



**KONNERUD IL – SYKKEL**

**SPORTSPLAN 27.01.2017**

VERSJON 1/2017

## Innhold

1. Innledning
2. Målsetting
3. Kjerneverdier
4. Organisering
5. Treningsfilosofi
6. Treningskultur
7. Sykkel og utstyr
8. Ønskelig utdanning/bakgrunn til trenere
9. Funksjonsbeskrivelser
10. Foreldreengasjement

### 1. Innledning

Sportsplanen er sykkelgruppas rammeverk for all sportslig aktivitet innen terrengsykling og spesifikt rundbane.

Dette innebærer at sportsplanen er førende for all aktivitet i sykkelgruppa og for hvordan vi ønsker at treningsaktivitetene skal gjennomføres og ledes. Sportsplanen er derfor forpliktende for alle aktive, trenere, ledere, oppmenn og foreldre.

Det er et mål at sportsplanen evalueres årlig og eventuelt oppdateres slik at den kan være et aktivt verktøy for alle involverte.

Eventuelle innspill til sportsplanen kan sendes styret.

#### *Dokument historikk:*

Denne sportsplanen er godkjent av årsmøtet i sykkelgruppa mars 2017.

Version	Utarbeidet av	Godkient
Versjon 1/2017	Jørgen Botilsrud, Svein Olav Lindtveit, Harald Bergmann, Ole Martin Anmarkrud, Ole Garnvik	Årsmøte i sykkelgruppa 13.mars 2017

## 2. Målsetting

Sykkelgruppas mål er å:

Aktivere flest mulig barn, ungdom og voksne og gi disse et meningsfylt og variert sykkeltilbud innenfor terrengsykling.

- Gi alle som deltar et sunt og trygt idrettsmiljø.
- Gi alle uansett nivå muligheter til å utvikle seg videre innen terrengsykkel.
- Legge til rette for at unge og ambisiøse syklister kan utvikle seg til toppidrettsutøvere.
- Utvikle gode sykkelryttere med høy kompetanse innen terrengsykkel som senere, etter at den aktive karrieren er over, kan bidra aktivt som trenere og ledere.
- Stimulere til, og ha et tilbud for de som ønsker å satse på turritt.

## 3. Kjerneverdier

For å nå sykkelgruppas målsetting, og skape en god treningskultur, vil følgende kjerneverdier være sentrale:

- Glede
- Engasjement
- Lagfølelse

### *Glede:*

Å sykle skal være gøy og motiverende. Treningsaktivitetene skal stimulere til idretts- og treningsglede, bevegelses- og mestringsopplevelse. Det skal være gøy på trening, gøy på samlinger, gøy å konkurrere, gøy på dugnader og ikke minst gøy å være medlem i sykkelgruppa.

### *Engasjement:*

Det er et ønske og mål at alle i sykkelgruppa skal vise og oppleve engasjement. Dette gjelder både aktive, trenere, foreldre og støttespillere. Å vise engasjement innebærer også at vi er motiverte, positive og gir 100% i forhold til de aktivitetene vi er involvert i. For de aktive innebærer dette en forpliktelse til å delta på treningsaktiviteter og konkurranser. I tillegg være positive og motiverte på trening og vise tæl og innsatsvilje.

### *Lagfølelse:*

Sykkelgruppa skal være et felles lag. Dette innebærer at alle aktive, trenere, ledere og foreldre har et ansvar i å trekke i samme retning. I denne sammenheng er det viktig å:

- Støtte og oppmuntre hverandre
- Gi tilbakemelding på en slik måte at alle tør å prøve igjen
- Være positive
- Samarbeide og respektere hverandre
- Dele kunnskap
- Så langt det er mulig delta på alle planlagte aktiviteter herunder dugnader
- Ha en felles profilering, opptre som en enhet og bidra til å skape et godt lagmiljø
- Være konkurrenter kun i løypa, ikke før og etter
- Være lojale mot og respektere alle laguttak (stafetter)
- Opptre rettferdig
- Løse konflikter internt
- Være stolte medlemmer av sykkelgruppa og KIL

#### **4. Organisering**

Den sportslige virksomheten organiseres slik:

##### *Sportslig leder:*

Representerer sykkelgruppa i Konnerud IL Hovedlagets sportslige utvalg. Den totale aktiviteten i sykkelgruppa overvåkes og følges opp av sportslig leder. Sportslig leder rapporterer til styret.

##### *Trenere:*

Hver enkelt aldersgruppe skal ha sin egen hovedansvarlige trener og min. en hjelpetrener. Det arrangeres trenermøter vår og høst for gjennomgang og evaluering av sesongen.

##### *Oppmann:*

Sykelgruppa skal ha 1 felles oppmann for alle gruppene. Sykkelstyret kan ved behov nedsette utvalg for å utrede bestemte oppgaver.

#### **5. Treningsfilosofi**

Treningsfilosofien tar utgangspunktet i variert og allsidig aktivitet for alle aldre. Trening av balanse og teknikk er en av grunnsteinene i all trening fra 7 års alder og opp til 17-18 års alderen. Oppstart av spesifikk utholdenhetstrening fra 13 års alderen.

Tirsdagstreningene legges opp med høy sosial profil, og minimalt med spesifikk utholdenhetstrening (stafetter er OK). Torsdagstreningene er for de som vil satse sykkel og er med på mange ritt. Treningene her er tøffere fysisk, og mer ritt-relaterte med tanke på innhold og utholdenhetstrening.

Grunnleggende prinsipper:

##### **7-10 år:**

Allsidige, varierte og morsomme aktiviteter i 7-10 års alder, fokus på lekeaktiviteter og mye fokus på balanse og teknikk. Mye balanse og teknikktraining utføres på grusbane el. lign. i starten. Etter hvert dreies dette mer over i løypa vår og terrenget generelt.

##### **11-12 år:**

Mye fokus på balanse og teknikk. Fortsatt noe øvelser på grusbane, men hovedtyngden av øving foregår i løypa og i terrenget generelt. Viktig med mange gjentakelser på tekniske trening, samt sette fart på en del av treningene med tekniske elementer. Lengden med stor fart skal maksimalt være 50 meter pr. element. Få inn en eller annen form for stafett på alle treninger. Fortsatt fokus på variert, morsom og allsidig trening.

##### **13-16 år**

Oppstart av spesifikk utholdenhetstrening fra 13 års alderen. Fra denne alderen er det også viktig med mange gjentakelser, samt sette stor fart (min. rittfart) ved teknikktraining i løyper og terreng. Lengden med stor fart skal maksimalt være 50 meter pr. element. Fortsatt oppfordre de aktive til deltakelse på andre idrettslige aktiviteter fram til 15-16 års alder.

##### **17+**

Helårsykkelløperen fra 17/18 års alderen. Viktig med god planlegging av øktene gjennom uken, slik at innholdet blir riktig og tilpasset utøver. Gradvis utvikling av kompetanse og selvstendighet hos de aktive slik at de fra junioralder kan ta ansvar for planlegging og styring av egen trening.

Å skape høyt ferdighetsnivå i sykkel tar mange år. Utøvere, ledere og foreldre må utvise tålmodighet og ta "ett steg av gangen".

## 6. Treningskultur

Sykkelgruppa skal bygge opp en god treningskultur. Følgende vil være viktig i denne sammenheng:

- Engasjement på trening. Alle skal gi 100 % (aktive og trener(e))
- Gode, engasjerende, riktige og effektive fellestreninger
- De aktive skal være lojale i forhold til planlagte fellestreninger
- Oppmøte i god tid
- Gjennomføre treningene med glede og engasjement
- Fellestreninger bygget på vedtatt treningsfilosofi
- » Gjøre» de riktige tingene og de riktige tingene riktig

## 7. Sykkel og utstyr

*Generelt:*

Alle må stille med sykkelhjelmer som ikke har skader, og hvor hakestropp er riktig innstilt, på alle treninger. Dette gjelder også foreldre som skal være med å sykle på trening. Ingen kan være med på trening uten hjelm. Det anbefales på det sterkeste å bruke sykkelhansker. Dette for å få mindre skrubb på hendene ved velt, samt bedre grep på sykkelstyrer. Sykkel må vaskes, smøres og vedlikeholdes gjennom sesongen. Gir og bremses skal virke tilfredsstillende ved oppmøte på alle treninger.

*Spesifikt for de forskjellige aldersgrupper:*

7-8 år: Man starter med den sykkelen man har, men kan du velge bør du ha fokus på at sykkelen ikke er for tung, og at den har lette nok gir (lett utveksling). (alt for mange barnesykler er for tunge, og har alt for tung utveksling)

9-10 år: Anbefaler at man begynner med klikksko ved 9 års alderen, da man begynner å trene på ting hvor dette er «et must» / en stor fordel. Ellers er dette med tyngde på sykkel og lett utveksling også viktig i denne aldersklassen. Anbefaler også å bruke sykkelbukse fra denne alderen.

11-13 år: Alle bør nå ha med ekstra slange, liten pumpe og lite multiverktøy i baklommen på alle treninger. Dette er en del av standardutrustningen (alle vil få hjelp til å bruke dette dersom behov dukker opp på treningen) Anbefaler å bruke sykkeltrøye med lommer for å oppbevare ovennevnte. (beholdere for verktøy etc. som er festet på sykkelen anbefales ikke) De som sykler mye bør skaffe seg et måleverktøy for å måle kjede. Det er mye penger å spare ved å bytte kjede før det sliter på drev og kassett. Anbefaler ikke at det benyttes skjermer på treningene, da disse blir ristet i filler på slik type trening. Løse skjermer kan settes på ved turer på grus og asfalt

14+: Dersom man satser sykkel og er med på konkurranser anbefales at man skaffe seg et lett konkurransehjulsett som kan settes på sykkelen ved konkurranser (man trener da på det andre hjulsettet og treningshjulsettet er reservehjul i servicesonen under konkurranser). Videre bør det utføres service på demperen minimum 1 gang pr/år. Dersom sykkelen blir mye brukt bør det utføres service på demperen også midt i sesongen.

## 8. Ønskelig utdanning/bakgrunn til trenere:

Gruppe	Trener/ledere	Utdanning/bakgrunn
7-8 år	En aktivitetsleder/trener 1-2 hjelpetrener/ledere	Trener 1 (sykkel) Erfaring som aktiv eller trener kan kompensere formell utdanning. Ingen krav til hjelpetrener/ledere.
9-10 år	En aktivitetsleder/trener 1-2 hjelpetrener/ledere	Trener 1 (sykkel) Erfaring som aktiv eller trener kan kompensere formell utdanning. Ingen krav til hjelpetrener/ledere.
11-13 år	En aktivitetsleder/trener 1-2 hjelpetrener/ledere	Trener 1 (sykkel) Erfaring som aktiv eller trener kan kompensere formell utdanning. Ingen krav til hjelpetrener/ledere.
14+	En trener 1-2 hjelpetrener	Trener 2 (sykkel) Erfaring som aktiv eller trener kan kompensere formell utdanning. Hjelpetrener bør ha trener 1 (sykkel)
Turritt gruppe	1-3 ansvarlige for å planlegge og organisere treningene	Organisator og drivkraft for gjennomføring av trening og eventuelle andre sosiale aktiviteter. Bidra til å skape miljø og engasjement.

Det er viktig at sykkelgruppa har kvalifiserte, engasjerte og motiverte trenere og ledere. Følgende aktiviteter kan være viktige i denne forbindelse:

Årlig tilbud om Trener 1 kurs og Trener 2 kurs.

Alle som er kvalifisert og som ønsker, skal få delta på Trener 3 kurs.

Regelmessige trenerseminarer hvor alle trenerne samles for å diskutere aktuelle problemer, utveksle erfaring og få faglig kompetanseheving.

## 9. Funksjonsbeskrivelser

### *Sportslig leder sin funksjon:*

- Skal rapportere for alle sportslige aktiviteter til styret
- Bidra (sammen med styret) til å skaffe trenere til de respektive treningsgrupper
- Representerer sykkelgruppa inn i Hovedlagets sportslige utvalg
- Være med på årlig revidering av sportsplan
- Ansvar (sammen med trenerne) for planlegging av alle fellesaktiviteter og sportslige aktiviteter i gruppa. Dette kan være:
  - Treningssamlinger
  - Fagseminarer
  - Temakvelder
  - Trenerkurs
  - Sosiale fellestiltak
  - Annet
- Være med å revidere overordnet årshjul i løpet av februar måned i sammen med styret
- Sammen med trenere utarbeide 4 ukers planer for treningsopplegg fra påske til høstferie

### *Arbeidsoppgaver til trenere:*

- Lede og gjennomføre alle treninger i samsvar med sykkelgruppas vedtatte sportsplan (i samarbeid med hjelpetrenerne)
- Veilede hjelpetrenerne
- Veilede de aktive
- Delta på planleggingsmøter og legge treningsplaner sammen med de øvrige trenerne og sportslig leder
- Være behjelpelig med, eller være sykkelgruppas kontaktpersoner for utarbeidelse av individuelle treningsprogram til de aktive som ønsker det fra og med 15 år
- Gi innspill til Sportslig leder vedrørende saker til sykkelstyret av organisasjonsmessig karakter og komme med forslag til forbedringer
- Være åpen for innspill om ny kunnskap, herigjennom delta på trenerkurs når dette er aktuelt/ønskelig
- Aktivt leve opp til sykkelgruppas kjerneverdier; glede, engasjement og lagfølelse.

### *Oppmannsfunksjonen:*

- Følge opp at alle på treningene er medlemmer. Gi melding til ansvarlig for medlemslister hvis endringer
- Informere i samarbeid med trenerne om aktiviteter og ritt, samt motivere løpere til deltakelse på aktiviteter og ritt
- Informere om hvordan man melder seg på ritt, samt bistå med påmelding om nødvendig
- Ta initiativ til sosiale aktiviteter
- Alle som skal sykle ritt, og fyller 13 år i løpet av sesongen må ha lisens. Informere om, og følge opp dette
- Være aktiv til å bruke web ([www.konnerud.no/sykkel](http://www.konnerud.no/sykkel)) etter opplæring. Legge ut informasjon på "gruppas" egen side. Legge ut info på gruppas facebook-side og sende ut info til medlemmer pr. mail.
- Informere ryttere og foreldre om sportsplan og økonomiske retningslinjer.

## 10. Foreldreengasjement

Det er viktig å trekke med foreldrene i sykkelgruppas aktiviteter. Aktive, engasjerte og motiverte foreldre vil være sykkelgruppas største ressurs. Følgende kan være en rettesnor for å skape engasjement:

- Kartlegging av foreldrenes kunnskap og interesse. Hva kan de bidra med og hva ønsker de å bidra med?
- Informasjonskveld for foreldrene med informasjon om sykkelgruppas aktiviteter, treningsfilosofi, planer, krav til utstyr/veiledning ang. utstyr, osv.
- Oppfordre foreldre til deltakelse på fellestreninger, oppmøte på sykkelritt med mer
- Invitere foreldre med på mekkekurs, trenerkurs, seminar og lignende
- For aktive fra junioralder, bør det informeres om hvilke krav sykling stiller til foreldre og den aktive, dersom det skal utøves konkurransevirkosomhet på høyt nivå.

### *Foreldrevettregler:*

- Respekter sykkelgruppas arbeid. Det er frivillig å være medlem i sykkelgruppa, men er vi med følger vi sykkelgruppas rammer, retningslinjer og treningsfilosofi
- La ditt barn få drive med forskjellige idrettslige aktiviteter, ikke bare sykkel (i alle fall opp til 13-14 år)
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta, ikke press det, idrett skal være gøy
- Husk at det er ditt barn som driver idrett, ikke du!
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr, søk hjelp om nødvendig
- Møt ofte opp på trening og konkurranser – barna ønsker dette
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Husk at det viktigste av alt er at ditt barn trives og har det gøy