

Møtereferat – Inspirasjon og informasjonsmøte 20. november

Den gode treneren – Einar Aabrekk

Introduksjon av Einar: Erfaren skiklubb utvikler for Buskerud og Vestfold/Telemark Skikrets.

Hva er en god trener?

En god trener er en del av en klubb og et trenerfelleskap, gjerne med en sportsplan som inneholder grunnverdier.

Fokus på samhold, utfordringer og mestring hjelper barn å føle seg som verdifulle medlemmer av fellesskapet.

Kjenn barna du trener:

God kontakt og tillit er avgjørende for å nå ut med budskap og trening.

Møt barna med engasjement – bruk navn, blikkontakt og fysisk tilstedeværelse.

Oppskrift på en god trening:

Møt foreldre og utøvere ved oppmøte (f.eks. parkeringsplassen).

Avtal regler for trening: presisjon, fokus og kommunikasjon.

Bruk tilpassede, dynamiske øvelser og fokuser på samarbeid for økt gruppefølelse.

Avslutt treningen samlet.

Kompetansekrav:

Relasjonskompetanse (god på mennesker) er viktigere enn handlingskompetanse (teknisk ferdighet), men begge er nødvendige.

Utviklingshjulet fra Olympiatoppen:

Ta hensyn til at livet utenfor treningen påvirker utøverne. Vis forståelse for eksterne faktorer.

Deling av opplevelser:

Gleden ved å dele utfordringer og opplevelser kan styrke fellesskapet mer enn gode prestasjoner alene. Dette er essensielt for breddesporten.

FIS-poeng og FIS-renn – Michelle Hasle

FIS (Det internasjonale skiforbundet)

FIS-renn er inngangsporten til Europacup og internasjonale konkurranser.

Strengere reglement og krav til organisering.

Konkurransesesongen:

Terminliste legges til i presentasjonen.

To ekstra FIS Jr.-renn i sesongen: Geilo og Skeikampen. Disse er laget for å gi utøvere uten poeng en mulighet til å samle poeng.

NorFreeski Cup er Norges nasjonale konkurranseformat.

Arrangering av FIS-renn:

Krever ressurser, tid og utdannet personell (TD og dommere).
Begrenset rekruttering til dommer- og teknisk delegert-kurs skaper utfordringer.
Klubber kan søke forbundet om å arrangere renn, men må følge reglementet.

Trening og toppidrettsgymnas – Morten T. Bragerhaug

Grunnleggende skiferdigheter:

Øv på “all eight” (åtte kombinasjoner av switch up og 270 ut).

Fokuser på variasjon: 540 og 270 begge veier. Dekke “hull” i teknikken er viktig.

Fysisk trening:

Styrketrening: Fokus på benstyrke, skadeforebygging og teknikk. Bruk Skadefri-appen for spesifikke øvelser.

Utholdenhet: Løping, sykling og fjellturer for å tåle belastning. Gradvis økning mot skisesong.

Skaderisiko og vekst:

Vekstspurt i ungdomsårene kan gi kneskader, beinhinnebetennelse eller tretthetsbrudd.

Korsbåndskader og styrkenedgang kan oppstå. Gradvis progresjon og logiske treningssteg reduserer risikoen.

Overgang fra klubb til skigymnas:

Økt treningsmengde er hovedutfordringen. Anbefales å gradvis tilpasse seg økt belastning for å unngå skader.

Målsettingsarbeid:

Spesifikke, målbare mål gir en rød tråd i treningen. Dette kan inkludere triks eller teknikker man ønsker å mestre.

Om Buskerud skikrets – Edvard Jordahl

Kretsen er et organ for bygge bro mellom regionale kretsrenn og norgescup.

Vår visjon er en krets med tilbud for alle, uansett nivå.

Vi arrangerer Buskerud Cup, med 4 årlige renn.

Oppsummering

Møtet ga innsikt i viktige temaer som klubbdrift, konkurranseorganisering og utvikling av ferdigheter. Det ble også lagt vekt på å bygge gode treningskulturer og hvordan man tilrettelegger for trygg og effektiv utvikling i sporten.