



NORGES  
SKIFORBUND

LANGRENN

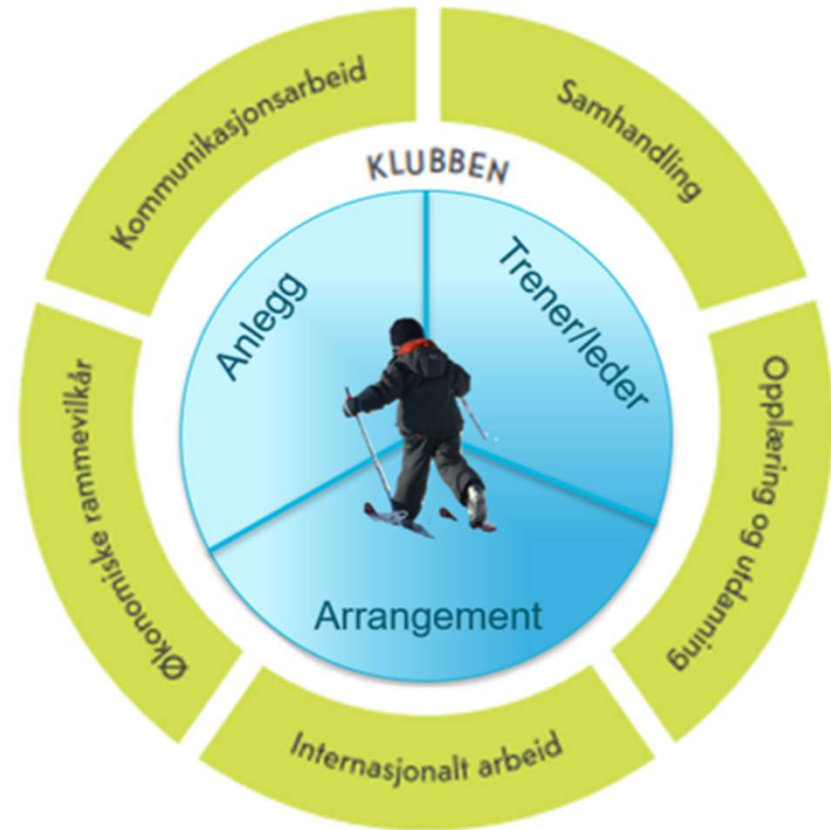
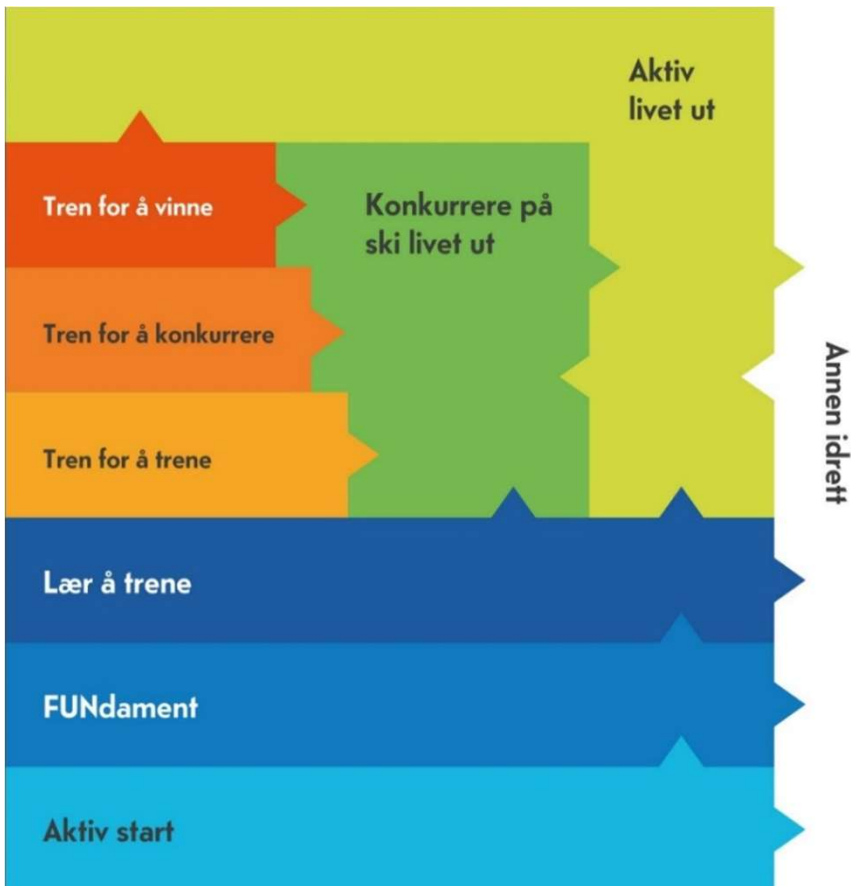
# Utvikling, utdanning og Para

Anne Ragnhild Kroken, Brit Baldishol og Per Elias Kalfoss





# Skiforbundets utviklingsmodell





# Dette er Jenny, Helena og Dag

---





# Hva trenger Jenny 9 år og Helena 13?

---



- Trener - tilrettelegger
- Et sted å drive aktivitet - Anlegg
- Utstyr
- Mye aktivitet
- Trygghet
- Annerkjennelse
- Sosialt samlingspunkt
- Variasjon
- Idrettsglede
- Spenning/konkurranse
- Foreldre/foresatte som er positive



# Hva trenger Dag?

---



- Kunnskap
- Et sted å tilrettelegge for aktivitet - Anlegg
- Utstyr
- Hjelpetrener - tilrettelegger
- Trygghet gjennom mestring
- Annerkjennelse
- Sosialt nettverk (barn og voksne)
- Foreldre/foresatte som er positive





I tillegg til å se på hva Jenny, Helena og Dag har behov for, skal vi også se på andre faktorer som handlingsplanen berører.



## Hovedmålene for perioden skal nås gjennom et spesielt fokus på følgende innsatsområder:

- Aktivitetsutvikling
- Anleggsutvikling
- Arrangementsutvikling
- Toppidrett
- Bærekraft og samfunnsansvar
- Frivillighet og dugnadsinnsats







# Aktivitetsutvikling

---

## Mange, gode og glade skiløpere

**Mange:** Ski skal være interessant for mange. Ski skal være nasjonalidretten i Norge  
Det vil si at vi må legge til rette aktiviteter slik at langrenn ikke er ekskluderende.

**Gode:** Gjennom gode skiøvelser skal vi tilrettelegge for god skiferdighet, noe som er viktig for at de utøverne som har en drøm om å bli verdens beste skiutøvere skal ha basisen som kreves for det.

**Glade:** Skitrening skal være gøy, og alle skal bli sett og verdsatt på trening



# Gode skiløpere

---

Verdens beste langrennsnasjon

Klubbene, skigymnas, team og landslag gir et godt tilbud.  
Ser ut som denne gruppen blir godt ivaretatt.

Framtidens utøvere trenger  
god skiferdighet





# Mange skiløpere - rekruttering

---

Vi må se på de konseptene vi har i dag og se om dette er rett for å aktivt rekruttere nye utøvere, trenere og ledere.

Hvordan få barn til å møte på treningene?

Hvordan få foreldre til å bidra som trenere og ledere?





# Tall

## Kvinner senior NM

År	Sted	totalt	snitt pr dist
2019	Meråker/Lygna	216	54
2018	Gåsbu/Alta	271	68
2017	Lygna/Gålå	238	60
2016	Tromsø/Beitostølen	223	56
2015	Røros/Harstad	187	47
2014	Lillehammer/Gålå	185	46
2013	Gåsbu/ Nordbygda	163	41
2012	Voss/Fauske	150	38
2011	Steinkjer/Tromsø	175	44
2010	Stokke/Tolga	185	46
2009	Gjøvik/Røros	206	52
2008	Sør-Trøndelag	179	45
2007	Meråker/Nybygda	183	46
2006	Kongsberg/Vadsø	183	46
2005	Lillehammer	174	44
2004	Bardufoss/Savalen	153	38
2003	Molde/Byåsen	191	38
2002	Høydalsmo/Vang	215	43
2001	Steinkjer	204	41
2000	Vang	210	42

## Menn senior NM

År	Sted	totalt	snitt pr dist
2019	Meråker/Lygna	533	133
2018	Gåsbu/Alta	543	136
2017	Lygna/Gålå	525	131
2016	Tromsø/Beitostølen	487	122
2015	Røros/Harstad	449	112
2014	Lillehammer/Gålå	472	118
2013	Gåsbu/ Nordbygda	460	115
2012	Voss/Fauske	372	93
2011	Steinkjer/Tromsø	403	101
2010	Stokke/Tolga	424	106
2009	Gjøvik/Røros	392	98
2008	Sør-Trøndelag	380	95
2007	Meråker/Nybygda	385	96
2006	Kongsberg/Vadsø	370	93
2005	Lillehammer	420	105
2004	Bardufoss/Savalen	510	128
2003	Molde/Byåsen	586	117
2002	Høydalsmo/Vang	657	131
2001	Steinkjer	672	134
2000	Vang	578	116

## Junior NM

År	Sted	total	pr dag	jenter	gutter
2019	Savalen	1675	838	287	551
2018	Steinkjer	1803	902	305	597
2017	Harstad	1519	760	260	500
2016	Vang	1748	874	281	594
2015	Hommelvik	1506	753	230	523
2014	Mo i Rana	1251	626	189	437
2013	Lillehammer	1377	689	204	485
2012	Oslo	1433	717	213	504
2011	Selbu	1262	631	178	454
2010	Stryn	1234	617	173	444
2009	Bardu	1204	602	172	430
2008	Stokke	1196	598	161	438
2007	Vang	1190	595	170	426
2006	Steinkjer	1159	580	164	416
2005	Molde	1109	555	169	386
2004	Byåsen	1075	538	161	377
2003	Mo i Rana	991	496	139	357
2002	Kjelsås	1031	516	144	372
2001	Byåsen	1041	521	151	370
2000	Stryn	1041	521	152	369

## Hovedlandsrenn

År	Sted	total	pr dag	Start jenter	Start gutter
2020	Nybygda	1765	883	690	1075
2019	Gålå	1937	969	769	1168
2018	Lygna	1810	905	739	1071
2017	Tolga	1779	890	670	1109
2016	Fauske	1564	782	612	952
2015	Stokke	1965	983	699	1266
2014	Vang	1837	919	600	1237
2013	Savalen	1560	780	495	1065
2012	Harstad	1240	620	451	789
2011	Byåsen	1510	755	512	998
2010	Nes	1427	714	474	953
2009	Lillehammer	1522	761	484	1038
2008	Tynset, Savalen	1538	769	504	1034
2007	Steinkjer	1567	784	495	1072



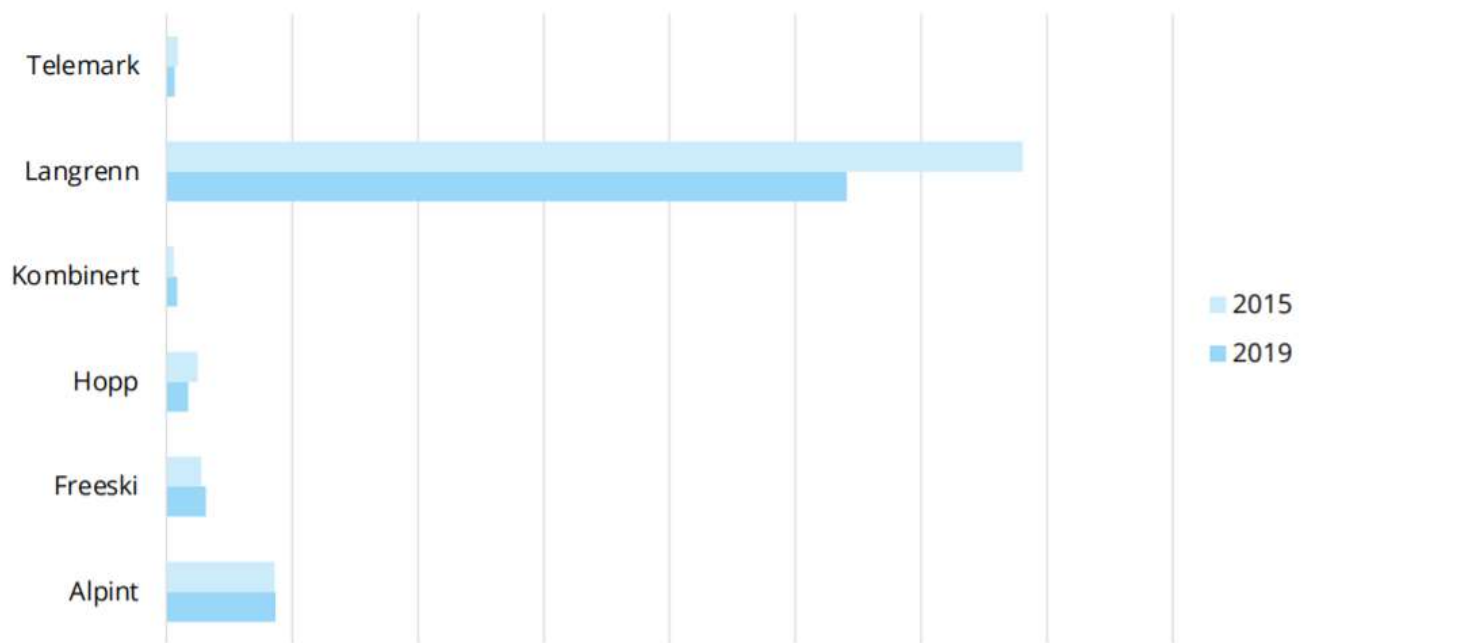
# Tall - KM

ÅR:	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
G13	268	348	351	431	523	462	469	532	563	449	384	416	436	484	509	559	577	571	532	486	466
G14	302	319	341	390	432	402	493	460	483	372	376	385	390	394	462	519	501	474	480	397	417
G15	234	283	287	315	343	352	427	344	348	313	314	305	341	346	424	401	397	420	303	317	340
G16	235	274	249	306	318	345	333	256	316	275	259	296	295	322	319	341	335	255	263	270	282
G17	187	182	206	219	265	215	194	210	200	201	200	205	257	239	236	224	189	182	184	173	193
G18	145	179	160	193	166	203	178	166	160	161	162	173	194	175	183	149	125	144	116	150	172
G19	181	206	222	187	170	173	180	205	183	197	206	186	205	205	174	157	162	151	187	203	181
Msen	164	207	227	254	284	247	285	227	186	275	250	438	500	394	315	435	362	321	315	301	333
J13	235	264	243	286	341	291	319	315	311	233	243	222	253	232	234	258	229	226	194	167	170
J14	231	219	206	292	270	255	282	232	237	201	218	195	221	187	210	225	207	196	165	150	141
J15	178	169	205	203	212	218	186	171	179	155	163	150	156	172	176	160	152	150	123	105	118
J16	152	195	152	179	195	149	144	127	156	133	133	123	147	132	138	122	128	113	107	96	99
J17	136	108	125	134	136	103	103	109	92	99	100	106	90	101	104	81	86	76	66	68	69
J18	89	91	105	97	72	89	75	73	67	77	68	75	71	63	65	60	63	52	51	65	56
J19	100	98	108	92	75	81	92	97	79	80	79	84	70	78	78	65	63	68	67	66	76
Ksen	40	59	71	75	82	58	51	56	43	81	65	140	111	115	74	118	91	69	72	75	84

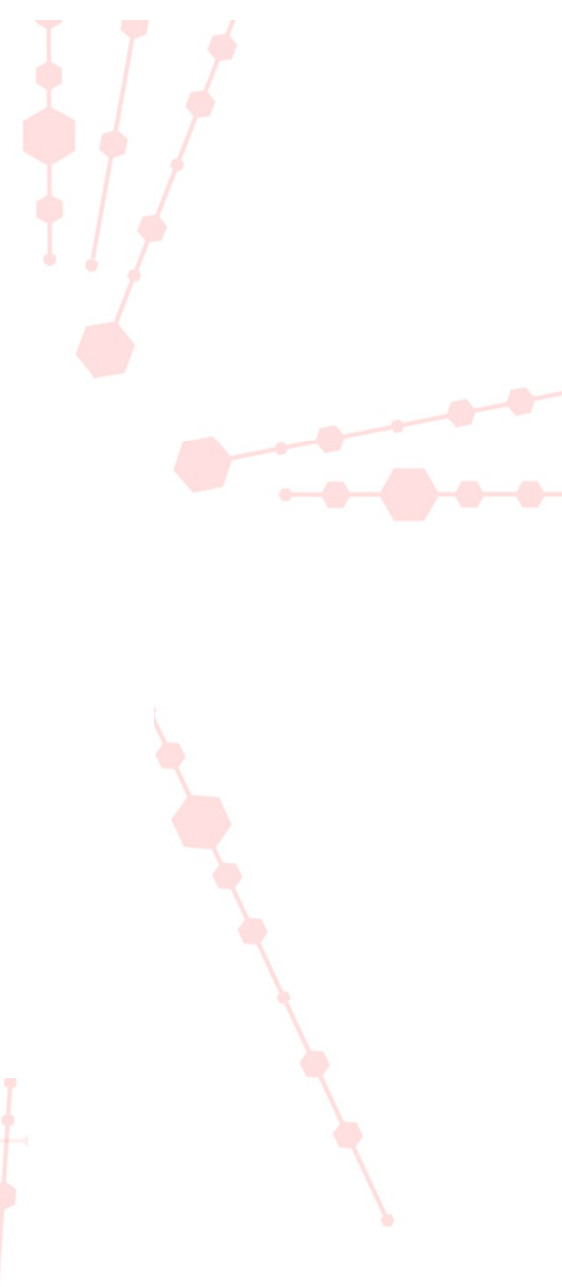




# Deloit undersøkelsen fra 2020



2015  
2019





# 5 temaer går igjen som årsaken til medlemsnedgangen

Konkurransen fra andre aktiviteter



Sårbare sosiale felleskap



Mangel på rekruttering



Brå overgang fra lek til alvor



Lokalmiljø og klima





## Konkurransen fra andre aktiviteter



Kun **6%** av nåværende utøvere har ski som sin eneste fritidsaktivitet

**75%**

Mener at «*Måtte velge mellom ulike aktiviteter*» er en ganske eller svært viktig årsak til å bli mindre aktiv eller melde seg ut av en skiklubb



**49%** av barn som driver med ski driver også med fotball\*

\*Basert på svarene fra foreldre/foresatte for nåværende utøvere som svarer på vegne av sine barn



## Brå overgang fra lek til alvor

**67%**

Av respondentene mener at «*For mye fokus på konkurranse og satsing*» er en ganske eller svært viktig årsak til å bli mindre aktiv eller melde seg ut av en klubb



«*For å leke og ha det gøy*» blir rangert som den viktigste motivasjonen for å bli medlem i en skiklubb. Denne rangeringen er spesielt tydelig for barn\*

**65%**

Mener at «*Mangel på tilbud som møtte utøverens behov*» er en ganske eller svært viktig årsak til å bli mindre aktiv eller melde seg ut av skiklubben

\*Basert på svarene fra foreldre/foresatte for nåværende utøvere som svarer på vegne av sine barn



## Sårbare sosiale felleskap



35% av respondentene mener at «Det var for få i aldersgruppen og/eller av samme kjønn» er en ganske eller svært viktig årsak til å bli mindre aktiv eller melde seg ut av en skiklubb



For barn er det spesielt tydelig at det sosiale aspektet er en viktig del av deltagelse i skisporten. 63% av foreldre mener at det sosiale og deltagelse er det viktigste for deres barn



76% av respondentene mener at «For å møte nye venner» er en ganske eller svært viktig motivasjon for å bli medlem i en skiklubb





## Lokalmiljø og klima

**32%**

Av nåværende og tidligere utøvere\* mener at «*Mangel på anlegg i lokalmiljøet*» er en ganske eller svært viktig årsak til medlemsnedgang



«*Mangel på snø*» blir rangert som en svært viktig årsak til medlemsnedgang av **20%** av nåværende og tidligere utøvere, mot bare **6%** av klubbrepresentanter\*

**44%**

Av nåværende og tidligere utøvere\* mener at «*Tilgjengelige anlegg møtte ikke utøverens behov*» er en ganske eller svært viktig årsak til medlemsnedgang

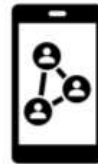
\* Tidligere og nåværende utøvere inkluderer svarene fra foreldre/foresatte som svarer på vegne av sine barn. Klubbrepresentanter inkluderer kategoriene Leder for gruppe, Leder for idrettslag, Trener, Økonomisk/administrativ funksjon, og Annen rolle innenfor klubben



## Mangel på rekruttering

**54%**

Av Skiforbundets medlemmer  
oppdaget skiklubben gjennom  
sine foreldre



Bare **4%** av Skiforbundets  
medlemmer oppdaget skiklubben  
gjennom sosiale medier

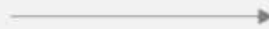
**33%**

Av Skiforbundets medlemmer  
oppdaget skiklubben gjennom  
venner eller klassekamerater

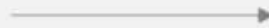


## Årsak til nedgang

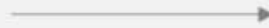
Konkurransen fra andre aktiviteter



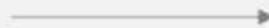
Brå overgang fra lek til alvor



Sårbare sosiale fellesskap



Lokalmiljø og klima



Mangel på rekruttering



## Mulighetsrom for tiltak

Redusere barrierer og gjøre organisert ski mer attraktivt

Alternative trenings- og konkurranse tilbud, også etter 12 år

Større nettverk på tvers av klubber, kretser og grener

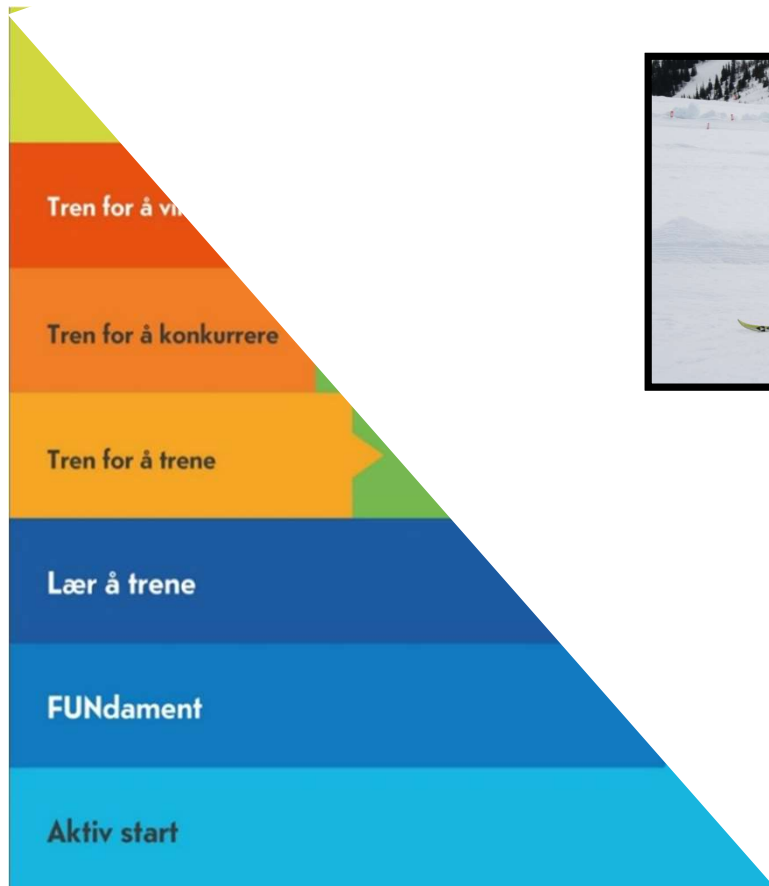
Anlegg tilpasset lokale behov og klima

Måltrettet rekruttering der målgruppene befinner seg, samarbeid med skoler og økt bruk av sosiale medier



# Hvem tilrettelegger vi tilbudet vårt til?

---





# Glade skiløpere

---

- Trygghet
- Annerkjennelse
- Samhørighet
- Mestring

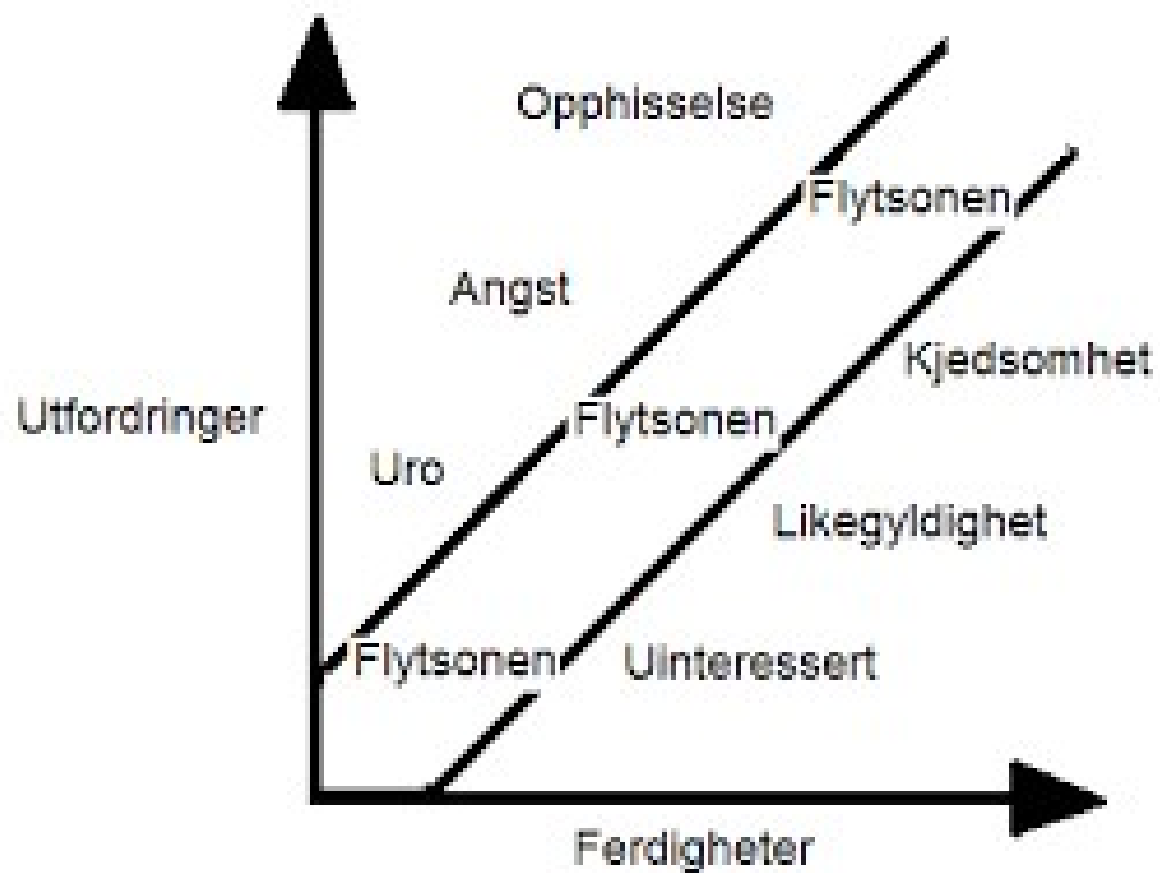






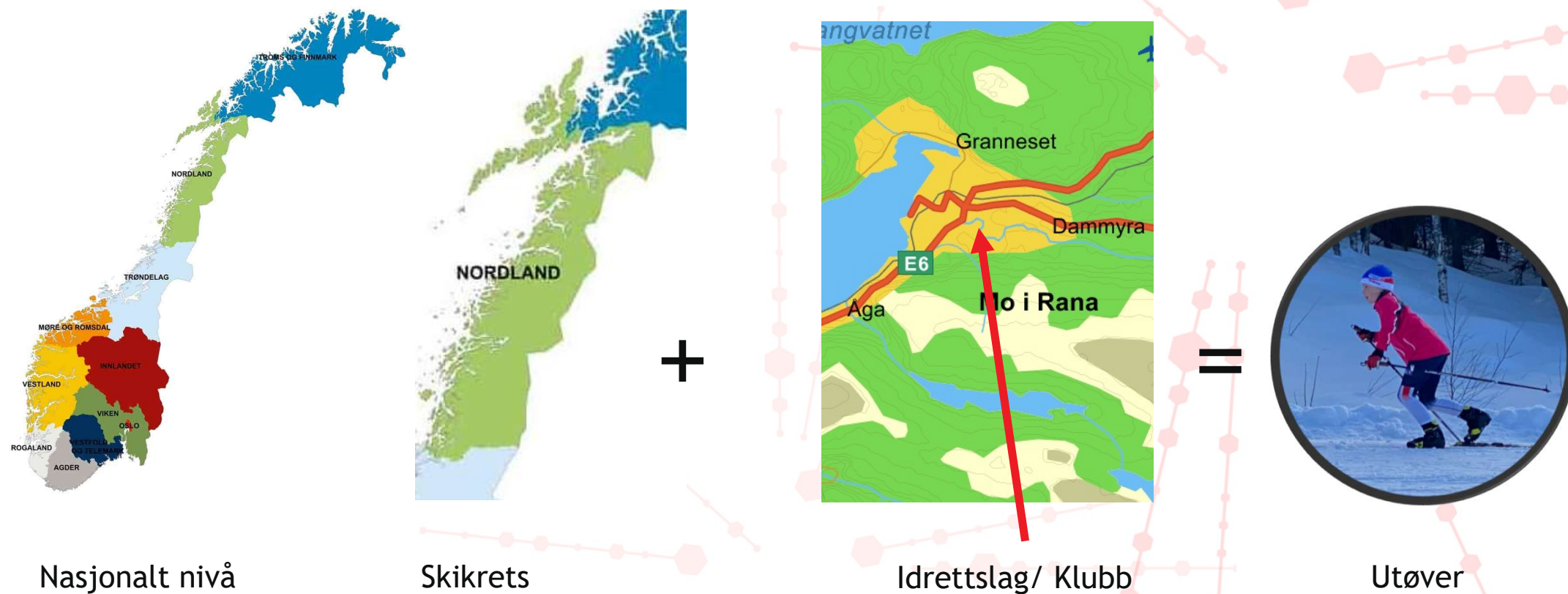
# Flytsonemodell

---



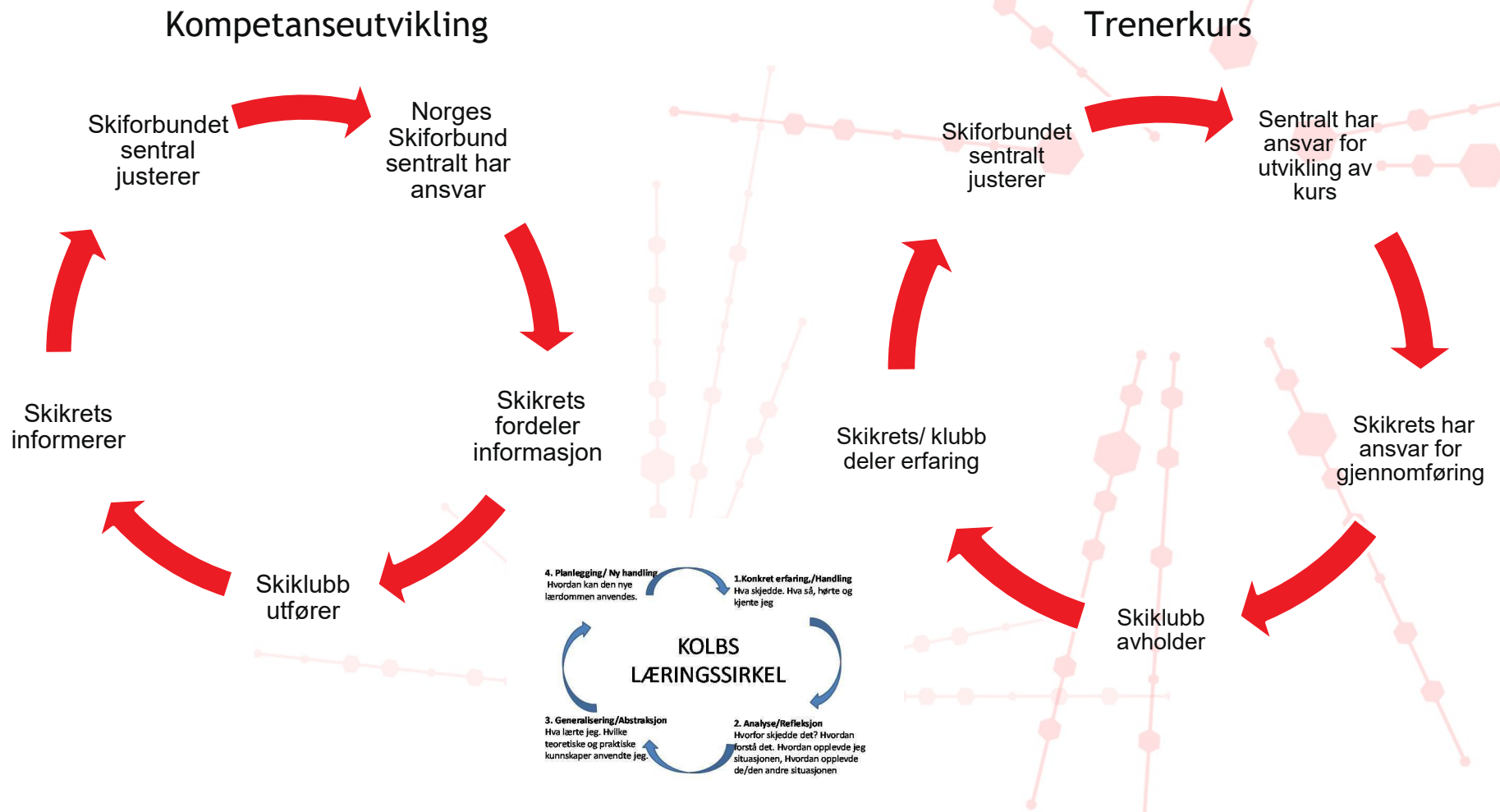


# Utvikling og samarbeid i alle ledd



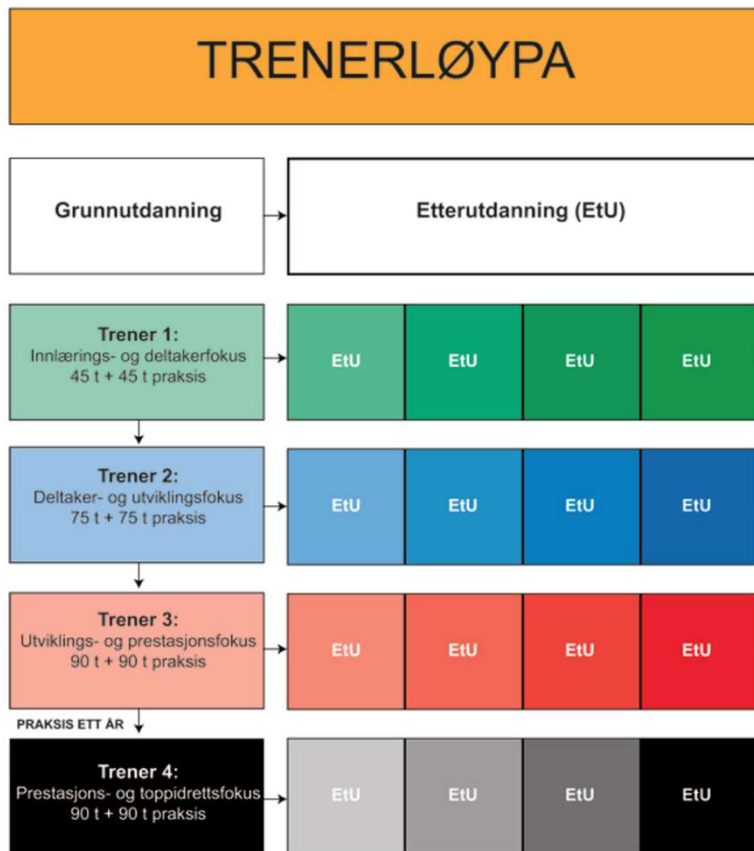


# Rolle - ansvar





# Kompetansegivende kurs - NSF og NIF



Gjennomføres i klubb/ krets -  
Grasrottrener

Gjennomføres i klubb/ krets

Gjennomføres i klubb/ krets

Gjennomføres Nasjonalt

Topptrenerstudiet NTNU - OLT





# Trenerutviklere langrenn

---

- Trenerkurs gjennomføres av trenerutviklere.
  - 16 timer NIF kurs
  - Delta på et trener 1 kurs/ kursdel med en godkjent trenerutvikler
  - Gjennomføre et trener 1 kurs/ kursdel med en godkjent trenerutvikler



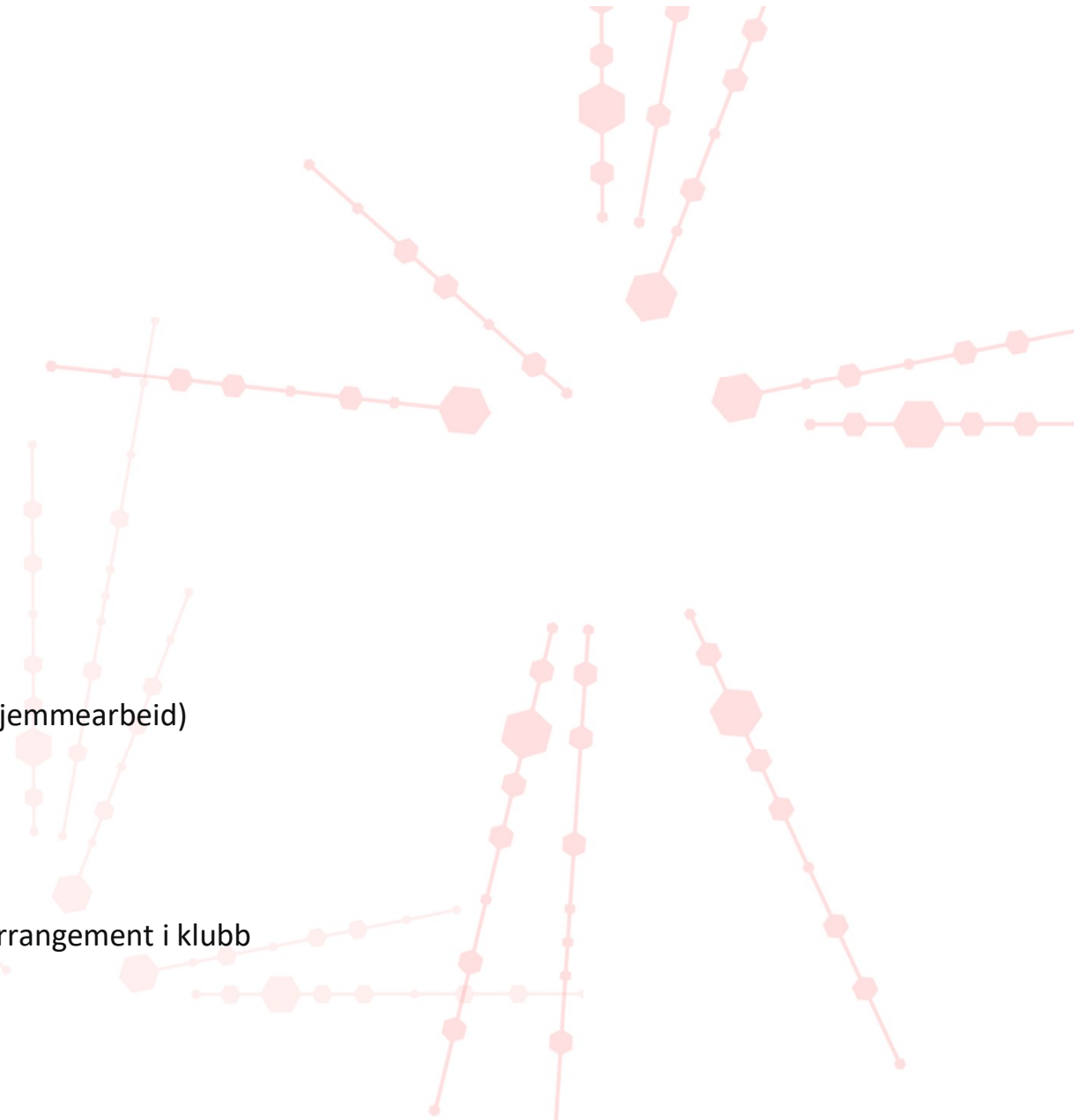




# Kurstilbud langrenn

---

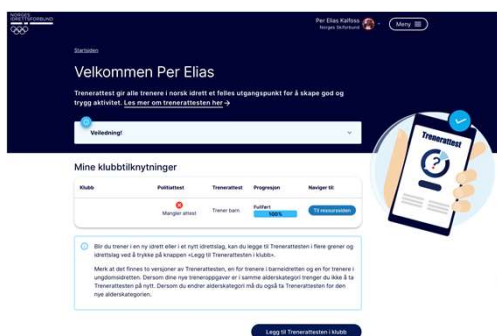
- Grasrottrenerkurs 4t praktisk – 2t e-kurs
- Teknikk - basis ferdigheter
  - 2t teori (kan gjennomføres på nett)
  - Skøyting 4t
  - Klassisk 4t
- Planlegging av trening
  - 2t teori (kan gjennomføres på nett)
  - 2t planlegging av årsplan for din gruppe (hjemmearbeid)
  - 2t erfaringsdeling
- Barnearrangement
  - 2t teori (kan gjennomføres på nett)
  - 2t planlegging og gjennomføring av eget arrangement i klubb
  - 2t erfaringsdeling



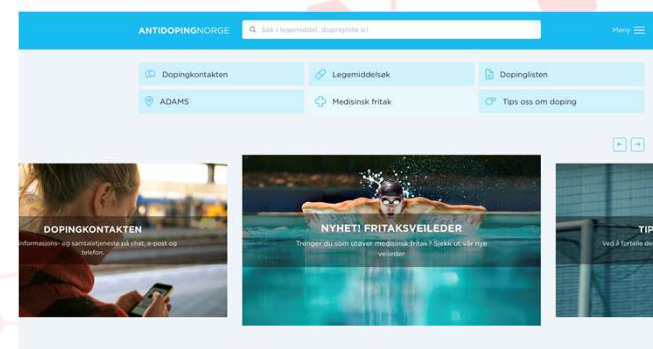


# Kompetanseutvikling - Sunt idrettsmiljø

- Trenerrollen - Fokusområde på alle nivåer
- Spiseforstyrrelser – Temakurs på nett og foredrag fra Sunn idrett.
- Mobbing – Seksuell trakassering – case diskusjoner
- Verdigrunnlag – Temakurs på nett og case diskusjoner
- Trenerattest
- Antidoping Norge



For å tydeliggjøre vårt klare standpunkt har vi laget en sideside for alle organisasjonsledd i norsk idrett. Hensikten med siden er at idrettslag, idrettsretter, idrettsråd og særforbund enkelt skal finne viktig informasjon om #STOPP-kampanjen, digitale tryk, gratis utlån av arendressing og annet som kan bidra til å synliggjøre norsk idretts standpunkt. #STOPP er en langiktig kampanje som skal bidra til at alle former for diskriminering i norsk idrett opphører.





# Morgendagens Skiledere

---

Utviklingsprogram for trenere og ledere som er på vei mot toppen.





# Bærekraft og samfunnsansvar

## Tiltak:

- Byttehelg
- Skibanken

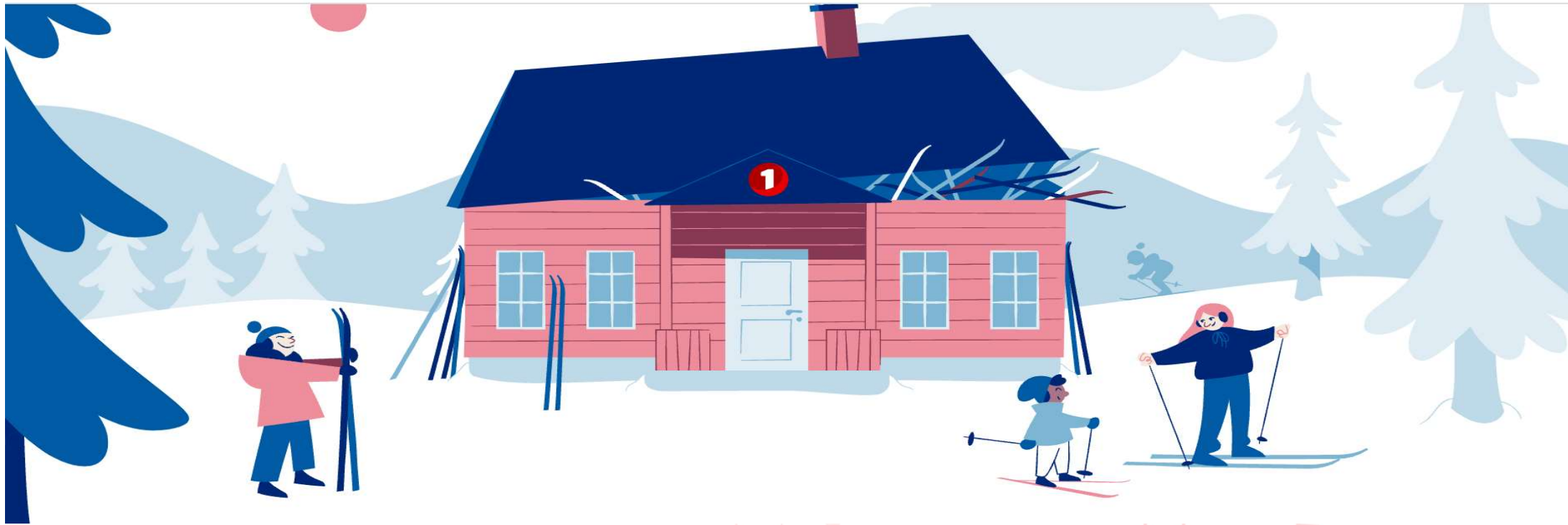




Det er flott om folk kan få mest mulig igjen for pengene sine i hverdagen. Derfor ønsker vi å skape en god arena for kjøp og salg av brukt utstyr. Ved at Skiforbundet, idrettsklubber og SpareBank 1 samarbeider om Byttehelgen, får flere råd til å gå på ski og klubbene får bedre økonomi og kan rekruttere nye medlemmer. I tillegg er gjenbruk bra for den enkeltes hverdagsøkonomi. En vinn-vinn- vinn situasjon rett og slett.

Ca 40 klubber har meldt seg på byttehelgen i år.





Sammen med sportsbransjen samler vi inn skiutstyr som ikke blir brukt, eller som ikke ville ha blitt solgt. Slik får utstyret nytt liv og vi bidrar til bærekraftige aktiviteter for alle som vil gå på ski, uavhengig av økonomi eller andre forutsetninger.





# Frivillighet og dugnadsinnsats

---

- Planlegging, planlegging, planlegging
- God informasjon
  - Hva
  - Hvordan
  - Hvorfor
- Oppgaver som er tidsbegrenset
- Oppgaver som mestres
- Friste med en gulerot





# Internasjonalt arbeid

---

Norges Skiforbund langrenn prøver å bidra til at kompetansedeling både gjennom samlinger og seminarer i Norge.

- Equinor International Junior Camp
- Internasjonal Para Camp
- Landslag som inviterer med utøvere





NORGES  
SKIFORBUND

LANGRENN

**PARA**





# Aktivitet

---

## SYNS OG BEVEGELSESHEMMEDE

- Sommersamling i Bø (samarbeid NSSF)
- Dagsamlinger: Oslo, Lillehammer og Trondheim
- UngPara – samlinger 1 x mnd

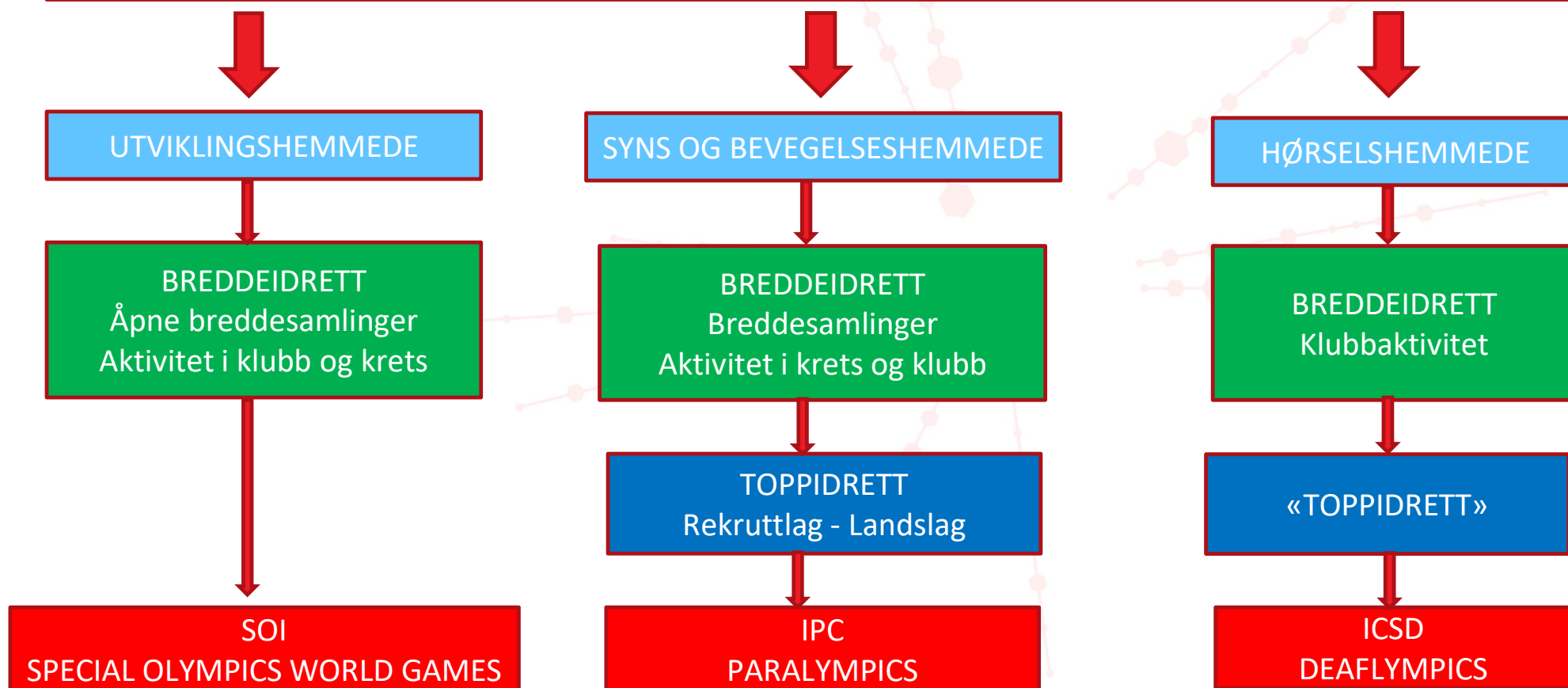
## UTVIKLINGSHEMMEDE

- Dagsamling over helg, Oslo
- Sesongens store mål, SOWWG utsatt





# NSF - Para utøvere





# Våre målsetninger UPPI-prosjektet



- *Stor deltagelse i breddeaktiviteten med fokus på godt miljø, mestring, skiglede og fysisk aktivitet.*
- *Tilrettelegge for et målrettet, strukturert rekruttering og utviklingsarbeid som skal sikre gode rammevilkår*
- *Det skal gå en rød tråd i hele løpet fra rekruttering og bredde til landslag, som inkluderer både aktivitet og kompetanseheving på de ulike nivå.*



**RAINER HENRIKSEN**  
Ambassadør NSF Paralangrenn



**KJETIL KORBØ NILSEN**  
Ambassadør NSF Paralangrenn



**JOHANNES BIRKELUND**  
Ambassadør NSF Paralangrenn



**MATIAS GJESTVANG BRANDT**  
Ambassadør NSF Paralangrenn

# Ambassadører Para langrenn



**MARIANN VESTBØSTAD MARTHINSEN**  
Ambassadør NSF Paralangrenn



**CHRISTINE UTNE**  
Ambassadør NSF Paralangrenn



**INDIRA MILENA HOPSDAL LISETH**  
Ambassadør NSF Paralangrenn



# Hvorfor ambassadører ?

---

- Gode forbilder som potensielle utøvere kan identifisere seg med
- Økt rekruttering gjennom økt synlighet
- Vise at det ikke er så vanskelig
  
- Ressurser på breddesamlinger
- Ressurser i møte med nye utøvere
- Bidra i kurs/foredrag sammenheng

→ **Ambassadørprogram**









# Rekruttering «En rød tråd»

---

- **Rekrutterings og talentutviklingsprosesser:**
  - «Omvendt rekruttering» - Fra forbund til klubb
  - Oppfølging av enkeltutøvere
- **Relasjonsbygging**
- **Samarbeidsstruktur med eksterne instanser**
- **Bredde/miljøsamlinger** – et trygt miljø
  - Møter likesinnede
  - Erfaringsutveksling, mestringsopplevelser
  - Inspirasjon og motivasjon
- **Bygge opp regionale tilbud**
- **Gode aktivitetstilbud** i lokalmiljøet





# Utfordringer - hvilke tiltak ?

---

- Rekrutteringen kommer ikke «av seg selv» gjennom klubb
- Hvordan nå ut med informasjon om mulighetene til potensielle utøvere?
- Utfordringer i forhold til arenaen vi er på
- Behovet for ledsagere /assistenter
- Behov for aktivitetshjelpemidler, som er dyrt, spesielt for de over 26 år
- Gjennomsnittsalderen på parautøvere er større enn hos funksjonsfriske  
→ hvor hører man hjemme?? → hvordan skape gode treningsmiljøer
  
- Kompetanse – Hva er behovet?
- Hvordan «utnytte» et ParaVM på hjemmebane?
- Hvilke ringvirkninger kan Paraidrettsenteret i Trondheim gi?





# Hvor finne informasjon??

---

[www.skiforbundet.no/para](http://www.skiforbundet.no/para)

[Facebook - Skiforbundet Para](#)

[Instragram – skiforbundetpara](#)

[YouTube – Skiforbundet FH](#)





**Spørsmål?**

---