

Byggestrategi:



SPORTSLIG STRATEGI

Byaasen Skiklub

Komplett strategidokument basert på klubbens rammeplan, utviklingsperspektiv fra Olympiatoppen og klubbens verdigrunnlag



Dokument:	Sportslig strategi (komplett versjon)
Klubb:	Byaasen Skiklub
Dato:	06.06.2026

Dokumentet beskriver det sportslige fundamentet, utviklingsmodellen, treningsfilosofien, foreldrerollen og klubbens arbeid med kultur, rekruttering og kvalitet i Byaasen Skiklub.

Innhold

- 1. Strategisk fundament
- 2. Overordnede sportslige mål
- 3. Sportslig filosofi
- 4. Utviklingsmodell (Olympiatoppen + Byaasen Skiklub)
- 5. Treningsfilosofi
- 6. Belastning og treningsstyring
- 7. Konkurransetilfilosofi
- 8. Trener- og lederstrategi
- 9. Den engasjerte forelder – en strategisk ressurs
- 10. Kultur og miljø
- 11. Rekruttering og frafallsforebygging
- 12. Samarbeid og struktur
- 13. Oppfølging og kvalitetssikring
- Avsluttende styringsprinsipp

1. Strategisk fundament

Visjon: Lagets formål er ved samarbeid og kameratskap å fremme idrett i sunne former. Flest mulig lengst mulig.

Misjon:

- Skape livslang skiglede
- Utvikle hele mennesket og hele utøveren
- Bygge en prestasjonskultur med sterke verdier

Kjerneverdier:

- Glede
- Engasjement
- Lagfølelse
- Mestring

Disse verdiene skal prege all aktivitet i klubben – fra de yngste barna i skileik og rekrutteringsgruppene til junior- og seniorutøvere, støtteapparat, trenere og foresatte. Verdiene skal være synlige både i planlagte aktiviteter, i konkurranser og i den daglige samhandlingen på trening og samling.

2. Overordnede sportslige mål

I vårt fellesskap ønsker vi å jobbe for å skape gode og glade idrettsutøvere. For å bli en god idrettsutøver i langrenn, hopp og kombinert kreves mye trening, men mye trening aleine vil aldri være nok. Enkelt sagt kan man si at vi må trene mye, trene rett og trene godt.

Bredde og rekruttering

- Aktivisere flest mulig – lengst mulig.
- Skape et inkluderende sportslig tilbud for alle nivåer og ambisjoner.
- Bygge sterke sosiale miljøer som styrker tilhørighet og reduserer frafall.

Utvikling

- Gi alle utøvere utviklingsmuligheter ut fra egne forutsetninger.
- Utvikle gode treningsvaner, ferdigheter og holdninger over tid.
- Utvikle kompetente trenere, lagledere og andre ressurspersoner i klubben.

Toppidrett

- Legge til rette for at klubbens utøvere kan prestere på høyeste nivå.
- Være en foregangsklubb for utvikling av egne utøvere.
- Utvikle utøvere som hevder seg på junior-, senior- og internasjonalt nivå.
- Bygge en prestasjonskultur som er bærekraftig og forankret i klubbens verdier.

Livslang tilknytning

- Tilrettelegge for aktivitet også for dem som ikke ønsker toppsatsing.

- Legge til rette for at tidligere utøvere kan bli trenere, ledere og bidragsytere i klubben.
- Skape stolthet og klubbidentitet som varer utover den aktive karrieren.

3. Sportslig filosofi

Byaasen Skiklub bygger på en helhetlig utviklingsfilosofi hvor utøveren settes i sentrum. Klubbens overbevisning er at utvikling av mennesket og utøveren må skje parallelt. Det betyr at sportslig fremgang henger tett sammen med trygghet, trivsel, identitet, motivasjon og opplevelsen av mestring.

Strategien legger til grunn at læring og mestring prioriteres foran kortsiktige resultater, særlig i barne- og ungdomsårene. På sikt skaper dette mer robuste utøvere med sterkere ferdighetsgrunnlag, bedre treningsvaner og større evne til å prestere når det gjelder.

Tre utviklingspilarer

- 1. Lagspiller** – Utøveren skal bidra til fellesskap, treningsmiljø og utvikling av andre. En sterk klubbkultur bygger på at utøverne lærer å være rausere, inkluderende og lojale mot felles mål.
- 2. Utviklingsorientert utøver** – Utøveren skal gradvis ta større eierskap til egen utvikling, lære å reflektere over egen trening, forstå tilbakemeldinger og bruke erfaringer aktivt for å bli bedre.
- 3. Prestasjonsevne (vinnerkalle)** – Utøveren skal utvikle evnen til å konkurrere, håndtere press og skape gode prestasjoner i konkurransesituasjoner, uten at dette går på bekostning av helse, verdier eller fellesskap.

4. Utviklingsmodell (Olympiatoppen)

Grunnprinsipp: Riktig trening til riktig tid – tilpasset biologisk utvikling.

Grunnlaget for all rekruttering finnes i grunnelementene for motivasjon; mestring-tilhørighet- autonomi. Aktiviteten i klubben skal alltid hensynta disse elementene for å sikre motivasjon for skidrett.

Byaasen Skiklub legger Olympiatoppens utviklingstrapp til grunn for den sportslige progresjonen i klubben. Det innebærer at treningsinnhold, belastning og forventninger skal tilpasses utøverens modning, erfaring og utviklingsnivå – ikke bare kronologisk alder. Den sportslige modellen skal være langsiktig og gi sammenheng mellom barneidrett, ungdomsidrett, junior og senior.

Fase 1: 5-9 år – Skilek og grunnlag

Hovedmål: Skape skiglede og motorisk fundament.

- Lekbasert aktivitet med høy grad av variasjon.
- Utvikling av koordinasjon, balanse, rytme og grunnleggende teknikk.
- Mye bevegelse, lite stillstand og læring gjennom aktivitet.
- Lavt prestasjonspress og stort fokus på deltakelse, trygghet og mestring.
- Allsidighet og positive opplevelser som grunnlag for videre utvikling.
- Det legges opp til 2 organiserte treninger per uke for denne aldersgruppen.

Fase 2: 10-13 år – Lære å trene I

Hovedmål: Utvikle forståelse for strukturert trening og bygge fysisk og teknisk kapasitet.

- Fortsatt lekbasert aktivitet med fokus på teknikk
- Gradvis introduksjon mot konkurranseaktivitet
- Introduksjon til begrepene belastning og restitusjon.
- Fokus på sunne vaner.
- 1-3 organiserte treninger pr uke.

Fase 3: 14-16 år- Lære å trene II

Hovedmål: Utvikle forståelse for strukturert trening og bygge fysisk og teknisk kapasitet.

- Gradvis økning i treningsmengde og treningssystematikk.
- Utvikling av utholdenhet (motor), styrke, teknisk stabilitet og treningsvaner.
- Økende bevissthet om intensitet, restitusjon, søvn og ernæring.
- Mer individuell oppfølging og differensiering i fellesøkter.
- Konkurranser brukes som læringsarena med fokus på utvikling og prosess.
- Det legges opp til 1-3 organiserte treninger per uke for denne aldersgruppen.

Fase 4: Junior – Trene for å konkurrere

Hovedmål: Maksimere individuell utvikling og forberede toppidrettsnivå.

- Individualiserte treningsplaner og økt ansvar for egen utvikling.
- Samarbeid mellom klubb, skole og eventuelt krets eller regionlag.
- Videreutvikling av teknikk i konkurransefart og i sliten tilstand.
- Systematisk arbeid med prestasjonsmentalitet, evaluering og konkurranseforberedelser.
- Tilrettelegging både for toppsatsende utøvere og for utøvere som ønsker et godt miljø uten full satsing.

Fase 4: Senior – Prestasjon

Hovedmål: Tilrettelegge for toppidrett og optimalisering av prestasjon.

- Samarbeid med regionslag, landslag og andre relevante utviklingsarenaer.
- Koordinering og støtte til utøvere som satser på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.
- Videreføring av klubbtilhørighet og ansvar for å være rollemodeller for yngre utøvere.

5. Treningsfilosofi

Treningsfilosofien i Byaasen Skiklub skal kjennetegnes av høy aktivitet og mestringprogresjon. Den skal være målrettet, men samtidig bidra til opplevelse av glede og utvikling i alle aldersgrupper.

Grunnprinsipper

- Høy aktivitet og lite stillstand – utøverne skal være i bevegelse og få mange repetisjoner.
- Variasjon og progresjon – innhold og belastning skal utvikles gradvis og tilpasses nivå.
- Tilpassede utfordringer – samme økt kan gi ulike oppgaver til ulike utøvere.
- Mestringsorientert læringsmiljø – innsats, læring og utvikling løftes frem foran resultat.

Nøkkelferdigheter

- Utholdenhet (motor) – evnen til å tåle og gjennomføre mye og god trening over tid.

- Balanse og koordinasjon – fundamentet for effektiv skiteknikk.
- Teknikk i alle intensiteter – god bevegelseskvalitet både rolig, moderat og hardt.
- Mentalitet – evne til fokus, læring, tålmodighet, robusthet og konkurranseevne.

Krav til treningskvalitet

1. Alle økter skal ha et tydelig mål som er kjent for trenerteamet og formidlet til utøverne på en forståelig måte.
2. Alle økter skal organiseres slik at utøverne opplever høy aktivitetsgrad og minst mulig venting.
3. Trenerne skal prioritere kvalitet i utførelse og gi tydelige, konkrete og positive tilbakemeldinger.
4. Øktene skal avsluttes med en kort oppsummering som forsterker læring, mestring og motivasjon.

6. Belastning og treningsstyring

Belastning og treningsstyring i Byaasen Skiklub skal være langsiktig og bærekraftig. Det innebærer at klubben skal unngå for tidlig ensidighet og overbelastning, samtidig som utøverne gradvis lærer å forstå sammenhengen mellom trening, restitusjon og utvikling.

Prinsipper for treningsstyring

- Gradvis progresjon i mengde, intensitet og kompleksitet.
- Systematisk veksling mellom belastning og restitusjon.
- Tilpasning til skole, jobb, biologisk modning og samlet totalbelastning.
- Langsiktig utvikling fremfor kortsiktige resultater.

Hva utøveren skal lære

- Å skille mellom rolig, moderat og hard intensitet i langrenn.
- Å forstå og beherske bevegelsesmønsteret, i rolig og stor fart i hopp.
- Å forstå hvorfor ulike økter gjennomføres og hvilken funksjon de har.
- Å planlegge, gjennomføre og evaluere trening på et nivå som passer alder og modenhet.
- Å ta ansvar for søvn, ernæring, restitusjon og gode rutiner rundt treningshverdagen.

Praktisk konsekvens for klubben

- Hovedtrenerne skal planlegge treningsperioder og ukestruktur med tydelig progresjon.
- Det skal være rom for individuell justering av belastning, særlig i vekstperioder og ved stor totalbelastning.
- Utøvere og foresatte skal få opplæring i hva som fremmer god utvikling over tid.

Spesifikt om konkurranseutøvere i junioralder

- Klubben skal ha et spesifikt oppfølgingsopplegg mot aktive juniorutøvere i den hensikt å unngå overbelastning og sykdom.
- Klubben skal bistå i årsplanlegging som ivaretar totalbelastning og kombinasjon med studier. Fokus er å etablere rutiner og læring omkring tilværelse som aktiv idrettsutøver.
- Et mål er at ingen aktivt satsende utøvere i klubben skal oppleve overtreningssyndrom eller annen negativ helsepåvirkning som et resultat av feilaktig treningsbelastning.

7. Konkurransesfilosofi

Konkurranser er en viktig del av skiidretten og skal brukes aktivt som arena for mestring, læring og prestasjonsutvikling. Konkurransesfilosofien i Byaasen Skiklub er aldersdifferensiert og skal bidra til at utøverne opplever skirenn som noe positivt og utviklende.

Det legges opp til 3 lavterskelrenn hver sesong som barna kan delta på. Lokale lavterskelrenn gir en skånsom introduksjon til konkurransesituasjonen. Barna får startnummer på brystet, og når de kommer i mål får alle premie. Målet er at barna skal oppleve glede, nysgjerrighet og mestring på skirenn, og at mange vil bli med på flere skirenn senere, enten i klubben eller i kretsen.

Barn

- Fokus på deltakelse, opplevelse og glede.
- Stafetter og lagkonkurranser prioriteres som miljøskapende tiltak.
- Liten vekt på resultater og stor vekt på trygghet, innsats og fellesskap.

Ungdom

- Konkurranser brukes som læringsarena for teknikk, taktikk og gjennomføring.
- Utøverne skal lære å evaluere prestasjon ut fra arbeidsoppgaver og utvikling, ikke bare plassering.
- Gradvis mer struktur rundt konkurranseforberedelser, restitusjon og planlegging.

Junior og senior

- Strukturert konkurranseplanlegging i tråd med individuelle mål.
- Systematisk arbeid med konkurranseforberedelser, prestasjonsrutiner og evaluering.
- Resultater er relevante, men utvikling, helse og bærekraftige prosesser skal fortsatt ligge til grunn.

Spesielt for skihopp

- Skihopp praktiserer utviklingsbaserte klasser fra 13 år til senior istedenfor årsklasser.
- Ambisjonsnivå og målsetninger justeres her i henhold til utøverens utviklingsnivå.
- Utvikling fra junior alder skjer i hovedsak basert på nasjonale eller regionale treningsfelleskap (ulike team). Klubbens rolle blir her å ivareta støtte for utøveren i sin satsning.

8. Trener- og lederstrategi

Trenere og ledere er avgjørende for kvaliteten i Byaasen Skiklub. Klubben skal utvikle et trenermiljø som er verdibasert, faglig nysgjerrig og bevisst på at relasjonsarbeid, kultur og læringsmiljø er like viktig som det sportslige innholdet i øktene.

Trenerrollen

- Skape trygge og motiverende miljøer hvor alle blir sett.
- Gi tydelige, konkrete og positive tilbakemeldinger tilpasset utøverens nivå.
- Planlegge økter med tydelig mål, god organisering og høy aktivitetsgrad.
- Bidra til å utvikle både utøveren og treningskulturen som helhet.

Kompetanseutvikling

- Klubben skal oppfordre til trenerutdanning og kursdeltakelse.
- Det skal legges til rette for intern erfaringsdeling og faglig utvikling mellom trenerne.
- Sportslig ledelse skal støtte trenerteamene med struktur, oppfølging og kvalitetskrav.

Lederrollen

- Ledere og lagledere skal bidra til tydelig organisering, god kommunikasjon og praktisk tilrettelegging.
- De skal støtte trenerne, koordinere foresatte og bidra til at klubbens strategi omsettes i praksis.
- Laglederrollen er også viktig for sosialt miljø, samlinger, reiser og dugnadsorganisering.

9. Den engasjerte forelder – en strategisk ressurs

Foreldre og foresatte er en avgjørende del av støtteapparatet i Byaasen Skiklub. Klubben skal utvikle en aktiv, positiv og kompetent foreldrekultur som bidrar til trivsel, utvikling og prestasjon – uten at foreldrene overtar trenerrollen. Den engasjerte forelderens rolle skal være en støttespiller som bygger opp under klubbens verdier og sportslige retning.

Forelderrollen i Byaasen Skiklub

- Støtte klubbens verdier og bidra til et inkluderende og trygt miljø.
- Respektere trenerens faglige ansvar og beslutninger.
- Bidra i dugnad, arrangementer, logistikk og praktisk støtte rundt gruppa.
- Være en positiv rollemodell for både eget og andres barn.

Den sportslige forelderrollen

1. Støtte utvikling fremfor resultat – Foreldre skal oppmuntre innsats, læring og mestring fremfor plassering. Slik styrkes en mestringsorientert kultur som fremmer langsiktig utvikling.

2. Skape gode rammer – Foreldre skal bidra til at utøveren møter til trening med riktig utstyr, gode rutiner for mat og hvile og en hverdag som gir mulighet for kontinuitet i trening.

3. Bidra til helhet – Foreldre skal støtte balansen mellom trening, skole, venner, familie og fritid. Et godt totalmiljø er avgjørende for trivsel og utvikling.

Foreldre som kulturbyggere

- Inkludere alle barn og bidra til samhold i gruppene.
- Oppmuntre alle utøvere – ikke bare eget barn.
- Fremme respekt, fair play og gode holdninger på trening og i konkurranser.
- Bidra til at barn og unge opplever klubben som et trygt og attraktivt fellesskap.

Foreldrevett – grunnprinsipper

- Barnets trivsel og utvikling er viktigst.
- Foreldre skal støtte og oppmuntre både i medgang og motgang.
- Foreldre skal respektere treneren, klubbens rammer og fellesskapets behov.
- Foreldre skal bidra til laget og miljøet – ikke bare til eget barn.

Kompetanse og involvering

- Klubben skal holde foreldremøter og gi tydelig informasjon om filosofi, mål og forventninger.
- Foreldre skal gis tilbud om relevant opplæring, eksempelvis innen utstyr, smøring og forståelse av trening.
- Foreldrerollen skal anerkjennes som en del av klubbens samlede utviklingsarbeid.

10. Kultur og miljø

Byaasen Skiklub skal ha et inkluderende og prestasjonsorientert miljø med sterk klubbidentitet. Kulturen i klubben skal gjøre det attraktivt å være utøver, trener, leder og foresatt. Et godt miljø er ikke bare et mål i seg selv, men en forutsetning for både bredde, utvikling og toppidrett.

Mål for kultur og miljø

- Skape tilhørighet og stolthet i alle treningsgrupper.
- Utvikle gode relasjoner på tvers av alder, kjønn og ferdighetsnivå.
- Bygge en kultur preget av raushet, initiativ, ansvar og godt humør.
- Forankre klubbidentitet gjennom synliggjøring av verdier, felles profilering og deltakelse.

Tiltak

- Sosiale aktiviteter gjennom hele året i alle grupper.
- Samlinger og møteplasser på tvers av alder der yngre utøvere møter eldre rollemodeller.
- Bevisst arbeid med klubbfølelse på trening, reiser, samlinger og arrangementer.
- Fellesskap og støtte på tvers av nivå – vi utvikler hverandre.

11. Rekruttering og frafallsforebygging

Byaasen Skiklub skal jobbe systematisk med rekruttering og frafallsforebygging. Rekruttering handler ikke bare om å få nye medlemmer inn, men også om å sikre at barn og unge opplever klubben som så attraktiv og utviklende at de ønsker å bli værende lenge.

Rekruttering

- Lavterskeltilbud som gjør terskelen inn til langrenn lav og inkluderende.
- Aktiv bruk av nærmiljø, skoler, vennerelasjoner og arrangementer som rekrutteringsarena.
- God mottakelse av nye medlemmer og bevisst inkludering av både utøver og foresatte.

Frafallsforebygging

- Differensierte tilbud som gir plass til ulike ambisjonsnivå og utviklingsløp.
- Sterkt sosialt miljø og opplevelse av tilhørighet som en del av treningshverdagen.
- Muligheter for videre deltakelse også når toppidrett ikke er målet.
- Tett oppfølging i overgangsfaser og i perioder med høy belastning eller usikker motivasjon.

12. Samarbeid og struktur

God sportslig utvikling forutsetter tydelig organisering og godt samarbeid internt og eksternt. Byaasen Skiklub skal være en klubb som jobber strukturert med roller, ansvar og samspill mellom trenere, lagledere, utøvere, foreldre og samarbeidspartnere.

Internt samarbeid

- Tett samspill mellom styre, sportslig ledelse, trenere og lagledere.
- Tydelig rollefordeling og forventningsavklaringer i alle treningsgrupper.
- Felles forståelse av rammeplan, sportslig strategi og klubbens verdier.

Eksternt samarbeid

- Samarbeid med skole, krets, region og andre klubber når det styrker utøvernes utviklingsmuligheter.
- Bidra positivt i skilmiljøet regionalt gjennom felles aktiviteter, samlinger og deling av kompetanse.
- Legge til rette for at utøvere kan få et helhetlig utviklingsløp også når utviklingsarenaene er flere.

13. Oppfølging og kvalitetssikring

Strategien skal være et aktivt styringsverktøy og ikke bare et dokument. Det betyr at Byaasen Skiklub jevnlig skal evaluere om praksis samsvarer med mål, verdier og prioriteringer i strategien. Oppfølging og kvalitetssikring er nødvendig for å sikre kontinuitet, utvikling og felles retning over tid.

Prinsipper for oppfølging

- Årlig evaluering av grupper, treningsopplegg og sportslig utvikling.
- Bruk av rammeplan og sportslig strategi som grunnlag for planlegging og evaluering.
- Systematisk erfaringsdeling mellom trenere og grupper.
- Kontinuerlig forbedring av organisering, kultur, treningskvalitet og oppfølging.

Hva som skal vurderes

- Om utøverne opplever trivsel, mestring og utvikling.
- Om treningshverdagen holder ønsket kvalitet og følger utviklingsmodellen.
- Om foreldrekultur, trenerkultur og klubbmiljø støtter klubbens mål.
- Om klubben lykkes med både bredde, utvikling og tilrettelegging for toppidrett.

Avsluttende styringsprinsipp

Byaasen Skiklub skal utvikle skiløpere gjennom et helhetlig, langsiktig og verdibasert utviklingsløp – hvor utøvere, trenere og foreldre sammen skaper skiglede, utvikling og topp prestasjoner.

Ved samarbeid og kameratskap fremmer vi idrett i sunne former.