

---

# Från Löken till backen

## Lärdomar från KSSS-läger till Saltisslalomklubb

**Går det att kombinera barnslig glädje, klubbgemenskap och att utvecklas inom slalom? Eller är det till och med avgörande att jobba med klubbgemenskap och glädje för att få fler att vilja fortsätta hela vägen till skidgymnasium?**

*Mikael Lindh Hök 2020-08-31*



*Ebba Strandberg, Ian Holmer och Harry Ljunggren tillsammans med Hjalmar Sommar och Amanda Engstrand på telefon och dator.*

Vi samlade fem tidigare skidgymnasister tillika tränare i Saltisslalomklubb för att höra deras tankar om tränarens roll i slalomklubben. Alla fem har lång erfarenhet som instruktörer och lägerledare inom KSSS och drar lärdomar från deras lägerverksamhet.

Segling har många likheter till alpinskidåkning. Bägge sporterna är materialintensiva individuella ungdomsidrotter som ställer krav på stort föräldraengagemang. Inom KSSS är flera hundra barn på seglarläger varje år i åldrarna upp till strax före gymnasiet. På lägren är två lägerchefer i tjugofemårsåldern ansvariga för lägrets cirka 50 ungdomar med hjälp av cirka 25 andra instruktörer i åldrarna 15 till strax över tjugo år.

Lägercheferna har ständig backup av vuxna inom KSSS om något skulle inträffa men ansvarig ute på öarna Lökholmen eller Långholmen är teamet av instruktörer med lägercheferna i spetsen.

Många av instruktörerna inom KSSS lägerverksamhet är före detta slalomåkare som gått på skidgymnasium. Ian Holmer har varit lägerledare i flera år på KSSS konfirmationsläger tillsammans med Harry Ljunggren, Hjalmar Sommar, Amanda Engstrand och Ebba Strandberg. Alla fem har varit aktiva åkare i Saltisslalomklubb och har eller är tränare i klubben.

### Vad är utmärkande för hur KSSS-lägren läggs upp?

**Ian:** Typiskt för ett läger på Lökholmen eller Långholmen är att oavsett vilken person man är så har alla en plats i gruppen och blir accepterad för den man är. Självklart kommer det ut barn som är blyga till en början men man märker väldigt tydligt när de slutar gömma sig bakom fasader och känner en trygghet i att vara på läger. Lägerverksamheten är ju dessutom väldigt kopplad till att ha kul tillsammans och lära sig segling på ett roligt men ändå pedagogiskt sätt.



Som instruktör tänker man väldigt mycket på helhetsperspektivet på gruppen och se till att alla trivs. Det gör vi genom att se till att minimera små grupperingar och skapa en stor grupp.

Då är det viktigt att tränarna har kul mellan sig också. Det gör vi genom att vara ett gäng instruktörer, för jag är övertygad om att det är lättare att bygga upp en sådan relation mellan tränarna om man har lite fler tränare. Det skapar en styrka att orka och att vara kreativ med energin till barnen.

”Gemenskapen börjar hos instruktörerna på lägren redan innan lägerdeltagarna kommer ut. Fokus ligger på att det ska bli en härlig, välkomnande och öppen stämning.

**Amanda:** Jag håller verkligen med, en viktig del för att det ska bli en härlig stämning för barnen är att instruktörerna har väldigt kul tillsammans.

Gemenskapen börjar hos instruktörerna på lägren redan innan lägerdeltagarna kommer ut. Fokus ligger på att det ska bli en härlig, välkomnande och öppen stämning.

**Hjalmar:** Det handlar mycket om gemenskapen. Jag minns att jag hade riktigt roligt under de åren jag åkte skidor och upplevde att våra tränare då hade kul ihop. Det är lite samma som i KSSS, har instruktörer kul underlättar det för att barnen ska ha kul.

**Slalomklubbarna i Stockholm är ju idrottsverksamhet med fokus på att utvecklas inom sin idrott medan KSSS-läger har mer fokus på gemenskap och glädje under skönt sommarhäng. Går det ens att jämföra skidåkning och KSSS-läger?**

**Ebba:** Det stämmer, skillnaden mellan KSSS läger och slalomen är att på seglarlägren är största fokus på att barnen ska må bra och ha det roligt, själva stämningen. Även om seglingen är i fokus så är det inte det viktigaste enligt mig utan det handlar mycket om gemenskapen.

Eftersom det är olika inriktning så går det inte att dra alla lärdomar, men det är klart att får man med så många som möjligt är det mycket roligare hela vägen upp till U16. Sen behöver ju inte alla börja på skidgymnasium.



Nu hade vi väldigt tur i vår årskull inom slalomen, 98-gänget. Vi hade mycket kompisar så vi fick allt kring gemenskap gratis, eller i alla fall hade vi det runt om oss hela tiden. Samtidigt som vi hade förmågan att vara extremt seriösa i idrotten. För mig var det aldrig jobbigt att åka på läger utan då skulle jag hänga med mina kompisar. Så jag håller med om att man måste få upp förmågan att tänka på gemenskapsdelen runt det seriösa.

**”Det gäller ju för vuxna också men framförallt barn, att om man har kul, känner sig trygg och vågar testa och göra fel så är det lättare att lära sig.**

**Hjalmar:** Jag tror det verkligen, det gäller ju för vuxna också men framförallt barn, att om man har kul, känner sig trygg och vågar testa och göra fel så är det lättare att lära sig.

**Amanda:** Ja, då tar man till sig skidutvecklingen mer även om man hunnit med en lek också.

**Vad säger ni är likheterna mellan att vara KSSS-instruktör och slalomtränare?**

**Ian:** Som instruktör och tränare arbetar man ju med barn och ha ansvar för en grupp där syftet är att lära sig sin sport och samtidigt ha kul. Allt handlar ju om ungdomsidrott.

**Och vad säger ni är största skillnaderna?**

**Ian:** Som ledare på KSSS ”tvingas” man ju vara med barnen hela dagen för att man är isolerad på samma ö. Därför tror jag det är superviktigt som tränare inom slalomen att man är med gruppen så mycket som möjligt, öppnar upp sig och visar vem man är och visar respekt mot barnen. Respekt går åt båda hållen, man kan inte räkna med att få respekt om man inte ger den.

**Går det att bygga samma gemenskap inom skidåkningen som på KSSS-lägren tror ni?**

**Hjalmar:** Vi har en till tre veckor på oss att fokuserat jobba med gemenskapen på ett läger och det kan vara lite svårare i backen. Å andra sidan har vi en hel säsong på oss inom slalomen så om man jobbar med det kan man kanske till och med få till en ännu starkare gemenskap.

**Ian:** Inom seglingen så sätter man ju ihop olika besättningar. Det blir ju nästan per automatik att man kommer närmare varandra när man delat

sittbrunn och pratat en hel dag. Som tränare är nog en nyckel att därmed tänka lite långsiktigare kring att få ihop gruppen än fokus på just ett träningspass och tekniska förmågan.

**Hur borde man då jobba för att skapa gemenskapen?**

**Ian:** Att tänka på att få ihop gruppen genom exempelvis ”Buddy”-system kring vem som åker lift med vem eller sitter bredvid vem och äter lunch i backen. Här är det viktigt att föräldrarna också är med på det. Man kan även ha tävlingar som parar ihop olika barn att lösa utmaningar tillsammans så som besättningar inom seglingen. Det kan vara att vare sig föräldrar eller tränare orkar ta tag i det, men för att få ihop gänget långsiktigt är det värdefullt.

**Amanda:** Om man drar lärdomar från KSSS så är det ju läger utan föräldrar. På skidor bor man ju oftast med sin förälder på hotellrum eller i stuga när man är i väg. När vi körde slalom hade vi vissa läger under U14 och U16 med bara tränarna och några få föräldrar som stöttade med markservicen. Det gör ju att man kan jobba mer med gruppdynamiken om flera av ungdomarna





bor ihop och tar lite mer eget ansvar. Om vi exempelvis nu för tiden skulle boka för ungdomarna med några föräldrar på Funäs Ski Lodge en vecka eller långhelg.

### **Borde inte det vara föräldrarnas ansvar att få ihop grupperna?**

**Harry:** Det bästa är nog ett samspel med föräldrar som vill driva på för sammanhållningen. Men jag tänker att det är framförallt tränarna som ska jobba med att få ihop gruppen då det kan vara svårt för föräldrarna som dels har olika mål för sina barn och först och främst har fokus på sitt barns glädje. Som förälder tänker man kanske inte alltid heller på den långsiktiga glädjen som skapas av en starkare åldersgrupp. De vet ju inte ens om deras barn kommer fortsätta flera år.

Därför kan det vara viktigt att se till att ha en ansvarig tränare redan i U12-grupperna. För om man bygger ett starkt gäng i U12-gruppen så kommer fler att stanna till U14 och U16. Vi var ett jättestarkt 01- och 02-gäng redan i U12. Där höll många på länge mest för att det var kul, inte för att vi skulle bli bäst i världen på skidor.

### **Men vilken roll ser ni att föräldrarna bör ta?**

**Hjalmar:** Vi pratar mycket om att tränarna ska ha tydligt ansvar men samtidigt är det ju väldigt kul med engagerade föräldrar i backen. Bara tränarna får tydligt mandat av klubben som accepteras av föräldrarna så är det ju guldvärt med engagerade föräldrar.

### **På KSSS-lägren har ni som är strax över 20 år stort ansvar, tydliga mandat och handlingsfrihet? Skulle det gå att göra något liknande inom slalomklubben tror ni?**

**Ian:** Ja jag är säker på det i U12, U14 och U16. Men då gäller det att just tydliggöra mandatet gentemot föräldrarna och att ha förtroende för tränarna. För en stor skillnad mot seglarlägren är ju som sagt att inom skidåkningen har många en ambition med träningen, inte minst föräldrarna som även ofta är närvarande.

**Ebba:** När jag var tränare var det många föräldrar som ville vara engagerade med att sätta bana och hålla i besiktningar, vilket uppskattades till en viss grad. Men jag litar samtidigt på mina kunskaper ifrån skidgymnasiet och upplevde vid tillfällena att det var svårt att visa det för barnen samtidigt som de vuxna ville komma med sina egna teorier. Detta är en

hårfin gräns då man som tränare gärna bollar idéer med andra men som ung tränare kan det ibland bli svårt att säga ifrån om man känner att föräldrarna tar över tränarrollen. Jag tror det är viktigt att tränarna känner att det är de som har det yttersta ansvaret.

**Harry:** I min årskurs, 01-orna, byggde gemenskapen även på tränarna som var med oss nästan i fem år. Den kontinuiteten skapade en



gemenskap och förtroende. De hade huvudansvaret och det var de som tog plats i backen, föräldrarna var med och stöttade.

### **Hur borde klubbar göra för att få till kontinuitet bland tränarna?**

**Amanda:** Glädjen hos tränarna smittar av sig till barnen. Så jag tror kontinuitet och gemenskap mellan tränare är väldigt viktigt. Och för att uppnå det måste det vara kul att vara tränare. Gemenskapen mellan tränarna gör att tränarna utvecklas och de kan bolla idéer och stötta varandra.

**Hjalmar:** Jag håller med, jag tror på tränargemenskapen och tydliga mandatet. Om man som tränare känner "vad kul att åka på läger till fjällen för där har jag och mina kollegor en tanke tillsammans för att lära barnen" och inte enbart

fokuserar på skidtekniken så känns det mer som ett jobb med en tydlig uppgift.

**”Jobba med gruppdynamiken inom grupperna. Initiera flera aktiviteter där hela gruppen måste jobba och ha kul tillsammans.**

**Ebba:** Och för att attrahera tränare så kan man som klubb tänka över om man kan erbjuda mer. Eftersom de flesta av oss är studenter är det ju bra om det går att koppla till framtidsplanerna också. Exempelvis att via nätverket av föräldrar i klubben få rådgivning, insikter, bollplank i studierna eller jobb.

**Men många tränare slutar för att de ska plugga utanför Stockholm. Vad är största motståndet mot att vara tränare?**

**Ebba:** Det är tiden. För utmaning med att vara tränare inom skidåkningen är att den tar mycket tid under terminerna. KSSS läger sker ju när det är semester och sådana som oss kan välja att lägga vår lediga tid där oavsett var vi pluggar.

Inom skidåkningen är det utmanande att binda upp sig hela terminen. Det skulle därför vara bra om man kunde vara del av en pool av tränare så vi kunde stötta varandra och ändå uppnå lite kontinuitet.

**Så sammanfattningsvis, vilka lärdomar kan vi ta med till slalomklubben?**

**Ian:** Jobba med gruppdynamiken inom grupperna. Initiera flera aktiviteter där hela gruppen måste jobba och ha kul tillsammans.

Skapa en bekväm miljö där framförallt alla barn känner sig bekväma i sin roll i gruppen och kan visa vem de egentligen är, det tror jag alla barn gör om de har kul. För att ha kul kan man som ledare ta inspiration från våra läger på KSSS. Alltså ha kvällsaktiviteter, tävlingar under läger eller säsongen och bjuda på sig själv.

**Ebba:** Trots att alpinskiidåkning på pappret är en individuell sport, tror jag att om man ser det som ett lag kommer idrotten bli mycket roligare. Vilket troligtvis resulterar i att fler vill åka skidor längre upp i åldrarna. Med en stor grupp kan man sporra och motivera varandra. Så när resultat eller liknande inte blir som man tänkt sig kan man hantera det bättre. Ett vinnande koncept helt enkelt enligt mig.

Nu har vi pratat mycket om grupperna med ungdomstränare i U12 till U16, men det gäller lika mycket i grupperna där drivet hänger ännu mer på föräldrarnas engagemang.



## 5 instruktörer och slalomtränare

### Ian Holmer

Åkte för Saltis i åldersgrupp 98 Torsby Alpina Skidgymnasium

Instruktör på KSSS läger i sex år och har varit lägerchef de senaste två åren. Har varit tränare i U14 Saltisslalom. Studerar Business administration Service Mgmt på Copenhagen Business School.

### Ebba Strandberg

Åkte för Saltis i åldersgrupp 98 Torsby Alpina Skidgymnasium

Instruktör på KSSS läger sex år och har varit tränare i U12 Saltisslalom. Studerar ekonomi på Handels i Stockholm.

### Amanda Engstrand

Åkte för Saltis i åldersgrupp 00 Uppsala Skidgymnasium

Instruktör på KSSS läger fyra år och har varit tränare i U14 Saltisslalom. Studerar sociologi i Lund.

### Hjalmar Sommar

Åkte för Saltis i åldersgrupp 00 Torsby Alpina Skidgymnasium

Instruktör på KSSS läger fyra år och är tränare U16 Saltis-slalom och studerar i Stockholm.

### Harry Ljunggren

Åkte för Saltis i åldersgrupp 01 Uppsala Skidgymnasium

Instruktör på KSSS läger tre år och har varit tränare i U14 Saltisslalom. Arbetar i Stockholm på Sjö Liv.

Stort tack för input även från ordförande i KSSS Juniorkommitté Lotta Schibbye Fredrikson och Josephine Engstrand som tagit fram KSSS lägerformat och arbetat med att utbilda och coacha

