



# **SPORTSPLAN**

# **MOSJØEN IL SKI**

## **2017-2022**

### **INNHold;**

1. Innledning
2. Klubben
3. Utøveren – «Den blå skiløperen»
4. Foreldre
5. Tiltaksplan
6. Ansvar og oppgaver
7. Årshjul



## 1. INNLEDNING

Sportsplanen skal definere mål, strategi og tiltak innenfor satsningsområdene bredde og rekruttering, aktivitet, utdanning og kompetanse og organisasjon. Planen skal sikre en helhetstenking i forhold til de overnevnte satsningsområdene.

Kildene til sportsplanen er hentet fra diverse sportsplaner fra andre klubber, andre idretter, egne erfaringer og Norges skiforbund.

Sportsplanen gjelder fra 01. mai 2017 til 01. mai 2022.

Sportsplanen er i hovedsak rettet mot langrenn.



## 2. KLUBBEN

### 2.1 Formål

Mosjøen IL ski skal jobbe til det beste for langrenn i Vefsn kommune. Arbeidet skal preges av fellesskap, idretts glede og langsiktighet. Målet er å øke rekrutteringen, samt skape mange gode løpere på alle nivå. Vi skal være en klubb der treningsglede, mestringsfølelse og sportslig utvikling står i fokus. Gjennom flere og gode treningsgrupper skal alle løpere, store som små, få økt mestringsfølelse og treningsglede etter som de utvikler seg som langrennsløpere.

### 2.2 Visjon

*«Mosjøen IL ski – mange, glade og gode skiløpere»*



## 2.3 Verdier

### Fellesskap:

I fellesskap skal vi bli MANGE, glade og gode utøvere. Mosjøen IL ski skal preges av godt samhold og fellesskap. Langrenn skal være en idrett for alle, og alle skal dra lasset sammen.

### Idretts glede:

Idretts glede skal gi mange, GLADE og gode langrennsløpere. Idretts glede skal være et sentralt stikkord hos alle. Alle skal etterstrebe godt humør, positivitet og «lave skuldre»

### Langsiktighet:

Langsiktighet skal gi mange, glade og GODE langrennsløpere. Aktiviteten i Mosjøen IL ski skal være basert på en langsiktig tankegang iht. Olympiatoppens «utviklingstrapp». Dette skal være en rød tråd fra «skileik» til senior løper.

## 2.4 Bredde og rekruttering

Mosjøen IL SKI ønsker at langrenn skal være en attraktiv idrett å bedrive for løpere i alle aldre. Gjennom å etterleve våre verdier fellesskap, idretts glede og langsiktighet ønsker vi at flere unge starter med langrenn og at de er aktive i klubben lenge. Vår fellesskapsverdi skal sørge for at langrenn er åpen og inkluderende idrett hvor alle føler seg velkommen. Gjennom å fokusere på idretts glede skal barn og unge få gode opplevelser og mestringsfølelse, noe som kan stimulere til mer og bedre aktivitet. Langsiktig tankegang og en rød tråd, skal sikre en fornuftig progresjon i aktivitet der målet skal være å skape gode seniorløpere.

### Hovedmål

Øke medlemsmassen til 120 betalende medlemmer innen utgangen av 2021. Målet er å ha 40 løpere som deltar på terminfestede renn. Flere junior og seniorløpere, herunder delta i NM stafett med seniorlag innen 2022.



## Delmål

- Holde utgiftene til hver enkelt utøver lavest mulig, herunder ved å stimulere til gjenbruk av utstyr og gode støtteordninger ifbm reiser/skirenn.
- Ha minimum 50 deltagere på lysløypekarusellen i 2018
- Ha minimum 30 deltagere på sonerenn hvert år fremover.
- Ha minimum 20 deltagere på kretsrenn – Nordlands Cup og KM
- Motivere utøverne til å føre treningsdagbok fra HL alder, samt bygge opp motivasjon til egentrening og til konkurranseidrett.
- Alle 13 og 14 åringer skal ha et tilbud og et sportslig opplegg rundt Ungdommens Holmenkollrenn.
- Alle 15 og 16 åringer skal ha et tilbud og et sportslig opplegg rundt HL.
  - Delta på NNM med minst 10 utøvere hvert år
- Skape en treningskultur som rekrutterer enda flere jr. løpere til klubben.
- Skape flere jr. løpere som deltar på NC og som kan stille stafettlag.
- Alle utøvere som er sportslig kvalifisert i junior klassen skal få tilbud om å gå Norges cup renn.
- Klubben skal ha løpere med i Norgescup finale junior.
- Delta på krets- og sonesamlinger

## Strategi

- Styrke klubbmiljøet og klubbfølelsen
- Sørge for gode utviklingsmuligheter i klubben
- Tilby samlinger av høy kvalitet både sportslig og sosialt.

## 2.5 Aktivitet

Idrettsaktiviteten i gruppen skal ivareta alle løpere, uavhengig av nivå. Dette innebærer at **ALLE** løpere skal følges opp **like godt** på trening og konkurranser. Gjennom å skape et godt miljø på treningene i aldersbestemte klasser er sjansen større for at løperne holder på med ski lengst mulig.

Det er viktig at aktivitetene inspirerer løperne til å holde på med ski og søke seg inn på kommende skilinje på MVGS. Der skal løperne få utviklingsmuligheter i samarbeid med klubb og skole, som kan gi et enda bedre utgangspunkt til å bli gode senior løpere.



## Hovedmål

Løperne i klubben skal følge utviklingstrappen til Norges Skiforbund/Olympiatoppen

Løperne skal følges opp med individuell plan fra HL alder, samt få tilbakemeldinger på treningsdagbok

## Delmål

Alle trenere skal bruke utviklingstrappen til Norges skiforbund og oppfordre løperne til å følge denne.

Vi skal ha minimum 1 trener pr. 10. løper, slik at alle blir ivaretatt.

Vi skal ha egen teknikktraining for løpere fra gr. 3 (fra 11 år). Dette for å ivareta viktigheten i å utføre teknikk riktig på en tidlig alder.

Vi skal delta på flest mulig sonerenn, kretsrenn og karusellrenn i sesongen

Vi skal delta på KM, NC, NNM, UHR, HL og NC.

Rekrutterer løpere til nasjonalt nivå i juniorklassene

Få frem seniorløpere

## Strategi

Optimalisere utviklingsmulighetene til alle våre løpere.

Kompetanseheving av trenere og støtteapparat.

Sørge for god deltagelse på samlinger og renn.



## 2.6 Utdanning og kompetanse

Satsningsområde utdanning og kompetanse skal ivareta all utdanning og kompetanseheving i klubben. Gjennom et godt utdanningstilbud skal vi sikre måloppnåelse og kvalitetssikre aktivitet på alle nivåer. Dette satsningsområde skal ivareta all utdanning og kompetanseheving, og sørge for at klubben er tuftet på kunnskap og erfaringer. Utdanning og kompetanseflyt skal alltid være et satsningsområde for Mosjøen IL Ski.

### Hovedmål

Mosjøen IL SKI skal ha så høy kompetanse som mulig i alle ledd. Vi skal sikre mulighet for kompetanseheving og kompetanseflyt.

### Delmål

- Alle trenere opp tom 10 år skal ha aktivitetsledekurs
- Alle trener fom 11 år skal ha T1 kurs
- Alle trenere fom 13 år skal ha T2 kurs.
- Det skal utdannes minst 3 nye trenere i snitt hver sesong
- Utvikle retningslinjer ved reiser/ for reiseledere og «smøreteam» på de største rennene

### Strategi

Strukturert og aktiv jobbing, god kartlegging skal sikre bedre utnyttelse av kompetansen og et bedre utdanningstilbud.





## 2.7 Organisasjon

Styremedlemmene i Mosjøen IL SKI velges for en periode på 2 år. Sportsplanen skal være et langsiktig styringsverktøy som skal sikre en rød tråd i arbeidet i styret. Planen skal revideres i hver periode.

Styret er organisert med en leder, nestleder, og tre styremedlemmer. Et medlem skal ha bakgrunn fra hopp/kombinert. Foruten styret, skal klubben ha en hovedtrener, «oppmann» og kasserer. Innen 2020 skal klubben ha et styremedlem som er sportslig leder/ansvarlig.

Satsningsområde organisasjonen innbefatter økonomi, sponsorarbeid, arrangement, avtaler

### Hovedmål

Styret i Mosjøen IL ski skal følge opp og utvikle sportsplanen

### Delmål

- Vi skal være den best organiserte klubben på Helgeland
- Mer støtte fra klubben jo eldre løper blir.
- Vi skal ha økonomisk kontroll
- Vi skal være et attraktivt sponsorobjekt og en god samarbeidspartner, slik at inntektene fra sponsorene øker.
- Etablere aktivitet og samarbeid med andre klubber i kretsen (Helgeland)

### Strategi

Kvalitet og målbevisst i alle ledd.

Planer og informasjon skal komme tidlig ut, slik at det skaper arbeidsro og forutsigbarhet.

Økt fokus på organisasjonsutvikling gjennom god dialog med trenere og oppmenn, da det er de som har kontakten med løperne.



## 2.9 ARRANGEMENT OG ANLEGG

Lokale arrangement og gode anlegg/fasiliteter er en nødvendighet for god rekruttering og sportslig utvikling.

Klubben skal være en god og aktiv «arrangørklubb».

Klubben skal i samarbeid med kommunen om å utvikle Sjømoen som idrettsanlegg.

### Hovedmål

Klubben skal arrangere et stort arrangement i perioden til sportsplanen.

Sjømoen skal i perioden få «Fis – godkjente» løyper.

### Delmål

- Samarbeide med de andre klubbene i Vefsn om å utvikle en populær løpskarusell i kommunen
- Arrangere Reinfjellmarsjen/Dyst på lik eller bedre måte.
- Samarbeide med de andre skiklubbene i Vefsn om lysløpekarusell, hvorav klubben skal arrangere en av rennene.
- Arrangere sone- kretsrenn hver vinter. Klubben skal videre fast søke om KM når det er mulig.
- Delta og bidra til videreføring og utvikling av Bysprinten
- Bidra til utvikling av Sjømoen i sin helhet – løyper, hus og rulleskiløype

### Strategi

Søke aktivt for å få arrangement, og samarbeide med de øvrige klubber og øvrige aktører (HEV) på en positiv måte.

Ta initiativ og være aktiv ift utbygging av Sjømoen som idrettsanlegg.





### 3. UTØVEREN – «DEN BLÅ SKILØPEREN»

Utøveren skal gis en mulighet til sportslig utvikling i klubben. Klubben er og skal være en viktig og god sosial arena for utøverne/ barna når de er aktive. «Den blå skiløperen» skal derfor;

- Møte presis og klar til trening.
- Gjøre sitt beste for at alle har det bra under treninger og konkurranser
- Skrive treningsdagbok fra HL- alder
- Være lojal overfor trenere, lagkompiser og klubben.
- Snakke positivt om klubbens øvrige utøvere, foreldre, konkurrenter, trenere og klubben.
- Respektere at vi er ulike
- Det er lov til å være skuffet etter konkurranser, men ikke i mer enn i 10 minutter!
- Glede seg over og gi ros når lagkompiser gjør det bra på treninger og konkurranser.
- Ikke fokuser på og snakk om «årsaker» til andre når man selv ikke presterer som ønsket i konkurranser.
- Unngå «utstyrsprat» under treninger.
- Jobbe mot samme mål – «mange, glade og gode skiløpere i Mosjøen IL ski»



## 4. FORELDRE/FORESATTE

Klubben har et mål om å skape engasjerte og positive foreldre som kan ta på seg oppgaver i gruppen/ klubben. Foreldre er viktige ressurser i klubben, og klubben, utøverne og foreldrene skal i **sammen** skape gode skiopplevelser!

Klubben har et mål om at «nye» foreldre i klubben raskt skal bli «integrert» i klubben.

Foreldre skal bli godt informert om aktiviteter og planer. Dette skal skje gjennom aktivt bruk av Facebook, oppdaterte hjemmesider, og foreldremøter. Foreldre skal kunne stille spørsmål og ta opp forhold de er misfornøyd med. Klubben forventer at spørsmål og kritikk skal fremmes raskest mulig, samt på en saklig og konstruktiv måte.

Gode holdninger til utøverne skapes først og fremst i hjemmet. «Framsnakking» er viktig, og foreldre skal overfor utøverne /egne barn fokusere på det positive hos klubbens øvrige utøvere og foreldre, konkurrenter, trenere og klubben.

Klubben har et krav om at foreldrevettreglene til Norges skiforbund skal etterleves, og disse reglene er følgende;

- Det handler om gode skiopplevelser, bruk derfor **bare** positive uttrykk og unngå ukvemsord.
- Møt opp på trening og konkurranse, barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle løpere, ikke bare ditt eget barn
- Sørg for riktig utstyr, men ikke overdriv
- Konkurranseløypa er for de som konkurrerer, respekter konkurrentene



- Respekter arrangørens, funksjonærenes og TDs avgjørelser og regler
  - Klager ved konkurranse skal rettes skriftlig til TD, respekter dette
  - Ha respekt for påmeldinger, renn og laguttak
  - Tenk på at det er ditt barn som konkurrerer, ikke du
- Ikke benytt ordet «vi» når du snakker om eget barn/utøver!
- Ikke følg etter utøverne i mer enn 30 meter, det er ikke lov (Langrenn, ref. regel 341)

## 5. TILTAKSPLAN - KLUBB

Tiltaksplanen skal gjenspeile våre verdier og mål.

Tiltaksplanen skal være et hjelpemiddel for måloppnåelse.

Planen skal revideres før hver sesong, og evalueres etter hver sesong.





## 5.1 Bredde og rekruttering

Strategi	Tiltak
Styrke klubbmiljøet og klubbfølelsen	<p>Bruke klubbjakke og lue</p> <p>Gi alle utøverne like god oppfølging, uavhengig av prestasjonsnivå.</p> <p>Oppfordre løperne til å ta vare på hverandre på arrangement klubben arrangerer eller deltar på</p> <p>Etablere en god organisasjonsmodell</p> <p>Gjennomføre gode treninger og arrangement</p> <p>God forankring blant trenere og foreldre av Sportsplanen</p> <p>Ta vare på "nye" foreldre gjennom å inkludere, veilede, gi oppgaver og ansvar.</p> <p>Treningsgruppene arrangerer foreldremøter for å få enda bedre kontakt med foreldre</p> <p>Arrangere rekrutteringsaktiviteter som f.eks. miljøturer og samlinger</p> <p>Fokusere på idretts- og treningsglede, ikke resultat i yngre årsklasser</p> <p>Trenere skal motivere sine løpere til å trene, skape samhold og positivt treningsmiljø</p>
Sørge for godt utviklingsmiljø i klubben	<p>Arrangere kvartalsvise trenermøter</p> <p>Arrangere bruktsalg/byttekveld for å holde kostnadene for hver enkelt så lav som mulig.</p>
Tilby samlinger av høy kvalitet både sportslig og sosialt.	<p>Planlegge og gjennomføre gode klubbssamlinger.</p> <p>Delta på kretssamlinger</p>

## 5.2 Aktivitet

Strategi	Tiltak
<p>Optimalisere utviklingsmulighetene til alle våre løpere.</p> <p>Sørge for deltagelse på renn og samlinger.</p>	<p>Vi skal tilby treninger til alle fra 5-7 år 1 dag i uken fra oktober til ca. 1. april. Denne treningen skal være lek/skileik. Eldre utøvere kan delta på skileik, hvis de ønsker det.</p> <p>Vi skal tilby treninger til alle i alderen 8-12 år 2 dager i uken fra ca 1. oktober til ca 1. april.</p> <p>Vi skal tilby treninger til alle fra 13 år og som er sportslig kvalifisert minst 3 ganger i uken fra ca. 17 mai til ca 1. april.</p> <p>Rulleski på fellestreninger fra 13 år.</p> <p>Skape en god treningskultur med god holdning til trening</p> <p>Få løperne til å oppleve mestringsfølelse ut fra sitt nivå og få et ønske til å utvikle seg videre.</p> <p>Delta på kretssamlinger og arrangere klubbsamlinger</p> <p>Oppfordre til at foreldrene er med på trening som støtte/trimgruppe.</p> <p>Reise og bo felles på utvalgte renn og mesterskap.</p> <p>Hjelpe til med påmeldinger for de yngste løperne</p> <p>Hjelpe til med smøring av ski hvor det er organisert og avtalt</p>





## 5.3 Utdanning og kompetanse

Strategi	Tiltak
Systematisk og aktiv jobbing for å spre og øke kompetansen som gruppa har eller har tilgang til	Gjennomføre kvartalsvise trenermøter. Gjennomføre tiltak som sprer kompetansen, eks smørekurs, trenerseminar Delta på eventuelt, arrangere klubbutviklingskurs. (NIF/Hovedlag) Delta på kurs og møter i kretsens regi Fordele oppgaver til flest mulig foreldre både for å inkludere, men også for å heve kompetanse
Kompetanseheving av trenere og støtteapparat	Rekruttere trenere. Oppfordre trenere til å ta kurs og videreutdanning

## 5.4 Organisasjon

Strategi	Tiltak
Kvalitet og målbevisst arbeid i alle ledd.	Videreutvikle "salgsobjektet" Mosjøen IL ski Tettere oppfølging av samarbeidspartnere
Gode planer som kommer tidlig "ut". Skal skape trygghet og arbeidsro og forutsigbarhet.	Hjelpe trenerne til å gi nødvendig informasjon til løperne God informasjonsdeling gjennom bruk av hjemmeside, facebook og infomøter. Følge års hjul for å effektivisere arbeide samt å unngå dobbeltarbeid.
Økt fokus på organisasjonsutvikling Det skal være god dialog med og gjennom trenerne, da det er trenerne som har kontakten med utøvere/ foreldre.	Få trenere og treningstider på plass tidlig Sportsplan skal forankres i alle ledd Bli enig med trenerne om hvordan informasjonsutvekslingen skal skje i klubben

## 5.5 Arrangement og anlegg

Strategi	Tiltak
<p>Lokale arrangement og gode anlegg/fasiliteter er en nødvendighet for god rekruttering og sportslig utvikling.</p> <p>Klubben skal være en god og aktiv «arrangørklubb».</p> <p>Klubben skal i samarbeid med kommunen om å utvikle Sjømoen som idrettsanlegg</p>	<p>Søke aktivt på større arrangement, som KM, NNM ol.</p> <p>Styret skal delta på «terminlistemøtet».</p> <p>Fullføre prosjekt «Sjømoen» i perioden.</p>





## 6. ANSVAR OG OPPGAVER

### 6.1 Treninger

Treninger	Styret	Oppmann	Trenere	Foreldre	Utøvere
Politiattest	x				
Rekruttere trenere	x				
Trenermøte/kurs	x				
Leie fasiliteter		x			
Planlegge og lede treninger			x		
Stille opp på treninger til rett tid, sted og med rett utstyr.				x	x
Transport til treninger				x	
Innspill kjøp utstyr			x		
Innkjøp utstyr	x				

### 6.2 Samlinger

Samlinger	Styret	Oppmann	Trenere	Foreldre	Utøvere
Innspill samlinger			x		
Beslutte antall og kostnadsdekning	x				
Bestille fasiliteter mv	x				
Planlegge og lede		x			
Transport til/fra				x	
Påmelding				x	
Utstyr mv til samling					x





## 6.3 Konkurranser

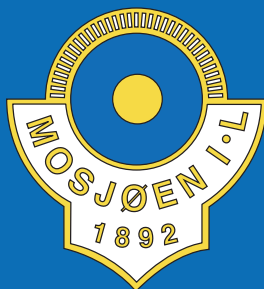
Konkurranser	Styret	Oppmann	Trenere	Foreldre	Utøvere
Terminlisteinnspill	x				
Prioritere renn utøvere skal delta på (fastsette støtte/reiseregulativ)	x				
Lisenser				x	
Påmelding				x	
Legge til nye løpere i SportsAdmin	x				
Bestille overnatting mv UHR, HL, NC, NNM, KM og Jr. NC		x			
Transport til Konkurranser				x	
Rett utstyr til konkurranser					x

## 7. ÅRSHJUL

Måned	Dato	Oppgave	Kommentar	Ansvarlig
<b>Januar</b>	5.1	Planlegge lysløypekarusell		
	5.1	Planlegge evt sonekretsrenn		
	31.1	Ferdigstille og revidere regnskap	Kontakt revisor	Kasserer/ revisor
	31.1	Utarbeide årsmelding		Leder
<b>Februar</b>	15.2	Innkalling til årsmøte		Leder
	15.2	Innstilling valgkomite ferdig		Valgkomite
<b>Mars</b>	1.3	Gjennomføre årsmøte		Styret
	1.3	Delta årsmøte hovedlag		Styret
	15.3	Idrettsregistrering	Sportsadmin	Styret/leder
	15.3	Søknad kommunen Utlyste midler		Styret
Måned	Dato	Oppgave	Kommentar	Ansvarlig



<b>April</b>	1.4	Planlegge Bysprint	Ansvarlig/ dugnadslister	Styret
	15.4	Trenermøte. Fastsette grupper/trenere	Planlegge kommende sesong.	Styret
	15.4	Trenermøte	Alle. Evaluering mv	
<b>Mai</b>	1.5	Planlegge Reinfjellmarsj mv. Oppstart	Sette ansvarlige	Styret
	20.5	Oppstart treninger fra 13 år. Avholde foreldre/utøvermøte		Trenere
	20.5	Treningsplan 13 år o.e		Trener
<b>Juni</b>	1.6	Bestille/org treningsfasiliteter/hall		Oppmann
<b>August</b>	1.8	Planlegging Reinfjellmarsj		Ansvarlig
<b>September</b>	1.9	Trenermøter	Alle grupper	Trenere
	15.9	Utarbeide og utlegging info treninger mv 12 år o.y	FB, Hjemmeside, skriv til skole, annonser, medlemsinfo	Styret/ trenere
	15.9	Planlegge Miljøsamling	Bestille overnatting	Styret/ trenere
	15.9	Klubbklær	Info evt bestilling	Oppmann
<b>Oktober</b>	15.10	Medlemskontingent /Superinvite. Info etc	Betalingsfrist 15.11	Kasserer
	15.10	Byttekveld		Styret
	15.10	Klubbkveld	Sportsbutikk	
	15.10	Foreldremøter	Alle grupper	
<b>November</b>	01.11	Søke sponsormidler	Kontroller kontrakter og Sjekk frister	Styret
	01.11	Planlegge Miljøsamling	Detaljer	Trenere
	15.11	Smørekurs	Internt/ Nybegynner	Styret
<b>Desember</b>	01.12	Budsjett		Styret



**SPORTSPLAN**  
**MOSJØEN IL SKI**  
**2017-2022**