

Uppstartsträff skidor 22/23

Saltö 2022-12-07



KARLSKRONA SOK

Karlskrona SOK grundfilosofi för skidträning

- Utgår från Riksidrottsförbundets och Svenska skidförbundets strategier, värdegrund och utbildningar
- Extremt låg tröskel att börja och att fortsätta
 - Låneutrustning till alla
 - Låga medlems- och träningsavgifter
 - Minimera behovet av kunskap och erfarenhet hos föräldrar
- Möjliggör skidsäsong på snö varje år!
- Regelbunden verksamhet, håll samman gruppen
- Sträva efter att fånga alla delar av rörelseförståelse och barns utveckling



Karlskrona SOK grundfilosofi för skidträning

- **Träningarnas upplägg**
 - "Incheckning" och uppvärmningsblock
 - Startas upp så snart de första är på plats
 - Ofta gemensamt i storgrupp
 - Huvudblock
 - Koncentrationsdel (från ca 9-10 år)
 - Uthållighetsdel (från ca 9-10 år)
 - Avslutningsblock
 - lek – delaktighet – uppmärksamhet – rutin/igenkänning/gemenskap
- Variation av klassiskt och skejt – snöförhållanden påverkar
- Huvudledare/gruppledare samt biträden
 - Föräldrastöd

Rörelseförståelse och barns utveckling

A group of children in winter sports gear are celebrating on a snowy slope. They are wearing helmets, jackets, and pants in various colors like blue, black, and white. Some are raising their arms in the air, and one child in the foreground is holding a yellow and white helmet. The background is a bright, snowy mountain slope.

Barns utveckling måste ses ur ett helhetsperspektiv utifrån psykisk, fysisk, social och idrottslig utveckling

För förälder eller närstående vuxen

Du som förälder eller närstående är självklart en viktig del som möjliggörare och stöd i barn och ungas idrottande. Det är därför viktigt att ha en del kunskap kring idrotten, för att som förälder känna trygghet och kunna stötta barnen på ett sunt sätt!

Se dig som en möjliggörare och stöttepelare, men lär barn och unga att succesivt ta eget ansvar för sitt idrottsutövande, vilket är viktigt för den inre motivationen.

För att tränarna ska kunna göra så roliga träningar och inspirerande övningar som möjligt är det viktigt att barnen kommer i tid, har bra energinivå, rätt utrustning och kläder efter väder. Är ditt barn helt ny i en verksamhet är det alltid bra att en förälder finns i närheten det första tillfället, om osäkerhet skulle uppstå. Föreningsverksamheten bygger till stora delar på föräldrars härliga engagemang och föreningslivet bjuder ofta på stor delaktighet och familjekänsla.

Gläds med utveckling och nya erfarenheter, och se insatsen och prestationen före resultatet. Vid motgång, hjälp då till att "zooma ut", hitta det som varit roligt och att vara nöjd med att ha gjort sitt bästa för dagen, det kommer nya tävlingar och det finns mycket annat roligt utanför idrotten. Betona den unges egna utvecklingssteg utan jämförelse med andra och uppmuntra till social samvaro med träningsgruppen eller föreningen.

Din roll som förälder



I MODERN FORSKNING KRING MOTIVATION HAR MAN PEKAT PÅ TRE VIKTIGA GRUNDPELARE FÖR ATT DE AKTIVA SKALL KÄNNA SIG MOTIVERADE ÖVER TID.

- 🕒 De känner att de bemästrar sin idrott, är duktiga eller utvecklas i rätt riktning
- 🕒 De känner att de är delaktiga och själva driver sin egen idrottssatsning
- 🕒 De är och verkar i en miljö och i ett sammanhang som de trivs i.

Uppmuntra till mycket rörelse och fysisk aktivitet på fritiden, utanför den organiserade idrotten. Skapa tid för återhämtning och spontan rörelse.

Verksamhetsplanering vinter 2023

- Tisdagkvällar kl 1815-1930
 - Ingen garanti att det finns ledare för de allra minsta, nybörjare upp till ca 7 år. Föräldrar får i så fall ta eget ansvar.
- Söndagar kl 1000-1115. Grupper för alla
- Eventuellt lördagar kl 1300-1415 – fokus på vana åkare, 9-18 år. Ibland skidskytte.
- Lägerdag, lägerdygn kväll-övernattning-förmiddag på nära håll. Karlsnäsgården, Växjö, Nybro är aktuella exempel.
- Söndagar ska finnas möjlighet till dusch och ombyte samt emellanåt någon fika eller lätt lunch, exempelvis grillkorv.

Säsongspanering 2023

- Skidträning på snö så länge vi har snö.
- Vid brist på snö:
 - Barmarksträning Bastasjö tisdagkvällar (tillsammans med resten av klubben) samt Dackestugan söndagar kl 1000-1115.
 - Samåkning till Karlsnäsgråden för gemensamma träningar på snö där.
- Efter snön, träningsuppehåll fram till och med påsklovet.
- Rullskidträning tisdagar och barmarksträning söndagar från veckan efter påsk till midsommar.

UTBILDNINGSSTRUKTUR

Tränare längdskidor

