

Pargas IF:s riktlinjer för träning och coachning säsongen 2025–26

Syfte med detta dokument, bakgrund:

- Syftet med riktlinjerna är att beskriva metoder och innehåll för träning och coachning, det vill säga vilken typ av träning och coachning föreningen främjar och hur föreningen utvecklar sina aktiva.
- Dokumentet fungerar som grund för dialog mellan tränare, ledare, idrottare, föräldrar, föreningsfunktionärer och föreningens samarbetspartners.
- Riktlinjerna kompletteras av andra beskrivningar av föreningens verksamhet som finns på hemsidan. De uppdateras årligen bl.a. baserat på feedback från medlemsenkäten.
- Riktlinjerna baserar sig på vår vision att vara FSS:s och Egentliga Finlands bästa och mest mångsidiga förening samt på våra värderingar: öppenhet, respekt & rättvisa, inkludering, hälsosamma levnadsvanor, säkerhet och fair play.
- De idrottsliga riktlinjerne baseras huvudsakligen på Finlands Skidförbunds dokument: [Suomalainen Latu. Taito ja Tieto. Sisu.](#)

Organisation och planering

- Föreningen har en huvudtränare som ansvarar för helheten. Dessutom har varje träningsgrupp en eller två ansvariga tränare som ansvarar för gruppens verksamhet.
- Därtill har föreningen hjälptränare som hjälper till vid behov och ett bredare nätverk av skidskoleledare.
- Huvudtränaren är även styrelsemedlem och säkerställer dialogen mellan styrelsen och tränarna. Styrelsen säkerställer resurser, budget och utbildning för tränare.
- Skidåkarnas ålder och skicklighet tas i beaktande vid planeringen av träningsgrupperna. Träningsgrupperna kan träna separat eller tillsammans, beroende på träningspassets tema, antalet deltagare och förhållandena. Alla träningsgruppers guidade träningspass hålls alltid samtidigt, men yngre deltagare kan sluta tidigare.

Skidåkarens väg

- Skidåkarens väg och träningsgrupperna finns beskrivna i dokumentet [Grupper 2025-26.pptx](#). Träningen sker i grupp för att främja deltagande och tävlingsframgång.
- Ingen personlig träning erbjuds, men stöd ges för att hitta egen tränare då skidåkaren är mogen för det.
- Alla grupper är öppna även för dem utan tävlingsmål.

Träningsgruppernas fokus

- Skidskola: Grundläggande grenfärdigheter genom lek och rörelseglädje. Även färdigheter att fungera i grupp. Skidskolan hålls 1 gång per vecka under skidsäsongen.
- Intressegruppen: Skicklighet på skidor genom lek och glädje. Även färdigheter att fungera i grupp och uppmuntra andra.
- Utmanargruppen: Teknik, snabbhet, tävlingsmoment. Lekfulla stafetter fungerar som hårda träningar på ett roligt sätt.
- Hopeasompagruppen: Gruppens huvudtävlingar är FSSM och Silvertrissan. Vinterns träningar fokuserar på teknik, snabbhet, intervaller och tävlingsförberedelser. Strävan efter att öva på "skidare mot skidare" -åkning under gemensamma intervallträningar. Skidarna uppmuntras till träning på egen hand samt till att utöva även andra grenar.
- FM-gruppen: Leds av huvudtränaren eller den tränare som har lämpligast kunskap för denna grupp. Huvudtävlingar för denna grupp är FSSM, Junior-FM5 samt för vissa även FM. Föreningen ordnar 2-5 gemensamma träningar per vecka, men målsättningen är att dessa tränar 5-10 pass per vecka. Föreningen stöder idrottarna att hitta personliga tränare. Träningens fokus är att bygga uthållighet via regelbundna hårda träningar (2-3 pass/vecka) samt via tillräcklig mängd lågintensiv träning. Träningen strävar även efter att utveckla fartreserv samt sprintegenskaper genom att träna styrka, spänst och snabbhet. Gruppträningar utnyttjas för att öva på "skidare mot skidare" åkning.

Läger och extern verksamhet

- Vi uppmuntrar till mångsidigt idrottande och visar det på olika sätt.
- PIF-akademin för högstadieålder och uppåt.
- Föreningens egna läger: vi ordnar flera egna läger per år och understöder ekonomiskt våra åkares deltagande. Lägren har alltid en åldersgräns, men yngre deltagare kan delta tillsammans med en egen ansvarsperson. Lägerprogrammet spikas årligen, men ramen de senaste åren har varit:
 - augusti: sommarläger på Åland för alla åldrar
 - september: barmarksläger i Seefeld (de äldsta i Hopeasompagruppen och äldre)
 - oktober: hemmaläger i Pargas för utmanargruppen och äldre
 - december: snöläger i Vuokatti för utmanargruppen och äldre
- Idrottens skolläger för högstadieålder understöds ekonomiskt
- NÅID/FSS-grupper; vi uppmanar åkare att ansöka till NÅID och FSS:s träningsgrupper, som erbjuder 4-5 läger per säsong. Föreningen stöder deltagandet ekonomiskt.