

## VÄLKOMMEN TILL GÖTEBORGS SLALOMKLUBB (GSLK)

GSLK är klubben där man är lika välkommen oavsett om man har ambitioner att bli bäst i världen eller om man bara älskar att åka skidor och vill träna slalom i hemmabacken och ha kul med sina kompisar.

Detta dokument skall ge er en liten introduktion till klubben och hur det fungerar med träning, tävling, läger och annat som kan vara bra att veta.

Även om skidåkning är en individuell sport så tror vi starkt på att det är gemenskapen och laget som skapar de bästa förutsättningarna för att våra ungdomar skall utvecklas på bästa sätt som kompisar, idrottare och på tävling. Vi har sammanfattat detta i ett dokument som vi kallar "Vinnande Spelregler" och i slutet av detta dokument ser ni dessa.

### Gruppindelning

Våra åkare delas upp i åldersgrupper med två-årsintervall, där man räknar det år man fyller under kommande säsong. De yngsta tillhör U8, vilket innebär att barn som fyller 7 respektive 8 år kommande vinter från januari och framåt tillhör denna grupp. Sedan fortsätter det med U10, U12, U14, U16 och när man fyller 17 så blir man junior.

Det finns en huvudansvarig tränare för varje träningsgrupp. Du finner listan över vem som är tränare på vår hemsida. Kontakta gärna huvudtränaren för din grupp om ni är nya medlemmar så kan hon/han ge mer detaljinformation kring vad som är planerat.

### Kids Racing School (skidskola för de yngsta)

Klubben har i egentlig mening ingen skidskola likt det som erbjuds på turistanläggningar eller det som friluftsförbundet erbjuder. Det vi dock erbjuder våra yngsta åkare är det vi kallar för Kids Racing School och detta är för våra U8-barn. Det enda kravet på förkunskaper vi ställer är att de kan åka släplift på egen hand och att de kan bromsa och kontrollera sin fart. Kids Racing School brukar normalt genomföras under 5-6 tillfällen från januari och framåt och inbjudan brukar gå ut under december. Mycket fokus i denna skola är att ha kul, utveckla balans och koordination så att barnens rörelseomfång ökar och successivt lär sig att genomföra skärande svängar. Inledningsvis så är det ingen slalombana utan olika former skidlek på snö för att successivt börja öva i liten slalombana.

### Träning i vår hemmabacke

Vi tränar i vår hemmabacke (Alebacken) på måndagar och onsdagar mellan 18 och 20. Träningen börjar så snart Alebacken lyckas få backen snöbelagd och vi håller på så länge det finns snö.

Försök att komma dit i så god tid att ni är redo att starta 18.00.

Klubbens verksamhet bygger på föräldraengagemang. Ni föräldrar är därför hjärtligt välkomna att också komma till träningen i skidkläder och med egen utrustning. Kom bara fram till oss ledare så får ni tilldelat en uppgift att t ex hjälpa till att bära slalomkäpp och bansättning, sätta upp säkerhetsstaket eller att hjälpa barnen i liften.

Ett träningspass kan delas in i tre delar; 1) Samling/uppvärmning 2) Träning 3) Avslutning. Under tiden som tränarna sätter bana så skall ungdomarna värma upp och köra lite friåkning. Så snart banan är satt så samlas varje grupp för kort genomgång av vad vi skall fokusera på detta pass. Efter genomfört träningspass samlas vi igen och snackar om hur passet gick och säger hej då.

Åkare löser liftkort för backen enligt Alebackens regler som finns på deras hemsida [www.alebacken.nu](http://www.alebacken.nu)

### Tränarutbildning

Vi vill gärna att ni föräldrar engagerar er i träningsgrupperna. Även om ni kanske inte har tränarerfarenhet så finns det massor av saker ni kan hjälpa till med. Vi skickar varje säsong ett antal ungdomar och vuxna på tränarutbildningar och detta bekostar klubben fullt ut.

### Vår lägerverksamhet

Våra läger kan delas upp i dels klubbens egna läger och läger som genomförs tillsammans med andra klubbar. Vissa läger är sk breddläger där alla är välkomna från alla åldrar och alla familjemedlemmar. Andra läger är för U12 och uppåt. Inför varje säsong går vi ut med en uppdaterad lägerplan som publiceras på vår FB-sida och på vår hemsida.

## **Tävling**

För våra ungdomar mellan 11 och 14 år så tävlar man i Lilla Världscupen (LVC).

LVC-verksamheten består i dels läger (LVC-läger) som vi kör tillsammans med Väst Alpin, då de också tillhör Göteborgs skiddistrikt, och dels LVC-tävlingar.

Vi genomför ett antal s.k. LVC-kvaltävlingar under vintern och dessa avslutas med en landsdelsfinal där alla klubbar i Götaland är med. Kvalificering till landsdelsfinalen sker genom deltagande i tillräckligt antal LVC-kvalåk. Det bygger med andra ord inte på resultat i dessa kvaltävlingar. Har du deltagit i minst 50% av alla åk i kvalserien så får du köra finalen. Detta är en fest som skapar härliga minnen hos barnen.

För ungdomar i ålder 15 och 16 år (U16) så kör de USM-tävlingar (Ungdoms SM). De kör också ett antal USM-kval och avslutar med USM-final där alla i hela Sverige deltar. Kvalificering till USM-finalen sker även här genom att delta i tillräckligt många kvaltävlingar.

Sedan genomför vi också klubbmästerskap och distriktsmästerskap som i alla sporter.

## **Utrustning**

Det är en ganska stor skillnad mellan en friåkningsskida/turistskida och en tävlingsskida. När era barn börja åka och endast är 7, 8 år så är det inte viktigt att de har tävlingsutrustning. Men, så snart de har lärt sig grunderna så spelar det en allt större roll att de åker på "riktiga" skidor. Likaså är det viktigt att de åker på välpreparerade skidor. Åker de på vallade skidor med välslipade stålkanter så kommer de att utvecklas som skidåkare mycket snabbare än om de åker på slöa kanter. Att lära sig grunderna i skidvård går snabbt och när man väl har lärt sig så tar det inte heller lång tid att hålla barnens skidor i gott skick.

I början så räcker det med ett par slalomskidor (SL) och när de åkt några år så behöver de också ett par storslalomskidor (GS). Skidorna har väldigt olika egenskaper och det blir svårt att få till en fin sväng i en GS-bana med ett par SL-skidor. Fråga tränarna om vilken längd som är bra för era barn.

Man behöver inte köpa nya skidor till barnen. Det finns en stor begagnatmarknad dels i klubben och dels på nätet.

## **Medlems- och träningsavgift**

För att åka skidor i GSLK krävs det att man är medlem i klubben. Med en betald medlemsavgift så blir också åkaren försäkrad via en gruppförsäkring genom SSF och det är också ett krav för att få vara med på läger och tävlingar. Det vanligaste är att man är familjemedlem.

När ni anmäler för medlemskap till [info@gslk.se](mailto:info@gslk.se) så är det jätteviktigt att ni anmäler varje person för sig med fullständigt namn och hela personnumret, inklusive de fyra sista siffrorna. Detta gäller även vid familjemedlemskap. Skälet till att vi behöver det fullständiga personnumret är att det behövs för att klubben skall kunna få aktivitetsbidrag från stat och kommun samt för att detta också används i samband med anmälningar i tävlingssystemet.

Alla våra vuxna ledare och tränare arbetare ideellt. De enda som får en liten ersättning är våra ungdomstränare. För att kunna finansiera dels utrustning så som slalomkäppar, bormaskiner etc. och dels tränarutbildning så har vi också en träningsavgift. Det är en avgift som täcker hela vintersäsongen. Träningsavgiften är för U10 till och med U16. U8 och juniorer skall inte betala träningsavgift.

Information om aktuell medlemsavgift samt träningsavgift hittar ni på vår hemsida [www.gslk.se](http://www.gslk.se)

**Avslutningsvis så hoppas vi att ni skall känna er varmt välkomna till vår klubb.**

*Styrelsen och tränargruppen*

## Våra vinnande spelregler

Hur vi uppträder och agerar mot varandra och varför.

Bakgrund och målsättningar:

- Klubben har sedan ett par år definierat och förtydligat sin vision.
- Den säger att klubben skall välkomna alla medlemmar och åkare, oavsett om åkaren endast vill träna lite grann i hemmabacken utan att tävla, eller om åkaren vill satsa fullt ut och vill vara med och tävla på riksnivå.
- Alla skall därför känna sig välkomna, oavsett åskicklighet eller ambitionsnivå
- Forskning visar samtidigt att en grundläggande framgångsfaktor för att en åkare skall utvecklas optimalt är att denne:
  - Känner trygghet och glädje inför sina klubbkompisar och inför att åka på träningspass, hemmabacken eller på läger
  - Känner sig sedd och uppskattad
  - Får tips, råd och beröm av sina träningskompisar - att det råder en kultur av att dela med sig av erfarenheter

Därför har vi definierat ett antal gemensamma spelregler som ska leda till att åkarna i våra träningsgrupper utvecklas optimalt så att vi både har roligt tillsammans och presterar optimalt på tävling.

### **GSLK är ett lag**

Skidåkning är en individuell sport. Samtidigt är vi en del av ett lag som heter Göteborgs Slalomklubb. Att känna sig som en del av ett lag skapar glädje och ger energi att fortsätta när det tar emot. Laget ger extra kraft och får alla att prestera bättre. Därför är laget viktigt, även om vi tävlar som individer.

### **Vi gör varandra bättre**

I GSLK ska vi agera gentemot varandra på ett vinnande sätt, så att varje individ får bästa tänkbara förutsättningar för att utvecklas som människa, idrottare och kompis.

### **Vår tro**

Vi tror på att om gruppen utvecklas och fungerar, så utvecklas också individen. Därför är vi överens om följande vinnande regler för hur vi beter oss mot varandra:

- Vi hejar alltid på varandra med ett glatt leende när vi träffas.
- Vi umgås och "hänger" tillsammans när vi är på läger och tränar hemma i backen.
- Vi bjuder alltid in varandra i alla sammanhang. Så att alla känner sig delaktiga i en och samma gemenskap. Hos oss ska ingen känna sig utanför.
- Vi ser när våra kompisar åker och ger beröm när vi tycker att de åkt bra eller tips när vi har en idé om vad kompiserna kan tänka på i nästa träningsåk.
- Vi delar med oss av kunskap som vi fått så att våra kompisar också lär sig.
- Vi gläds med varandra när det går bra.
- Vi tröstar och stöttar varandra när någon misslyckas.
- Vi peppar varandra att inte ge upp.
- Vi uppmärksammar när våra kompisar kämpar och ger dem beröm för det.
- Man kan aldrig ge någon för många positiva kommentarer. Oavsett ålder, bakgrund, ambitionsnivå, och åskicklighet så behöver man höra att man är bra.
- När du hjälper någon annan att växa, så växer du också.