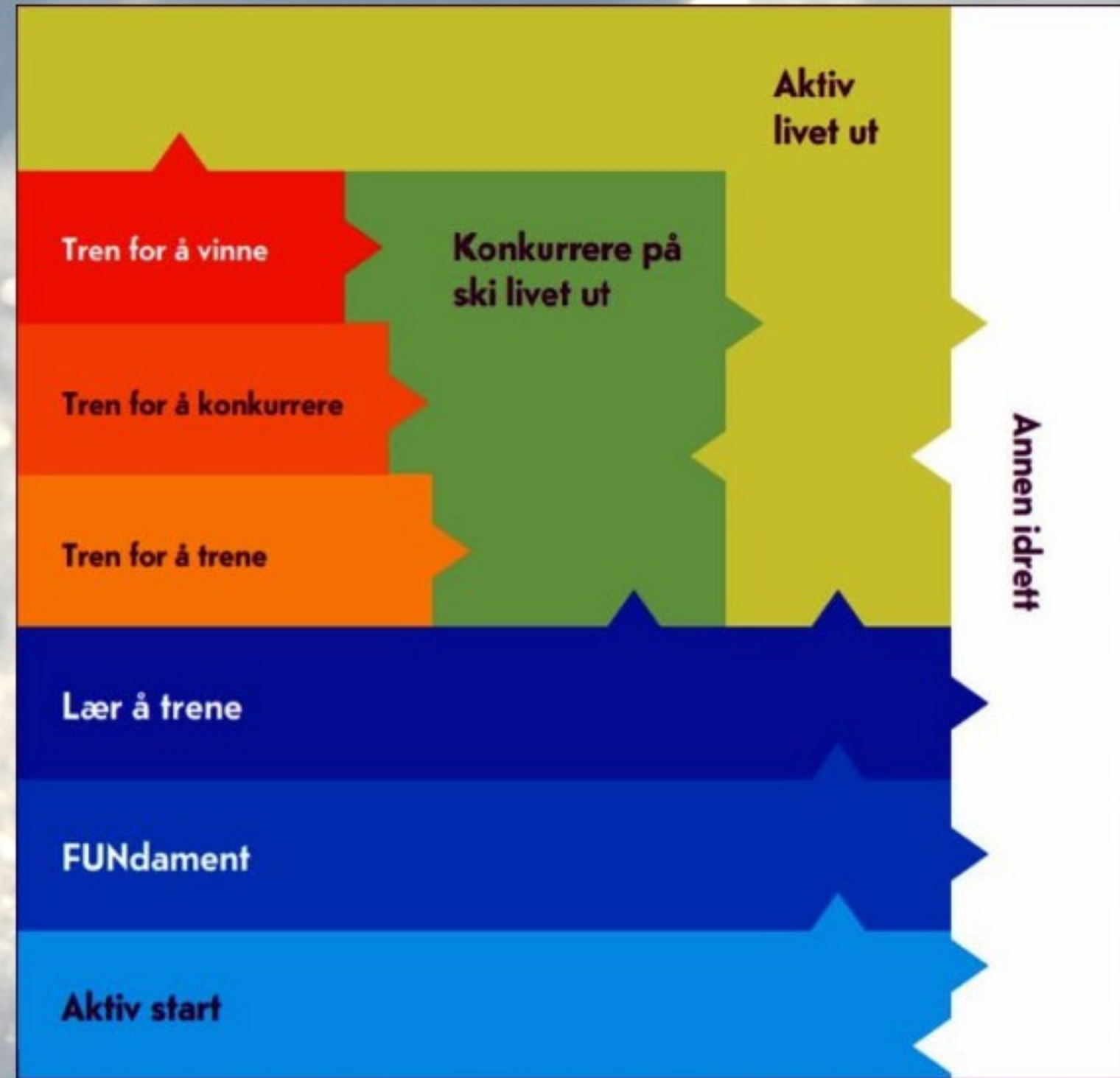


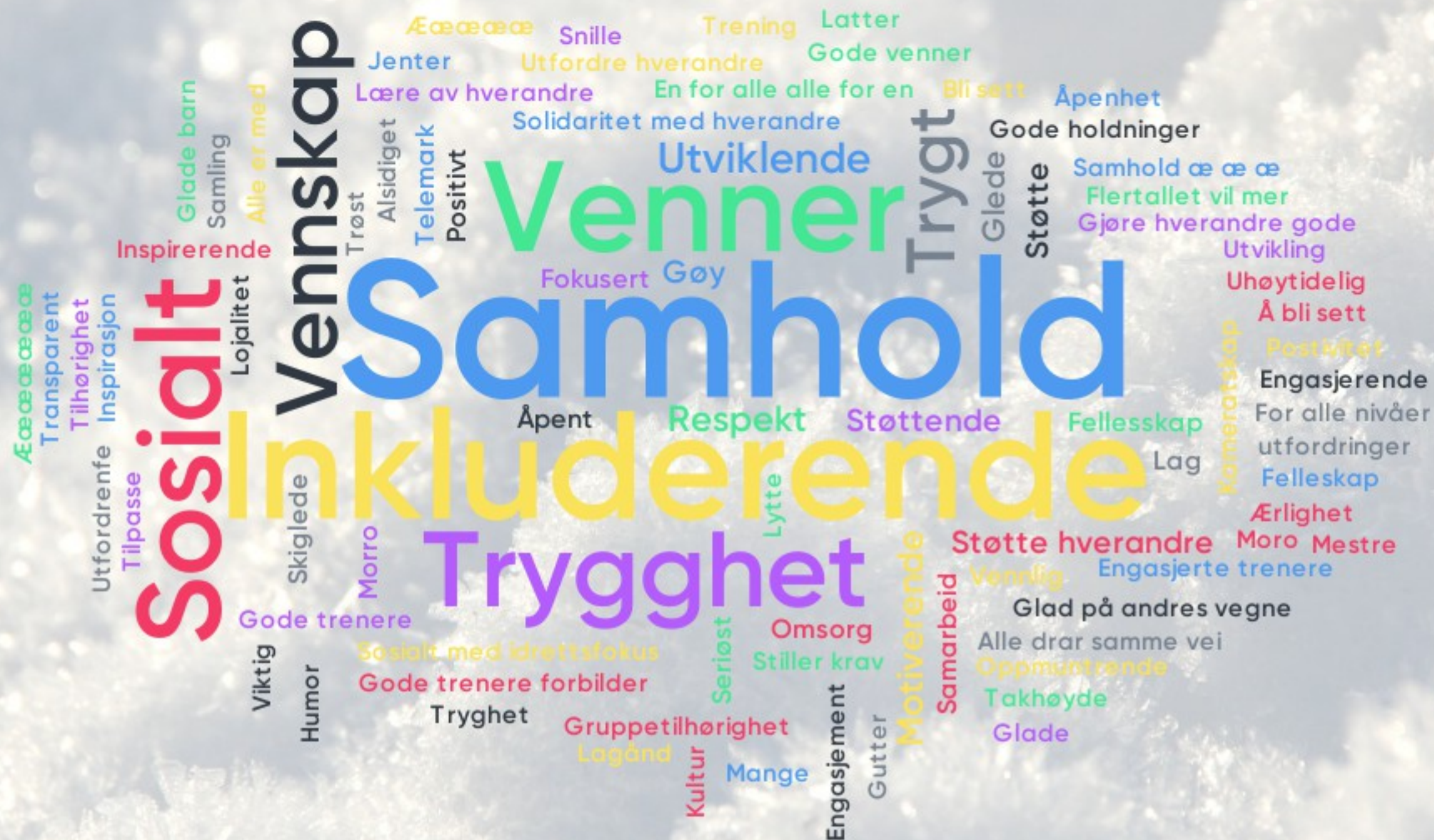


SUM på 15 minutter





Et godt miljø er...



Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Se utøverens behov

Utvikling skjer på utøvers premisser

Ikke få det til å handle om foreldrene

Alt for utøveren

Utvikling

Å se hvert enkelt individ

Alle er ulike og skal ikke nødvendigvis behandles likt

At utøveren er fokusert

At utøveren skal være midtpunkt og få oppmerksomhet

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Medbestemmelse

At treneren skal se hver enkel utøver

Lage opplegg som alle kan beherske. Mestring

De føler mestring ,

å sørge for at utøver får utvikle og mestre på sitt nivå

Ha et godt treningsmiljø

Legge opp treninger tilpasset ulike nivåer

Utøverens helse er viktigere enn prestasjon

Se menneske, utvikle og kommunisere ut i fra utøvers ståsted

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Se løper og gi utfordringer ihht nivå

Behovstilpasset trening/aktivitet

Fokus på utøver

Alle blir sett. Alle får utfordringer. Alle kan utvikle seg.

At utøver blir tatt på alvor

Fokus på det utøver ønsker med treningen

Fokus på skiglede og trenere ned
overskudd

Sette utøven i fokus

Gi utøveren utfordringer som gir
mestring, fremgang og glede.

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Utvikling og deltakelse må skje på barnas premisser

Variert trening utfra egne forutsetninger

På utøvernes premisser

Tilpasning

Utvikle på utøvers premisser

Tilpasse et opplegg for utøverens behov og mål, ikke for trenere eller foreldre.

Å bli sett, anerkjent, ivaretatt og inkludert

Se hver enkelt utøvers behov og utvikling

Å bli sett

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Legge til rette, støtte og veilede,

Se utøverens behov. Ta vare på utøveren.

At alle blir sett. Mestring for alle. Fokus på fremgang og ikke resultater. Oppgaver tilpasset utøver.

At de må få bestemme selv og ikke presses, utøveren skal lære selv og vokse på erfaringer.

Gjennomføre treninger tilpasset nivå, mestring og ferdigheter for den enkelte utøveren

Å utvikle sosialt miljø og treningsmiljø slik at alle kan mestre ut fra sine forutsetninger.

Få fram det beste i hver enkelt

Se på hva hver enkelt utøver trenger å jobbe med

Ta hensyn til utøvers ferdighet framfor alder

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Se og forstå utøveren og hans/hennes ambisjoner – for så å tilrettelegge trening og opplegg til dette.

Behovstilpasset trening

Få god veiledning og riktig trening

Idretten skal være på utøvers premisser i forhold til motivasjon og treningslyst

Å tilrettelegge for mestring for alle og tilpasse utfordringer. Skape medbestemmelse etter modenhet.

At utøveren føler mestring

Det betyr for meg at aktivitet i klubb og forbund er rettet mot å utvikle utøvere langs flere dimensjoner, ikke bare prestasjonsmessig.

Å kunne individualisere oppleggene. Møte individet der de er. Lytte til utøvers behov. Ta hensyn, vise omsorg i med- og motgang

Lytte til hva utøveren er motivert for. Sørge for at alle blir sett. Tilpasse tilbudet til det utøverne ønsker.

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Tilpasset utøverne

Møte utøveren på det nivået hun er. Individuelt. fokus kombinert med fellesskap. Idrettsglede for alle utøvere.

Tilrettelegge

Ha et variert tilbud.

Dialog med utøver - lytte - spørre

Se utøver og tilpasse

Legge til rette for at utøveren har utstyr, trenere, anlegg å trene i.

Høre, se og legge til rette for hver enkelt utøver. På utøverens premisser. Medbestemmelse. Alle skal med, uansett nivå og forutsetning

Gi oppmerksomhet til en og hver. Alle har forskjellige behov. Utøver er fremtiden og skal bringe videre gode verdier.

Å sette "utøveren i sentrum" betyr..

Se utøveren!

Støtte og lytte

Individuell tilpasning

La idretten være viktigere enn organisatoriske spørsmål. God pedagogikk.

Sørge for mat, drikke og logistikk – men ellers ikke få være noen primadonna

Lære utøver å ta en positiv plass

La utøvernes ambisjoner styre. Ikke foreldre eller trenernes mål.

Hva er viktigst for rekrutteringen?



Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Det sosiale

Mer snø!

Mer lek og mindre kostbart

Bredde og sosialt

Holde kostnadene nede.

Gjør idretten billigere

Snørike vintre

Fokus på skiglede

Bra tilbud

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Sosiale og bredde

Mest mulig uhøytidelig lek og moro

Mer gøy på trening, mindre komplisert og reduserte kostnader

Lavterskel og breddetilbud

Nybegynnerkurs

Det sosiale

Lave kostnader

Allsidig.

Redusere kostnaden i skderen over 13-15

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Venner,

Ta med seg venner på trening

Tilbud til alle lengre 😊

Tilrettelegging for alle nivåer

Snø!

Billigere

Lav pris på aktivitet

Synliggjøre

Ufarliggjøre konkurranser .

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Holde kostnadene nede

Bredde og lek

Lavterskel arrangement

Mer penger

Bedre informasjon og flere anlegg

Snø

Åpne arrangementer slik at nybegynner kan prøve

Brede og fornuftige priser.

Sosialt

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Utdanne Unge trenere

Bredt tilbud og allsidighet Engasjerte foreldretrenere

Helt klart det sosiale

Uten flor – mindre mas om produkter

Bredde, gøy, sosialt, holde kostnadene nede

Fokus på breddeidrett og lek/samhold

Venner

Et tilbud også til de som ikke vil konkurrere og bli best

Inkluderende

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Informasjon om idrettens innhold, og ferre regler

Tidlig rekruttering og trening basert på lek og allsidighet

Redusere utstyrsjag

Mer sosialt tilbud som alt. til renn

Nærmiljø anlegg

Anlegg og informasjon

Kostnadene må ned! Mindre dugnadsarbeid!

I vintere med venner. Legge lista lavt. Gjør idretten billig.

Fokus på verdier

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Snø og kostnad

Inkludere

Bygge sosialt miljø og ha gode ledere som inkluderer alle uansett sportslig nivå.

Billig bredde

Tilrettelegge for flere jenter

allsidighet fra ung alder og et godt og inkluderende treningsmiljø

Økonomi

Legge til rette for utfordrende og morsomme trening uten for stor kostnad. Lett inngang til idrett og skape et ønske om selv å fortsette

Fokus på mye ski og lite reising

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Lavt ambisjonsnivå på de yngste klassene

Gode klubbmiljø.

At de som ikke vil satse føler de er viktige og har et tilpasse tilbud

Allsidighet

Åpne samlinger og arrangementer

God koordinering av aktiviteter i klubbene og variert tilbud av aktiviteter.

Viktig med morro

Kortreiste anlegg.

Gode trenerkrefter

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

Hindre frafall ved bedre tilpasset opplegg nivåmessig når barn blir ungdom. Inkludering i skiidretten er ikke noe stort problem p.t

Sosialt samhold

Idrettsglede Snø Gode treningsmuligheter Gode anlegg, også for yngre/barn Fler /større rulleskianlegg

Mindre fokus på utstyr. Prepphjelp.

At det må være ett tilbud for også de som ikke ønsker å bli verdens beste. At det er ett variert og fleksibelt tilbud.

Lav terskel for deltagelse. Man må finne noen venner som gjør det samme

Lavere terskel for å delta. Begrense kostnader.

Gode lokale anlegg

Godt breddetilbud Lavterskel

Hva tror du kan få flere til å bli med i den organiserte skiidretten?

La leken være viktigere enn presentasjon

Tilbud til de som som ikke ønsker å gå skirenn

Redusere terskel og kost.

Fokus på det sosiale

Sosialt

Anerkjenne og tilrettelegge tilbud for ulike nivåer. Gode trenere og støtteapparat. Et godt sosialt miljø.

Gode trenere

Sosiale aktiviteter

Det sosiale

Hva er viktigst for å beholde utøverne lengst mulig?





Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Miljø

Sosialt

Ha det gøy og ta det mindre på albir

Vafler etter langtur

Venner

Miljø

Inkluderende miljø

Det må finnes et organisert tilbud

Det sosiale

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Tilbud om trenerkurs,

Tilbud

Inkluderende

Ha et opplegg som tillater utøver å drive med flere idretter

Ha det gøy

Miljø/venner

Venner

At det finnes turgruppe som ikke har renn som mål

Vennskap Skiglede

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Vennskap

Tilpasse treningstilbud

Godt treningstilbud

Har det gøy, ett nettverk og tilrettelegging

Miljø

Tilbud om trening på deres nivå og ønske

Sosialt

Sosialt og venner

Venner Tilrettelegging

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Skiglede

godt miljø og utfordringer på utøvers nivå

Fellestreninger også for de som ikke satser

Venner

Treningstilbud uten fokus på presentasjon

Godt miljø og bygge ramme rundt det sosiale også!

Samlinger som ikke er for dyre

Det sosiale

Mulighet til å være med selv om man ikke vil være med i alle konkurranser

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Skiglede

Et godt sosialt miljø. Tilpasset treningsmiljø

Tilby trenerjobb

Treningstilbud for de som ikke satser

Være med å trene uten å konkurrere

Et mindre "seriøst" tilbud med fokus på moro og glede.

Morro

Treningsgrupper for de som ikke satser full tid

At utøveren har hatt en god opplevelse av å delta i idretten.

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Gode skivenner

Treningsmuligheter i nærområdet

Ha tilpasset trening og medbestemmelse

Miljø Vennskap Skiglede

Treningstilbud

Treningsgrupper uten at man må gå konkurranser.

Miljø og mening i hverdagen.

Finne andre motivasjonsformer Ha lavterskel konkurranser

Godt miljø Treningstilbud for de som ikke ønsker å konkurrere Rekruttere ungdom som trenere og frivillige

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Ha det gøy, jobbe med utvikling

Kan kombinere med studier Klubbene må ha tilbud til ikke-satsende

Miljø og trenerens engasjement

Trenerkurs

Trener- og leder utdanning. Fokus på samhold. Treninger for de som vil ha det gøy.

Det sosiale

Mulighet til å være med på treninger/samlinger og i det sosiale

Et tilrettelagt treningsopplegg

Mindre teknikk og konkurransefokus

Hva tror du skal til for at utøvere ønsker å fortsette sin deltakelse etter at de har sluttet å "satse"?

Et treningstilbud i form av turer, renn i nærområdet

Tilrettelegge for utdanning til trenere

Godt treningstilbud og miljø. Sosiale tiltak. Morsomme opplegg. Lek og alvor i passe størrelse.

Likestiller de som satser med de som ikke satser mht trenere

Godt miljø

I min klubb..



I min klubb..



I min klubb..



I min klubb..



SUM står for..

