

Sportsplan 2014-2018

Alpint

Sør-Trøndelag skikrets



NORGES
SKIFORBUND

SØR-TRØNDELAG
SKIKRETS

Med årshjul for samlinger

Alpinkomiteen 2013-2015

Ola Evjen (leder), Ørjan Berg-Johansen, Lars-Inge Graabak,
Karianne Hestad, Stein Kjartan Vik.

1. INNLEDNING

Sør-Trøndelag skikrets har lange tradisjoner innenfor alpinsporten. Mange års systematisk arbeid på alpinsiden har resultert i en bra interesse og gode resultater, på senior, juniornivå og aldersbestemte klasser. Men vi har utfordringer med varierende rekruttering og et begrenset tilbud for løpere som ikke er på landslag etter skigymnas alder. Seniorklassene i norsk alpinsport er liten.

Sør-Trøndelag skikrets har tradisjoner for å samarbeide med klubber, nabokretser og skigymnas. Dette gjør at vi får et høyere nivå på samlinger og får etablert prestasjonsgrupper som kan ta stegene videre fra det nivået som er hjemme i utøvernes klubber. Samlingene med Trønderalpin arrangeres derfor som åpne kretssamlinger, med skigymnaset på Oppdal, *Oppdal Alpin elite*, som spydspiss.

Alpinkomiteen i *Sør-Trøndelag skikrets* forvalter *Sør-Trøndelag skikrets* sitt medlemskap i foreningen Oppdal Alpin elite. Det legges ned mye tid og ressurser for å planlegge og gjennomføre opplegget for dagens og fremtidens alpinister i *Sør-Trøndelag*.

Denne sportsplanen definerer mål, strategi og tiltak innenfor **satsningsområdene** senior, junior, **ungdom, bredde og rekruttering, arrangement**, anlegg, utdanning, kompetanse og **organisasjon**. Planen skal sikre en helhetstenking i forhold til de overnevnte satsningsområdene og sikre kontinuitet i måten alpinkomiteen arbeider og forvalter sitt mandat på.

Arbeidet med denne Sportsplanen har pågått i perioden 2013-2014.

Formål

Alpinkomiteen i Sør-Trøndelag skikrets skal jobbe til det beste for skiidretten i Trøndelag. Arbeidet skal preges av fellesskap, idrettsglede og langsiktighet. Formålet er å:

- Øke rekrutteringen.
- Skape mange, gode og motiverte alpinister.
- Tilrettelegge samlinger med et innhold og et omfang til U14 og U16 som gjør det mulig å hevde seg i landsfinale og hovedlandsrenn i de forskjellige alpine disiplinene.
- Gi et samlingstilbud til utøvere som gjør terskelen til alpingymnas så lav som mulig.

Visjon

Sør-Trøndelag skikrets – mange, gode og motiverte skiløpere.

Verdier

Fellesskap

I fellesskap skal vi bli mange, gode og motiverte skiløpere. Sør-Trøndelag skikrets skal preges av godt samhold og fellesskap. Alpint skal være en idrett for mange, og alle skal dra lasset sammen.

Idrettsglede

Idrettsglede skal gi mange, gode og motiverte skiløpere! Idrettsglede skal gi utøverne lyst til å strekke seg litt lengre på fritiden, i trening og i konkurranse. Idrettsglede skal være samlende for utøverne på samling og i konkurranse. Idrettsglede skal være et sentralt stikkord for alle.

Langsiktighet

Langsiktighet skal gi mange, gode og motiverte skiløpere. Langsiktighet skal skape en robust plattform for aktivitet i Sør-Trøndelag. Vi skal bli gode sammen.

2. BREDDE OG REKRUTTERING (U12 og yngre)

Sør-Trøndelag skikrets arbeider for at alpint skal være en attraktiv idrett å drive med for utøvere i alle aldre. Gjennom å etterleve våre **verdier: fellesskap, idretts glede og langsiktighet** skal vi skape en arena, som gjør at flere unge starter med alpint og at de er aktive lenge. Våre verdier skal sørge for at alpint er en åpen og inkluderende idrett hvor alle føler seg velkommen. Gjennom å utfordre løperne og fokusere på idretts glede, skal de få gode opplevelser og mestringsfølelse. Målet er at dette skal stimulere til mer og bedre aktivitet. Langsiktig tankegang skal sikre en robust plattform og en fornuftig progresjon i aktivitet. Vi ønsker mange gode og motiverte skiløpere.

Bredde og rekruttering skal **først og fremst oppstå gjennom aktiviteter i klubb**. Kretsen formidler til klubbene de **støttsordningene** og de muligheter som oppstår gjennom **skiforbundets samarbeidspartnere**. Videre kan kretsen være et **forankringspunkt for aktiviteter som går over flere klubber eller kretser**.

Selv om samlinger tilrettelegges for eldre årsklasser, kan de være åpne for yngre utøvere og inkludere ivrige alpinister i U12 og U10. Disse alpinistene må ha ledsager med seg, slik at de kan få oppfølging utover det som kretsen stiller med på samlingene.

Hovedmål

Være en av Norges største skikretser målt etter antall registrerte alpinister.

Være en av Norges største skikretser målt etter antall nye registrerte alpinister.

Inkludere ivrige alpinister og foreldre i fra U12 og U10.

Delmål

Arbeide for at klubbene gjennomfører rekrutteringsaktiviteter og renn som møter bredden blant de yngste løperne (U12 og yngre).

I de største klubbene bør det være minimum 5 aktive løpere i hver årsklasse. Der hvor det er mindre enn 5 aktive løpere, skal det gjennomføres rekrutteringsaktiviteter spesielt rettet for å nå dette målet.

3. UNGDOM (U14 og U16)

Ungdomsklassene (13-16 år) preges av at det er få løpere i Sør-Trøndelag skikrets som satser mot de nasjonale rennene som Landsfinale og Hovedlandsrenn. De siste årene har det nesten ikke vært løpere nok til å fylle puljekvotene. Skiforbundet har nå åpnet for **fri deltakelse**, slik at det ikke er begrenset hvor mange løpere som kan stille. Men antallet løpere som kretsen får tildelt i de fremste puljene, beregnes på samme måte som før. Kretsen **rangerer løperne** i de forskjellige grenene ut i fra poenggivning i annonserte kvalifiseringsrenn.

I klubbene i Sør-Trøndelag kan det være alt fra ingen løpere i en ungdomsklasse og opp mot 10 stykker, og det varierer veldig fra årskull til årskull. Det gjør det utfordrende for klubbene å skape robuste prestasjonsgrupper og å skape et godt miljø. Dette er forskjellig fra klubbene på Østlandet, som har 10-talls utøvere på hvert årstrinn.

Sør-Trøndelag skikrets har møtt denne utfordringen med å samarbeide med klubber, nabokretser og skigymnas. På denne måten samles flere utøvere i samme klasse med noenlunde samme motivasjon og ambisjon for alpint. Dette gjør at vi får et høyere nivå på samlinger og får etablert prestasjonsgrupper som kan ta stegene videre fra det nivået som er hjemme i utøvernes klubber. Samlingene med Trønderalpin arrangeres derfor som åpne kretssamlinger, med skigymnaset på Oppdal, *Oppdal Alpin elite (OAe)*, som spydspiss. I en slik sammenheng er det viktig at klubbene lykkes i sitt treningsarbeid, både fysisk på barmark, men også skiteknisk, med spesiell fokus på grunnteknikk.

Kretsen tar det grunntekniske/basistreningen på ski ett steg videre. Basistreningen vektlegges under samlingene på våren og de første samlingene på høsten. Videre blir innholdet mer spesifikt rettet mot tekniske/taktiske forhold. Opplegget vil ha en naturlig sesong-progresjon fra generell «basis» til spesifikk «basis». En slik progresjon skal skape en teknisk, taktisk og mental utvikling hos utøveren. Når i tillegg løpere fra flere klubber og kretser møtes, skal dette være med på å forsterke fokuset i læringssituasjonen. På denne måten skal kretsen skape en arena som gjør det mulig å utvikle prestasjonene på en best mulig måte.

Kretsen arbeider også for at så mange som mulig av utøverne skal vurdere OAE som et alternativ for videre satsing på ski i kombinasjon med videregående skole. For disse utøverne er det viktig å etablere et godt nok grunnlag, slik at terskelen ikke blir for stor. Dette kan man få gjennom en progresjon i antall samlingsdøgn de siste årene inn mot skigymnaset.

Oppdal Alpin elite bidrar på flere områder. De lager en beskrivelse av hvor utøvere bør være i utviklingstrappen i 16 årsalderen, for å ha en fornuftig inngang på skigymnas, og beskriver hva de mener må til for å nå dette nivået. Denne beskrivelsen ligger til grunn for *årshjulet* til Sør-Trøndelag skikrets alpint og for det innholdet som legges til samlingene. Evaluering av de siste sesonger og planlegging av kommende sesong gjøres i et åpent møte hver vår, hvor klubber og nabokretser inviteres til å delta. Hovedtrener legger frem kommende sesongs planer for diskusjon i møtet, og AK beslutter planene etterpå.

Oppdal Alpin elite arrangerer hospiteringssamlinger og står som arrangør når Skiforbundet kjører Ironman-tester i Sør-Trøndelag. Dette består både i å tilby U16 klassen trening på et høyere nivå, samt å komme i dialog med potensielle søkere til skigymnaset.

I ungdomsklassene planlegger Norges Skiforbund følgende arrangementer:

- Åpne barmarksamlinger for U16 med barmark og Ironmantest (vår og høst)
- Åpen skisamling for U14 (en pr. sesong)
- Åpen skisamling for U16 (en pr. sesong)
- Deltakelse i internasjonalt renn i Slovenia, Pokal Loka for U14 og U16 (Eget Pokal Loka uttaksrenn. Se skiforbundets nettsted for ytterligere info.)
- Deltakelse i internasjonalt renn i Whistler, Canada, og Statoils talentcamp U16 (Uttak fra hovedlandsrenn. Se skiforbundets nettsted for ytterligere info.)

Hovedmål

Planlegge og gjennomføre åpne krets-samlinger for ungdom, slik at de kan hevde seg i landsfinale og hovedlandsrenn i de forskjellige alpine disiplinene og at de er forberedt på å ta steget opp på skigymnas det året de fyller 16 år. Dette innebærer å tilby samlinger utover den treningen som klubbene tilbyr, med et tilstrekkelig antall skidager og med et innhold som ligger fra klubbnivå til skigymnasnivå. Supplerende barmarksamlinger kan planlegges for å vedlikeholde det sosiale aspektet mellom sesongene og for å ta fysiske tester på utøverne.

Delmål

Søke samarbeid med andre kretser for bredere og bedre prestasjonsgrupper.

Ha topp 10 plasseringer fra kretsens utøvere i Landsfinale og Hovedlandsrenn i de forskjellige alpine grenene.

Kvalifiseringsregler for puljeplassering

(Nytt regelverk gjeldende fra sesongen 2014/15)

Alle kretsrenn fra Sesongstarten teller som kvalikrenn til puljeplassering i Landsfinale og Hovedlandsrenn. De to beste renn i hver disiplin avgjør puljeplassering. Dersom noen oppnår likt resultat, ser man på neste tellende renn for hver av utøverne i samme disiplin. Dette fortsetter helt til resultatet skiller utøverne. Dersom løperne skulle stå helt likt i en disiplin, trekkes det lodd om hvem som får den bedre puljeplasseringen.

Dersom en klubb må endre på et arrangement, av forhold utenfor klubbens kontroll, og hvor man må endre disiplin på renn som inngår i kvalifisering til puljeplassering, er det viktig at dette kommuniseres snarlig til og godkjennes av kretsens alpinksjef. På denne måten holdes et ryddig løp i forhold til puljeplasseringen.

4. JUNIOR

Legge til rette for at de som ikke går på skigymnas kan fortsette å drive sin idrett med trening og konkurranser i krets og region. Støtte skigymnas med aktiv deltagelse i styret i Oppdal Alpin elite for å videreutvikle og forbedre tilbudet for løpere på skigymnas.

5. TOPPIDRETT - SENIOR

Gjennom prosjektet "Oppdal Alpin universitet" skal det etableres et universitets-lag i alpint i Midt-Norge med tilknytning til universitet og høyskoler i regionen i tett samarbeid med Olympiatoppen Midt-Norge og Toppidrettssenteret i Granåsen. På denne måten skal vi tiltrekke oss de beste alpinistene utenom landslagene i regionen og landet. Dette skal være et tilbud til damer og herrer. Regelmessig arrangere Sr. NM på Oppdal. Stimulere til at Oppdal skal arrangere E-cup og W-cup.

Hovedmål

Aktivt jobbe for å rekruttere både løpere, trenere og ledere til Oppdal Alpin elite (OAe), Oppdal Alpin universitet (OAu), landslag (LL); E-cup og W-cup.

Delmål

- Topp 10 plasseringer i alle grener i NM senior fra utøvere tilknyttet klubber, skigymnas eller universitetslag i kretsen.
- Rekruttere løpere til OAE, OAU og LL hver sesong.
- En eller flere løpere som representerer Norge i E-cup hver sesong.
- Årlig ha trenere/ledere som blir benyttet på NSF oppdrag.
- Gi et godt sportslig tilbud til seniorløpere i kretsen via OAU.

6. ARRANGEMENT

Sør-Trøndelag skikrets har flere arrangører. Søke at nye alpinavdelinger blir aktive på renn og som arrangører. Viljen og evnen til å lage det lille ekstra er alltid til stede. Noe vi har vist gjennom flere Hovedlandsrenn, Junior-NM, FIS og NM. Grunnlaget legger vi i kretsrenn, sonerenn og klubbrenn, og en god dialog mellom TD, arrangør og deltakerne, gjør at vi utvikler oss med tiden. Stimulere og støtte til opprettelsen av Midtnorsk FIS-runde.

Hovedmål

Gjennomføre kvalitetsmessig gode, utfordrende og artige arrangement for topp og bredde.

Delmål

- Arbeide for at vi har mange og gode skiarrangement på alle nivå.
- Arbeide for å ha minimum ett av intern. kvalik. renn, TL, HL, (FIS), NM (jr. og sr.) i Sør-Trøndelag hvert år.
- Stimulere klubbene til å arrangere en felles Midt-norsk FIS-runde.
- Bidra til å utvikle skiarrangementene i Sør-Trøndelag.

7. ANLEGG

Gode og funksjonelle anlegg er en forutsetning for skiidretten. Med det menes større anlegg/arenaer som kan benyttes i internasjonal sammenheng. I tillegg må vi ha god tilgang på mindre anlegg som kan benyttes til både trening og konkurranser. Lett tilgjengelighet gjennom geografisk spredning innen skikretsen er ønskelig.

Hovedmål

Bistå lag/klubber gjennom skikretsens anleggsutvalg med råd og veiledning. Gode avtaler med anleggseier om trenings- og konkurranse tider, traséer og forhold. Tidlig tilgang på treningstraséer når det legges kunstsno i sesongstarten.

8. UTDANNING OG KOMPETANSE

Gjennom et godt utdanningstilbud skal vi sikre måloppnåelse og kvalitetssikre aktivitet på alle nivåer i Sør-Trøndelag skikrets. Dette satsningsområdet skal ivareta all utdanning og kompetanseheving, og sørge for at Sør-Trøndelag skikrets er tuftet på kunnskap og erfaringer. Utdanning og kompetanseflyt skal alltid være et viktig satsningsområde for alpinksjefen i Sør-Trøndelag.

Hovedmål

Vi skal sikre mulighet for kompetanseheving og kompetanseflyt, og ha så høy kompetanse som mulig i alle ledd i Sør-Trøndelag skikrets.

Delmål

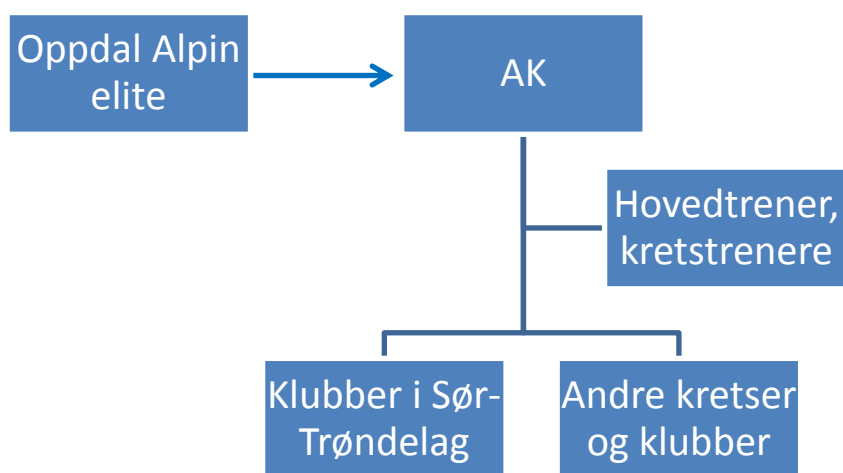
- Tilby klubber i kretsen trenerkurs T₁, T₂ og T₃.
- Motivere aktuelle kandidater til topp trenerutdanning.
- Motivere og informere trenere innen kretsen til å delta på trenerseminar som Skiforbundet, Trenerklubben og Olympiatoppen arrangerer.
- Motivere interesserte innen kretsen til å bli TD, og arrangere TD-kurs.

9. ORGANISASJON

Medlemmene i alpinkomiteen i Sør-Trøndelag skikrets velges for en periode på to år. Sportsplanen skal være et langsiktig styringsverktøy som skal sikre en rød tråd i arbeidet i Sør-Trøndelag skikrets. Planen revideres hvert annet år.

Alpinkomiteen er organisert med en leder og fire medlemmer. Arbeidsoppgavene blant disse fordeles i henhold til planens satsingsområder og årshjulet for øvrig, hensyntatt den enkeltes ønske og kompetanse.

På arrangementssiden skal organisasjonen bidra til å heve kompetansen på arrangement ved å følge opp arrangører. Terminlista skal settes tidlig med mål om å involvere de fleste av kretsens klubber som arrangører samt ha god variasjon med hensyn på konkurranseform.



OAE gir AK en beskrivelse av hva slags egenskaper en alpinist bør ha for å starte på skigymnas. Samtidig lager de et forslag til samlingsomfang som AK bruker som utgangspunkt for planene og årshjulet.

AK inngår avtaler med hovedtrener og trenere som kan utføre treneroppdrag for Sør-Trøndelag skikrets alpint. Hovedtrener har ansvar for å planlegge det sportslige opplegget for samlingene og koordinere trenerne etter årshjulet for kretsen.

Hovedmål

Alpinkomiteen i Sør-Trøndelag skikrets skal etterleve føringer i Sportsplanen og Årshjulet.

Delmål

- Vi skal være den best organiserte skikretsen i Norge.
- Være et attraktivt sponsorobjekt og en god samarbeidspart.
- Vi skal ha god økonomisk styring.
- Styrke samarbeidet mellom kretsen, klubbene, skolene og Olympiatoppen.

10. ÅRSHJUL Sør-Trøndelag AK

	Tema	Oppgaver
Januar	FIS-renn Oppdal	Klubbansvar.
	Kretssamling Oppdal	Arrangere åpen kretssamling Oppdal.
	Intern. ungd. renn kvalik, Pokal Loca.	Klubbansvar.
	U-14 fartssamling Hafjell (NSF)	Lagleder; Påmelding løpere og foreldre (trenere), organisere transport.
	HL-fart	Lagleder; Bestille overnatting, trenere, påmelding renn, invitasjon løpere og foreldre, regnskap.
	Småalpinisten	Klubbansvar.
Februar	KM	Bestille medaljer på kretskontoret. Hvem deler ut medaljer.
	Vinterferiesamling	Arrangere åpen kretssamling Vassfjellet og Oppdal.
Mars	Kretssamling Oppdal	Arrangere åpen kretssamling Oppdal, hovedvekt på U16 (HL).
	Hovedlandsrenn (Oppdal)	Lagleder; Bestille overnatting, trenere, påmelding renn, invitasjon løpere og foreldre, regnskap.
	Senior NM	Dekke startkontigent til et komplett NM (jr./sr.)pr. løper pr. år.
April	Landsfinale	Lagleder; Bestille overnatting, trenere, påmelding renn, invitasjon løpere og foreldre, regnskap.
	Påskesamling	Arrangere åpen klubb/kretssamling Vassfjellet og/eller Oppdal man-onsdag ved tilstrekkelig interesse.
Mai	Ironman NSF, Oppdal	Invitere og stimulere aktuelle løpere til å delta.
	Barmark NSF, Oppdal	Invitere og stimulere aktuelle løpere til å delta.
	Kretssamling	Arrangere åpen kretssamling Juvass eller andre bakker som er tilgjengelig.
	Evaluerings og planleggingsmøte kretssamlinger	Arrangere åpent møte for foreldre, trenere og ledere i hele krets og samarbeidende kretser.

Juni	Kretssamling Juvass	Arrangere åpen kretssamling Juvass.
	Vårmøte STS	Lage program, arrangere fagmøte.
	Vårmøte/skiting NSF (Loen)	Deltagelse fagmøte alpint og skiting.
	Terminliste, TD	Sette opp terminliste sammen med klubbene, TD-liste, uttakskriterier TL, HL.
Juli		
August	Kretssamling barmark	Arrangere åpen kretssamling barmark.
September	Kretssamling Juvass	Arrangere åpen kretssamling Juvass. Første samlingen i september har vært usikker.
	Kretssamling Juvass	Arrangere åpen kretssamling Juvass.
Oktober	Kretssamling Høstferien	Arrangere åpen kretssamling Juvass og/eller Østerrike.
	Kretssamling	Arrangere åpen kretssamling Juvass eller Funäsdalen.
	Høstmøte STS	Lage program, arrangere fagmøte
	Høstmøte NSF	Deltagelse fagmøte alpint
	Budsjett 2015	Utarbeide budsjett, diskusjon i AK, justering, godkjenning kretsstyret.
November	Kretssamlinger hvor snø	Arrangere åpne kretssamlinger.
Desember	Kretssamlinger hvor snø	Arrangere åpne kretssamlinger.
	Kretssamling Oppdal Juleferien	Arrangere åpen kretssamling Oppdal.
	Åpent AK-møte	Arrangere møte Oppdal.