

Sportsplan ØHIL Langrenn

Innledning

Formålet med sportsplanen er å angi rammene for treningen ØHIL Langrenn.

Sportsplanen er et "levende dokument og bør derfor fortløpende vurderes og utvikles. Noe av hensikten med planen er at den organiserte langrennstreningen i klubben blir harmoniserert, og at det utvikles et felles syn på hvordan treningen skal gjennomføres.

Dette betyr at målgruppen for planen er trenere, utøvere, oppmenn og foreldrene. Det forventes at alle som er involvert i klubbens arbeid gjør seg kjent med sportsplanen, og at de retningslinjer som gis blir fulgt. Sportsplanen utarbeides av sportslig utvalg (SU) og skal bygge på retningslinjer fra Skiforbundet.

Sportslig målsettinger:

ØHIL Langrenn organiserer trening for mellom 300 og 350 unge langrennsutøvere. Hovedfokuset er at alle som deltar på treninger gjennom ØHIL skal ha en positiv, og lekorientert tilnærming til langrennsporten. Dette gjelder treninger, samlinger og konkurranser. Hovedmålet er at den enkelte utøver skal oppnå personlig fremgang, utvikling og mestring.

ØHIL Langrenn har følgende målsettinger:

1. Gi et godt og variert treningstilbud i et hyggelig og positivt miljø.
2. Gi utøverne i klubben mulighet til å utvikle seg videre innen langrenn.
3. Skape bredde i de yngre årsklassene for å danne et solid fundament for videre utvikling i de eldre årsklassene.
4. Arbeide for å skape en aktiv, engasjert og bidragsytende foreldregruppe.
5. Engasjere og benytte medlemmene sine totale ressurser på en best mulig måte.
6. Arbeide aktivt med å innhente kompetente og ressurssterke trener-, leder og funksjonærkrefter.

Langrennstrening

Langrennstreningen følger prinsippene i "Langrennstrappa" utviklet av Norges Skiforbund. Utviklingstrappen skal sikre at utøverne får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til utvikling av prestasjonsnivå. Trening i samsvar med prinsipper og metoder i særiddrettens utviklingstrapp øker mulighetene for at flere unge utøvere får oppleve en idrettshverdag preget av utviklingsfokus og økende grad av mestring. Det er allmenn enighet om noen grunnregler vedrørende trening av yngre

- Variert trening og aktivitet (ikke nødvendigvis bare organisert trening)
- Det må trenes på basisferdigheter

Blant utholdenhetsidretter er det enighet om følgende når det gjelder trening for yngre:

- Ikke spesialisere for tidlig. Trening og aktivitet skal gi allsidig, grunnleggende aktivitet og ferdighetslæring.
- Andre idretter vil ofte spesialisere tidligere, som for eksempel tekniske idretter og ballspill.
- I langrenn er det viktig at barna tidlig lærer å gå på ski og får gode basisferdigheter, men det er ikke behov for å spesialisere tidlig. Dette forventes til omkring junioralder.
- Det antas i alminnelighet å være en fordel at det drives med flere idretter. Ideell alder for å spesialisere seg, det vil si å velge en idrettsgren, varierer noe fra idrett til idrett. I langrenn regner vi omkring 16-17 år som passende.

Tendenser i langrennstrening for yngre:

Treningen skal være passende for aldersgruppen, det skal ikke være voksentrening i miniatyr. ØHIL Langrenn ønsker å presisere dette da det er en vanlig misforståelse fra en rekke foreldre når det gjelder forventninger om langrennstrening for barn som et "voksentrening" tilbud tilpasset barn, samt teknisk veiledning.

Vesentlige treningsprinsipper i ØHIL Langrenn er bl.a.:

- Vektlegge det som gir treningsutbytte - riktig treningspåvirkning i riktig alder
- Vektlegge motivasjon
- Aktivitet, ikke utpreget instruksjon/terping på (små)detaljer
- Basisferdigheter, ikke spesialisering. Med basistrening menes trening som tar sikte på å utvikle grunnleggende ferdigheter som balanse, koordinasjon, bevegelighet, hurtighet, styrke og spenst.
- Variasjon, ikke ensidighet
- Fart - langturene kommer gradvis.

For at det skal være basistrening, må det trenes variert og allsidig. Det er ikke basistrening hvis man trener bare på en av de nevnte faktorene. Gode basisferdigheter i ung alder medfører at utøveren lettere tilegner seg ønskede egenskaper i høyere alder. Dette gjelder alle idretter. Husk at selv profesjonelle utøvere trenere alternative aktiviteter utenfor sin konkurransesesong.

Grenspesifikk trening

Trening som direkte er rettet mot en bestemt idrett, f.eks.:

- Å gå på ski
- Rulleskitrening
- Spesifikk styretrening
- Skigang med og uten staver (barmark)

I henhold til det som ellers er sagt, vil den grenspesifikke treningen komme gradvis med økende alder, etter at man har lagt en plattform av allsidig trening og ferdighetslæring.

Teknikktrening

Når det gjelder teknikktreningen i ØHIL Langrenn er denne, i tråd med NSF's anbefalinger basert

på følgende prinsippene for de yngre årsklassene:

- Situasjonsstyrt læring: Situasjonen (for eksempel terrenget) som utøveren står ovenfor, gir læring. Eksempler: Komme seg ned en bakke, opp en bakke, over kuler, bortover, osv. "Oppdagende læring" "Terrenget underviser".
- Oppgavestyrt læring: Øvelsene (oppgavene) er laget slik at det er aktiviteten som gir teknisk læring. Eksempler: stake-stafett, kjøre svinger (porter), balansere på en ski, o.s.v (M.a.o. en tilrettelagt oppgave).

Felles for metodene er at de ikke omfatter instruksjoner eller teknisk terping fra trenerne. Situasjonsstyrt læring og oppgavestyrt læring er de vanlige læringsmetodene for barn og unge. Læring gjennom aktivitet er hovedprinsippet. Når det gjelder skøytedelen lærer vi barna de ulike skøytemetodene tidlig (enkel-, dobbeldans og padling). Teknikk læres gjennom aktivitet. Når barna blir eldre (årstrinnene 13 år +) tas det i bruk mer konkret teknisk instruksjon.

Utholdenhetstrening

Når det gjelder intensiteten i treningen for yngre (10 til 16 år) holder det om barna klarer å skille mellom rolig, middels hard og hard trening. ("Rolig" tilsvarer intensitet 1-2 som beskrevet i Olympiatoppens og Skiforbundets intensitetsskala, middels hardt tilsvarer int. 3, hardt tilsvarer int. 4-5). Målet er at utøveren etterhvert "blir bevisst" på forskjellige intensiteter, og kan "oppleve" forskjellene.

Forventninger til langrennstrenerne i ØHIL

1. Hovedtrener skal minimum ha fullført T1 kurs. Hjelpetrenerne forventes også å ha fullført T1 kurs for trening av barn opp til 13-års alderen.
2. All aktivitet skal planlegges og utføres etter NSF's prinsipper og ØHIL's sportsplan.
3. Trenerne har et stort ansvar for å ta vare på alle utøvere gjennom samspill og oppbyggelig dialog.
4. Som trener skal man stimulere til allsidig aktivitet utenom organisert trening. Trenerne tar vare på klubbens utstyr og materiell.
5. Trenerne skal opptre lojalt mot det som bestemmes på ledernivå og gjennomføre dette til beste for klubben og alle utøvere. Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta opp uenighet. Diskuter gjerne med HTK (og/eller Sportslig utvalg), men ikke foran barna.
6. Vær samarbeidsvillig overfor medtrenerne, foreldregruppa og andre.

Forventninger til utøverne

1. Det forventes en positiv innstilling til å trene langrenn og at man har grunnleggende skiferdigheter som ploging og fiskebein, kan ta på og av sine ski selv og ta ansvar for sitt eget utstyr før og etter trening.
2. ØHIL Langrenn er i utgangspunktet en skiklubb, og ikke en skiskole. Det anbefales derfor at barn som ikke har helt elementære skiferdigheter oppfordres til å delta på skiskoler som Skiforeningen e.l. for å ha glede av skitreningen gjennom ØHIL.
3. Følge med og gjennomføre trenerens instruksjoner. Ikke skape forstyrrelser i treningsgruppen.

4. Videre forventes det: punktlighet, fokuseringsevne, innsats og at utøveren tar ansvar for utstyret.

Forventinger til foreldre

1. Sørge for at barnet har riktige joggesko (barmark), ski, støvler, staver (justerte stropper), refleksevest og er riktig kledd for god bevegelse.
2. Sørge for klargjorte ski med smøring til klassisk trening, og rensete ski uten smøring til skøytetrening.
3. Sørge for at barna har inntatt måltider i riktig tid ifht treningen for å unngå sting, magesmerter osv.
4. Snakker med barna om at det forventes at de oppfører seg skikkelig under treningen - hører på trenerne, og ikke skaper uro.
5. Møter presis til trening.
6. Engasjere seg i miljøet, og være positiv til å stille opp for klubben. Delta som rundingsbøye, evt. hjelpetrener. Stiller opp på dugnader etc.
7. Vær lojal mot klubben og prinsippene i Sportsplanen. Har du kommentarer/innspill så er de velkommen til de ansvarlige.

Skifamilien, foreldrevettregler

- Møt opp på treninger og konkurranser – invester tid med barna dine. Barn ønsker at foreldrene er med, og at de viser interesse. Husk at det viktigste er at ungdom trives og har det gøy sammen med venner.
- Gi ros og oppmuntring til alle i miljøet – ikke bare til ditt eget barn.
- Vær ikke opptatt av resultater – spør heller om de har hatt det moro.
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang.
- Stimuler og gi oppmuntring – bruk ikke press.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr, men ikke overdriv.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør. Den trenger din hjelp.
- Tenk på at ditt eget barn skal ha glede av idretten i mange år – unngå for mange og lange konkurranser. Målet er at han eller hun skal få lyst til å delta flere ganger.
- Idrett skal være lek og utvikling.
- Ungdom ønsker humør, fart og glimt i øyet.
- Langrennsaktiviteter skal foregå i et rusfritt, alkoholfritt og røykfritt miljø.
- Vær lojal mot klubben og prinsippene i Sportsplanen. Har du kommentarer/innspill så er de velkommen til de ansvarlige.

Treningsplan

Utgangspunktene for all aktivitet må harmonisere med hovedmålsettingen, ved at de er lystbetonte, variert og allsidige. En videre treningsplan (Høst- og vinterplan og forslag til konkrete øvelser) må utarbeides av de respektive hovedtrenerne.

Skiutstyr

Når det gjelder skiutstyr anbefaler ØHIL Langrenn følgende:

- Et par kombiski. Alternativt et par tidligere klassiske ski til skøyting og ett par klassisk ski.
- To par staver (et par klassisk og et par skøyting).
- Helst kombistøvler.

Aktiviteter og konkurranser

Det er ingen krav om konkurransedeltagelse, men ØHIL Langrenn oppfordrer til renndeltagelse i ung alder med prioritering av utvalgte renn i ØHIL.

- ØHIL Langrenn's egne rennarrangementer inkl. klubbmesterskapet
- Naborunden (3 renn)
- 1-4 lokale renn

Mange unge sier selv at de ønsker større variasjon gjennom bredere konkurransetilbud, ulike stafetter, kortere distanser og lettere traseer. Det hadde også vært kult med helt nye konkurranseformer, med for eksempel elementer av skileik.

I ØHIL tilrettelegger vi derfor aktivitetene slik:

- Ungdom må få være med og bestemme innholdet i og utformingen av de aktivitetene de skal delta i.
- Alle utøvere skal få et differensiert, tilpasset tilbud, slik at de blir motivert til å fortsette med langrenn over lengre tid.
- Allsidighet og variasjon skal fortsatt stå sentralt. Trenings- og konkurransemiljøet må ha plass til alle, uansett ambisjoner og resultatnivå.
- Den sosiale rammen rundt trening og konkurranser kan være avgjørende for om ungdommene velger å fortsette eller ikke. Teambygging og sosiale tiltak står sentralt i ungdomsarbeidet. Ungdommens store behov for variasjon, spenning, utfordring og nye opplevelser må gjenspeiles i treningsaktiviteten – mange oppgir kjedelige og ensformige treninger som årsak til at de slutter.
- “Fair play”, gjensidig respekt og lagfølelse skal være sentrale temaer. Det er et mål å gjøre ungdommene mer opptatt av egen framgang enn å sammenligne seg med andre. Ros for god innsats og tilbakemeldinger på framgang er svært viktig for alle utøvere, uansett nivå. Langrennstreningene skal gi utøverne mulighet til optimal utvikling både fysisk, sosialt og personlig. Ungdommen sier selv at de vil ha flere lag- og fellesaktiviteter både på tvers av kjønn, alder og greiner. Fellestreninger på tvers av greiner må prioriteres. Vi bør også samarbeide med andre idretter. Idrettsanleggene bør være tilgjengelige som møteplass for ungdom også utenom treningstidene. Debatt og informasjon om etiske retningslinjer, doping og holdninger til idrett skal være sentrale temaer i ungdomsarbeidet.
- Ungdom i alle aldre skal møte et alkoholfritt, rusfritt og røykfritt miljø både som aktive, trenere og tillitsvalgte.

Dersom du har kommentarer eller innspill til Sportsplanen kan dette gjøres til Sportslig Utvalg.

Kildehenvisninger:

- Skiforbundet: www.skiforbundet.no/langrenn/Sider/Langrenn.aspx
- http://www.skiforbundet.no/langrenn/utdanning/Utviklingstrappa2/Documents/Utviklingstrappa_Langrenn_2006-10-31.pdf
- Olympiatoppen, <http://www.olympiatoppen.no/page943.html>
- God langrennsteknikk, Marianne Myklebust og Per Nymoen
- <http://langrenn.siden.as/perspektiv.1741.no.html>