

## **Slutbetänkande och förslag från träningskommittén i Kils SLK**

### **Inledning**

Träningskommittén har bestått av  
Ulf Eriksson, Ulf Lidberg, Bjarne Fransson, Christian Nordling, Mattias Aronsson, Jan Sandström, Per Samuelsson (har ej kunnat delta pga tidsbrist)

Uppdrag till gruppen har varit

- Att utvärdera innehållet i den "RödBlå vägen".
- Att om det behövs föreslå ändringar i den "RödBlå vägen".
- Att utvärdera träningsgruppernas verksamhet säsongen 2011/2012.
- Att om det behövs föreslå ändringar i verksamheten.
- Att se över utbildningsinsatser till kommande säsong.

***RBV = RödBlå vägen***

### **RödBlå vägen**

Vi har gått igenom den RBV och vi är helt överens om att dokumentet fullt ut har rätt inriktning och inte skall omarbetas med avseende på inriktning.

Det som under hösten skall arbetas med är att revidera dokumentet så det passar med de nya åldersindelningarna (U8, 10, 12, 14, 16...>) och se över om dessa nya åldrar behöver justeringar i de olika gruppernas fokus.

### **Träningsgruppernas verksamhet 2011-12 (problemanalys)**

Vi har gått igenom verksamheten grupp för grupp och fått fram att

- Vi har inte helt orkat nå hela vägen fram till den fördelning av träningstyp (Teknik/SL/GS etc) som förordats i RBV.
- Vi har inte orkat vara så planerande som ambitionen var inför säsongen.
- Vi har inte alltid orkat nå upp till den tränarkompetens vi önskat för att erbjuda bra träning för alla aktiva.
- Det har tidvis varit brist på ledare i en del grupper och i en grupp saknats en tydlig gruppansvarig vilket försvårat planering och att hålla ihop en röd tråd i träningar.
- I andra grupper har det funnits en god ledartillgång.

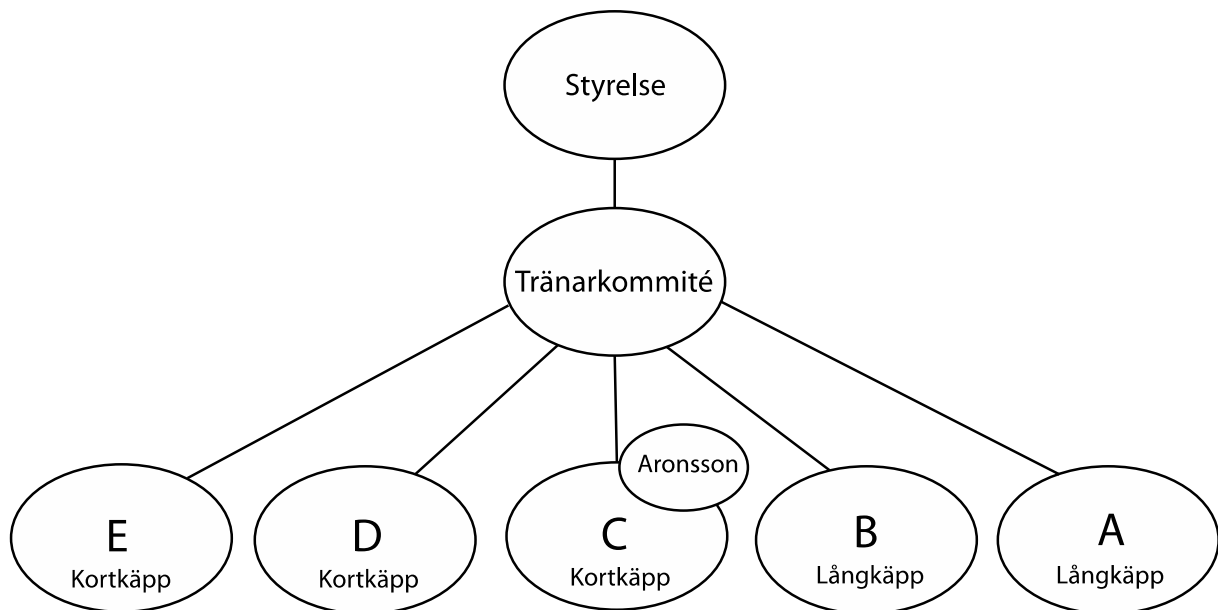
Genomgående tema för de brister/problem vi identifierat anser vi vara att vi under det gångna året (och tidigare år!) varit alltför inlåsta i åldersgrupperna och därför inte utnyttjat vår samlade ledarskara eller ledarkompetens fullt ut. Vi har inte heller sett helheten för träningsverksamheten där vi med verksamheten menar både hur vi delat in de aktiva i grupper

(åldergrupper) men också hur vi disponerat material, träningstider och anläggning (vår egen och som gäster i andra).

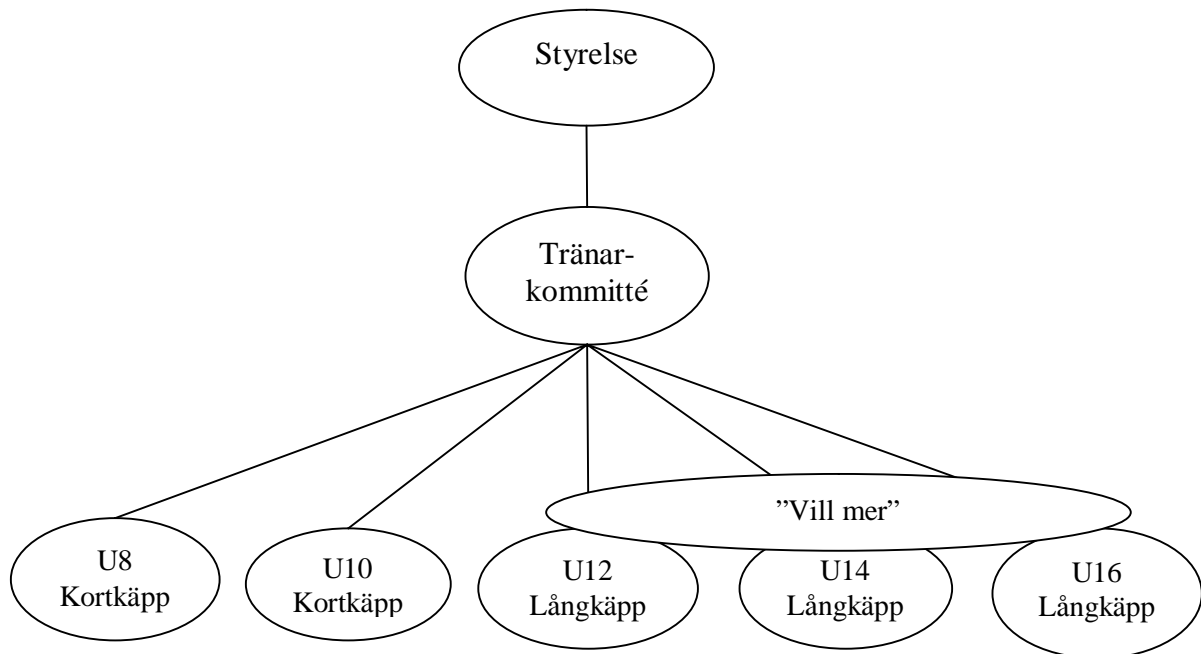
### **Träningsgruppernas organisation och verksamhet (lösningsförslag)**

Följande organisationsförslag grundar sig i den gångna säsongens meningsskiljaktigheter som varit kring C-gruppens upplägg på träningar som inte har varit i linje med klubbens/styrelsen syn på hur vi ska vara organiserade. Det grundar sig också i det förtydligande som styrelsen gav till träningskommittén, klubbens mål samt RBV. Den nya åldersindelningen har också givit nya förutsättningar. Förslaget ger oss också en homogen föreningsstruktur.

*Organisation den gångna vintern.*



*Förslag på ny organisation.*



### **Vi vill mer!**

Vi har sett att det divergerar mycket i grupperna. Det finns stora skillnader i utveckling, vilja, ambition och behov. I de enskilda grupperna kan det vara svårt att tillgodose alla aktivas behov och därför vill tränargruppen att det tillkommer en förstärkning i träningsverksamheten (U12-U16) för de som vill mer med sin idrott.

Alla aktiva ska i grunden alltid ha sin tillhörighet i respektive grupp, U12-U16, där det erbjuds ett basutbud med träning tisdagar och torsdagar i Kil.

Utöver basutbudet skapas förstärkningen "Vill mer", som är ett extra träningserbjudande för alla i långkäppsgrupperna U12-U16 som vill mer. I detta erbjudande menar vi att de som vill delta, alltid, från gång till gång, kommer att ha möjlighet att göra det, utan att vara låst vid ett ställningstagande vid eller rent av innan säsongens början utan vi tar hänsyn till att både vilja och ambition kan förändras över tid.

"Vill mer" ansvarar för ett utökat erbjudande av träning i Kil och andra anläggningar. Visst samarbete och utbyte med andra klubbar kommer att behövas beroende på vilken terräng/backtyp träningsinnehållet har behov av. Eftersom verksamheten kommer omfatta många ålderskategorier, kan det bli aktuellt att förlägga träning i annan anläggning även på tider då vi bedriver ordinarie träning i Kil. Hänsyn **skall** då tas så att så många som möjligt kan delta. Samarbete bygger på att det finns något för båda parter. Exempel på troliga samarbeten är Karlstads SLK, Grums, Deje Alpina, Värmlandsträningar.

Tanken är att ha en huvudansvarig för "Vill mer-verksamheten" på samma sätt som i övriga grupper. Mattias Aronsson är föreslagen. Gruppleddare från de olika "basgrupperna" kan vara ledare i "Vill mera" men extraresurser kan också knytas till verksamheten i form av t.ex Ulf Lidberg, Gunnar Bergstedt, Mats Fernqvist, Pelle Gydemo m.fl.

Vi tror att det finns en hel del goda effekter med detta upplägg.

- Korsbefruktar tränargrupperna. Lär av varandra. Stärker klubbkänslan.
- Bättre resursanvändande/erfarenhetsutbyte av/mellan tränare
- Tillgodoser alla långkäppsgrupper.
- Ökar kvaliteten.
- Kommer att kräva utökat samarbete mellan grupperna vilket också stärker klubbkänslan.
- Kan ge oss större samsyn på hur vi vill bedriva träningen i gemensamt perspektiv.
- Kräver mer träningsplanering vilket ger bättre utnyttjande av tränarresurser.
- Vi tillgodoser allas vilja och behov.
- De yngre kan lära mer genom att se de äldre.
- Gemensam logistikplanering i anläggning. Bättre utnyttjande av resurser att sätta banor m.m. Vi kommer snabbare igång vid träning.

### **Träningsområde i hemmabacken (förslag)**

Vi föreslår att vår anläggning en kväll i veckan ska reserveras för enbart träningsgrupper för att möjliggöra en bredare och effektivare träning där inslag av teknikbanor, SL-banor och GS-banor finns att tillgå samtidigt och för alla grupper. Förslaget är att torsdagskvällar ska vikas till detta. Ger oss framför allt en möjlighet att träna mer GS i Kil, samt att vi också kan utnyttja hela anläggningen för samtliga träningsgrupper vid samma tillfälle. Vid vår gemensamma utvärdering framkom också att vi behöver mer varierad terräng och profiler. Detta upplägg skulle också ge oss möjlighet att även tillfälligt skapa mera varierade profiler då vi inte behöver ta hänsyn till andra än träningsgrupperna.

### **Utbildning (förslag)**

Inför säsongen 2011/2012 drogs det upp ett ambitiöst utbildningspaket med en blandning av externa kurser (SATU, SLAO, SISU-Plattformen) och interna kurser/seminarier. Förhandsintresset för dessa kurser var stort, men av olika orsaker som den korta (för)säsongen, tidsbrist från påtänkta kursledare och avhopp av intresserade kunde framför allt den interna delen inte genomföras som tänkt.

Utbildning är oavsett resultatet den gångna säsongen en mycket viktig del i föreningsutvecklingen varför träningskommittén föreslår ett omfattande men aningen mindre paket inför kommande säsong.

<b>Slogan</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>När &amp; längd</b>	<b>Vem/kursledare (förslag)</b>
Föräldrautbildning	Tema ”Att vara tävlingsförälder”. Vad erbjuder klubben Vad vill klubben ha hjälp med	Höst 1 kväll Ev flera tillfällen ska ges	Intern Ulf E
Utrustning	Föreläsning/diskussion om utrustning (kläder, skidor etc) och vård av denna	Höst 1 kväll Ev flera tillfällen kan ges.	Intern Ulf E

<b>Slogan</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>När &amp; längd</b>	<b>Vem/kursledare (förslag)</b>
Skidteknik, steg 0,5	Grundläggande skidteknik från SLAO-1 och SATU-1	Försäsong 1-2 dagar Klubbläger och i närmiljö (hemmabacke)	Intern Ulf L, Malin E
En juste sväng	Teori och diskussion om vad en juste slalomsväng är	Försäsong 1 kväll	Intern Ulf L
Bansättning, tävling	Teori och praktik om att sätta tävlingsbanor	Säsong 1 kväll + 1 dag Hemmabacke	Intern Ulf L
Bansättning, teknikbanor	Teori och praktik om teknikbanor	Säsong 1 dag Hemmabacke	Intern ??
SISU Plattformen	Idrottsberoende ledarskapsutbildning, ges av SISU	Höst 2 dagar (SISU-helgen?)	Extern SISU
SATU 1 & 2	Skidförbundets tränarutbildning	Höst & försäsong Se SSF hemsida	Extern SSF
SLAO 1-4	SLAOs skidlärarutbildningar	Höst & försäsong Se SLAOs hemsida	Extern SLAO