

Skiforbundets utviklingsmodell (SUM)

Flest mulig, lengst mulig, best mulig – en nasjon bestående av skiløpere

Klubbundersøkelsen som ble gjennomført høsten 2015, har gitt et godt innblikk i skiidrettens utfordringer. Den har gitt Skiforbundet en retning for hva som er viktig for aktiviteten fremover. Nemlig å **beholde skiutøveren gjennom hele barne- og ungdomsperioden**. Dette må gjøres gjennom tilpasset tilrettelegging av aktiviteten, også på en måte som ikke skal være økonomisk belastende.

Med bakgrunn i klubbundersøkelsen, har Skiforbundet utviklet en ny utviklingsmodell; SUM. Grunntanken bak Skiforbundets nye utviklingsmodell (SUM) er at mennesker utvikler seg i forskjellig takt, uavhengig av alder og ferdighetsnivå. SUM baserer seg derav på **utviklingsalder** fremfor kronologisk alder.

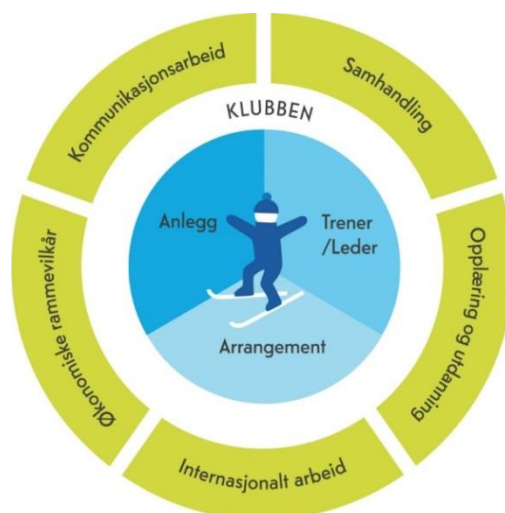
Skiidrettens fremtidige mål skal derfor være å tilrettelegge for idrettslig utvikling basert på utviklingsalder fremfor kronologisk alder. Med rett utvikling, til riktig tid, vil resultatene komme. Samtidig vil skiidretten være et betydelig bidrag i et folkehelseperspektiv. Gjennom økt skiutøvelse og skiglede legges det til rette for at ski blir en integrert del av folks hverdag. Gjennom utviklingsbasert tilrettelegging skal Norges Skiforbund befeste sin posisjon som verdens beste skinasjon, og at vi er en nasjon bestående av skiløpere.

Modellen setter **utøveren i sentrum** og tar for seg både bredde- og toppidrett. Den oppfordrer til et livslangt idrettsliv og har **fokus på et langsiktig utviklingsperspektiv**, framfor et kortsiktig resultatfokus.

Modellen skal være skiidrettens røde tråd i alt arbeid

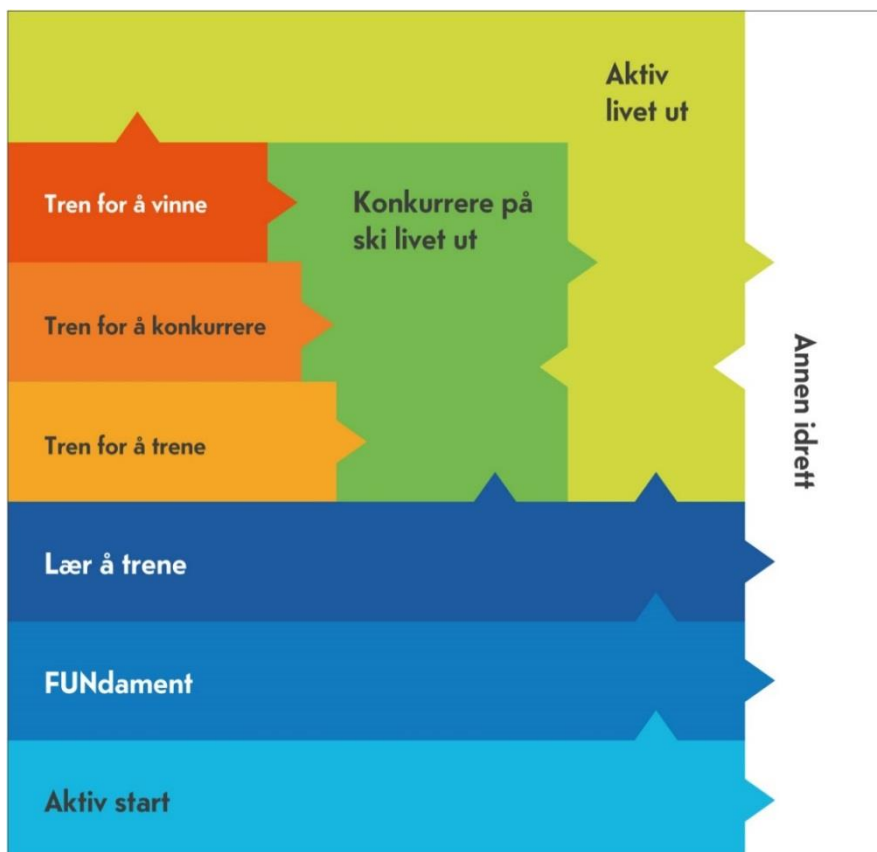
SUM gir føringer for hvordan fremtidens organisasjon, utøvere, trenere, ledere, anlegg og arrangement skal være. **Målet er at skiidretten skal legge til rette for flest mulig, lengst mulig og best mulig.** I det ligger aktivitet både for funksjonsfriske og funksjonshemmede, for integrering av medlemmer som ikke har et tradisjonelt forhold til snø og ski, og integrering av medlemmer fra alle samfunns lag. Skiidretten skal være **inkluderende** med hensyn til nivå, alder, kjønn, sosial- og kulturell bakgrunn, funksjonsevne, seksuell orientering og økonomisk evne.

For at en utøver skal kunne utvikle seg, er det behov for gode **trenere, arrangement og anlegg**. Aktiviteten må være tilrettelagt på en slik måte at utvikling skjer gjennom et langt idrettsliv. Til sammen utgjør elementene nærmest utøveren *kjernevirksomheten* for all virksomhet, fra skiklubb, via skikrets og til skiforbundet.



SUM består av følgende nivåer:

- Aktiv start
- FUNdament
- Lær å trene
- Aktiv livet ut
- Tren for å trene
- Tren for å konkurrere
- Tren for å vinne
- Konkurrere på ski livet ut
- Annen idrett



Det begynner med en aktiv start, hvor fokuset er på å ha det gøy. Skileik – skihockey, stiv heks, bruk av basisanlegg, uttesting av ulike skiidretter/ andre idretter etc., er noen eksempler. Etter hvert vil det selvsagt bli mer fokus på å lære å trene, å utvikle teknikk etc., og så vil utøverne kunne velge om de vil begynne å konkurrere, eller bare fortsette å trene fordi det er moro. Det store målet er uansett at alle skal holde seg aktiv livet ut, og det vil være svært positivt å oppfordre alle til å bedrive flere idretter samtidig, slik at de får en god allsidighet.

Mye av dette gjør nok flesteparten av dere allerede, så SUM er egentlig ikke noe nytt. Det vil kun rettes **mer fokus** på nettopp dette – å beholde utøverne lenger, og rekruttere nye. Finne **tiltak** for dette.

Et godt eksempel:

IL Skrim Ski er et godt eksempel på en skiklubb som praktiserer SUM. Som dere ser av bildet nedenfor, har de delt de ulike treningsgruppene inn i ulike farger, basert på alder og hensikten med treningen. De har ikke blandede aldersgrupper, men de ulike gruppene trener samtidig i anlegget, slik

at det likevel blir et godt og blandet treningsmiljø. Da styret i Buskerud Skikrets var på besøk tidligere i vinter, ropte eksempelvis gruppene til hverandre og heiet på hverandre rundt på stadion. Ut ifra ferdighetsnivå, kunne du også få prøve deg i en eldre treningsgruppe dersom du lå noen nivå over din egen aldersgruppe.

Antall betalende medlemmer februar 2018

Gruppe	Antall			
1999	2	Sort	13	Orange gruppe for de som ønsker
2000	0			
2001	2			
2002	1			
2003	8	Rød	22	
2004	14			
2005	8	Grønn	26	
2006	12			
2007	14	Blå	45	
2008	23			
2009	22	Lyseblå	26	
2010	26			
2011	14	Skiskole	32	
2012	17			
2013	1			
Voksentrening	15	Voksentrening	15	
Totalt	179		179	

Noe av det unike klubben har gjort denne vinteren, er å opprette den oransje gruppa. Klubben observerte at flere av utøverne i rød gruppe (fokus på trening og konkurranse – intervalltrening etc.), begynte å falle litt ifra, fordi de ikke syntes det var noe gøy å fortsette, da det ble for seriøst. Flere ønsket heller ikke konkurransefokus som gjerne oppstår etter hvert. Den oransje gruppa er derfor et tilbud for de som fremdeles vil holde på, men hvor det er litt mer fokus på selve moroa og leken på ski. I stedet for konkret intervalltrening, har de eksempelvis stafetter, ski-hockey etc., men også en god del teknikktrening. IL Skrim Ski fortalte blant annet at flere av utøverne valgte å bytte litt på – være litt i rød gruppe og litt i oransje gruppe, mens noen bare var i en av gruppene. Uansett et supert tilbud for de som fremdeles ønsker å holde på, men ikke bare trene for å konkurrere. Vi sitter også igjen med den oppfatningen om at det var helt «akseptert» å være i oransje gruppe blant barna/ ungdommen. Det lyste god stemning på tvers av gruppene.

I tillegg hadde klubben også opprettet en gruppe for voksentrening. Heistadmoen skistadion ligger et lite stykke unna Kongsberg sentrum, så da flere av foreldrene likevel måtte bli på stadion og vente mens treningen pågikk, fant klubben ut at de kunne opprette en egen voksentreningssgruppe. Parallelt med at barna holder på nede på stadion, holder da noen av trenerne teknikk- og utholdenhetstrening for flere av foreldrene. På den måten kan foreldrene få et bedre innblikk i skiteknikk og derav følge ungene bedre opp når de går sammen utenom den organiserte treningen. Et supert og aktiviserende tilbud for den eldre garde!

Nøkkelområder i modellen:

- Innlæring av grunnleggende og sportslige bevegelser som plattform
Eksempelvis gjennom skileik, fokus på teknikk etc.
- Allsidighet vs. spesialisering
Eksempelvis å krysse de ulike skigrenene på tvers og drive med flere idretter av gangen – ski om vinteren og fotball om sommeren
- Utviklingsalder vs. kronologisk alder
Relativ aldersforskjell. Eksempelvis å legge opp til at unge og eldre trener sammen basert på hva de ønsker; leik eller konkurransesatsing, men også ut i fra ferdigheter og nivå
- Sensitive perioder
Trene på de riktige tingene til riktig tid
- Fysisk, kognitiv og emosjonell utvikling
- Periodisering
Hva skal trenes i hvilke perioder?
- Konkurranse og treningsplanlegging
Innhold og hvor mye i forhold til trening
- Skal du bli god, må du øve mye!
- Implementering i alle ledd i organisasjonen
- **Kontinuerlig evaluering**

Dokumenter, presentasjoner og maler:

Skiforbundet har laget ferdige presentasjoner og maler som kan benyttes for iverksettelse av SUM ute i klubbene. Her står det godt beskrevet hvordan en «SUM-workshop» kan legges opp. Verktøyet kan justeres og tilpasses ut ifra hvordan dere selv ønsker å legge det opp, eller starte prosessen.

Verktøyet finner dere ved å klikke dere inn på Skiforbundets nettsider, innunder **Fagportal** -> **Klubbutvikling** -> **Verktøy og veiledere klubb** -> **Utvikle egen klubb**

Dere er også velkommen til å kontakte en veileder for å få litt hjelp med å komme i gang. Buskerud Skikrets har en hovedansvarlig for SUM-prosessen, samt en veileder tilknyttet den enkelte gren.

Hovedansvarlig

Fanny Marie Møller Endresen

E-post: fannyendresen@gmail.com

Telefon: 928 97 749

Alpint

Connie Hagen

E-post: conniehagen@hotmail.com

Telefon:

Freestyle

Bjørn Sæterøy

E-post: bjorn@sateroy.com

Telefon: 941 46 636

Hopp

Mari Backe

E-post: mari.backe@hotmail.com

Telefon: 918 06 354

Langrenn

Carina Kristiansen

E-post: kristiansenc@hotmail.com

Telefon: 926 26 703

EKSEMPLER PÅ SUM I PRAKSIS

Aktivitet

- Opprette en egen «FUN-Rekruttgruppe» for de som har vokst ifra «Skileikgruppa» (laveste ferdighetsnivå), men som ikke ønsker/ har ambisjoner om å konkurrere og som synes de andre gruppene blir for «seriøse»
- Arrangere felles kveldsturer/ helgeturer/ overnattingsturer med hodelykt for hele skiklubben, for å styrke det sosiale på tvers av aldersgruppene
- Legge vekt på å samle barnas foreldre og opprette foreldregrupper som organiserer helgeturer til samlinger og konkurranser. Tanken er å skape en sosial setting for foreldrene.
- Opprette en egen «voksengruppe», som kan trene parallelt med barnas skitrening. På den måten får foreldrene større innsikt i både skiteknikk og ulike treningsformer.
- I skisesong: Avholde felles skitrening/ skileik på tvers av alle aldersgruppe én dag annenhver uke.
- I barmarksesong: Avholde felles basistreningsøkter for de ulike aldersgruppene. Variere treningene – løping, sykling, enkel styrketrening, en dag i turnhall, svømmehall etc. Et forslag kan være å avholde noen treninger sammen med andre klubber/ grener.

Anlegg

- Etablere et basisanlegg eller et skileikanlegg: <https://www.skiforbundet.no/fagportal/anlegg/>
- Etablere et skicrossanlegg med flere hopp, skarpe svinger, doserte svinger, store og små humper, slalåm både oppover og nedover, orgeltramp etc.

Arrangementer

- Invitere Skiforbundet til å holde «temakveld» for klubben: <https://www.skiforbundet.no/fagportal/klubb utvikling/tilbud-til-klubb/>
- Invitere naboklubber til felles skidag/ fellestreninger for alle aldersgrupper
- Invitere naboklubber til en «erfaringsdelingskveld» hvor man kan inspirere hverandre med tanke på treningsform, anlegg, arrangementer etc.
- Invitere til *åpen* skidag i klubbens anlegg, hvor det legges opp til diverse aktiviteter, et par ganger i løpet av skisesongen
- Arrangere skicrossrenn for alle aldersgrupper. Hent inspirasjon fra IL Bever'n, her: <https://www.skiforbundet.no/buskerud/nyhetsarkiv/2018/3/prov-langrennscross-i-bevernrennet/>

Organisasjon/klubb

- Ha et fokus på å sikre inntekter til klubben gjennom eksempelvis å avholde et årlig skimarked der det selges brukt utstyr. Dette kan gjøre det mulig å gi et aktivitetstilbud til flere, og holde aktivitetskontingenten så lav som mulig for disse gruppene.
- Ha et større fokus på å utdanne trenere, herunder blant annet foreldre og utøvere som fungerer som trenere i klubben. Det bør settes krav til at alle trenere skal ha en trenerutdanning. Informasjon om ulike trenerutdanninger finnes på Skiforbundet sine nettsider, her: <https://www.skiforbundet.no/fagportal/kurs-og-utdanning/trenerkurs/>
- Avholde en «SUM-workshop» for ledere og trenere i klubben, ved bruk av Skiforbundets verktøy og materiell: <https://www.skiforbundet.no/fagportal/klubb utvikling/utvikleegenklubb/>

