



# SUNDBYBERGS IK

## SKIDOR

2017-09-06

## Välkommen till SIK Skidors barn- och ungdomsverksamhet

Välkomna tillbaka efter en varm och förhoppningsvis skön sommar, både nya och gamla skidåkande barn- och ungdomar och era föräldrar!!

Vi fortsätter upplägget från förra året med gruppindelningar med färgnamn där vi utgår från ålder för gruppindelningen men det är vi ledare som sedan bestämmer vilken grupp ni tränar med.

Även i år ställer vi krav på minst 30% deltagande på klubbens ungdomsträningar och uppfyllt "föräldraansvar" för betalda tävlingsavgifter och subvention på läger och tävlingsresor.

För att skapa klubbkänsla mellan barn och föräldrar vid sidan av spåret arrangerar vi soppkvällar. Under soppkvällarna ungefär var tredje vecka turas några föräldrar om att laga soppa och mackor medan barnen kör ett lite kortare pass än vanligt (-19:15). Barnen duschar och byter om efter passet och bjuds därefter på varm soppa och mackor, snack och gemenskap. Även föräldrar är välkomna till soppan. Målet är att vi ska vara färdigätna till kl 20 för att alla ska kunna vara med. Instruktioner till föräldrar för soppkvällarna finns längre fram i häftet.

Grundregeln för indelning i de olika färggrupperna är baserad på födelseår ("tävlingsklass" kommande vinter inom parentes):

- 2011-2009 vit/gul (H/D7-9)
- 2008-2006 grön (H/D10-12)
- 2005-2004 röd (H/D13-14)
- 2003- svart (H/D15-)

Vi ledare kan sen göra lite justeringar utifrån denna grundindelning. Målet med indelningarna är att ge varje barn den typ av träning som passar dem bäst och som de tycker är rolig och utmanande.

På temat tydlighet har vi också ett Förväntansdokument, där vi dels definierar mål med verksamheten, dels listar vad vi som aktiva, ledare och föräldrar kan förvänta oss av varandra i samband med träning och tävling. Vi har där försökt lyfta fram några punkter som vi tycker är viktiga för en väl fungerande verksamhet i klubben. Speciellt viktigt för klubbens verksamhet är att vi har säker tillgång till snö att träna på. SIK äger därför Täby konstsnöspår tillsammans med Täby IS och ansvarar därför tillsammans med dem för driften. För förälder till ungdom i SIK gäller därför att alla fr.o.m andra året i vit/gul grupp måste bemanna spåret 2 pass för det första aktiva barnet och sedan 1 pass per ytterligare barn. För ledare gäller 1 pass oberoende av antal aktiva barn.

Berätta gärna för oss ledare vad ni tycker fungerar bra och dåligt, så vi successivt kan förbättra verksamheten.

Med önskan om en rolig och givande skidsäsong,

Ledarna i SIK Skidor Ungdom (som till i år glädjande nog har blivit många fler!)

Nicholas, Johan, John, Tove, Kristian, Stefan, Jenny, Cecilia, Annsofie, Åsa, Anna-Karin, Jakob, Henrik och Håkan.

# Förväntansdokument för SIK skidors ungdomsverksamhet

## Mål med verksamheten

I SIK-skidor tränar barn och ungdomar i åldrarna 7 till 16 år. Vårt mål är att så många som möjligt ska finna glädje i träningen och att de ska få ett livslångt intresse för längdskidåkning. Därför är det viktigt att träningarna genomförs på ett lekfullt och lustfyllt sätt. Ett viktigt mål är också att ge alla chansen att utvecklas efter sina förutsättningar och ambitioner. Ledarna arbetar ideellt och för att verksamheten ska fungera är det viktigt att ledare, aktiva och föräldrar ställer upp på följande punkter:

## Det här kan du som aktiv förvänta dig av klubben och ledarna

- Att vi arbetar för en god gemenskap mellan alla i klubben.
- Att vi ger dig en bra grund i längdskidåkning.
- Att vi ställer upp för dig vid träning och tävling.

## Det här kan klubben och ledarna förvänta sig av dig som aktiv

- Att du är en bra och lojal kompis som ställer upp för dina klubbkompisar.
- Att du är en förebild och representerar Sundbybergs IK vid träning, läger och tävlingar. På tävlingar hejar vi både på varandra och på ungdomar från andras klubbar.
- Att du respekterar och följer regler, lyssnar och har fokus på det vi gör.

## Det här kan du som förälder förvänta dig av klubben och ledarna

- Att vi ser till barnens och ungdomarnas säkerhet.
- Att vi behandlar alla lika och försöker ge alla samma chanser till utvecklande träning, efter vars och ens förutsättningar.
- Att vi aktivt motarbetar gängbildning, uteslutning och mobbning.
- Att alla ledare har genomgått minst ett steg i Svenska Skidförbundets utbildningstrappa.

## Det här kan klubben och ledarna förvänta sig av dig som förälder

- Att du ser dig som en del av klubben och dess verksamhet och hjälper egna och andras barn när det behövs vid såväl träning som tävling.
- Att du som har ett litet barn, eller en nybörjare, deltar i träningarna så länge ditt barn behöver det.
- Att du hjälper till vid behov ("föräldransvar"), till exempel med funktionärsuppdrag i samband med träning och tävling samt bemanning av konstsnöspåret
- Att du ser till att dina barn/ungdomar kommer i tid till träningen och med rätt utrustning (vid snöträning ska skidorna vara vallade).
- Att du sköter tävlingsanmälan för ditt barn (instruktioner skickas ut under hösten)

## Kort om hur vi tänker kring tävling och ledare och föräldrars roll i ungdomarnas tävlande.

Målet med tävlande är att ungdomarna ska tycka det är roligt att tävla och att det ska bli en del i utvecklingen av deras skidåkning. Det är vanligt att ungdomarna är väldigt nervösa inför tävling och i efterhand händer det att en del är ledsna och besvikna om det inte gått som de tänkt sig. Ofta läggs stor (i vår mening för stor) vikt på resultatlistan, särskilt från ungdomarna själva, men många gånger också från föräldrar genom att vi ställer de enkla frågorna som ligger närmast till hands såsom placering och tider. Detta kan dock upplevas av ungdomarna som att det bara är resultatet man är intresserad av även om det inte är avsikten.

För oss som ledare och föräldrar är det istället viktigare att stötta ungdomarna i att ha positiva upplevelser kring själva genomförandet av tävlingen. Det tror vi är mer långsiktigt hållbart, och ger möjlighet att prestera bättre utifrån allas unika förutsättningar samt ge en bättre förmåga att hantera med- och motgång, både egen och andras.

Vi har några punkter om hur vi tycker att ledare och föräldrar ska försöka prata om tävlingarna med ungdomarna, om vilka förväntningar vi ska hjälpa ungdomarna att skapa sig, och om resultaten i sig.

Kom ihåg att ungdomarna själva har stenkoll på placeringar, resultat och tider och därför är det inte vår roll som vuxna att förstärka detta i någon riktning, eller något att skapa förväntningar utifrån.

För att minska nervositet är det ofta bra att involvera ungdomarna i förberedelserna inför tävlingen, ta fram utrustning och valla, se till att vara i god tid, hämta nr-lapp, samt provåka banan.

Observera att vare sig klubben eller ledare kräver att alla skall tävla. Det är helt frivilligt och stötts när individen själv vill och känner sig redo.

- **Målsättningar inför tävling:**

- Skapa målsättningar som är baserade på själva genomförandet (processen) av tävlingen, inte på slutresultatet. Fokus ska alltså vara på sådant man själv kan påverka.
- Exempel kan vara, idag ska jag kämpa hela vägen upp för backarna och ta fart över alla krön, idag ska jag åka stort och effektivt på plattan, idag ska jag vara modig och hålla hög fart genom alla kurvor, känna en trygghet trots lite tävlingspirr i magen, våga åka utför utan att ploga, använda alla växlar i skate.
- Sätt inte upp mål om en viss placering eller att man ska slå en viss person. Delvis därför att man inte kan påverka hur andra åker och delvis för att det gör det svårare att faktiskt förbättra sin skidåkning. Det kan också skapa oönskade spänningar mellan ungdomarna både inom och utom klubben.

- **Efter tävling:**

- Har man i förväg satt upp processinriktade mål så kan man också i efterhand konkret diskutera hur väl man genomfört dessa, samt till framtida tävlingar faktiskt känna att man förbättrat sig.
- Fokusera alltså på ungdomarnas genomförande av tävlingen. Reflektera över vad som gått bra och vad som kan göras annorlunda nästa gång. Kämpade du upp för alla backar som vi pratade om, tog du fart över alla krön, åkte du stort och effektivt, osv.
- Om man däremot endast sätter upp resultatbaserade mål blir ens möjlighet till förbättring hela tiden beroende av andras resultat och inte ens egen förmåga.

För den som vill läsa mer så finns material från Svenska Skidförbundets riktlinjer ”Den blågula vägen” <http://www.skidor.com/Grenar/Langdakning/Utbildning/Blagulavagen/> och även litteratur på SISU idrottsböcker.



## Sopp-kvällar för barn och ungdomar i SIK skidor.

Följande kvällar är det sopp-kväll efter träningen:

Torsdag 14 september

Torsdag 12 oktober

Torsdag 16 november

Barn och ungdomar tränar till 19.15.

Under tiden lagar minst två familjer soppan så att den är klar att serveras klockan halv åtta.

Vi håller till i klubblokalen på översta våningen i motionsgården.

De ansvariga familjerna ansvarar för inköp av varor + tillagning av maten. Klubben ersätter utlägg mot kvitto.

Kvittot lämnas till Marita.

### Till kockarna:

Laga soppa till ca 30 barn, ungdomar, ledare och föräldrar.

Gärna gluten- och laktosfritt. Eller med ett alternativ för de allergiska.

Bröd, smör och eventuellt pålägg.

Grytor och enklare matlagingsredskap finns i lokalen.

Likaså tallrikar och skedar.

Efter måltiden diskar och städar ansvariga.

Ansvariga föräldrar: 2-3 familjer/gång

Torsdag 14 september : \_\_\_\_\_

Torsdag 12 oktober : \_\_\_\_\_

Torsdag 16 november : \_\_\_\_\_

## Bli medlem i Sundbybergs IK Skidor

Som ny barn- eller ungdom är du välkommen att komma och vara med på våra träningar för att känna dig för. (Upp till 9 års ålder är det ett krav att nybörjare har en vuxen med sig. De något äldre kan också behöva en vuxen i närheten de första gångerna.)

Efter att du varit med och (prov-)tränat en gång ser vi gärna att du blir medlem i klubben. Fyll i nedanstående talong och lämna till någon av ledarna.

Som medlem i SIK Skidor betalar du klubbavgift (SIK) + sektionsavgift (Skidor) enligt tabellen nedan. Observera att du som blir ny medlem under hösten endast betalar halv medlemsavgift för innevarande år.

Kategori	Klubbavgift	Sektionsavgift
upp till 12 år	200	250
13-19 år	250	350
familj	500	850

Om du har några frågor utanför träningstid finner du aktuell kontaktinfo till ungdomsledarna på hemsidan <http://sikskidor.se/> under Barn & Ungdom.

----- klipp -----

Namn: ..... (barn/ungdom)

Personnr: .....

Telefon: ..... (barn/ungdom, frivilligt)

Epost: ..... (barn/ungdom, frivilligt)

Adress: ..... (gata)

..... (postnr, -ort)

Kontaktperson(er): ..... (förälder)

Telefon hem: ..... (minst ett telefonnr obligatoriskt)

Telefon mobil: .....

Epost: .....

Adress: ..... (om annan än ovanstående)

.....