



SPORTSLIG PLAN

2020-2024

FOSSUM IF
LANGRENN OG SKISKYTING



Innledning

Hva er sportslig plan?

Planen omhandler de prinsipper som gjelder for Fossum. Målgruppen for planen er primært trenere, utøvere og tillitsvalgte. Foreldrenes engasjement i barnas idrettslige aktiviteter er også særs viktig, og denne planen gir alle foreldre innsikt i hva som vektlegges på de forskjellige alderstrinnene, samt hvilke treningsprinsipper som legges til grunn.

Som trener, leder og/eller aktiv utøver i Fossum skal du gjøre deg kjent med planen, samt etterleve de retningslinjer og føringer som planen gir. Alle foreldre oppfordres til å lese og etterfølge det som er relevant i forhold til deres barn.

Sportslig plan er utarbeidet av Sportslig Utvalg i Fossum. Dersom du har kommentarer eller innspill til planen kan disse sendes på e-post til Sportslig Leder, Hovedtrener langrenn eller Hovedtrener skiskyting.

Faglig grunnlag

Sportslig plan er basert på Norges Skiforbunds utviklingsmodell (SUM), Skiskytterforbundets Utviklingstrapp (SU), og klubbens egne erfaringer og faglige vurderinger.

SUM/SU setter utøveren i sentrum. Å beholde utøveren i skiidretten gjennom barne- og ungdomsårene er et av de viktigste målene. Ved å fokusere på en inkluderende idrett som ikke er for kostbar, skal det legges til rette for flest mulig, lengst mulig og best mulig. Et langsiktig utviklingsperspektiv vektlegges framfor et kortsiktig resultatfokus. Modellen bygger på ulike stadier i menneskets utvikling og, baserer seg på utviklingsalder i stedet for kronologisk alder. Utviklingstrappa består av følgende nivåer; Aktiv start, FUNdament, Lær å trene, Tren for å trene, Tren for å konkurrere, Tren for å vinne, Konkurrere på ski livet ut og Aktiv livet ut. Nivåene bygger til en viss grad på hverandre, men kan også overlappe. I tillegg vil deltakelse i annen idrett påvirke hvordan utviklingen skjer på de forskjellige nivåene.

Utfyllende informasjon finnes på de følgende lenkene:

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/aktuelle-saker/2017/6/utviklingsmodell/>

<https://skiskyting.no/ukategorisert/utviklingstrapp-for-skiskyting/>

Fossums verdier- *den røde tråden i arbeidet*

I Fossum har vi noen grunnleggende verdier som definerer

- hvem vi er,*
- hvordan vi ønsker å arbeide, og*
- hvordan vi ønsker å fremstå for de rundt oss.*

Våre aktiviteter og vår oppførsel skal alltid måles opp mot disse verdiene. Vi kaller dem **Fossumtrøkk-verdiene**. Verdiene skal gå som en kontinuerlig **rød tråd** gjennom utøvernes utvikling fra barn til ungdom til junior og senior i Fossum.



Fossumtrøkk

Fellesskapsbyggende

I Fossum L/S er visjonen «flest mulig, lengst mulig, best mulig.» Trenere og ledere har et særlig ansvar for at miljøet vårt er åpent og inkluderende for alle. Alle skal føle seg sett og integrert. Langrenn og skiskyting er individuelle idretter – men i Fossum gjør vi det i fellesskap

Oss

I Fossum sier vi ikke «jeg» og «dere», men «vi og oss». Trenere og ledere er sammen med foreldre og utøvere en del av et fellesskap. Foreldre deltar selvsagt på dugnad. Trenere og ledere deltar selvsagt aktivt i trener/lederfellesskap og seminarer.

Smilende

Vi er blide. Trenere og ledere smiler og ser folk i øynene. Da føler folk seg sett og inkludert. (Men det er lov å ha en dårlig dag, eller kanskje heller et dårlig minutt)

Samtalende

Trenere og ledere må av og til gi klare og tydelige beskjeder. Men grunntonen er at vi samtaler med utøvere, foreldre og andre trenere/ledere. På den måten formes treningsarbeidet best, og vi utvikler utøverne til å ta eierskap til treningsarbeidet.

Utviklende

Fossum L/S skal være et utviklende miljø. Utøverne skal utvikle seg gjennom trening og konkurranse. Trenere og ledere skal utvikle seg gjennom erfaring, kurs og trenerseminar.

Motiverende

Vi ser utøverne, vi ser hva de får til, og vi gir ros basert på utøvernes innsats og fremgang. MESTRING er et nøkkelord.

Tålmodighet

Hver utøver har sitt potensial. Det å ta ut sitt potensial tar tid. Vi vet at utviklingskurven for enkeltutøvere kan være svært forskjellig, avhengig av fysisk vekst og utvikling, mental utvikling, når på året man er født, motivasjon, treningsmengde, osv. Vi (utøvere, foreldre, trenere, ledere) er derfor tålmodige i treningsarbeidet.

Respekt

Vi opptrer respektfullt overfor alle. I Fossum skal alle føle seg respektert, uavhengig av alder, kjønn, seksuell legning og kulturell bakgrunn. Vi unngår ordbruk og handlinger som kan virke sårende eller støtende, også når vi sier ting i spøk.

Økonomisk

Vi arbeider for at deltakelse i langrenn og skiskyting skal være så billig som mulig. Frivillig dugnadsarbeid fra alle foreldre og ildsjeler er avgjørende for å få dette til. Vi oppfordrer til gjenbruk og arving av utstyr.

Konkurranse og rennkultur

Vi arbeider for en god rennkultur, basert på sunne verdier. I Fossum skal det være gøy, trygt og positivt å konkurrere og bli sliten. Og når vi er på renn, så deler vi erfaringer og tips med andre, og vi hjelper alltid de som trenger hjelp – uavhengig av klubbtilhørighet.

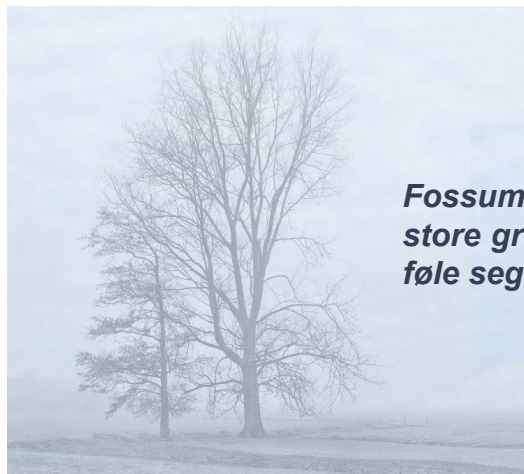
Kultur

La oss bygge en Fossumtrøkk-kultur sammen - trenere, utøvere, foreldre, og sponsorer - basert på disse verdiene. I en dugnadsdrevet klubb som Fossum er vi helt avhengig av stort foreldreengasjement for å få til dette.

Målsetninger

Fossums overordnede visjon er: «Flest mulig, lengst mulig og best mulig»

I denne visjonen ligger det at klubben skal utvikle et tilbud som favner flest mulig - Å ha flest mulig barn og ungdom i fysisk aktivitet utendørs, gi dem et godt oppvekstmiljø og bidra til at de holder på med langrenn/skiskyting lengst mulig, og også legge til rette for at de som ønsker å bli best mulig og holde på med skiidrett til senioralder opplever gode rammevilkår til det.



Fossum visjon sagt på en annen måte: Se for deg et tre med store grener. Hvor alle slags fugler kan bygge rede, vokse og føle seg hjemme. Dette treet representerer Fossum.

Hovedfokuset til klubben er at alle som er aktive i Fossum, uansett alder, skal ha det gøy på trening, samlinger, konkurranser og gjennom dette oppleve personlig fremgang og utvikling. Dette gjelder både sportslig og sosialt, med mål om å oppnå motivasjon for videre satsning på langrenn eller skiskyting.

Langrenn og skiskyting er individuelle idretter – men i Fossum gjør vi det i fellesskap. Det er et mål i seg selv å legge til rette for at langrenn og skiskyting skal virke gjensidig forsterkende på hverandre. Et godt samarbeid og god koordinering både sportslig og sosialt vil bygge opp under flest mulig, lengst mulig og best mulig.



Langtidsplan 2020-2024

Hovedmål

- Fremme den generelle interessen for og gleden over skisport - spesielt langrenn og skiskyting - blant barn og ungdom.
- Alle utøvere i klubben skal gis et faglig fundert og godt treningstilbud tilpasset sin alder og utvikling.
- Våre aktiviteter og opptreden skal bygge på Fossumtrøkk-verdiene, og føre til trivsel, mestringsfølelse og sportslig fremgang.
- Arbeide for en bred rekruttering til langrenn og skiskyting gjennom utvikling av et godt og trygt treningsmiljø og et positivt sosialt miljø i de enkelte treningsgruppene.
- Legge forholdene best mulig til rette for god sportslig utvikling utfra den enkeltes forutsetninger og motivasjon.
- Utvikle en trenings- og rennkultur, som gjør at våre medlemmer er aktive, trener og konkurrerer livet ut.
- Videreutvikle trenerkompetansen i Fossum, f.eks med tanke på at våre trenere kan gå en karrierevei innen langrenn eller skiskyting. Våre trenere er også unge ledere og skal få opparbeide seg verdifull lederkompetanse.
- For å øke oppmerksomheten rundt skisport i området ønsker Fossum å arrangere et mesterskap (HL eller NC) i perioden.
- Opprettholde og videreutvikle et sterkt foreldreengasjement, fordi dette er et avgjørende grunnlag for å oppnå visjonen om flest mulig, lengst mulig, best mulig.

Sportslige mål

- Drive treningsplanlegging for grupper og individuelle utøvere som sikrer en rød tråd og god utvikling fra barnsben til senioralder, herunder sikre gode overganger mellom aldersgruppene.
- Ved å ufarliggjøre renn skal vi i yngre klasser aktivt utvikle god rennkultur som utøverne drar nytte av senere.
- Vi skal være blant de største klubbene i HL og UH mht antall utøvere.
- Vi skal stille med god og bred tropp i jr. NM - både i langrenn og skiskyting.
- Vi skal jevnlig kjempe i toppen i store nasjonale renn.
- Vi ønsker å stille stafettlag i NM-senior både for damer og herrer - og hvis mulig flere enn ett lag i hver klasse.
- Støtte opp om våre eliteutøvere (landslagsløpere og seniorutøvere utenfor landslag). Et seniortilbud etableres fra 2021.

Treningsfilosofi og prinsipper

Fossum har følgende grunnregler og prinsipper vedrørende trening av yngre utøvere:

- Idrettslig utvikling basert på utviklingsalder framfor kronologisk alder.
 - Mye aktivitet, variert og allsidig trening.
 - Fokus på basisferdigheter (balanse, koordinasjon, bevegelse, hurtighet, styrke, spenst, utholdenhet, forskjellige teknikker).
 - Mye lek og læring gjennom morsomme aktiviteter.
 - Lære seg å gå "trappetrinnene".
1. Å skape et høyt ferdighetsnivå i en utholdenhetsidrett som langrenn/skiskyting tar mange år.
 2. De beste utøverne er oftest godt voksne (25-30 år) og har trent i mange år.
 3. Utøverne (og deres foreldre) må være tålmodige, og det er viktig å ta "ett steg om gangen".

Klubben er spesielt opptatt av følgende forhold:

- Å gi et skitilbud til alle utøvere i Fossum uansett nivå og ambisjoner.
- Tilrettelegge aktivitet til de med spesielle behov.
- Unngå for tidlig spesialisering, sikre allsidig, grunnleggende aktivitet og ferdighetslæring lengst mulig. I yngre klasser sees det på som en fordel at det drives med flere idretter. Utøveren må selv få bestemme når han/hun ønsker å fokusere på langrenn/skiskyting som sin hovedidrett.
- I UH og HL gruppene ønsker vi gradvis å utvikle utøvere som kan ta eierskap til eget treningsarbeid og som legger et godt grunnlag for videre aktiv satsing. Vi ønsker å forberede utøveren på å ta egne kloke valg og legge til rette for at utøveren kan møte de krav som stilles i juniorgruppen.
- Å arrangere trenerforum jevnlig (3-4 ganger per år) der vi inviterer eksperter til å belyse aktuelle tema i ungdommers treningshverdag. Avhengig av tema inviteres også foreldre til temakveldene.



Teknikkfokus i Fossum

Vi får ofte spørsmål om når vi skal begynne med teknikktraining for barna. Svaret er enkelt: Vi jobber med teknikk fra dag en i en utøvers karriere, men vi kaller det ikke teknikktraining. Teknikk er mestring, teknikk er fart, teknikk er balanse, teknikk er lekenhet på ski. Se for eksempel på kombinertutøverne som har super balanse og lekende teknikk på ski. De er skikunstnere som langrennsløpere og skiskyttere kan lære mye av, og teknikken sin har de fått nettopp fordi



de har lekt både med langrennsski og hoppski. Vi ønsker at våre utøvere skal trene tilnærmet like mye klassisk og skøyting, også skiskyttere, da dette er veldig viktig for skadeforebygging og avlastning.

Alle løpere utvikler sin egen individuelle teknikk uten at vi trenere går direkte inn og coacher en ung utøver. Hands off-prinsippet er overordnet filosofi her, og fokus er på lek og moro. Teknikk i en komplisert idrett som langrenn er som i det meste annet i livet en livslang læringsprosess. Therese Johaug jobber daglig med sin teknikk selv om hun vinner omtrent alt av skirenn. De beste er ikke best bare fordi de er store talenter, men først og fremst pga av hard jobbing over mange mange år og daglig terping på detaljer.

Det vi ønsker i Fossum er trenere som kan rettlede og veilede utøvere til selv å bli gode teknikktrenere. I Fossum har vi derfor valgt å bruke grunnleggende teknikkteorier og øvelser fra Audun Svartdal da vi synes disse er lettforståelig og mulig å omsette i praksis, også i relativt store grupper som vi har i Fossum. Audun Svartdal har hatt flere kurs med våre trenere, og vi ønsker å bruke hans øvelser og fokus som rettesnor for vår teknikktraining. Vi ønsker at alle våre trenere setter seg inn i disse prinsippene og prøver å forenkle og gjør teknikkopplæring så enkel som mulig, og at vi gradvis går fra situasjonsstyrte øvelser for de alle yngste - over til mer oppgavestyrte øvelser ettersom utøverne modnes og viser interesse for egen teknikkklæring.





Renndeltakelse

I de yngste årsklassene settes det ingen krav fra klubben sin side om at barna skal delta på skirenn, men renn er både sosialt og morsomt samt utviklende, og utøvere oppfordres derfor til å starte tidlig med renndeltakelse.

En av de grunnleggende verdiene i Fossum er å arbeide for en god og sunn rennkultur. Det skal være gøy, trygt og positivt å konkurrere og bli sliten. All erfaring tilsier at de som venner seg til - og blir glad i - å gå skirenn, forblir aktive lengre. Og jo flere renn man deltar på, jo mindre skummelt er det! Vi oppfordrer derfor til å starte med renndeltakelse tidlig, først i lokale og uformelle renn som barn, deretter i større og flere renn i løpet av ungdomsårene.

Vi er opptatt av å skape positive og sosiale rammer rundt skirenn. Vi satser bl a på følgende tiltak for å fremme rennkultur/øke renndeltakelse:

- Liste over prioriterte renn: Før hver sesong skal det lages lister over anbefalte/prioriterte renn tilpasset den enkelte årgang/treningsgruppe. Oversiktene publiseres for treningsgruppene, og trenere/ledere sørger for å oppfordre til renndeltakelse.
- Fossums smøre- og skravletelt: Fossum stiller med smøreansvarlig og et smøretelt på prioriterte renn. I dette teltet kan alle Fossumbarn og foreldre treffes til sosial prat, oppmuntringer og pep talk, samt få hjelp til å preppe/smøre skiene før rennet. Formålet er å gjøre det mer sosialt og mindre "farlig" å gå renn. Og når vi er på renn, så deler vi selvsagt erfaringer og tips med andre, og vi hjelper alltid de som trenger hjelp – uavhengig av klubbtilhørighet.
- Rennansvarlig: Hvert kull/gruppe skal ha en rennansvarlig som har som hovedoppgave å fokusere på renndeltakelse i kullet/gruppen, skape engasjement rundt deltakelse på renn, organisere smøre- og skravleteltet, oppfordre til samkjøring, svare på spørsmål, mv.
- Skirenn på 1-2-3: Vi har laget et dokument som heter skirenn på 1-2-3, som gir en grei huskeliste/innføring for barn/foreldre som ikke har erfaring. Dokumentet skal publiseres i de yngste gruppene hvert år.
- Fossum 8 renn: Barn og ungdom fra og med 9 år til og med HL-gruppen får premien "Fossum 8 renn" hvis man i løpet av en sesong gjennomfører minst 8 terminfestede renn. Det kan være langrenn, skiskyting, kombinert eller hopprenn. Premien deles ut av hovedtrener på kullet ved sesongslutt.

I de kommende årene vil vi også arbeide spesielt med tiltak for å fremme rennkultur i ungdomsklassene. Vi ønsker også å bli bedre på å rapportere fra renn i klubbens sosiale medier, i tekst og bilder. Vi oppfordrer alle ivrige foreldre til å bidra med å legge ut rapporter og bilder fra renn!



Foreldrevett

I Fossum IF har man som foreldre en unik mulighet til å bidra til at deres barn får ta del i et inkluderende og godt idrettsmiljø – enten ved å bidra i det sportslige arbeidet eller skape en god sosial ramme rundt idretten. Ved å bidra kommuniserer du at dette er viktig for deg, og at du ønsker å være en del av den idretten barnet ditt deltar i. Fossum er avhengig av engasjerte og motiverte foreldre som støtter opp om det arbeidet som kreves for å drive klubben. Foreldrenes holdninger og handlinger kan bidra positivt og negativt til barns utviklingsmuligheter og det er viktig at man finner en balanse når det gjelder oppfølging av barna. Her følger noen viktige retningslinjer:

Foreldrevettregler:

- Respekter Fossums arbeid. Det er frivillig å være medlem i Fossum, men som medlem følger vi definerte rammer, retningslinjer og treningsfilosofier.
- Vær positiv til å bidra når du blir spurt.
- Tenk langsiktig utvikling.
- La ditt barn få drive med forskjellige idrettslige aktiviteter, ikke bare ski.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det – idrett skal være gøy!
- Husk at det er ditt barn som driver idrett – ikke du.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – spør ev. trener om råd.
- Vær engasjert, møt ofte opp på trening og konkurranser – barna ønsker dette og det bidrar til å opprettholde interessen.
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap.
- Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives, og har det gøy og får den riktige skigleden.
- Gi konstruktiv feedback til Sportslig Utvalg der du ser forbedringspotensial.
- Det er viktig å la treneren være ansvarlig for det idrettsfaglige, arbeidsmåter prioriteringer o.s.v.
- Ønsker du at ditt barn skal bli en god skiløper på sikt – tenk langsiktig!



Smøring og fluorforbud

Skiklubbene i Asker og Bærum gikk høsten 2019 sammen om å lage en verdiplattform angående forbud mot fluor. Fossum følger disse verdiene:

- Vi smører med rimelige og fluorfrie glivokser.
- Vi deler informasjon om smøring og prepping av ski både på og utenfor skirenn til alle.
- Vi er fornøyd når våre utøvere har like gode ski som konkurrentene.
- Vi stoler på hverandre og unner løpere gode resultater uavhengig av klubbtilhørighet.
- Vi er opptatt av at det er løperen og ikke skiparken som er avgjørende for prestasjoner i skiløypa.
- Dersom en utøver blir tatt for å ha benyttet fluorholdige glidemidler under et skirenn vil styret eller ledelsen ta kontakt med utøverens foresatte for en samtale.



