



Sportslig plan



Harstad Alpinklubb

2026 - 2029

Styret ønsker at Harstad Alpinklubb skal ha en tydelig og kjent sportslig plan. Dette dokumentet baserer seg på HAKs sportslige plan tilbake i tid, men nåværende styre ønsker at HAKs målsettinger og prioriteringer skal være kjent for alle, og vi ønsker derfor å legge den sportslige planen inn som årsmøtesak med jevne mellomrom.

Visjon

Å være en samlende alpinklubb der fellesskap, skiglede og langsiktighet står i sentrum – en arena hvor alle kan oppleve mestring, utvikling og varige vennskap. Våre verdier skal sikre at alpint er en åpen og inkluderende idrett der alle føler seg velkommen. Klubben skal preges av samhold og lagånd. I fellesskap skal vi utvikle dyktige, glade og motiverte alpinister som heier på hverandre. Vi skal skape skiglede gjennom mestring og motivasjon. Vi vil utvikle skiferdigheter gjennom gøyale og utfordrende treninger for alle. Vi skal vi bli gode sammen gjennom allsidig, målrettet og langsiktig arbeid. Vi er positive til å lære noe nytt og til å mestre det vi trener på, og forholder oss derfor tro til Skiforbundets utviklingstrapp fordi vi mener alle bør gå gjennom de ulike utviklingstrinnene.

Sentralt for all aktivitet i HAK er å skape skiglede, vennskap og entusiasme for idretten!

Formål

HAKs formål med vår virksomhet i barne- og ungdomsidretten er **å ruste løpere til å gå videre som FIS-løpere** enten på skigymnas eller via klubbens eget tilbud.

For å oppnå denne målsettingen, fokuserer vi på at utøverne skal mestre oppgaver underveis i utviklingstrappen til Skiforbundet. Våre mål settes i form av mestring, og IKKE i form av resultater. Å være mestringsorientert innebærer at man er opptatt av egen utvikling og fremgang fremfor å sammenligne seg med andre. Barn og unge med mestringsfokus opplever større suksess når nye utfordringer oppnås.

Arbeidet med barne- og ungdomsidretten i HAK følger retningslinjene i «Barneidrettsbestemmelsene» og «Retningslinjer for ungdomsidrett» fra Norges idrettsforbund, hvor mestring, trygghet og allsidighet står sentralt. Klubbens treningsfilosofi og progresjon er basert på utviklingstrappen til Norges Skiforbund, som beskriver en helhetlig og langsiktig utvikling av alpinister fra barneidrett til toppidrett.

Målsettinger

1) Skape et inkluderende og trygt miljø

- Sørge for at alle medlemmer, uavhengig av ferdighetsnivå, alder, kjønn eller bakgrunn, føler seg velkomne og verdsatt.
- Aktivt fremme verdier som respekt, samhold og lagånd i alle klubbens aktiviteter.
- Tilby et miljø der både utøvere, trenere og foresatte opplever fellesskap og tilhørighet.

2) Fremme skiglede og mestring

- Legge til rette for at alle utøvere opplever mestring og utvikling gjennom tilpassede og varierte treninger.
- Fokuserer på å gjøre treningene gøyale og motiverende, slik at utøverne opplever glede i idretten.

- Feire små og store prestasjoner og utøveres mestring for å styrke motivasjonen og skape en positiv kultur.

3) Langsiktig utvikling av skiferdigheter

- Tilby allsidig trening som fremmer både tekniske, fysiske og mentale ferdigheter.
- Fokuserer på langsiktig utvikling fremfor kortsiktige resultater, og legger vekt på progresjon fremfor perfektion.
- Følge opplegget i egen treningsgruppe for å sikre en trygg, inkluderende og langsiktig utvikling som også ivaretar utøvernes sosiale behov.

4) Utvikle dyktige og motiverte alpinister

- Gi utøverne mulighet til å sette egne mål og jobbe målrettet mot dem, med støtte fra trenere og klubben.
- Tilby kompetente og engasjerte trenere som kan veilede utøverne på alle nivåer.
- Oppmuntre til samarbeid og støtte mellom utøvere, slik at de heier på hverandre og bygger hverandre opp.

5) Bygge varige vennskap og fellesskap

- Arrangere sosiale aktiviteter og samlinger som styrker samholdet i klubben.
- Støtte opp om klubbens aktiviteter og delta på disse.
- Skape en kultur der vennskap og lagånd er like viktig som sportslige prestasjoner.
- Involvere foresatte og frivillige i klubbens aktiviteter for å styrke fellesskapet.

6) Sikre kvalitet og kontinuitet i klubbens arbeid

- Ha en tydelig strategi og plan for klubbens utvikling, basert på verdiene skiglede, fellesskap og langsiktighet.
- Sørge for kontinuerlig kompetanseheving for trenere og ledere.
- Evaluere og forbedre klubbens aktiviteter jevnlig for å sikre at de er i tråd med visjonen.

7) Trenerutvikling og kompetansekrav

- Klubben skal sikre kompetente trenere gjennom kurs og utviklingsløp i tråd med Norges Skiforbund sine anbefalinger.
- Det gjennomføres jevnlig trenermøter for planlegging, erfaringsdeling og forankring av klubbens sportslige plan.
- Klubben skal aktivt rekruttere og utvikle egne trenere, inkludert ungdomsutøvere, for å sikre kontinuitet og kvalitet i trenerarbeidet.
- Klubben skal sørge for at trenerne for de ulike gruppene har tilstrekkelig kompetanse:
 - U10 og yngre:
 - Minimum aktivitetslederkurs / trener 1 (eller tilsvarende erfaring)
 - Fokus på lek, trygghet og grunnleggende ferdigheter
 - U12:
 - Minimum trener 1
 - Kjennskap til utviklingstrappen og systematisk trening
 - U14 og eldre:
 - Trener 2 eller høyere
 - Kompetanse innen teknikk, fysisk trening og konkurranseforberedelse
- Klubben skal aktivt støtte treneres kompetanseutvikling ved å tilrettelegge for dette og gi økonomisk støtte.

8) Fremme positiv læring og utvikling

- Oppmuntre utøverne til å være nysgjerrige, reflekterende og åpne for å lære nye ferdigheter.
- Skape en kultur der det er lov å feile, og hvor feil ses som en naturlig del av læringsprosessen.
- Inspirere utøverne til å utvikle en positiv holdning til trening, konkurranse og samarbeid.
- Ha utviklingsfokus også i rennsesongen.
- Bidra til at ungdommer som ikke går videre til skigymnas, kan utvikle seg videre i HAKs regi som utøvere, kursinstruktører og trenere.

9) Bidra til å gjøre alpint til en åpen og tilgjengelig idrett

- Jobbe for å redusere økonomiske og praktiske barrierer for deltakelse i alpint.
- Aktivt rekruttere nye medlemmer og promotere alpint som en inkluderende og morsom idrett.

10) Foresattevevt

- Foresatte skal bidra til et trygt og inkluderende miljø i tråd med verdiene til Norges idrettsforbund.
- Foresatte oppfordres til å fokusere på innsats, mestring og trivsel fremfor resultater.
- Under trening og renn skal foresatte støtte utøverne gjennom positiv oppmuntring, og unngå å gi tekniske råd som kan skape usikkerhet.
- Foresatte forventes å bidra til fellesskapet gjennom dugnad og støtte opp om klubbens aktiviteter og verdier.

Disse målsettingene er en rettesnor for klubbens arbeid og bidra til å realisere visjonen om en samlende alpinklubb der skiglede, mestring og fellesskap står i sentrum. Foresatte har en helt sentral rolle i å bidra til måloppnåelse, og må fremgå som gode eksempler for å skape den kulturen HAK ønsker.

Organisering av aktivitet og målsettinger for de ulike treningsgruppene

HAKs fokus for de ulike treningsgruppene baserer seg på Norges Skiforbunds Langsiktige utviklingsplan ([lowres_langsiktig-utviklingsplan-alpint.pdf](#)).

Trenings-gruppe	Alder	Organisert i regi av HAK	Målsetting	Resultat	Anbefalt utstyr
U10 og yngre	Opp til og med 4. klasse	Gjennomsnittlig 1-2 dager i uken pluss eventuelle renn i skisesongen.	- Gøy å trene - Plattform (Posisjon, balanse og skjær) - Eksposering for fart og hopp	Deltakelse på klubbrenn/karusellrenn, Neglspretten og et felles renn i en annen by.	SL-ski
		En dag i uken organisert barmarks-trening til vi er tilbake på ski.	- Gøy å trene - Jobbe med basisferdigheter (balanse, koordinasjon, spenst, generell styrke og utholdenhet)	Allsidighet, annen arena for mestring og samhold	
U12	5. – 6. klasse	Gjennomsnittlig tre dager i uken pluss renn/treninger i helger i skisesongen. Skisamlinger kommer i tillegg. Ca. 10 skidager før 1.januar (+/- 5 dager)	- Gøy å trene - Plattform (Posisjon, balanse og skjær) - Eksposering for fart og hopp	- Deltakelse på klubbrenn og noen felles renn i andre byer. - Konkurransetrening og læring av renn	SL-ski SSL-ski
		To dager i uken organisert barmarks-trening f.o.m. mai til vi er fast ski.	- Gøy å trene - Fra U12 jobber vi med å lære å trene systematisk - Videreutvikling av basisferdigheter (balanse, koordinasjon, spenst, eksplosiv styrke og utholdenhet) - Ironmanrelaterte øvelser	- Allsidighet, annen arena for mestring og samhold - Øker læringsutbytte på ski gjennom vinteren	

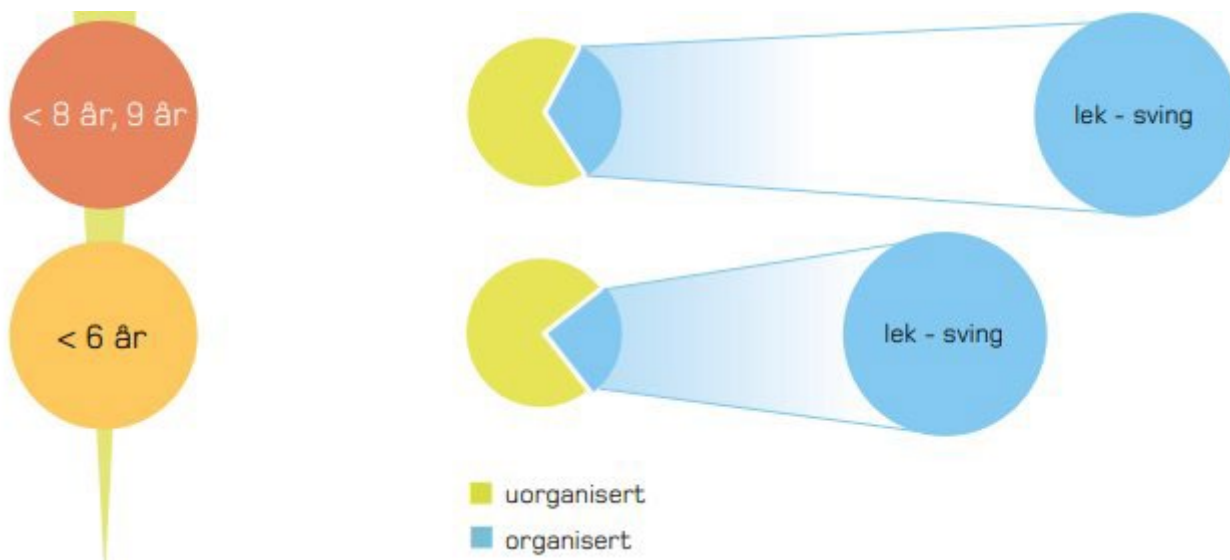
Trenings-gruppe	Alder	Organisert i regi av HAK	Målsetting	Resultat	Anbefalt utstyr
U14 og eldre	7.-10. klasse	Gjennomsnittlig 4 dager i uken pluss renn/treninger i helger i skisesongen. Skisamlinger kommer i tillegg. Ca. 30 skidager før 1.januar (+/- 5 dager)	• Utvikle grunnteknikk i alle variasjoner i sving og i fart • Trene og konkurrere så bredt som mulig • Introduksjon til hopp. • Linjevalg og taktikk. • Mer bruk av video for den visuelle jobbingen med teknikk.	• Deltakelse på NNM • Deltakelse på landsfinale og hovedlandsrenn • Deltakelse på terminfestede renn i regionen	SL-ski SSL-ski SG-ski
		3-4 dager uken organisert barmarks-trening f.o.m. mai til vi er fast på ski. Barmark en dag i uken under skisesongen.	• Koordinasjon • Sette læringsmål • Koordinasjon og aerob trening gjennom flere aktiviteter/idretter. • Styrke ved bruk av egen kroppsvekt og av ytre motstand. • Prioritere utholdende styrke • Innføre løfteteknikk. Hurtighet og spenst. Bevegelighet. • Innføring av Ironman-tester i klubb.	• Forbedring ved deltagelse på Ironman-tester • Øker læringsutbytte på ski gjennom vinteren • Utvikler selvstendighet og ansvar for egen utvikling • Løpere som går ut av U16 skal ha tilstrekkelig plattform for å gå videre på skigymnas	

Den langsiktige utviklingsplanen setter ulike fokusområder på treningen for de ulike aldersgruppene, med formål om å skape «Skiløper for livet».

LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN



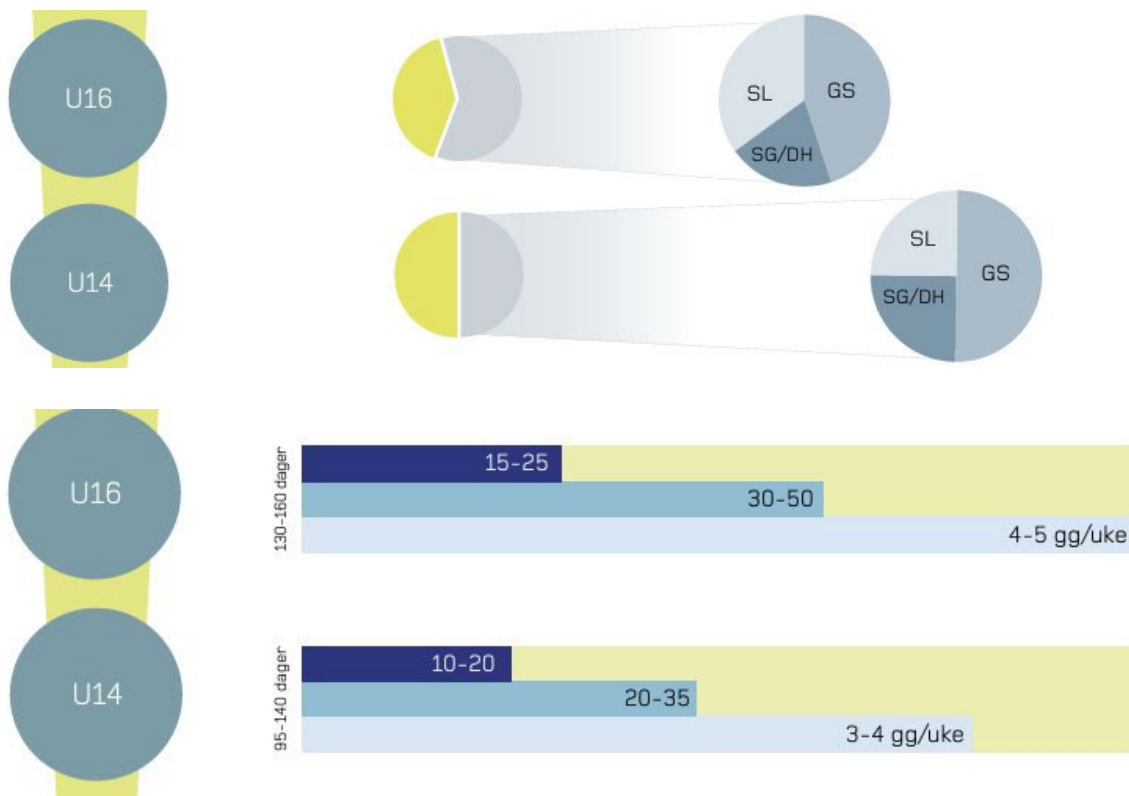
For gruppene U10 og yngre skal hovedfokuset være på lek. Utviklingsplanen fokuserer på å gli på flatt terreng og ta større svinger. Lek med utfordringer. Parker. Hinderløype med action, fart (innenfor rammen av kontroll/mestring). 9-10 år med noe organisert hopptrening, gli med større fart og «stor/åpen» storslalåmløype. Utnyttelse av terreng. Alpint dreier seg om å like fart. Skape fart gjennom god teknikk. Bruk av lek og utfordring er et effektivt middel for å oppnå dette.



For U12 skal fokuset være å trene på momenter: gli, hopp, kuler og sving i tilpasset fart/ vanskelighetsgrad for nivå. Storslalåm skal prioriteres.



For U14 og U16 skal fokuset være på å trene på deler av hel løype og teknikker for dette. Skape situasjoner med mye variasjon der man tenker utnyttelse av terreng/muligheter. Variasjonen mellom de ulike grenene skal økes på treningene. HAK jobber for å oppfylle anbefalte skidager før sesongstart.



For alle treningsgruppene anbefaler utviklingsplanen mye frikjøring. Løype og løypemodeller skal introduseres mer gradvis, men også vosken og seniorløpere anbefales minst 10 % frikjøring.

HAK praktiserer i utgangspunktet at utøvere tilhører treningsgruppe basert på alder, i tråd med prinsippene fra Norges Skiforbund. Hospitering til eldre grupper kan kun benyttes som et supplement for enkeltutøvere med særskilt behov for utfordringer, men skal alltid skje i samråd med trenere både på den gruppa utøveren tilhører og den gruppa utøveren skal hospitere hos. Hospitering skal ta hensyn til både sportslig og sosial utvikling, og være et virkemiddel for utvikling. Hospitering skal ikke føre til nivådeling, svekke tilhørigheten i egen treningsgruppe, føre til at utøveren hopper over utviklingstrinn eller skape en oppfatning av forskjellsbehandling blant utøverne. HAK er bekymret for om trening med eldre utøvere kan føre til for tidlig spesialisering og høyere treningsbelastning enn det som er anbefalt for alderen. Dette kan i verste fall øke risikoen for utbrenthet og frafall fra idretten. Videre mener HAK at man ved å følge opplegget i egen gruppe sikrer at barnet utvikler seg i et tempo som legger grunnlaget for varig glede og deltakelse i idretten.

Gjennomføring

HAKs sportslige plan evalueres årlig i regi av sportslig leder i samarbeid med trenergruppa. Styret er ansvarlig for å jobbe for at målsettingene i den sportslige planen er kjent i idrettslaget, og iverksettes i treningsgruppene.

Denne sportslige planen er HAKs rettesnor for å skape utvikling, mestring og glede i alpinmiljøet. Gjennom målrettet arbeid, samarbeid og dedikasjon skal vi nå våre mål og bygge et sterkt fundament for fremtiden.