

Holbækmodellen - Indsatsen på idrætsområdet ver. 1.1

17/1 2022

Det overordnede formål: At støtte foreningsidrætten og talentudviklingen i hele Holbæk Kommune.

Det sker ved at understøtte motiverende og udviklende træningsmiljøer – både i de enkelte idrætsklubber og i et åbent samarbejde mellem idrætsklubberne.

Vi bruger de etablerede klubber som basis for initiativer og aktiviteter.

Vi tager udgangspunkt i alle børn og unge, der dyrker idræt – altså i bredden; men dette vil samtidig også styrke talentudviklingen og senioridrætten, så det også kan udfolde sig i Holbæk kommune.

Hvilken betydning skal det have for børn og unge, der vil dyrke idræt?

De skal opleve, at de udvikler:

- En sund krop
- Motoriske/bevægelsesmæssige kompetencer
- Bevægelsesglæde
- Evnen og viljen til at træne og udvikle sig
- Samarbejde og fællesskab
- Evnen til at indgå i sund konkurrence
- Motivation for bevægelse og deltagelse i fællesskaber

De yngste idrætsudøvere fra 5 til 12 år: Skal træne generelle motoriske færdigheder på tværs af idrætsdiscipliner.

Idrætsudøvere fra omkring 12 - 15 år: Skal fortsat træne de generelle færdigheder, men træner samtidig i en eller flere idrætter.

Idrætsudøvere fra omkring 15 år: Der skal som ekstra tilbud tilbydes en større og mere udviklende idrætspakke – der kan etableres egentlige talentspor på højeste idrætslige niveau. Her kan samarbejdes på tværs af idrætsklubber. Det er samtidig vigtigt også at bevare fokus på breddeidrætten.

Den nye forening:

1. Kommunikerer bredt ud til forældre/børn, klubber/klubledere, trænere og offentligheden: Hvad vil vi? Hvad er Holbæk-modellen? Til dem, der ønsker at være med: Hvad vil vi bidrage med? Hvad skal klubberne bidrage med? Hvad leverer vi? Hvad leverer vi ikke!
2. Tager initiativ til at samle klubberne i Holbæk by og i de enkelte lokalområder omkring en fælles indsats.
3. Skal i samarbejde med klubberne stå for træningen af de generelle motoriske færdigheder på tværs af idrætsgrene – foreningens trænere og idrætsklubbernes trænere samarbejder ud fra erfaringerne fra forsøgsprojektet Holbæk børneprojekt.
4. Hjælper klubberne med at udvikle en samlet plan for træningen – en rød tråd i arbejdet med de forskellige alders- og træningsgrupper.
5. Tilbyder trænerkurser til at føre den røde tråd ud i livet og giver sparring til klubbernes trænere.
6. Fremmer arbejdet i klubberne og samarbejdet mellem klubberne på tværs om at sammensætte udviklende idrætspakker og udvikle egentlige talentspor.
7. Tager initiativer til at fremme og synliggøre idrætten i Holbæk kommune.

Hvilke indsatser?

Ca. 5-12 år	
HVEM	Åben for alle idrætter og alle børn
HVAD	Fysisk Motorisk Basistræning (FMB) / Integrativ Neuromuskulær Træning (INT) + grundlæggende sportsspecifikke færdigheder
HVOR	Tilbydes i alle lokalområder, det ønskes det. Fx: Tuse, Svinninge, Jyderup, Mørkøv, Tølløse, Jernløse, Holbæk Sportsby, Bjergmarksskolen
HVORDAN	Hold på tværs af idrætsgrene.
VI YDER	Træning af de første FMB/INT træningshold. Rekruttering af trænere og træneruddannelse af klubbernes egne trænere. Information ved opstart. Hjælp og inspiration til aldersrelateret træning 5-12 år i klubbernes egen sportsspecifikke træning.
KLUBBERNE YDER	Helhjertet støtte til projektet i ord og handling. Kommunikation ift. forældre, børn, trænere og klubbens øvrige medlemmer. Etablering af FMB/INT i samarbejde med andre klubber i lokalområdet. Trænerrekruttering/træneruddannelse som sikrer god træning af de grundlæggende sportsspecifikke færdigheder. Udvikling af klubbens "røde tråd".

Ca. 12-15 år	
HVEM	Åben for alle idrætter og børn, der ønsker og vil arbejde målrettet med at udvikle deres talent.
HVAD	Grundlæggende fysisk træning + sportsspecifikke aldersrelaterede færdigheder
HVOR	"Naturlige" og udvalgte lokalområder.
HVORDAN	Fysisk træning holdopdelt. Naturlige geografiske idrætssamarbejder + opstart på samarbejder mellem klubber med samme idræt.
VI YDER	Etablering af træningshold for fysisk træning. Rekruttering af trænere og træneruddannelse af klubbernes egne trænere. Information ved opstart. Hjælp til udvikling af aldersrelateret træning 12-15 år i de relevante idrætter/klubber. Støtte til udvikling af klubbernes egen

	"røde tråd" for aldersrelateret træning. Kontakt til relevante specialforbund og idrætsorganisationer. Facilitering og udvikling af klubsamarbejder.
KLUBBERNE YDER	Helhjertet støtte til projektet i ord og handling. Kommunikation ift. forældre, børn, trænere og klubbens øvrige medlemmer. Etablering af grundlæggende fysisk træning med andre relevante klubber. Trænerrekruttering/træneruddannelse som sikrer god træning af de sportsspecifikke færdigheder. Udvikling af klubbens "røde tråd". Søge et åbent samarbejde med klubber i samme idrætsgren.

Ca. 15-19 år	
HVEM	Udvalgte idrætter – pt. fodbold, håndbold, basket, badminton og tennis. Børn der ønsker at afprøve, hvor langt deres talent rækker.
HVAD	Teknisk, taktisk, fysisk træning. Ernæring, sportspsykologi og IT-analyseredskaber. Samarbejde med og deltagelse i seniortræning, hvor det er relevant og hensigtsmæssigt. Alt tilrettelagt i et aldersrelateret koncept.
HVOR	Fysisk træning etableres geografisk og på tværs af idrætter, som det er mest hensigtsmæssigt.
HVORDAN	Fælles koordineret indsats mht. sportspsykologi og ernæring på tværs af idrætsgrene. Sportspsykologi og ernæring som fælles forløb. IT-analyseredskaber relevante for de enkelte idrætter. Tæt samarbejde mellem klubber med samme idræt.
VI YDER	Forløb med sportspsykologi, ernæring og IT-analyser. Etablering af træningshold for fysisk træning. Rekruttering af trænere og træneruddannelse af klubbernes egne trænere. Information ved opstart af de forskellige områder. Hjælp til udvikling af aldersrelateret træning 15-19 år i de relevante idrætter/klubber. Kontakt til relevante specialforbund, idrætsorganisationer og specialister. Facilitering og udvikling af klubsamarbejder.
KLUBBERNE YDER	Helhjertet støtte til projektet i ord og handling. Kommunikation ift. forældre, børn, trænere og klubbens øvrige medlemmer. Etablering af og gennemførelse af træning i samarbejde med projektet indenfor de områder nævnt ovenfor. Trænerrekruttering/træneruddannelse som sikrer god træning af de sportsspecifikke færdigheder. Udvikling af klubbens "røde tråd". Søge et åbent og tæt samarbejde med klubber i samme idrætsgren.

Strategi / rækkefølge

Vi starter aldersmæssigt nedefra og op. De to første år primært fokus på at etablere indsatserne for 5-12 år.

Det kræver, at

- vi kommunikerer bredt ud (klubber, klubledere, forældre/børn og trænere), hvad projektet går ud på.
- vi tager dialogen med klubberne om, hvordan de kombinerer FMB/INT med deres idrætsspecifikke træning og samarbejdet med andre idrætsgrene
- vi hjælper med trænere og træneruddannelse

Indsatsen forberedes i foråret 2022 (træningstider, faciliteter, trænere, klubudvikling mv.), med træningsopstart i efteråret 2022. Om FMB/INT træningen starter i august 2022 er ikke afgørende, så længe deres egen idrætsspecifikke træning kører fra sæsonstart (med et ok aldersrelateret indhold...).

Vi afsøger også mulighederne for i samarbejde med Holbæk Kommunes skole- og fritidsområde plus private skoler at koordinere og integrere FMB/INT eller lignende aktiviteter i skolegang/fritidsordninger. Både med hensyn til tider, planlægning og logistik, så FMB/INT kan komme bredest muligt ud geografisk og "familie-logistisk", men også om vi med fordel kan inspirere undervisere og pædagoger ift. de fysiske aktiviteter, der allerede eksisterer.

År 3 (måske år 2 for nogle klubber) starter vi op på indsatserne for de 12-15 årige.

Når FMB/INT træningerne er i gang og kører godt ultimo 2022 / primo 2023, kan vi starte op på de enkelte klubbers udvikling af den "røde tråd" for aldersrelateret træning. I naturlig forlængelse af den proces tager vi hul på spiller- og trænerrekruttering – og sportslig ledelse. Elementer, som erfaringsmæssigt skal gentages hvert eneste år: i den frivillige idræts verden kommer der nye forældre, ledere og trænere til hvert eneste år – og de kommer med entusiasme, energi men uden "talentudviklingsuddannelse" what so ever...

Selv om vi fokuserer klart på at starte op aldersmæssigt nedefra, vi der i nogle sportsgrene måske være behov for, at vi kigger nærmere på deres træning af ældre spillere, evt. deres seniorelite. Dels pga. deres egen selvforståelse og at vi derigennem "får adgang" til en dialog med klubben, dels for at "vise vejen" for nogle af klubbens talenter og fastholde/udvikle dem – og så kan der naturligvis være talenter af national/international kaliber, vi skal støtte bedst muligt. Det må vi vurdere fra klub til klub undervejs.