

# Träningspolicy upp till 12 år

Luleå Gjutarens IF har en stor barn- och ungdomsverksamhet inom längdskidåkning och skidskytte med fler än 10 träningsgrupper för barn och ungdomar. Klubben är i dag en av de största i Norrbotten.

Luleå Gjutarens IF är en förening för alla och vi utvecklar skidåkare oavsett ålder och ambitionsnivå. Klubben följer Svenska skidförbundets riktlinjer "Blågula vägen".

## Träningsverksamhetens inriktning

### 6-7 år

De yngsta barnen åker skidor i träningsgruppen Skidkul. I denna ålder ligger fokus på glädje, spänning och gemenskap. För de yngsta skidåkarna är leken viktig och vi tränar grundfärdigheter som att åka upp och ner för backar, svänga och åka på en skida.

I denna ålder är olika varianter av kullekar utmärkt träning. Gjutaren jobbar i Skidkul med olika typer av banor och stationer där färdigheterna tränas på ett lekfullt sätt.

I Skidkul låter vi barnen ta sig fram på det sätt de själva väljer. Vi gör ingen skillnad på skate och klassiskt.

### 8 år

Den säsongen då barnen fyller åtta år lämnar de Skidkul och bildar en egen grupp. Leken är alltjämt ett betydande inslag, träningarna består till stor del av teknikbanor och andra lättsamma utmaningar.

Under den här säsongen börjar vi skilja på den klassiska och fria tekniken. Vi introducerar de tekniska grunderna i de båda stilarna. I den här åldern går det utmärkt att åka skate på ett par ovalade klassiska skidor.

Grunden är att vi tränar en gång i veckan. Om det finns tillräckligt med ledare erbjuder vi två tillfällen, men poängterar att det inte är något krav att delta vid båda tillfällena. Med två träningstillfällen minskar risken att barn måste välja bort sporter tidigt på grund av att träningarna krockar.

### 9-10 år

Vi börjar barmarksträna på hösten, förslagsvis från månadsskiftet september-oktober. En barmarksträning i veckan är lagom. Vi försöker jobba med varierande träning för hela kroppen. Vi testar skidgång i olika varianter och kör en hel del stafetter. Stationer, slingor och fyrklövrar är ett bra sätt att få in olika moment. I dessa introducerar vi styrke- och rörlighetsövningar.

Vintertid erbjuder vi två träningstillfällen i veckan. Under snösäsongen jobbar vi mer med övningar som stimulerar teknikinläring. Många teknikövningar i både klassiskt och skate genomförs utan stavar. Under de här åren börjar vi prata mer om vad de olika växlarna i klassiskt och skate heter.

Stafetter och olika tävlingar är inte bara roliga, utan stimulerar också teknikinläringen. Vi lägger ofta in andra moment i tävlingarna, som att kasta ärtpåsar eller bollar, vilket gör att alla får känna sig som vinnare.

*Från den här åldern kan det också vara lämpligt att introducera rullskidor. Det handlar då om introduktion på platt, trafikfri yta. Skate är bäst att börja med och som introduktion funkar inlines lika bra som rullskidor.*

## **11-12 år**

Under barmarkssäsongen blir slingorna längre eftersom barnen är i en ålder då de börjar kunna ta till sig konditionsträning. Skidgång är ett regelbundet inslag i träningen.

*Rullskidor blir en återkommande, men inte dominerande del av träningen sensommar och höst.*

Under vinterperioden jobbar vi mycket med de olika växlarna eftersom barnen börjar kunna ta till sig teknikträning. Även på skidor blir det fler intervallinslag i träningen.

## **Gruppindelning**

Luleå Gjutaren har förmånen att många barn och ungdomar vill åka skidor med klubben. Därför klubben möjlighet att dela in träningsgrupperna efter födelseår.

Det är stor skillnad på i vilken takt olika barn utvecklas. Därför försöker vi i barngrupperna så ofta som möjligt jobba med slingor och banor. På så vis kan alla barn i en grupp vara på samma bana, men åka i sitt tempo.

Grundregeln är att barnen tränar med sina jämnåriga. Klubben är mycket restriktiv när det gäller att låta åkare byta till en äldre träningsgrupp. Vi ser att det finns en stor fördel att åka skidor med sina jämnåriga kompisar, både socialt och när det gäller den långsiktiga utvecklingen som skidåkare.

Det finns en rad fallgropar om vi låter killar och tjejer träna med en äldre grupp. En aspekt är den sociala, till tävlingar och läger åker man med sina jämnåriga.

Dessutom utvecklas barn i olika takt. Det är långt ifrån säkert att en nioåring som åkmässigt hänger med tioåringarnas tempo, gör det när hen blir äldre. Skillnaderna kan snabbt bli stora när de äldre kompisarna kommer i puberteten. För verksamheten som helhet är det dessutom en fördel om vi håller i åldersindelningen. Om en åkare byter grupp vill gärna fler följa efter, och det finns en risk att vissa grupper utarmas.

I sällsynta fall kan undantas medges. *Alla eventuella gruppbyten måste diskuteras av ledarna i båda berörda grupper samt tas upp på ett ledarmöte. Ett sådant beslut kan inte fattas av en enskild ledare.*

Klubben ser däremot positivt på utbyte mellan träningsgrupperna. Att två grupper ibland tränar tillsammans är både utvecklande och roligt för ungdomarna.

Det är mindre problematiskt att byta till en yngre grupp. För en ungdom med begränsad skidvana kan det vara ett bra sätt att komma in i sporten.

## Riktlinjer för ledare

Ambitionen är att alla ledare i Luleå Gjutaren ska ha adekvat utbildning. Även de som har ledarutbildning uppmanas att regelbundet gå på de fortbildningsträffar som skidförbundet arrangerar.

Ledarna ska föregå med gott exempel. De ska tänka på att barn gör som vuxna gör inte som de säger.

Att leda en träningsgrupp i Luleå Gjutaren är ett grupparbete. Samtliga ledare i gruppen är delaktiga i träningsplaneringen.

## Tävlingar

Luleå Gjutaren uppmuntrar aktiva barn och ungdomar att tävla. Det är utvecklande att tävla och bra för gemenskapen i gruppen att delta i en tävling tillsammans med andra.

Om tävlingen blir en rolig upplevelse beror mycket på hur vi vuxna beter oss. Är föräldrar och ledare stressade och nervösa kommer barnet känna av det.

I samband med tävlingar försöker vi samla gruppen för att exempelvis värma upp tillsammans. Även på tävlingar prioriteras gemenskap och social samvaro.

Under tävlingarna hejar ledare och föräldrar på alla åkare, inte bara på det egna barnet eller Gjutarens åkare. I de yngre åldrarna ger vi inte "baktider" i spåret. I samband med säsongens stafetter tar ledarna ut jämnast möjliga lag – ingen toppning ska förekomma.