. Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
- Støtt treneren og den jobben hun/han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Det kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.
- Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.

- Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

8.2.1 Dugnad: Sammen skaper vi fellesskap

“Dugnad og frivillig arbeid er bærebjelken i norsk idrett. Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe.» (Hvordan være en god idrettsforelder, Norges Idrettsforbund & Olympiatoppen).

For at vi skal kunne tilby gode aktiviteter og et trygt miljø for barna våre, er vi avhengige av at alle foreldre bidrar. Hver enkelt innsats teller, og vi tror at alle kan gjøre noe, men ingen kan gjøre alt.

Ved å engasjere seg i dugnadsarbeid, er vi med på å bygge en sterkere klubb og et bedre miljø for våre barn. Enten du har tid til å hjelpe til med arrangementer, bidra med praktiske oppgaver, eller gi en hånd med administrative oppgaver, så er din innsats viktig.

Dugnad er også en flott mulighet til å bli kjent med andre foreldre, styrke fellesskapet og skape gode minner sammen. Når vi alle tar del i dugnadsarbeidet, bygger vi et solid fundament for fremtidige generasjoner.

8.2.2 Tillitt til trenerne: Sammen for barnas beste

Vi ønsker å skape et miljø der både trenere og foreldre jobber sammen for barnas beste. I Asker Skiklubb er vi stolte av å ha kompetente og dedikerte trenere som jobber for å utvikle hvert enkelt barn. Når barna er på trening, er det trenerne som har ansvaret for å veilede dem og legge til rette for utvikling.

Skulle det oppstå uenigheter eller spørsmål, oppfordrer vi til å ta en samtale med treneren etter trening, uten at barna er til stede. Dette gir rom for en åpen og konstruktiv diskusjon.

8.2.3 Oppmuntre alle utøverne

Foreldre har en viktig rolle i å oppmuntre ikke bare egne barn, men alle barn i klubben. Husk at det er barna som driver med idrett – det handler om deres glede, mestring og utvikling. Ved å heie på alle utøverne, skaper vi et positivt og inkluderende miljø der hver enkelt føles sett og verdsatt.

9.0 Paraidrett

9.2 Føyka som arena for para

Asker Skiklubb har som et overordnet mål å muliggjøre idrettsutfoldelse for alle. Vi har tilrettelagt våre fasiliteter for å sikre at medlemmer med rullestolbrukere eller andre funksjonsnedsettelser også kan delta fullt ut. I dag brukes dette anlegget lite av brukere med funksjonsnedsettelse, men vi ønsker at det skal bli brukt enda mer, og det blir derfor viktig å markedsføre at vi har tilrettelagte arenaer:

- **Full tilgjengelighet til arenaene**
  Alle våre arenaer er tilpasset slik at de er tilgjengelige for rullestolbrukere. Dette inkluderer innganger, treningsområder og andre fasiliteter, slik at alle kan delta på treninger og aktiviteter uavhengig av fysisk funksjonsevne.

- **Parkering nær klubbhuset**
  Vi har tilrettelagt parkering i nærheten av klubbhuset for personer med funksjonsnedsettelser, slik at det er enkelt og tilgjengelig å komme til klubbens aktiviteter.
- **Sitski-preparering på stadion om vinteren**

  Stadion er tilrettelagt for sitski, og vi sørger for at det er mulig å preparere og benytte anlegget til sittende langrennstrening om vinteren. Dette gir rullestolbrukere muligheten til å delta i vintersport på lik linje med andre.
- **Pigging på sommeren**
  Anlegget er også tilrettelagt for pigging om sommeren, noe som gir et nyttig tilbud til rullestolbrukere og andre som ønsker å bruke banen til trening i sommerhalvåret.
- **Aktivitetsparken og skateparken**
  Aktivitetsparken og skateparken er også tilgjengelige for rullestolbrukere. Vi har sørget for at det finnes tilpassede løsninger som gjør at alle kan delta i aktiviteter i disse områdene, enten det er skateboarding, lek eller andre sportslige aktiviteter.

9.3 Padling For Alle

Vi setter idrettsglede høyt i Asker Skiklubb og padling for alle er med å spre idrettsglede for medlemmer med funksjonsnedsettelser.

Padling for alle er et tilbud om padling for personer med ulik grad av funksjonsnedsettelse. Det er personer som kanskje ikke er i stand til å holde i en åre, som kanskje vil ha problemer med å sitte rolig eller som ikke har verbalt språk. Deltakerne deltar i toerkajakk med en instruktør. Aktiviteten holdes i juni, juli og august hver mandag kl.18.00.

9.4 SalVill

SalVill er tilbud om en times fysisk aktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne. Tilbudet er hver mandag innendørs på Borgen skole. På treningene fokuseres det på trening i sirkel med gange, litt løping og enkle styrkeøvelser.

9.5 Paratilbud i gruppene

Pr. i dag tilbyr Asker Skiklubb **to tilbud for personer med funksjonsnedsettelse**, men vi ønsker å utvide dette tilbudet. Vi har et klart mål om å gjøre idretten tilgjengelig for alle, og derfor er vi engasjert i å veilede gruppene i oppstartsfasen.

Støtte til oppstart
Vi er åpne for å bistå andre klubber som ønsker å starte opp tilbud for personer med funksjonsnedsettelse. Dette kan inkludere både praktisk hjelp og rådgivning om hvordan man kan tilpasse tilbudene.

Støtteordninger for økonomisk lettelse
Vi er også bevisste på at det kan være økonomiske utfordringer knyttet til oppstart og drift av slike tilbud. Heldigvis finnes det flere gode støtteordninger og tilskuddsordninger som kan hjelpe klubbene med finansiering, slik at oppstart og drift ikke skal være en økonomisk belastning. Vi vil gjerne veilede klubbene i hvordan de kan søke om støtte.

10.0 Toppidrett

Asker Skiklubb har lange og sterke tradisjoner innen toppidrett, og vi har gjennom årene fostret flere utøvere på høyt internasjonalt nivå. Vår klubb har vært en viktig arena for utviklingen av talentfulle idrettsutøvere, og vi er stolte av de prestasjonene våre medlemmer har oppnådd både nasjonalt og internasjonalt.

10.2 Vi tilbyr

10.2.1 Støtteordninger

Stipend: For å støtte våre toppidrettsutøvere og gi dem de nødvendige verktøyene for å nå sine mål på internasjonalt nivå, støtter vi våre toppidrettsutøvere med stipend. Utøverne kan søke hver vår, og det er en egen stipendkomite som tildeler stipend. Beløpet avhenger av budsjett, men det deles ut beløp i størrelses orden kr 5-10 000 til utøverne.

10.3 Toppidrettsutøvere som inspirasjon

Vi stolte av våre utøvere, som ikke bare presterer på høyt nivå, men også fungerer som rollemodeller og inspirasjon for hele klubben. De viser hva som er mulig å oppnå gjennom hardt arbeid og glede for sin idrett.

Våre toppidrettsutøvere stiller aktivt opp for klubben på arrangementer og kan gi foredrag, samt gir oss gode innslag i sosiale medier.

11.0 Gruppestyrene

11.1 Hva administrasjonen tilbyr

11.0.1 Rekruttering/klubbutvikling

Som klubb ønsker vi å spille en aktiv rolle i rekruttering og utvikling av gruppene. Det er viktig for oss å bidra til vekst av aktiviteter ute i klubbene.

11.0.2 Markedsføring

Asker Skiklubb vil bistå gruppene med markedsføringen av deres aktiviteter og tilbud. Det er viktig å være synlig, og markedsføring av aktivitetstilbud og inspirerende bilder og videoer, er med på å promotere aktiviteter og tiltrekke nye medlemmer.

11.0.3 System, struktur og maler

Asker Skiklubb ved administrasjonen bistår gruppene med gode rutiner, maler, systemer og strukturer for klubbdrift.

11.2 Hva forventer vi

11.2.1 Drive i henhold til Asker Skiklubb sin virksomhetsplan og verdier

I Asker Skiklubb forventer vi at våre gruppestyrer alltid handler i tråd med klubbens virksomhetsplan. Gruppestyrene i klubben har et ansvar for å fremme klubbens visjon, styrke

fellesskapet og sikre at beslutninger og handlinger er i samsvar med de overordnede målene for klubben.

Det innebærer blant annet å sørge for at klubbens aktiviteter, målsettinger og strategier er godt forankret i alle ledd, samt å sørge for at ressurser blir brukt på en effektiv og bærekraftig måte.

11.2.2 Jobbe for aktivitetstilbud for alle

Klubbens visjon er å skape et *helt liv med idrettsglede*, der aktivitet og trening er tilgjengelig for alle aldersgrupper. Vi ønsker at våre gruppestyrer aktivt skal arbeide for å utvikle og tilpasse klubbens treningstilbud, slik at det er i tråd med et helt liv med idrettsglede.

11.2.3 Fange opp barn som uteblir fra aktivitet grunnet økonomi

Inkludering er en grunnleggende verdi for oss, og vi ønsker at alle barn skal ha muligheten til å oppleve idrettsglede, uavhengig av økonomi.

Gruppestyrene har vi et ansvar for å identifisere og støtte de som står i fare for å bli utelatt på grunn av økonomiske utfordringer.

11.2.4 Samarbeid på tvers av grupper

For at Asker Skiklubb skal kunne videreutvikle seg og nå de målene vi har satt oss, er det avgjørende at vi samarbeider på tvers. Samarbeid og deling av kunnskap og erfaringer gir oss muligheten til å lære av hverandre, styrke våre tilbud og skape bedre forutsetninger for alle våre medlemmer.

11.2.5 Oppdatert oversikt over hvor, når og hva som trenes

Vi ønsker å ha en tydelig oversikt over alle aktivitetstilbud gruppen tilbyr, slik at best mulig kan koordinere aktiviteter, så vi ikke konkurrerer mot hverandre, men heller kan finne løsninger slik at man kan delta på flere treninger i løpet av en uke.

For å kunne markedsføre aktiviteter og samarbeide om treningstider, er det viktig at hver gruppe har en ryddig, tilgjengelig og oppdatert informasjon som tydelig beskriver hvor, når og hva som trenes.

11.2.6 Delegere oppgaver til foreldre

For å få med flest mulig foreldre til å bidra til gruppens aktiviteter, er det viktig at gruppestyreren delegerer oppgaver og presiserer disse på en tydelig og strukturert måte. En av de mest effektive metodene for å gjøre dette på, er å lage et dokument som viser hvilke oppgaver som trenger å bli gjort, når de skal utføres, og hvor mange personer som trengs for hver oppgave.

Dokumentet skal gi en oversikt over de forskjellige behovene, fra praktiske oppgaver til administrative roller, og gjøre det enkelt for foreldrene å se hvor de kan bidra. På den måten kan vi sikre at oppgavene blir fordelt på en rettferdig måte, og at det ikke faller for mye ansvar på én eller få personer.

12.0 Hva må vi gjøre mer av?

12.1 Sesongfokus

12.1.1 Sesongfokus som løsning

Et konkret forslag for å oppnå dette er å innføre et *sesongfokus*, der vi prioriterer

treningstider basert på den aktuelle sesongen for de ulike aktivitetene. Dette innebærer at de gruppene som er i sin aktive sesong, for eksempel vinter- eller sommersesong, får førsterett på treningslokaler og -tider. På den måten kan vi sikre at utøverne får trene og konkurrere innenfor sitt spesifikke område uten at det kolliderer med andre tilbud.

12.1.2 Fordeler med sesongfokus

- **Tydelig prioritering:** Treningstidene blir rettferdig fordelt, slik at utøverne får uavbrutt tilgang til treninger i sin aktive sesong.
- **Fleksibilitet for utøvere:** Utøvere som ønsker å delta på flere aktiviteter, for eksempel å kombinere skitrening med fotballtrening, får en bedre mulighet til å gjøre det uten at det oppstår tidskollisjoner.
- **Samarbeid på tvers:** Denne ordningen oppmuntrer til samarbeid mellom de ulike aktivitetene og gir oss muligheten til å tilpasse tilbudene våre på tvers av sesongene.
- **Unngår tidlig spesialisering:** Ved å rette fokus på sesongbasert trening, oppfordrer vi til å delta på flere aktiviteter, noe som vil bidra til å unngå tidlig spesialisering.
- **Allsidighet:** Sesongfokus vil bidra til å skape mer allsidige utøvere.

12.2 Praktisk implementering

12.2.1 Felles planleggingsmøter

- Møter: møte før hver kommende sesong mellom trenere, sportsledere og administrativt ansatte vil være viktige for å definere sesongens treningsbehov på tvers av gruppene.
- Målsetting: I planleggingsmøtene kan trenere diskutere når deres idrett er i sesong, og hva slags fasiliteter de trenger.
- Utveksling av informasjon: Trenere kan dele informasjon om sine utøveres spesifikke treningsbehov, f.eks. teknikk, styrke og utholdenhet), og hvordan disse bør tilpasses i forhold til den aktuelle sesongen. En felles forståelse av utøvernes utvikling er viktig.

12.2.2 Oversikt over treningstider

- Treningskalenderen for hver idrett bør være detaljerte, og ta høyde for både aktive treningsperioder og hvileperioder (f.eks. pre-sesong, midt-sesong, post-sesong). Treningsprogrammene kan deles opp i ukentlige eller månedlige planer, som tilpasser seg spesifikt sesongfokus (f.eks. teknikktrening på våren, konkurransespesifikk trening på høsten).

12.3 Rekruttering og klubbutvikling

Et av Asker Skiklubb sine overordnede mål er å øke medlemsmassen og nå et mål om **6000 medlemmer**. For å oppnå dette, må vi arbeide mer aktivt med både rekruttering og klubbutvikling. Det er avgjørende at vi ikke bare fokuserer på å tiltrekke nye medlemmer, men også på å bygge et miljø hvor alle føler seg velkomne og motiverte til å være med i klubben slik at vi beholder medlemmene våre enda lenger

12.4 Trenerveileder

For å styrke utviklingen av våre trenere og forbedre samarbeidet på tvers av treningsgrupper, ønsker vi å etablere et mer strukturert og målrettet system. En viktig del av dette er å innføre en person som vil fungere som trenerveileder, og vil ha ansvar for treneropplæringen og legge til rette for kontinuerlig faglig utvikling.

Trenerveilederens rolle
Trenerveilederen vil ha ansvaret for å planlegge og koordinere et trenerprogram i samarbeid med de aktuelle forbundene. Programmet vil sikre at trenerne får nødvendig opplæring i henhold til gjeldende retningslinjer og krav, samtidig som det legger til rette for individuell kompetanseutvikling. Trenerveilederen vil også kunne gi praktisk veiledning og støtte i treningsarbeidet, slik at alle trenere føler seg godt rustet til å utvikle utøverne på best mulig måte.

- Skadeforebyggende veiledning
- Psykisk helse og sunn idrett
- Teknikk og fysikk

Fokus på sosialt samhold og kompetansedeling
En viktig oppgave for trenerveilederen er å fremme et godt sosialt samhold mellom trenerne, noe som bidrar til et sterkt fellesskap og et positivt arbeidsmiljø. Dette kan blant annet gjøres gjennom regelmessige møter, fagkvelder og uformelle sammenkomster, hvor trenerne kan dele erfaringer og lære av hverandre.

Kompetansedeling vil være en nøkkel for at trenerne skal utvikle seg og oppleve fremgang i sitt arbeid. Trenerveilederen skal legge til rette for at trenere på tvers av gruppene kan utveksle ideer, utfordringer og løsninger, slik at vi bygger en kultur for kontinuerlig læring og samarbeid.

Ved å etablere et godt system for trenerutvikling og samarbeid mellom gruppene, vil vi ikke bare forbedre kvaliteten på treningen, men også skape et sterkere, mer sammensveiset trenerteam som er i stand til å støtte og inspirere utøverne på best mulig måte.

Kompetanseutvikling

Trenerveileder vil ha ansvar for å legge til rette for kompetanseutvikling gjennom ulike trenerprogram/utdanning og foredrag. Det finnes mange gode trenerprogram og utdanningsprogram i regi Olympiatoppen, Norges Idrettsforbund og forbundene til de ulike gruppene. Trenerveileder vil ha overordnet ansvar for å holde kontroll på de ulike tilbudene, samt oppfordre til å delta.

12.5 Samarbeide på tvers

For å nå vårt mål om å være en helhetlig klubb – en klubb som er sterk gjennom samarbeid og inkludering – er det avgjørende at vi arbeider sammen på tvers av de ulike gruppene og aktivitetene i klubben. Dette samarbeidet gir oss muligheten til å dele erfaringer, styrke våre tilbud og skape et mer sammenhengende og helhetlig treningsmiljø for våre medlemmer.

12.6 Øke aktivitetstilbudet i gruppene

Selv om det er lettere sagt enn gjort å øke aktivitetstilbudene ute i de enkelte gruppene, er det avgjørende for klubbens utvikling å ha et variert og bredt tilbud. Å tilby aktiviteter som dekker et bredt spekter av interesser. Ferdighetsnivåer og alder gir flere muligheter for både eksisterende og nye medlemmer. Selv om utfordringene kan være mange – fra ressurser til koordinering – er det viktig at vi fortsatt jobber målrettet mot å utvide tilbudet, lære av andre gruppers. Et bredt aktivitetstilbud er en

13.0 En dynamisk sportsplan

Vår sportsplan skal ikke være et statisk dokument, men en dynamisk og kontinuerlig prosess i utvikling. Den må tilpasses både utøvernes og klubbens ulike behov, og være fleksibel nok til å justeres etter nye erfaringer, endringer i idretten og klubbens egen utvikling. Planen skal

fungere som et verktøy for å sikre en klar retning i vårt arbeid, samtidig som vi er åpne for å justere kursen etter hvert som vi lærer og vokser.

For å sikre at planen forblir relevant og oppdatert, vil den bli gjennomgått på årets første hovedstyremøte og sportsstyremøte. På disse møtene vil vi vurdere behovet for eventuelle justeringer eller oppdateringer.