

# UTVECKLAS TILLSAMMANS GENOM SKIDOR VILL!

Hör av dig till [skidorvill@skidor.com](mailto:skidorvill@skidor.com) för att beställa fler exemplar av denna folder eller om du behöver stöd för att komma igång med ert utvecklingsarbete.

Svenska Skidförbundet genom för utbildning och utvecklingsarbete tillsammans med SISU Idrottsutbildarna.

Läs mer om Skidor vill på:  
[www.skidor.com/skidorvill](http://www.skidor.com/skidorvill)

## FRÅGOR SOM UTVECKLAR

Målsättningen är att skapa trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i. Vi utgår ifrån glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Namn:

Gruppens/verksamhetens namn:

### 1) KOMMUNIKATION I KLUBBEN

- Hur går jargongen? Är den sjyst?
- Deltar alla i samtalet? Vem hörs mest? Hur mycket hörs den/de?
- Hur deltar du i samtalet och jargongen?
- Vad kan du göra för att få tonen sjyst och samtalen att angå alla? Vad tror du blir effekten av detta?

### 2) BESLUTSGÅNG I KLUBBEN

- Vilka beslut fattas beslut av vem i klubben?
- Vem 'vet mest'? Hur påverkar den personen/de personerna besluten?
- Hur kan du arbeta för att beslut tas på ett sätt som utvecklar klubben så hänsyn enligt våra kärnvärden och Skidstället (som du hittar på baksidan)? – Vad tror du blir effekten av detta?

### 3) KÄRNVÄRDEN I KLUBBEN

- På vilket sätt utövar du din roll i verksamheten så att din roll och föreningen lever upp till SSFs kärnvärden (hållbar, livslång, jämlik och livsstil)?
- Genom vilka små förändringar skulle du och klubben kunna öka uttrycken av kärnvärdena i dagliga handlingar och kommunikation? Vad tror du effekten blir av detta?

### 4) SKIDSTÄLLET OCH KLUBBEN

- I vilken dimension (vänd bladet och reflektera över plankorna i Skidstället) är du starkast?
- Vilken dimension är du starkast i?
- Med vilka små förändringar skulle du och klubben stärka upp andra dimensioner i Skidstället? Vad tror du effekten blir av detta?

GÖR UPPGIFTERNA OCH  
DISKUTERA HUR NI SKA  
JOBBA VIDARE. GÅ LAGET  
RUNT OCH LYSSNA  
PÅ VARANDRA.

## FÖRÄLDER

Du lägger grunden till dina barns livsstil, är en förebild och ett stöd i med- och motgång!

- Insatt i verksamhetens mål och regler
- God kontakt med tränare och andra föräldrar
- Visa intresse för ditt eget och andra barns idrottande
- Sprid positiv energi till alla under träning och tävling
- Skapa delaktighet och gemenskap

Hemmabacken var alltid den miljö jag föredrog och denna fysiska plats blev därför en viktig del för att jag skulle känna mig trygg. Där fanns både vänner, familj och mycket personal som jag träffade vardagligen. Att återkommande träffa på vuxna som jag kände tillit till i en miljö där jag kände mig hemma har gjort mig trygg då jag nu även besöker nya backar, orter och vuxna.

Sandra Näslund, skicross



FOTO: Bildbyrå

” Att vara en del av en träningsgrupp med människor som jag tycker om är den bästa miljön för mig att vara i. Att både kunna pusha och sporra varandra på träning är viktigt, men att kunna glädjas med de andra och deras framgångar är för mig den viktigaste faktorn för att jag ska kunna skapa förutsättningen att prestera och lyckas med det jag själv vill.

Emma Wikén, längdskidor

## AKTIV

Som aktiv skapar du din egen miljö tillsammans med dina kompisar!

- Uppträd på ett positivt och bra sätt på träning och tävling
- Lyssna på alla, också dig själv
- Ge beröm till alla, inte bara dina kompisar
- Gör ditt bästa och lär från dina och andras missar
- Säg hej och hej då varje träning

## LEDARE

Ett gott ledarskap innebär att skapa trygga miljöer och förutsättningar för att deltagarna ska vilja vara aktiva och använda sina färdigheter.

I RFs riktlinjer för barn- och ungdomsidrott kan du få många bra tips! Besök [www.svenskidrott.se](http://www.svenskidrott.se).

Klubbens egna riktlinjer tillsammans med Svenska Skidförbundets dokument Blågula vägen, för respektive gren, skapar en stabil grund för verksamheten.

- Börja och sluta träningarna på ett tydligt och positivt sätt, berätta om mål och innehåll tills alla förstått.
- Ha positiva förväntningar på dina aktiva. Öva att på att se och tala till dem som åkare (atleter) istället för pojkar och flickor.
- Ge kontinuerlig feedback och vägledning. Reflektera innan du ger feedback; har feedbacken inre/ytte fokus? I vilket sammanhang tas denna feedback emot? Är mottagaren mottaglig?
- Ge alla aktiva samma chans. Om inte alla tar chansen, vad beror det på? Det finns exempel på att tjejer tvekar att "slänga sig ner" i puckelpisten när en kille står bakom och kollar. De väntar hellre och får då åka färre gånger per träning. Hur kan man säkra att alla upplever det som att de har fått samma chans?
- Delaktighet och dialog med föräldrar är en del i ledarskapet. Se till att engagera både mammor och pappor i ledarskapet.

## KLUBBENS RIKTLINJER OCH SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS STRATEGIDOKUMENT VISAR VÄGEN

- Skapa gemensamma spelregler
- Se varje individ i sitt sammanhang
- Stimulera delaktighet på allas villkor
- Sätt upp mål och utmaningar tillsammans som alla kan känna igen sig i
- Skapa miljöer där allsidig träning stimuleras för åkamasolika anlag och förutsättningar
- Ha roligt tillsammans. Där glädje och gemenskap finns sker utveckling!

**SKIDOR  
VILL!**  
BÄST I VÄRLDEN  
- ALLA PÅ SNO

Tillsammans vill vi utveckla och skapa trygga, inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

info@skidor.com / +46 (0)10 708 69 00 / [www.skidor.com](http://www.skidor.com)  
Riksskidstadion, Lugnetvägen 16, 791 31 Falun

Huvudsponsor

VATTENFALL



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

VAD INNEBÄR DESSA BUDSKAP FÖR DIG OCH DIN VERKSAMHET?

GLÄDJE & GEMENSKAP

DEMOKRATI & DELAKTIGHET

ALLAS RÄTT ATT VARA MED

RENT SPEL



” Jag presterar som bäst och utmanar mig själv när jag är med mina kompisar och har kul i backen. Då har jag en bra känsla och samtidigt pushar jag mig själv. En viktig kombination för mig är att ha kul och samtidigt som jag sätter press på mig själv. Jag känner mig nästan alltid trygg så fort jag står på brädan.

Sven Thorgren, snowboard

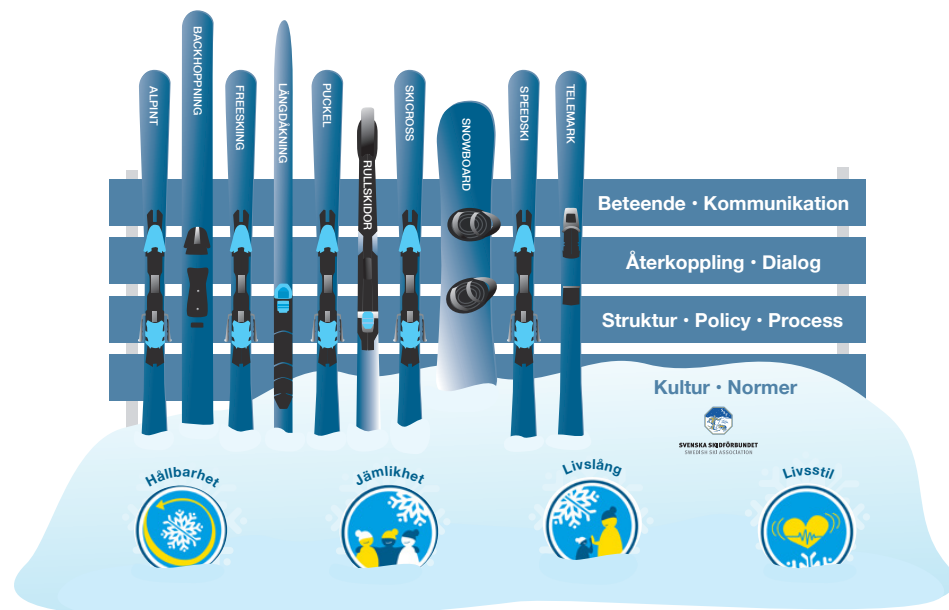
VÅRA STJÄRNOR SVARAR PÅ: VAD ÄR TRYGGA OCH INSPIRERANDE MILJÖER ATT UTMANAS OCH LYCKAS I FÖR DIG?

” Det viktigaste för mig är att ha tränare och en grupp med personer som jag litar på och att vi tillsammans pressar varandra utifrån den egna individens förutsättningar. Oavsett om det är världselit eller klubbnivå, teknik eller mentalt så gäller det att lyfta individens styrkor för att sedan utveckla svagheter.

Per Spelt, puckelpist



## UTVECKLINGSARBETET SKIDOR VILL UTGÅR FRÅN SKIDSTÄLLET



Skidstället illustrerar hur värderingar och grundantaganden kommer till liv i en organisation. Den kunskap som organisationens tongivande medlemmar har lägger en bas och utgör på så sätt första stödplankan – kultur och normer. En organisations kultur och normer styr hur arbetet struktureras upp – andra stödplankan – och det sätt på vilket ni eller vi ger feedback samt vad ni eller vi ger återkoppling om – tredje stödplankan. På så sätt flyter en

organisations kultur och normer upp till ytan genom dess arbetsprocesser, oavsett om de är uttalade eller bara ärvda, och blir till de beteenden och den kommunikation som ständigt syns utåt, fjärde stödplankan. Skidstället är en karta och tankemodell för att förstå det arbete som krävs för att lyckas med värdegrundsarbeten i en organisation. Vi behöver arbeta långs alla fyra dimensioner samtidigt för att förändringsarbetet ska lyckas och bli hållbart.



FOTO: Patrik Nyberg

” Jag utvecklas som mest när jag får vara i en bra park med bra förhållanden tillsammans med peppade vänner. Atmosfären får gärna vara lite avslappnad, då blir jag inspirerad, tar efter och lär mig av andra som åker i parken.

Emma Dahlström, freeskiering



FOTO: HEAD

” Den största lögnen som finns är: Ensam är stark! Alpin skidåkning är en individuell sport, men du reser, tränar, äter och lever som ett lag. Att komma stark lagkänsla är en otrolig fördel och en härlig känsla. För att nå resultat jobbar jag stenhårt och målinriktat och det gör jag bäst tillsammans med individer som är på väg mot liknande mål. Intern konkurrens är också viktigt, så länge man respekterar och är ärliga mot varandra.

Hans Olsson, alpin

## SKIEQUALITY GENOM SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS KÄRNVÄRDEN



Uppmaningar till dig och verksamheten

- Aktiv
- Tränare/ledare
- Förälder
- Förtroendeuppdrag
- Utbildare
- Annat

1) Vad tar du med dig?  
- Vilka två saker skickar du med till dig själv?

2) Vad ger du till föreningen?  
- Vilka två saker vill du skicka med till din egen verksamhet för att det ska ske utveckling utifrån kärnvärdena och SkiEquality?