



Norges
Skiforbund
Buskerud Skikrets

Inspirasjon- og informasjonsmøte freeski

20. november

Agenda

- Einar Aabrekk - Skiklubbutvikler Buskerud - og Vestfold/Telemark Skikrets
 - Den gode treneren
- Michelle Hasle - Norges Skiforbund, Freeski (NOR Freeski)
 - FIS / FIS-poeng
 - FIS renn i år
 - Arrangering av FIS renn
- Morten T. Bragerhaug - Sportssjef NTG Freeski Lillehammer, kursholder NOR Freeski
 - Trening
 - Overgangen fra klubb til toppidrettsgymnas
- Edvard Jordahl - Buskerud freeski
 - Skikretsens visjon
 - Fremtidsplaner
 - Presentasjon av vår visjon, tanker om årshjul
 - Samarbeid med klubbene



Den gode treneren

v/ Einar Aabrekk

Hvordan være en god trener?

Du er en del av et lag - en klubb - et trenerfelleskap. Sportsplan? Hva vil DERE?

Dedikerte utøvere foretar en arbeidskravsanalyse; Hva kreves innen de forskjellige områdene for å nå målene?

Deretter ser de på seg selv; Hvilke nivåer er jeg på innen de forskjellige områdene?

Som trenere kan vi gjøre det samme.

Hvordan være en god barnetrener?

Være verdifull

Samhold

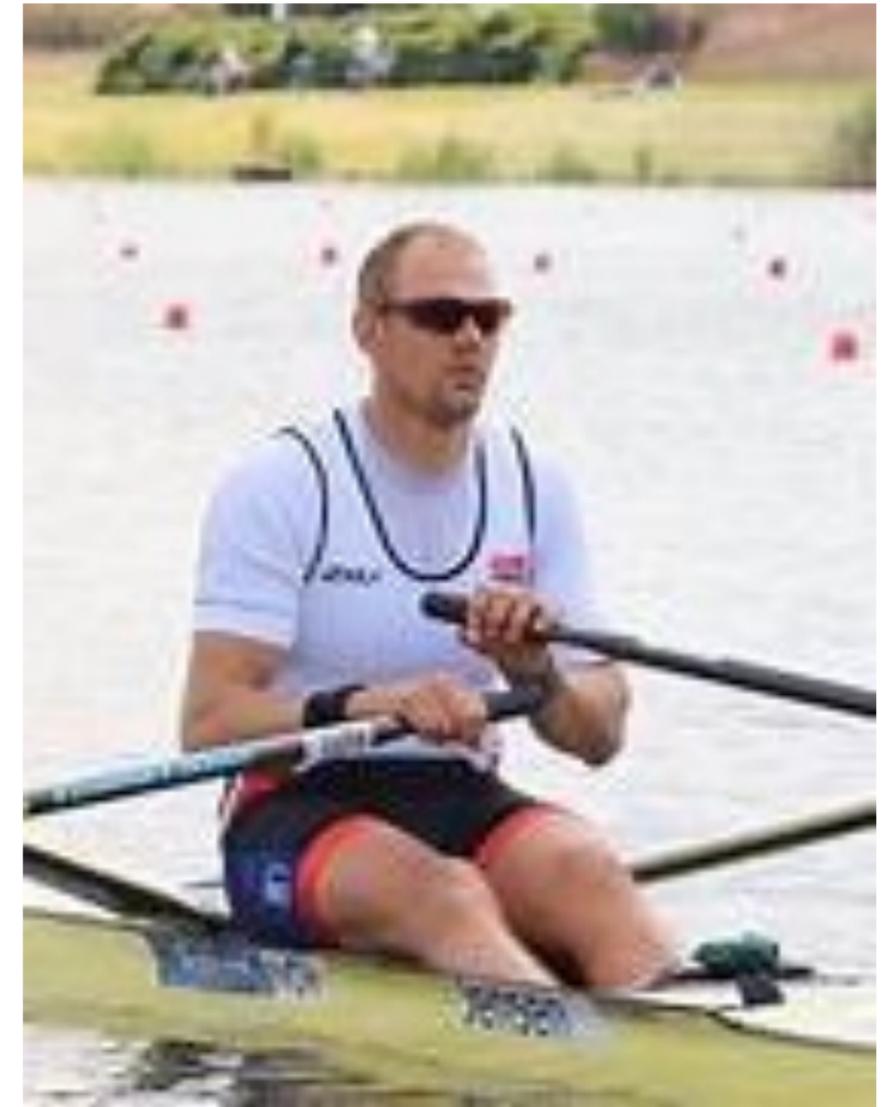
Utfordring

Mestring

Hvem er disse barna?

*Olaf Tufte ser bakover når han setter kursen -
Det bør vi også gjøre*

- Hvilken bakgrunn/bagasje har disse barna med seg?
- De er alle på forskjellig nivå både fysisk og psykisk
- Før beskjeder kommer må vi ha «kontakt med mobilabonnetten 😊»
- La de bli sett når de kommer - så bra at du kom - nå skal vi ha det gøy på trening
- Bruk lyd, store bevegelser og fast rutine på oppstart
- Korte konkrete beskjeder - gjerne vise/peke/plassere



Hvordan skal barna føle seg verdifulle?



Oppskrift for en trening:



Norges
Skiforbund

- Møt foreldre og barn på parkeringsplassen
- Møt barnet med fysisk kontakt/blikk/navn
- Bli enige om regler for trening (presis, prating, fokus)
- Organisere bra (mye aktivitet og lite venting) Forbered de på hva vi skal gjøre. **AKTIVERING!!**
- Bruke øvelser/dele i grupper som treffer på nivå
- Finne øvelser som lag alle «skinne»
- Mye samarbeidsøvelser
- Avslutte felles (oppsummering - ring med rop)



Trenerens kompetanse

- Relasjonskompetanse – handlingskompetanse
- Relasjon: Å forholde seg til andre. For treneren handler det om å vite hvordan man kan nå frem med budskapet.
- Handling: Utførelse av ferdigheter. Her MÅ man ikke kunne vise alt selv, men kunne forklare, sette i sammenheng, vise gode eksempler. Gi riktig tilbakemelding på riktig adferd på riktig tidspunkt.

Hvordan være en god ungdomstrener?

Være verdifull

Samhold

Utfordring

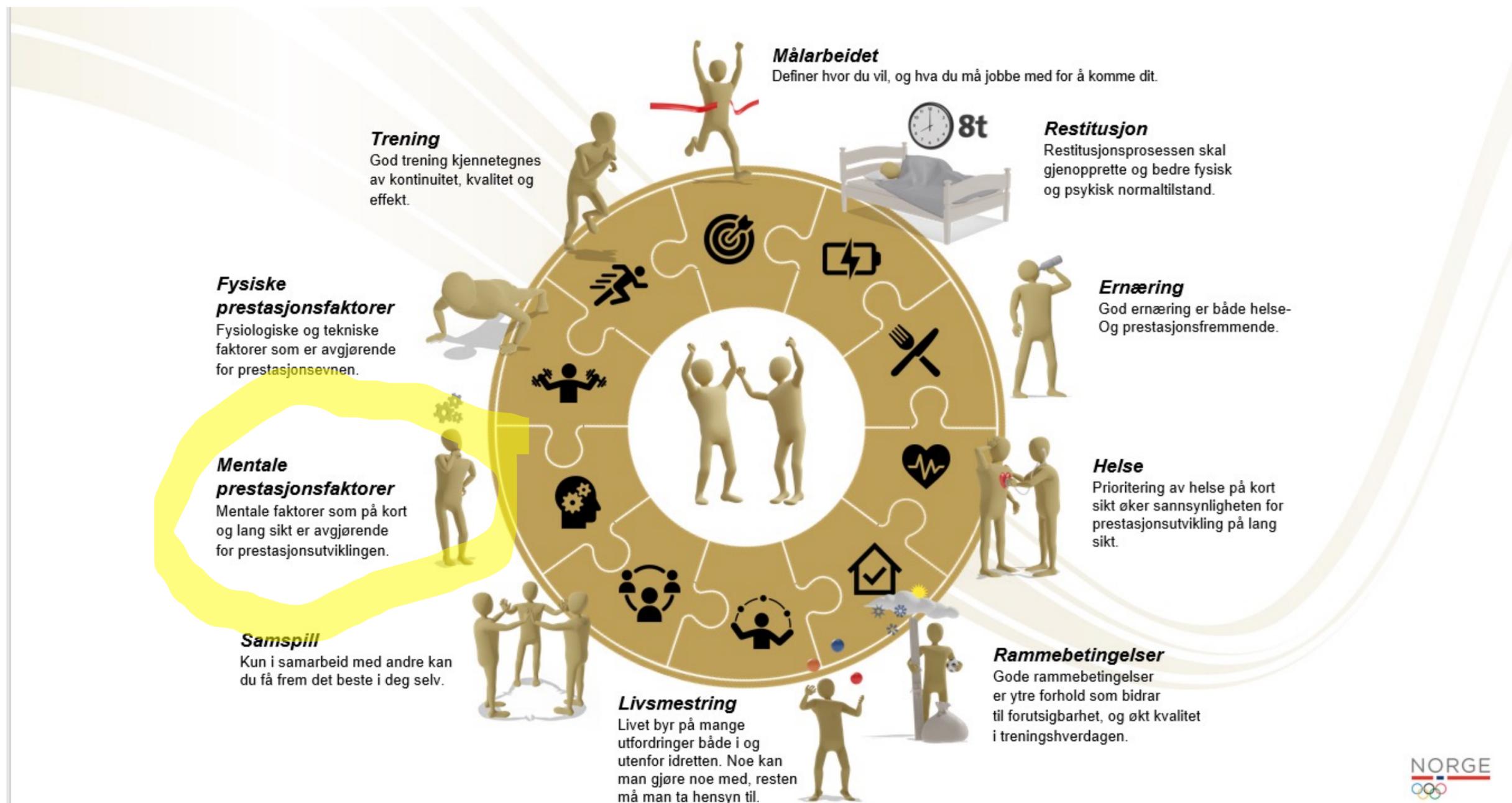
Mestring

Det er de grunnleggende behovene for læring som uansett ligger i bunn.

- Motivasjon kan ta andre former
- Puberteten påvirker fysisk/mentalt
- Tørr å ta på de; knoke, high five, klapp på skulder rygg/holde rundt/gi klem - men ha sansene oppe på hva de synes om det



Utviklingshjulet - Olympiatoppen





Dele opplevelser – dele utfordringer – doble gleden

Fasiliteter



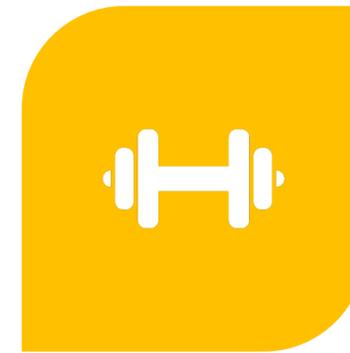
OMRÅDET

NØKKELEN HER ER
KOMBINASJONEN MELLOM
FAST TRENINGSTED OG Å
SKAPE OPPLEVELSER ANDRE
STEDER



UTSTYR

GJØR DET ENKELT.
IDRETTSSPESIFIKT. MEN
BRUK OGSÅ UTSTYR BARE
FORDI DET ER GØY.



PERSONLIG UTSTYR



VÆR, VIND, FØREFORHOLD



FIS-poeng og FIS-renn

v/ Michelle Hasle

Hva er FIS?

- Det Internasjonale Skiforbundet
- NOR Freeski Cupen er FIS-renn
 - Underlagt FIS-reglement
- FIS-poeng?
 - Poengsystem for å rangere utøvere hos FIS
 - Utøvere må ha en aktiv FIS-kode for å kjøre FIS-renn
 - AD-skjema sendes til klubb → skikrets → NSF Freeski
 - Enkelte konkurranser har minimumskrav til FIS-poeng for deltakelse
 - F.eks. Europacup og World Cup
 - Se eget FIS-dokument for utregning av FIS-poeng
https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/c8a8e9920c/sbfsfk_fis_points-2425-clean.pdf

Terminliste FIS-renn 2024/2025

Dato	Arrangør	Sted	Gren	NC/NM/HL
08.12.2025	Gausdal Skilag	Skeikampen	BA	FIS-renn
18.01.2025	Geilo IL	Geilo	SS	NOR Freeski Cup
25.01.2025	Geilo IL	Geilo	SS	FIS junior-renn
15.02.2025	Freidig Freeski	Vassfjellet	SS	NOR Freeski Cup
16.02.2025	Dombås IL	Dombås	BA	NOR Freeski Cup
08.03.2025	Bærums Skiklubb	Kirkerud	BA	NOR Freeski Cup
09.03.2025	Haugsbjgd IF Adrenalin	Ringkollen	BA	NOR Freeski Cup
22.03.2025	Trysil IL	Trysil	SS	NOR Freeski Cup
04.-05.04.2025	Trysil IL	Trysil	SS	Europacup
10.-12.04.2025	Voss Freestyleklubb	Myrkdalen	SS, BA	Norgesmesterskap

Påmelding til NOR Freeski Cupen åpner fredag 03. januar 2025 kl. 09:00
Påmelding til FIS-renn og FIS junior-renn er åpen



NOR Freeski Cupen

- Nasjonale konkurranseserien for freeski i Norge
- Deltakerbegrensning
 - NOR Freeski Cup: totalt 80 SS og 90 BA
 - NM: 90(SS)/100(BA) gutter + jenter
 - Påmeldte rangeres etter FIS-poeng
 - FIS-poeng avgjør hvem som får plass ved fulle konkurranser
- Andre måter å kvalifisere på
 - Friplasser til arrangørklubb (2 per kjønn)
 - FIS-renn som ikke inngår i NOR Freeski Cupen
 - Vinner av kretscup sammenlagt får friplass i NC påfølgende sesong (ikke NM)
 - Krets bestemmer om plassen går til junior eller yngre junior før sesongen
 - Vinner av Hovedlandsrenn i SS og BA får friplass i NC påfølgende sesong (ikke NM)

FIS-renn vs. FIS junior-renn

- FIS-renn:
Junior (2007-2011) & senior (2006 →)
- FIS junior-renn:
Kun junior (2007-2011)
- Begge:
 - Må inneha FIS-lisens
 - Må ha årslisens freestyle/
freeski eller alpint



Hva kreves for å arrangere FIS-renn?

- Søke NSF som søker FIS om å arrangere
- FIS-utdannet teknisk delegert (TD)
 - 1 år lang utdanning
- FIS-utdannede dommere
 - Fysisk kurs over en helg
 - Fire i slopestyle
 - Tre i big air
- TD- og dommer-lisensen må oppdateres annethvert år
- Start- og resultatsystem som tar hensyn til FIS-regler
 - Heat-inndeling
 - Seeding
 - FIS-poeng
- Kostnader
 - Lønn, reise, kost og losji for dommere og TD-er
 - Start- og resultatsystem
 - Arrangørtilskudd ved NC/NM
- *Flere renn krever også flere dommere og TDer, umulig å arrangere renn uten*



TD-Løypa

Oktober 2024

Delta på helgeklinikk i regi av FIS

Sesongen 2024/2025

Gjennomføre to praksiser på FIS-renn

- Minst én med utenlandsk TD
- Kun én kandidat per praksis
- Minst et renn i slopestyle

Høst 2025

Delta på helgeklinikk i regi av FIS med eksamen

Høst 2027, 2029, 2031 osv.

Delta på klinikk for å oppdatere lisensen

- Tidsforløp ny TD: Minst et år
- Kostnader: Reise, kost og losji for praksiser og TD-klinikk i utlandet
 - Vanligvis har vi kun klinikk i Norge annethvert år, FIS som arrangerer



Hvem kan arrangere FIS-renn?

- Klubber og kretser kan søke om å arrangere FIS-renn
- Søknad går til NSF som søker FIS
- Må følge FIS-reglement

Utøvermøte sesongen 2024/2025

Onsdag 27. november kl. 18:00 inviterer
vi til digitalt utøvermøte.



Trening og toppidrettsgymnas

v/ Morten Bragerhaug

Ungdomsutøver

- Utvikling på ski
- Utvikling av fysiske ferdigheter
- Vekst og skader
- Målsettingsarbeid
- Fra klubb til skigymnas





Skiferdigheter

- Jibbe rundt
- Ha det gøy på ski
- Øve på det man synes er kult selv

Grunnleggende ferdigheter:

- All 8
- 540 alle 4 veier
- 2 på alle 4 veier

Fysiske ferdigheter

- Bli robust
 - For å tåle belastningen på ski
 - For å tåle økt treningsmengde på skigymnas
- Styrketrening
 - Fokus på teknikk
 - Bein
 - Core
 - Overkropp
 - Skadeforebygging
- Utholdenhet
 - Løping
 - Sykling
 - Fjellturer





Vekst og skader

- Freeski er en skadeutsatt idrett
- I ungdomsår skjer det mye med kroppen
- Forskjell på gutter og jenter
 - Gutter produserer testosteron, mange blir fort høye
 - Jenter produserer østrogen, kan oppleve redusert relativ styrke
 - Vanlige skader: shin-bang, slatters, tretthetsbrudd rygg, korsbånd, menisk
- Hvordan unngå skader?
 - Gå stegene i utviklingstrappa
 - Trene styrke og motorikk
 - Unngå stor endring i belastning



Målsettingsarbeid

Sette seg mål for hva man ønsker å oppnå

Bør være:

- Spesifikk
- Målbar
- Attraktiv
- Realistisk
- Tidsbestemt
- Evaluerbar

Finne delmål på veien mot målet

Kan være fint for å ha en rød tråd på hva man trener mot

Overgang fra klubb til skigymnas

- Økt treningsmengde
- Mange vokser i denne perioden
- Mye spesifikk trening mot freeski
- Viktig å være robust
- Viktig å ha en gradvis økning av belastning





Bukserud Freeski

v/ Edvard Jordahl

Buskerud Freeski

- Skikretsens visjon
- Fremtidsplaner
- Presentasjon av vår visjon, tanker om årshjul
- Samarbeid med klubbene

