NOR FREE SKI X



UTVIKLINGSTRAPP

Forord

Freeski har siden organiseringen av det egenorganiserte startet tilbake i 2011, hatt en enorm vekst i popularitet og medlemmer. Det er mange unge som kjenner seg igjen i verdiene, samholdet og kulturen som denne idretten er basert på.

Freeski handler om mye mer enn bare konkurranser, resultater og medaljer. Det handler om den individuelle utviklingen, som skaper mestringsfølelse, identitet, samhold og tilhørighet. Følgelig er denne utviklingstrappen ment som et hjelpemiddel for å sikre denne utviklingen på en trygg og god måte, og ikke ment som en fasit eller motorvei til gode resultater. Målet med arbeidet har hele tiden vært å gi utøvere, trenere og foreldre et ekstra verktøy, for å skape idrettsglede gjennom organiserte og egenorganiserte rammer.

Arbeidet med utviklingstrappen startet våren 2019, og det presiseres at dette vil være et levende dokument, følgelig med oppdateringer ved behov. Freeski er en ung idrett, med stor utvikling, og derfor vil det være behov for korrigeringer og tillegg på sikt.

En stor takk rettes til Anne Jorun Tysseland og Herman Orheim for gode bidrag til treningsteori og forslag til ulike økter. Videre har ressurser i både Norges Skiforbund og Olympiatoppen bidratt gjennom gjennomlesning, sparring og tilbakemeldinger i prosessen.

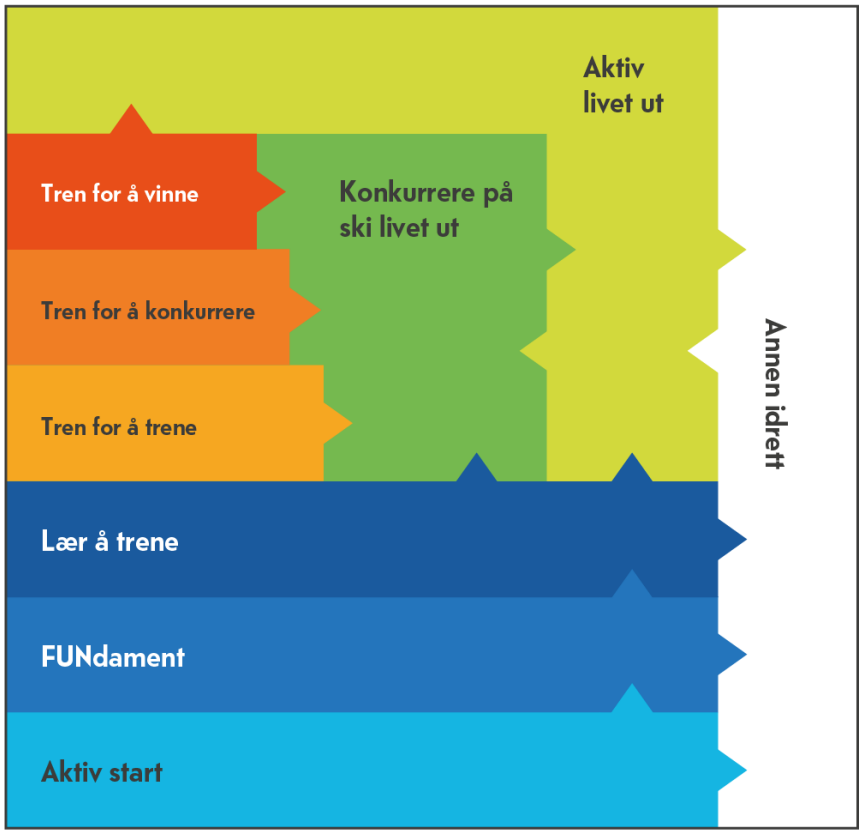
Husk, det viktigste vi gjør som utøver, trenere, ledere eller foreldre, er å ha det (eller oppmuntre til å ha det) gøy på ski!



Christoffer Schach

Kapittel 1, Skiforbundets utviklingsmodell

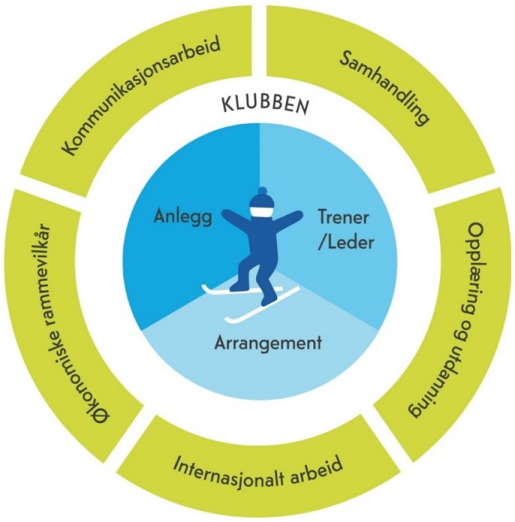
Norges Skiforbund har laget en utviklingsmodell (SUM). Denne modellen, vedtatt på Skitinget i 2016, skal skape en rød tråd i arbeidet med å utvikle skisporten innenfor alle aspekter. Modellen legger føringer for utvikling av framtidens organisasjon, utøvere, trenere, ledere, anlegg og arrangement. Det overordnede målet er at skiidretten skal legge til rette for flest mulig, lengst mulig og best mulig. Skiidretten skal være inkluderende med hensyn til nivå, alder, kjønn, sosial- og kulturell bakgrunn, funksjonsevne, seksuell orientering og økonomisk evne.



Grunnprinsipper i SUM

Utøveren i sentrum

Utvikling av skiutøveren skal gjøres i et langsiktig perspektiv der utøveren skal stå i sentrum for virksomheten på ulike stadier. For at en utøver skal kunne utvikle seg er det behov for trenere, arrangement og anlegg som er tilrettelagt for utvikling gjennom et langt idrettsliv. Sammen utgjør elementene nærmest utøveren kjernevirksomheten for all virksomhet fra skiklubb, via krets og til skiforbundet. God kommunikasjon mellom de ulike aktører som utøverne kommer i kontakt med, vil være avgjørende for utøvernes opplevelse av å være i virksomhetens sentrum.



Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Mennesker utvikler seg i forskjellig takt uavhengig av alder. Skiidrettens fremtidige mål er derfor tilrettelagt for idrettslig utvikling basert på utviklingsnivå fremfor kronologisk alder. Riktige tiltak til riktig tid, vil legge grunnlag for god resultatutvikling. Samtidig kan skiidretten gi betydelige bidrag til folkehelsen. Gjennom fokus på økt skiutøvelse og skiglede kan vi legge til rette for at ski blir en integrert del av folks hverdag. Gjennom utviklingsbasert tilrettelegging skal Norges Skiforbund befeste sin posisjon som verdens beste skinasjon og bidra til at Norge er en nasjon bestående av skiløpere.

Klubbene i Norges Skiforbund har gjennom klubbundersøkelsen gjennomført høsten 2015, gitt et godt innblikk i skiidrettens utfordringer og har gitt Skiforbundet kunnskap om hva som er viktig for aktivitetene fremover. Å beholde skiutøveren gjennom hele barne- og ungdomsperioden er et uttalt mål. Dette må gjøres gjennom tilrettelegging av aktivitetene blant annet på en måte som ikke skal være økonomisk ekskluderende. Gjennom en utviklingsbasert modell, SUM, skal det utvikles nye aktivitetstilbud som ivaretar medlemmenes mulighet til å drive idrett på tvers av grener og andre idretter. Aktivitetene skal være tilrettelagt med grunnlag i enkeltindividets økonomiske evne. Tydelighet, synlighet og god kommunikasjon mellom stadier i karriereveien skal skape grunnlag for at våre utøvere kan drive skiaktiviteter over lang tid.

Nivåene i SUM

Aktiv Start

- Første møtet med organisert idrett
- Grunnleggende bevegelser med og uten ski
- Situasjonsstyrt- og oppgavestyrt aktivitet med lite instruksjon

FUNdament

- Mye, variert og allsidig fysisk aktivitet
- Innlæring av grunnleggende bevegelser med og uten ski
- Situasjonsstyrt – og oppgavestyrt aktivitet med lite instruksjon

Lær å trene

- Trening med fokus på mestring og utvikling
- Mer fokus på god trening enn på deltakelse i konkurranser
- Arrangere klubb-, sone- og kretsrenn

Trene for å trene

- Økt fokus på grenspesifikk trening, med variert aktivitet og gjerne i flere idretter
- Bygge god treningskultur, sosiale miljøer og i tillegg drive aktiviteter for de som bare ønsker å trene
- Individuell treningsoppfølgning i forhold til utviklingsnivå

Trene for å konkurrere

- Mye spesialisert trening
- Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser
- Helhetlig utvikling av utøvere til høyt nivå

Trene for å vinne

- Utvikle egenskaper som kreves på høyt nivå
- Opprettholde fokus på utvikling hos utøverne
- Ha mål om å prestere på høyt internasjonalt nivå

Konkurrere på ski livet ut

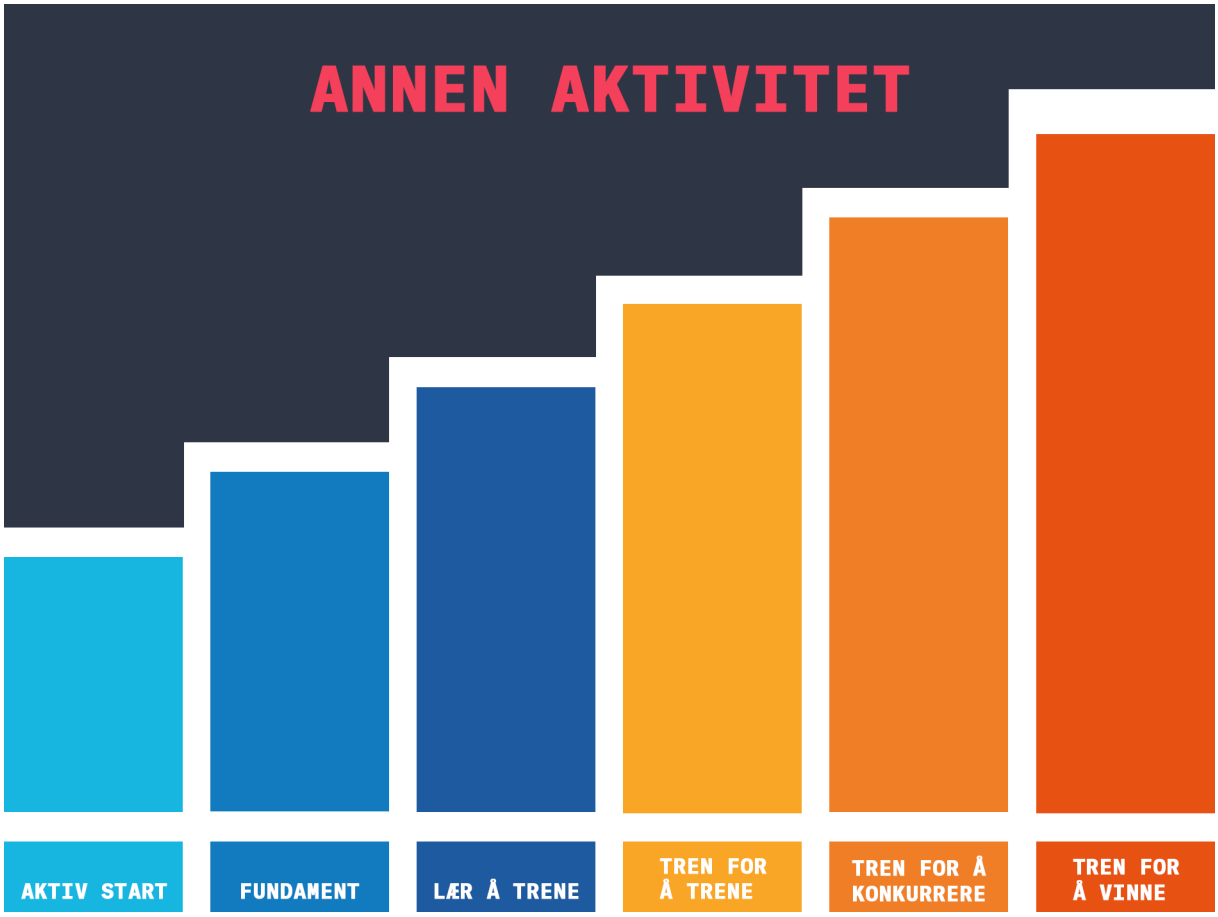
- Ungdom som ikke ønsker å konkurrere på høyt nivå skal gis et konkurransetilbud
- Skape aktivitet gjennom trening i skiklubben
- Gi konkurransetilbud gjennom turrenn, master- og fjelltelemarkrenn

Aktiv livet ut

- Tilby aktivitet gjennom bredde- og mosjonsidrett i skiklubben
- Sette fokus på trening i et helseperspektiv
- Utvikle nye ferdigheter gjennom deltakelse på ulike kurs

Freeskis utviklingstrapp

Basert på Skiforbundets utviklingsmodell har freeski definert en serie med forslag, som danner figuren under. Denne figuren gjenspeiler de ulike nivåene i utviklingsmodellen, som gir deg som utøvere, trener, forelder eller annet, en mulighet til å forstå en anbefalt utvikling innen idretten.



Tanken bak figuren er å vise viktigheten av annen aktivitet, og hvordan mengden spesifikk trening kan gjenspeiles kontra annen aktivitet og trening. Dette er ikke ment som nøyaktige målinger, men som en pekepinn for å understreke viktigheten av variert trening i ung alder og at grenspesifikk trening får en mer sentral posisjon etterhvert som utøveren beveger seg oppover trappen.



Videre finnes det en tilsvarende modell for trenere innen freeski, som kun er ment som et hjelpemiddel for trenerne selv, klubber, kretser, skoler og andre, for å forankre utviklingen av gode trenere innen idretten.



Modellen viser hvordan de ulike trenerkursene er tilpasset de ulike nivåene i utviklingsmodellen, for å sikre god kunnskap, samt riktige tilnærminger og fremgangsmåter hos trenere. På den annen side er det ikke slik at en trener med de riktige kursene er en god trener, eller motsatt, at en trener uten de riktige kursene er en dårlig trener. Vi anbefaler uansett at modellen er med på utviklings- og utdanningsarbeidet av gode trenere i idretten.

Norges Skiforbunds visjon og verdier

SUM er forankret i Norges Skiforbunds visjon og verdier.



Uavhengig nivå, målsetning eller rolle i idretten, skal de overnevnte verdiene være grunnlaget for alt vi gjør. Idretten er en viktig samfunnsaktør som skal bidra med positive opplevelser til samfunnet gjennom påvirkning lokalt og nasjonalt. Det viktigste er å bidra med inspirasjon til aktivitet som leder til bedre helse. Unge idrettsutøverne skal få kunnskap om viktige temaer som selvstendighet, tålmodighet, planmessighet, målrettet arbeid og evne til å takle medgang og motgang. Toppidretten kan også skape økt nasjonalfølelse og stolthet gjennom store idrettsøyeblikk.

Glede

Selve fundamentet for Freeski er bygget på gleden av å utøve idretten i ulike situasjoner med forskjellige målsetninger. Våre grunnleggende verdier kommer fram både gjennom identiteten til idretten og gjennom visjonen til Norges Skiforbund. For å skape grunnlag for en langvarig idrettskarriere må motivasjonen være din egen, med grunnlag i glede over å drive skiidrett.



Trenere og ledere må tilrettelegge treningen på individuell basis slik at alle oppnår mestringsfølelse, motivasjon og glede, uavhengig av nivået de befinner seg på. På den annen side, er det viktig å huske at glede som drivkraft ikke betyr at alle deler av veien ~~til~~ mot målet alltid kan være gøy. Å nå delmål på veien mot ditt eget mål kan forsterke følelsen av å ha det gøy.

Helse

Fra oppstarten har Freeski i noen sammenhenger blitt sett på som en idrett hvor helse ikke har vært i hovedfokus. Dette henger sammen med at Freeski ble oppfattet som en utbryterkultur som ikke ble likestilt med andre idretter. De senere år har oppfatningen blitt en annen, og med økt kunnskap følger økt forståelse. Det viktigste er tross alt å få barn og unge ut i bakken. Freeski har noen helsemessige utfordringer som må forebygges. Følgende er de mest prekære:

- Akutte skader
- Overbelastning
- Prestasjonspress

I fellesskap skal vi jobbe hardt for at Freeski skal forbindes med god helse. Dette vil vi oppnå gjennom målrettet arbeid med forebygging og informasjon. Vi skal fokusere på:

- Trening med varierte bevegelsesformer, ta et skritt av gangen ved å bygge opp treningen over mange år slik det blir beskrevet i denne utviklingstrappen.
- Skape balanse mellom prestasjons- og resultatfokus.
- Bidra til at våre utøvere bygger seg opp til å takle nødvendige belastninger.

Fellesskap

I Freeski gjør vi hverandre gode. Selv om det konkurreres individuelt, er det miljøet og fellesskapet som er grunnmuren i identiteten til idretten. Dette miljøet og fellesskapet finnes i klubber, treningsgrupper og i vennegjengen som kjører på ski og er særdeles viktig for både den sosiale tilhørigheten og den sportslige utviklingen. Filosofien om å gjøre hverandre gode, er en av de viktigste faktorene i utvikling av landslagene. Deling av kunnskap, lære av og støtte hverandre, stimulerer våre utøvere til å lykkes på en positiv måte. Denne filosofien er like viktig på klubb- og kretsnivå. Uavhengig av nivå og ambisjoner har alle en verdi, ~~og~~ en rolle og en betydning for gruppen. Betydningen av at alle blir sett og hørt er stor fordi dette skaper følelsen av tilhørighet og ikke minst det å bety noe. Vi støtter hverandre i både medgang og motgang.



Ærlighet

I Freeski er vi ærlige. Dette er et viktig fundament i en idrett som er drevet og styrt av utøverne selv. Dette gjenspeiler også sentrale elementer i norsk idretts verdigrunnlag. I Freeski er det nulltoleranse for uærlighet og juks. Andre eksempler på ærlighet:

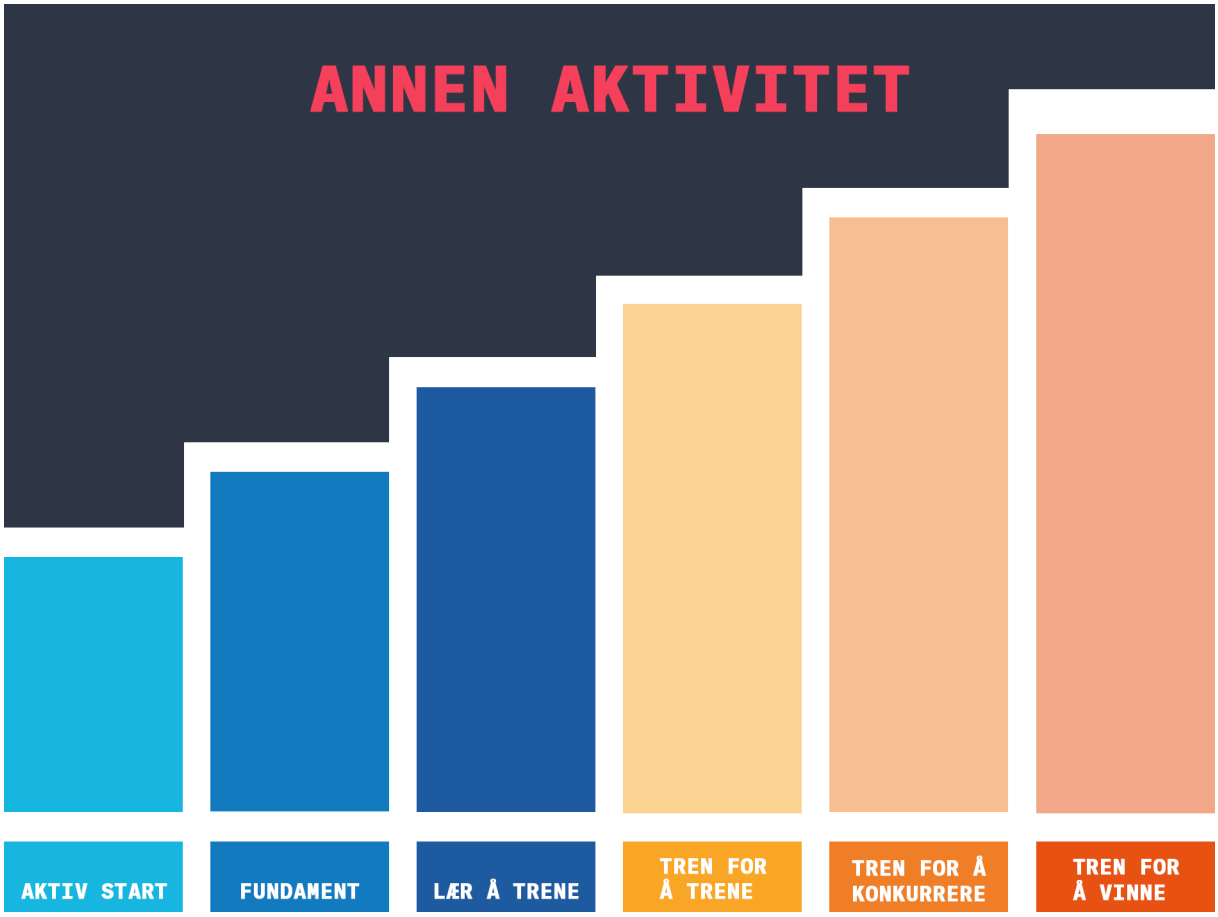
- Vi skal ikke baksnakke venner eller kolleger – vi snakker med hverandre, ikke om hverandre
- Vi både gir og tar imot konstruktiv tilbakemelding på en ordentlig måte
- Vi følger spilleregler i gruppen og aksepterer konsekvensene hvis vi ikke gjør det
- Vi aksepterer et dårlig resultat i konkurranser uten å legge skylden på andre

Kapittel 2, trening av barn

For å gi barn varierte og grunnleggende bevegelseserfaringer er det viktig at oppveksten er fylt med variert fysisk aktivitet. Uansett ambisjonsnivå eller målsetning, må det første møtet med idretten være positivt.

I dette kapittelet presenteres de tre nivåene:

- **Aktiv start**
- **Fundament**
- **Lær å trene**



Mange barn utforsker verden gjennom lek som gir erfaring med ulike former for fysisk aktivitet. Et overordnet mål bør alltid være å sørge for at barn er fysisk aktive uavhengig av om aktiviteten er organisert eller egenorganisert. For Freeski er egenorganisert aktivitet en sentral del av utviklingen. Slik aktivitet kan foregå i lokale skianlegg om vinteren og/eller stupetårn og trampoliner i hagen om sommeren. Den organiserte aktiviteten vil barn møte i barnehage og skole, men hovedsakelig i idrettslagene og klubbene rundt i landet.



For å oppnå en god og trygg utvikling i Freeski, er det veldig viktig med trygghet, utfordring, mestring og glede gjennom varierte aktiviteter.

Aktiv start

For at barn skal få en aktiv start med læring av grunnleggende ferdigheter, er den egenorganiserte aktiviteten sentral. Mange klubber tilbyr allidrett for de yngste. Dette er en god vei inn i den organiserte idrett fordi hovedfokus settes på læring av grunnleggende bevegelser og ferdigheter. Et viktig poeng som aldri kan understrekes nok er at lek må stå sentralt for å opprettholde gleden hos barna, uavhengig av aktivitetene.

Hovedfokuset skal i denne perioden være å bygge en plattform som inneholder de grunnleggende ferdighetene som å løpe, hoppe, kaste, sparke og så videre. Gjennom dette hovedfokuset vil de varierende aktivitetene danne den nevnte plattformen, som vil være grunnlaget for videre utvikling uavhengig av idrett og målsetning. Slik aktivitet, organisert eller egenorganisert, skal stimulere til utvikling, evne til samarbeid og sosialisering, samt gi en grunnleggende tilnærming til idrett.



Det viktigste i aktiv start er at det gir barna variert bevegelseserfaring gjennom lek og utforskning på barns egne premisser. Barn bør få prøve ulike aktiviteter, der grunnleggende skiaktivitet hører med. Med grunnleggende skiaktivitet mener vi; ta på og av ski, lære basisteknikk som å svinge og bremse og videre å utforske andre bevegelser på ski med tanke på utvikling.

ØKTPLAN	**Generell barmarkstrening:** Aktiv Start	**Treningstid:** 55 min
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
10 min	Oppvarming: Stiv Heks	Merk opp et område, velg ut en eller to som skal være «heks». Når utøveren blir tatt skal de fryse på stedet, med breie ben. De blir befridd ved at en annen kryper mellom bena på en. Ingen kan bli tatt i denne prosessen. Pass på å veksle mellom hvem som «har den», og varier etter aktivitet. Øk antall hekser ved behov.
40 min	Hinderløype	Bruk en halv gymsal til å lage en trygg og kreativ hinderløype. Løypen kan bestå av elementer du har i utstyrsrommet i gymsalen. Benker, bommer, kasser, klosser, tau fra taket, ribbevegg, matter, ringer, trampetter, tjukkaser og lignende. Sørg for at det er matter og «sikring» på utsatte steder, sånn at løypen er trygg. Gå kontinuerlig over løypen og fiks/gjør justeringer undervegs mens utøverne er i aktivitet. Sørg for at hinderløyen utfordrer og inviterer til fri aktivitet med enkle regler som: - Bakken er lava. - Sisten – la en eller flere av barna ha sisten (tarzan-sisten). - Hermegåsa – trener gjennomfører noen grunnleggende bevegelser som «forlengs rulle, hoppe bukk, slå hjul, balansere, klatre ol) på enkelte elementer og motiverer barn til å prøve det samme. Men la fortsatt barna ha fritt spillerom til å gjøre det de ønsker gjennom løypen. - Gjør endringer i løypen undervegs som gjør at barna må løse situasjonen på en annen måte – situasjonsstyrt. - Gi bilde på at man skal ha en rolle i hinderløypen eksempel: Som favorittdyret ditt, som en ape, som spiderman, som tarzan, som en freeskier osv) – pass på at det er reelt for utøveren å spille karakteren). Merk at det ikke er behov for å gjøre endringer/sette regler/ bytte regler før man ser at leken og aktiviteten ikke flyter lengre.
5 min	Avslutting - tøying	Samle barna i en ring hvor man roer ned og gjør enkle tøyeøvelser med hensikt å ha en rolig og felles avslutting på økten.

ØKTPLAN	**Generell skitrening:** Aktiv Start	**Tid:** 55 min
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
10 min	Oppvarming: haien kommer på ski	Benytt et åpent og forholdsvis jevnt terreng. Marker opp midten – hvor haien skal «bo», og så hjemmene til alle de ulike fiskeartene i ca like lang avstand fra midten. Leken kan gjennomføres på ski og uten ski. Pass på at det er uten staver, og at det er en felles forståelse for hvilken vei man skal løpe/bevege seg på ski rundt haien sitt hjem. Den som styrer leken roper ut: alle gullfisker ut og svøm, alle delfiner ut og svøm, alle fisker ut å svøm, osv. På et tidspunkt – når fiskene svømmer rundt heien roper den som styrer leken ut «haien kommer!». Haien får da forlate hjemmet sitt og prøve å ta de andre fiskene ved å «tikke» de med hånden. Blir en fisk tatt, blir han/hun hai fra neste runde. Klarer fiskene å komme seg hjem til sitt hjem før haien rekker å ta de, forblir det fisker en runde til.
40 min	Skilek i tilpasset område	Del inn i passe store grupper pr trener. Gruppestørrelse avhengig av nivå på utøvergruppa. Ta med gruppen i områder som utfordrer grunnleggende skiteknikk og som motiverer og engasjerer utøveren. Skogsløyper, Doserte løyper, pipe, blåpark/ fun- området for barn. Skap situasjoner som utfordrer utøveren og skaper mestringsfølelse. Sørg for at det er lystbetont og få regler/krav utenom sikkerhetsmessige regler. Vis til et øvingsbilde – som gjerne er deg som trener – og la utøverne prøve å gjøre det samme. Vær oppmuntrende og engasjert, og unngå detaljerte instruksjoner av teknikk. Gi utøveren muligheten til å oppdage og utforske selv.
5 min	Avslutning	Avslutt trening med en felles samling hvor man takker for trening og skaper en følelse av fellesskap på slutten. Man kan gjerne innføre noe fast ved avslutningen.

For foreldre:

Foreldre har ansvar for å tilrettelegge for at barna er fysisk aktive i minimum 60 minutter per dag. Dette er et anbefalt forslag fra Helsedirektoratet, men barn kan gjerne være i aktivitet flere timer hver dag. Været bør ikke være noen hindring for å drive mye aktivitet ute. Aktivitetene bør legges opp på en morsom og utfordrende måte slik at barnet kan tilegne seg de grunnleggende bevegelsesferdighetene. Det er her viktig at foreldrene tilrettelegger slik at barna blir komfortable med å delta og opplever mestringsfølelse. Grunnleggende bevegelser er byggesteiner for mer komplekse bevegelser og legger et viktig grunnlag for livslang fysisk aktivitet. Det er ikke alltid lett å være gode idrettsforeldre. Det viktigste du kan gjøre er å bidra til at barna trives med aktiviteten, legge vekt på å være en god rollemodell og vise at du støtter trenerne og idrettslaget.



Fundament

Hovedfokus i denne perioden skal ligge på variert og motiverende aktivitet for hele kroppen. Barna introduseres for noe mer idrettsspesifikke ferdigheter, men en må fortsatt velge aktiviteter som bidrar til å skape en bred plattform for bevegelser og generelle ferdigheter. En grunnleggende plattform gjør at barna blir inspirert, motivert og godt rustet for videre utvikling i Freeski. Nå vil mer av aktiviteten foregå i organiserte former, men mye bør fortsatt være egenorganisert. Organisert aktivitet skal preges av lek og variasjon med fokus på basisferdigheter.



Aktivitetene i denne perioden bør legges opp slik at barna videreutvikler og forbedrer grunnteknikken på ski. Lek og utforskning bør være hovedfokus i bakken slik at barna kan eksperimentere på ulike områder. Aktiviteten må være på barnas nivå, noe som betyr å opprettholde en individuell tilnærming og velge aktiviteter tilpasset den enkelte. Det er veldig viktig at barn har ett par ski de kan leke med, som er lette, ikke for lange og har tupp i begge ender.

ØKTPLAN	**Generell barmarkstrening:** FUNdament	**Tid:** 60 min
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
15 min	Klosseleken	Legg alle myke klosser/tjukkaser/matter i en haug på midten av gymsalen. Del inn i to lag, hvert av lagene tilhører hver sin side av gymsalen. På «klar ferdig gå» er det om å gjøre for hvert lag å få flest klosser over til sitt område. Det er lov å hente fra motstanderens side også. OBS: det er ikke lov å ha kroppskontakt eller slå/dytte andre med klossene. Kun lov å rive/bære eller dra i klossene for å få til til sin side. Treneren gir signal når tiden er over og tar opptelling. Leken kan da enten avsluttes eller kjøres motsatt. Om å gjøre å ha mist klosser, og legge sine klosse hos motstanderen.
25 min	Tarzantikken/ hinderløype	Lag en hinderløype som utfordrer utøverne, bestående av materialet man har i gymsalen/rommet man bruker. Vel noen som har sisten og skal «tikke» de andre i løypen for å øke farten og vanskeligheten. Pass på å rullere hvem som har sisten – bruk gjerne vest. Blir man tatt må man ut til et område og gjøre en øvelser – eksempel 10 froskehopp, eller vente til trener gir signal på at man kan gi inn i leken igjen. Gjør endringer i løypen undervegs og sørg for at det er trygt med matter ol. Rundt utsatte elementer. Går det treigt kan flere enn en ha sisten.
15 min	Linjegym	Legg ut matter på rekke eller bruk linjene på et turngulv om du har det. Del inn utøverne i likt antall pr rekke. Øvelsene skal alltid gjennomføres på linjen, med god avstand mellom utøverne. Fokus på øvelsene kan variere. Vis øvelsen eller bruk et øvingsbilde fra gruppa. Velg et fokus eller noen øvelser – som gjør at aktiviteten varer i 10 – 15 min. Rotasjon med fokus på opp og rundt: Ta utgangspunkt i en linje, som utøveren skal satse og lande på. Varier rotasjonsretning og hvilken vei man står på linjen. Ha fokus på at rotasjonen skal bli så høy som mulig, sats og landing på begge ben. Ha gjerne mellomhopp. Start med lav rotasjon og øk gradvis. Grunnleggende øvelser: Velg noen øvelser du vet utøverne mestrer, og noen som er mer utfordrende for å skape mestring og motivasjon for utvikling. Øvelser her kan være: forlengs rulle, stuperulle, baklengs rulle, siderulle, slå hjul, araber, sats med tilløp, håndstående forlengs rulle. Balanse og stabilitet: Velg et bens øvelser, hvor fokuset er å lande stødig på ett ben på linjen. Viktig at man viser at man har kontroll før man beveger seg videre etter landing. Eksempel her: hink, hink

		med rotasjon, overgang fra hopp med begge ben til å lande på et ben eller rulle til et ben. Husk at man her kan variere med sidevegs, bakover, fremover eller en kombinasjon av alle. Poenget er å utfordre utøveren på balanse og stabilitet ved landing på ett ben. Sammensatte serier: Gi en rekke med øvelser som kombinere et av eller alle punktene over. Her må også utøveren ha et godt fokus for å huske øvelsene og skape en jevn flyt. Kombiner alt fra 2 til 6 øvelser. Her kan man både vise og enkelt si rekken til utøverne. 1. forlengs rulle – spensthopp – forlengs rulle 2. slå hjul – hink – slå hjul 3. forlengs rulle – 1 ben – 180 – baklengs rulle 4. forlengs rulle – 360 – forlengs rulle 5. hjul – siderulle – hjul 6. 540 – baklengs rulle – 540 – hjul
5 min	Avslutning: tøying	Samle utøverne til en felles avslutning for å roe ned. Gjør bevegelighets- øvelser sammen med barna. Sitt/ligg gjerne i en sirkel for å ha følelsen av fellesskap og for å få mulighet til å se alle.



ØKTPLAN	**Skitrening:** FUNdament	**Tid:** 90 min
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
10 min	Oppvarmingslek: Haien kommer	Finn et passe område. Leken kan foregå med og uten ski på beina, men pass på at ingen har staver. Del inn i 4 ulike fiskearter, som får hvert sitt «hjem» i lik avstand til midten, hvor haien står. Rop ut fiskesort etter fiskesort, som skal «svømme» i samme rettning rundt haien. Når den som styrer leken roper «heien kommer!» må alle fiskene løpe til sine hjem før de blir «tatt» av haien. De som blir tatt, blir haier på ny runde.
45 min	Situasjonsstyrt og oppgavestyrt læring i grupper	Del inn i passe store grupper pr trener. Ha fokus på fellesskap i gruppa og utvikling basert på situasjonsstyrt læring i hovedsak. Ta med gruppa til ulike arenaer i anlegget som utfordrer skiteknikk, motiverer utøverne og legger til rette for prøving, feiling og utvikling. Blåpark, skogsløyper, pipe, doserte løyper, bratt terreng, løssnøhopp eller andre elementer man finner passende for gruppa. Kjør enkle leker som «hermegåsa» eller andre ting som utfordrer utøverne i situasjonen når de blir komfortable. Pass på å ikke gi for instruerende oppgaver. Ha fokus på lek og lystbetont skikjøring.
30 min	Teknikk rails/hopp	Legg inn elementer som rails eller hopp i treningen. Enten som en del av situasjonsstyrt/oppgavestyrt læring i grupper, eller som en egen del. Dette kan varieres fra gang til gang. Vær oppmuntrende og gi motiverende tilbakemeldinger til utøverne fremfor tilbakemeldinger med et høyt teknisk innhold. Velger man å kjøre teknikk rails som en egen bolk på en økt kan det være fint å haike elementet over en tid, til man ser at utøverne har behov for en avkobling.
5 min	Avslutning	Samling ved fast oppmøte/avsluttingsområde og takke for trening. Gjerne innfør faste rutiner knyttet til avslutningen.

For foreldre:

Foreldre og aktivitetsledere skal bidra til at barna får videreutvikle basisferdighetene på sitt nivå, uten at fokus på idrettsspesifikke ferdigheter blir for stort. Her er det viktig at du som forelder er tålmodig og lar barna få tid til å utvikle grunnleggende ferdigheter. Arbeid med spesifikke ferdigheter kan økes når de grunnleggende ferdighetene er på plass. Bidra til at aktiviteten er lekbetont, og la gjerne barna delta i flere idretter. Dette kan stimulere til videre utvikling av en bred bevegelsesplattform.



Lær å trene

I denne perioden videreutvikler barn sine basisferdigheter og kombinerer disse med skitekniske ferdigheter. Denne kombinasjonen legger grunnlaget for å eksperimentere med ulike triks og elementer på snø, og vil skape videre utvikling. Barna bør i denne perioden utvikle fysiske kvaliteter for å kunne holde på med sammenhengende aktiviteter i flere timer. De bør også ha utviklet en grunnmur av basisferdigheter som balanse, styrke og koordinasjon. Det vil bidra til at de kan gjennomføre øvelser som er mer komplekse og sammensatte. Det bør legges opp til at barna skal utvikle varierte bevegelsesmåter som forsterker de koordinative egenskapene. Det må legges fokus på at barna skal kunne beherske skiene på snø og i luften. Dette kan gjøres gjennom mengdetrening med hovedvekt på koordinasjon, balanse, rytme og tyngdeoverføring.



Det er viktig for barnas utvikling i lær å trene perioden at mentale forhold ved trening og konkurranser blir tatt opp og implementert inn i aktivitetene. Barn bør tidlig bli kjent med idrettens verdier, konkurranseregler og fair-play. Dette vil også bidra til å skape lagfølelse, utvikle verdier som punktlighet, respekt for trener og andre utøvere, samt evne til å se verdien av å gjøre så godt man kan. I denne perioden er det også bare behov for ett par ski, som ikke er for lange og tunge, slik at barna kan leke og utforske samt forbedre sin skiteknikk. Det er også viktig at barn tidlig lærer viktigheten av å ta vare på utstyret sitt. Det er en svært enkel jobb som øker skigleden og eierskapet til aktiviteten betraktelig.

Anbefalinger for trening:

Fokus for daglig trening bør være variert aktivitet, både organisert og egenorganisert. Organisert trening anbefales for å skape tilknytning til et idrettsmiljø, samt sikre en jevn og trygg utvikling. Barna bør oppmuntres til å drive med variert aktivitet da det er med på å skape et bredere grunnlag for videre grenspesifikke aktiviteter og øvelser senere. Unge barn bør i hovedsak drive med skilek, og all øving på tekniske skiferdigheter og basisferdigheter bør ha fokus på lek og mestring.

En god treningsøkt kjennetegnes med god planlegging, stor aktivitet, er tilpasset barnas nivå, skaper mestringsfølelse og har en rød tråd fra start til slutt. Øktene bør deles opp i tre deler; oppvarming, hoveddel og avslutning. For at økten skal oppleves bra og effektiv er det viktig med god flyt mellom aktivitetene og minst mulig ventetid.



Konkurranser:

Hvis barna har ønske om å delta i konkurranser, bør dette være lavterskelkonkurranser i lokalmiljøet. Konkurransene skal ha fokus på mestring, utvikling, gode opplevelser og samhold mer enn på resultater. Konkurranseaktivitetene bør være varierte og gjerne gjenspeile de elementer som inngår i treningen på de ulike utviklingsnivå. Det bør vektlegges at alle skal få delta, gjerne i form av *"jam-format"*, eller annet. Arrangørene bør skape en god atmosfære rundt konkurransen som bidrar til lav terskel for å melde seg på.

ØKTPLAN	**Generell barmark:** Lær å trene	**Tid:** 90 min
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
15-20 min	Oppvarming ballspill	Velg et ballspill som skaper mye aktivitet og engasjerer utøverne. La de gjerne få være med å bestemme hva som skal spilles. Fotball, innebandy, stikkball ol. Del inn i lag og spill i ca 15 – 20 min.
20 min	Styrke	Motstand: lett motstand. Treningsmengde: Fortsatt lav, 2 – 4 serier per øvelse med 10 – 15 repetisjoner. Velg 8 – 12 øvelser for hele kroppen. Hovedfokus: Lære teknikk og lære å trene. Ha fokus på grunnleggende teknikker, hvordan man trener styrke og hvorfor. Øvelsene her skal dekke overkropp, underkropp og kjernemuskulatur. Øvelsesforslag på overkropp: Pushups, dips, stå på hendene, pullups liggende, burpeeps (helkropp). Øvelsesforslag på underkropp: utfall, knebøy, et bens knebøy, nordic hamstring, setehev, spensthopp. Øvelsesforslag på kjernemuskulatur: Ryggups, ryggdiagonal, sidehev, avis, beinsenk, planke- varianter, sykling med vridning. Styrkedelen kan gjennomføres på mange måter; I fellesskap, med stasjoner og rullering, i par eller mer sammensatt i ulike varianter av løyper/sirkeltrening.
40 - 45 min	Koordinasjon og utholdenhets-løype	Bygg en hinderløype som stiller krav til grunnleggende koordinative egenskaper i kombinasjon med utholdenhet. Hinderløypen må gjerne være inspirert av momenter fra freeski. Ha med hinder som stiller krav til balanse, romorientering, krafttilpasning, rytme og reaksjonsevne. Sørg for at det er nok flyt i løypa til at det er mulig å også utfordre utholdenhet og eller styrke, spenst og hurtighet. Løypa kan kjøres intervallbasert, reps x serier eller med nye utfordringer fra runde til runde. Her kan man variere ut ifra hva man ønsker å ha fokus på. Men i denne målgruppen vil en koordinasjonsløype med et bredt fokus være grunnleggende og bra fysisk trening for å skape et godt grunnlag for videre utvikling.
5 - 10 min	Avslutning: tøying	Samle utøverne til en felles avslutning for å roe ned. Gjør bevegelighetsøvelser sammen med barna. Sitt/ligg gjerne i en sirkel for å ha følelsen av fellesskap og for å få mulighet til å se alle.

ØKTPLAN	**Trampoline/koordinasjon:** Lær å trene	**Tid:** 90 min
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
5 – 8 min	Oppvarming Mobilitet og bevegelighet	Gjennomfør mobilitetsøvelser eller dynamisk bevegelighet fra «a» til «b». Ha fokus på bevegelser gjennom alle ledd i kroppen. Pass på å tilpass mengde, to til 6 øvelser kan være nok. Forslag til øvelser: målemark, utfall med rotasjon, sidegående planke med kryss, utfall med setestrekk, bjørnegange, spenshopp, løpe på alle fire.
7 – 10 min	Linjegym	Se beskrivelse av Linjegym i øktplan: «*Generell barmarkstrening: FUNdament».* Ta utgangspunkt i dette og velg øvelser som samsvarer med hovedfokuset/hovedmålet med økten. I denne økten tar vi utgangspunkt i grunnleggende bevegelser: forover- og bakover- rulle, slå hjul, frontflip, backflip og rotasjon i horisontal
60 min (20 min pr del).	3- delt hoveddel: 1: Hinderløype/ frielementer 2: airtrack 3: trampoline	Del inn i 3 grupper hvor man rullerer på hinderløype/ frielementer, airtrack og trampoline, med en trener på hver aktivitet. Fortsett noen runder med samme fokus som ble innført på linjegym, for det gradvis går over i fritt. Under den frie delen vil treneren være motiverende og coachende i sine tilbakemeldinger, men lar utøveren selv velge hva han skal utfordre seg på. Hinderløype/frielementer: Lag en hinderløype eller sett opp «frielementer» som trampet, bom, springbrett, benker, platå med tjukkaslanding ol., som kan være med på å utfordre utøverne på øktens mål. Ruller mellom elementene eller ha en jevn flyt i hinderløypen hvor treneren står på elementer som krever sikring (som backflip fra platå/trampet). Airtrack: Start med noen runder hvor det blir gitt spesifikke oppgaver rettet mot økt- målet, men hensyn til gruppas ferdigheter. Her kan man også sette inn elementer som myke klosser, for å tvinge utøveren til å skape høyde i utførelsen av oppgaven. Eksempel her: hoppe på streken i forover bevegelse - skape høyde i hvert hopp stuperulle – mellomhopp frontflip - 2 mellomhopp rotasjon (180, 360, 540 osv) – mellomhopp Backflip med/uten sikring Backflip på tjukkas på airtracken Backflip – switch mellomhopp

		Etter noen runder med oppgavestyrt, kan man utfordre utøverne til å velge en linje med øvelser som de andre skal herme etter før det går over i fritt på slutten. Trampoline: Start også her med noen runder med styrt hvor utøverne utfordrers på øktmålet. Jobb gjerne her mer individuelt med utøvere, ved å tilpasse utfordringen dens nivå. Eksempel: Backflip: Baklengs rulle, rygg, rygg- backflip, backflip med sikring av trener, backflip med innkast av matte, backflip. Her er det naturlig at det er stor nivåforskjell og individuelle forskjeller på hvor mye guts man har. Skap mestring og utvikling for den enkelte. Etter noen runder med styrt er det også her naturlig at det går over i å bli fritt på slutten og oppfordre og motivere opp under utøvernes individuelle målsettinger og arbeidsområder på trampoline.
5 - 10 min	Avsluttning: tøying	Samle utøverne til en felles avslutning for å roe ned. Gjør beveglighetsøvelser sammen med barna. Sitt/ligg gjerne i en sirkel for å ha følelsen av fellesskap og for å få mulighet til å se alle.

Rollen som trener for barn

Ved trening for barn bør et overordnet mål være at alle er i aktivitet gjennom hele økten. En time med god trening, bør inneholde 55 minutters aktivitet, og følgelig må pauser og venting minimeres.

En god treningsøkt skal ha varierte og utviklende utfordringer som gir mestringsfølelse og gode opplevelser, samtidig som alle barna føler seg sett. For at alle skal føle seg sett og ivaretatt er det viktig at det er nok trenere per økt. Dette er spesielt viktig i en idrett som freeski, hvor barn vil jobbe med forskjellige øvelser og være på forskjellige nivåer. Vi anbefaler at en benytter hjelpetrenere, for eksempel foreldre eller eldre utøvere for å gi barn bedre oppfølging. Ved å gi konstruktive tilbakemeldinger kan en forsterke mestringsfølelsen og påvirke motivasjonen positivt. En bør også individualisere utfordringene slik at de passer til barnas utviklingsnivå.



Vi anbefaler sterkt at trenere som jobber med barn i de ulike utviklingstrinnene nevnt i dette kapitlet deltar på trenerkurs i Freeski. Skal du jobbe med barn på trampoline *må* du ha trampolinetrenerkurs.



Trenerens ansvar (www.idrettsforbundet.no)

1. Treneren skal legge til rette for at utøverne opplever idrettsglede.
2. Treneren skal legge til rette for at utøverne utvikler sine idrettslige forutsetninger på best mulig måte.
3. Treneren skal være et godt forbilde for utøverne og representere idretten på en verdig måte.
4. Treneren skal ha kompetanse tilpasset utøvernes nivå.
5. Treneren skal behandle utøverne likeverdig uavhengig av kjønn, funksjonshemning, etnisk bakgrunn, religion, alder, seksuell orientering og sosial status.
6. Treneren skal respektere utøvernes personlige integritet.
7. Treneren skal utvikle utøverne gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.
8. Treneren skal ivareta utøvernes helse, herunder vise interesse og omsorg for syke og skadede utøvere.
9. Treneren skal være lojal ovenfor idrettens verdier, lover og reglement samt retningslinjer fra eget idrettslag / egen klubb.
10. Treneren skal følge Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett.
11. Treneren skal følge idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.
12. Treneren skal følge idrettens reglement om bruk av alkohol og tobakk i idrettslig sammenheng.
13. Treneren skal aktivt motarbeide all form for doping.
14. Treneren skal fremme fair play og aktivt motarbeide uærlig konkurranse og kampfiksing.
15. Treneren skal reagere mot all form for diskriminering, trakassering og hets.
16. Treneren skal unngå nedlatende atferd mot utøverne sine, andre trenere, foreldre, dommere og idrettsledere.
17. Treneren skal ikke fremme egne interesser på bekostning av utøvernes og/eller idrettens interesser.

Treningsplanlegging:

Det er veldig viktig at øktene er godt planlagt og har fokus både på individet og på helheten. Dette krever at treneren gjør gode forberedelser. Økter uten god forberedelse, vil ofte bære preg av tilfeldige øvelser uten en rød tråd. Mangelfulle forberedelser kan gi liten variasjon, aktiviteter som ikke er tilpasset utøvernes utviklingsnivå og kan forårsake mye venting for barna. Vi mener at ingen trenere er så gode at de kan la være å planlegge treningstimene!



Når et treningsår skal planlegges er det naturlig å dele året opp i tre deler; høstsesong, vintersesong og vårsesong. Vår og høst bør deles opp fordi barna har sommerferie og da blir dette en naturlig oppdeling. I planleggingen starter man å se på hele sesongen man skal planlegge for. Man lager med andre ord en overordnet plan for alle øktene og sikrer en rød tråd i årsplanen. I tillegg bør hver enkelt treningsøkt planlegges nøye med grunnlag i den overordnede planen. Vi anbefaler at trenere og ledere oppfordrer barna og foreldrene til å lage ukeplaner som gir en totaloversikt over trening i ulike idretter, skolearbeid og annet, slik at den totale belastningen for barna blir passelig.

Periodeplaner skal settes opp med grunnlag i sesongplanen og er et godt verktøy for både trenere og foreldre. Sesongplanen skal gi all informasjon om treninger, fellesturer, samlinger og konkurranser. Planen må inneholde datoer, sted, tid og utstyrsbehov. En godt anvendt sesongplan kan også bidra til rekrutteringen og ivareta bredden i alle ledd.

Øktplaner er viktige for at gjennomføringen av treningsøktene skal få god kvalitet. Øktplaner vil også være nyttige for hjelpetrenere fordi de gir overblikk innholdet i øktene. For at planen skal fungere optimalt, er det viktig at den utarbeides med grunnlag i den overordnede planen. Øktplaner bør inneholde informasjon om innhold og organisering: tidsplan, øvelser, utstyr og gjennomføring.



Idrettsforeldre

Foreldre spiller en sentral rolle for at barna skal trives med aktiviteten. De fungerer både som rollemodeller og som støttespiller for barna, treneren og idrettslaget.



Rollemodeller:

Det viktig at foreldre selv er aktive også sammen med barna. Når foreldre selv viser at det er gøy å være fysisk aktive danner det grunnlag for indre motivasjon for trening hos barna. Det er også viktig at du som forelder bidrar til å danne et godt sosialt fellesskap og vennskap i barnets idrettsmiljø fordi dette bidrar til å skape glede ved å delta i fysisk aktivitet. Deltagelse trenger ikke å ta mye tid eller koste mye penger. Bruk nærmiljøet og anleggene i nærheten på fritiden. Det krever ikke mer enn et hopp eller en rail i hagen, for å skape mye aktivitet for flere barn.

Støttende tilskuere:

Det er ditt ansvar som forelder å huske at barna deltar i aktivitetene for læring og utvikling, og ikke først og fremst for å skape prestasjoner og få resultater. Fokus på å skape positive og gode læringsopplevelser for deltakerne må stå i sentrum enten det er trening, samling eller konkurranse. Sammen med trenere og ledere, må foreldre vise aktivt at fair play er viktig og at regler alltid skal respekteres. Alle i treningsmiljøet skal respekteres. Foreldre skal stå frem som gode eksempel i miljøer som preges av høflighet og positivitet.

Støttespiller for treneren:

Foreldre skal alltid ha en rolle som støttende tilskuer på sidelinjen og ikke som trener. Det er dessverre mange som glemmer dette. Hold heller en dialog med treneren om hvordan du kan bidra i den langsiktige utviklingen av ditt barn.

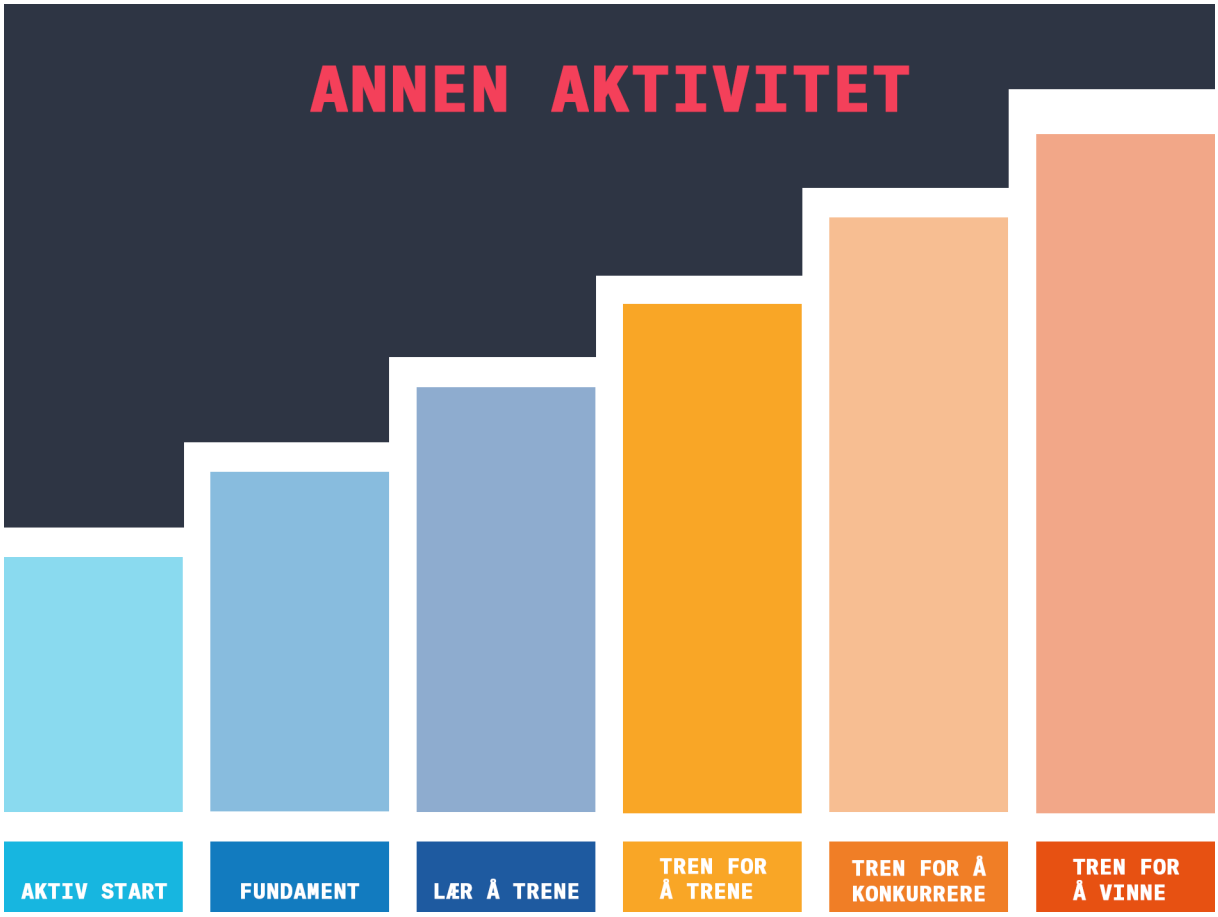
Støttespiller for klubben:

«Ski Norge» drives av frivillighet. Vi anbefaler at foreldre melder seg som frivillige for å hjelpe idrettslaget med å skape gode muligheter for barn til å delta i idrett. Ta kontakt med ledelsen og spør hvordan du kan hjelpe til. Vi anbefaler at foreldre setter seg inn i vår Utviklingstrapp og er lojale ovenfor anbefalingene vi gir her. Ta gjerne med deg barna på tur og trening, hjelpe dem med logistikk og vær aktiv i klubbens aktiviteter.



Kapittel 3, Tren for å trene

Det er viktig at utøverne lærer å trene riktig, samt får en forståelse av hvordan ulik trening påvirker deres egen kropp. I denne perioden er det mange som kommer i puberteten og det påvirker alle individer forskjellig. Derfor er det veldig viktig at utøverne blir behandlet som individer og hele mennesker, og at trenere viser forståelse for ulikhetene som oppstår mellom utøvere. Det er også viktig at man gir utfordringer i henhold til utviklingsnivå og langsiktig progresjon på individnivå.



Tålmodighet

Unge utøverne ønsker ofte umiddelbar respons på treningen og de ønsker raske resultater. Trenere må likevel legge opp til en jevn og sikker progresjon, og bør benytte seg av del-hel-metoden (definert senere i kapittelet). Det skjer mange endringer gjennom puberteten. Endringen påvirker utøvere ulikt både kroppslig og i det idrettslige, der det blant annet gir ulik progresjon i utvikling og resultater. Det er viktig å ha en god dialog med de unge utøverne om disse ulikhetene. I denne perioden bør derfor trenere og foreldre ha mer fokus på mestring og utvikling enn på resultater.



Totalbelastning

Unge utøvere driver ofte med flere idretter og aktiviteter, går på skole og bruker tid med venner og familie. Det er viktig å ta hensyn til den totale belastningen, legge vekt på helheten rundt utøverne og la utøverne utvikle seg over tid på de ulike arenaene. Videre må man i denne perioden jobbe med tilrettelegging med grunnlag i helheten for at utøverne skal utvikle seg optimalt uten at kravene til kvalitet i treningen senkes.

Forutsetninger for god utvikling

Å gi en fasit på hva som er korrekte forutsetninger for god utvikling er ikke lett. Utøverne er ulike individer og utvikler seg i ulikt tempo gjennom puberteten. Forutsetningene vi har satt opp nedenfor er ment som eksempler for freeskiutøvere som har ambisjoner om å ha en jevn og god utvikling i denne perioden. Uavhengig av dette, er det uansett viktig å bruke mye tid med ski på beina.

Fysikk

Utøverne skal i denne fasen bygge opp sin egen fysikk og fokusere på å utvikle en godt gjennomtrent kropp. Det er viktig å bygge opp en god kjernemuskulatur, muskelgruppene som forbedrer sats og landing, samt å generelt styrke hele kroppen. God fysikk og styrke, er også en viktig faktor i skadeforebyggende trening. En må også trene utholdenhet for å sikre god kvalitet på treningen ved lange dager i bakken. I denne perioden er det også viktig at utøverne lærer korrekt utførelse av tekniske basisøvelser. Utøverne skal lære å videreutvikle treningskvaliteten fra *Lær å trene* perioden og forberede seg på å utvikle et større repertoar med god kvalitet på nye øvelser.



Teknikk

I denne fasen skal utøverne videreutvikle og perfeksjonere basisteknikken både på ski og i det akrobatiske spekteret. Benytt gjerne del-hel-metoden i dette arbeidet. En må fokusere på utvikling av både skitekniske ferdigheter og utvikling av triks. Utviklingen av sporten går i retning av mer krevende løyper som setter høyere krav til skitekniske ferdigheter. Vi setter ingen krav til nivået utøveren skal ha på de ulike teknikkene, men vi må sette krav til videreutvikling av teknikkene med fokus på en langsiktig og jevn progresjon ved å benytte del-hel-metoden. Det er viktig at krav som allerede er oppnådd vedlikeholdes i de neste fasene for å sikre kontinuerlig utvikling av utøverne.



Holdninger og verdier

En fellesnevner for alle vellykkede idrettsmiljøer er gode holdninger. Det finnes aldri noe konkret fasit på hva som er riktige holdninger i alle sammenhenger. Likevel er det noen grunnholdninger som alltid er viktige. En utøver med gode holdninger har en sterk indre motivasjon som i første rekke bidrar til utøverens egen utvikling, men som også kan påvirke andres utvikling. Utøvere med gode holdninger tar eierskap til egen utvikling og gjør de prioriteringene som kreves for å lykkes både i freeski og ellers i livet. Holdningene og verdiene til utøvere i freeski skal baseres på grunnverdiene i norsk idrett; glede, helse, fellesskap og ærlighet.

Det er viktig at utøvere i denne fasen lærer å forstå, etterleve og formidle disse grunnverdiene. Utøverne skal være både gode vinnere og tapere og vise at de kan følge spilleregler i treningsgruppen og idrettslaget. Spilleregler kan gjerne utøverne selv være med på å lage fordi det styrker utøvernes eierskap til reglene. Utøverne skal også lære viktigheten av å vise gode holdninger på trening. Hovedfokus må være*; når man er på trening, så trener man*. For å bygge opp under dette kan en sette fokus på punktlighet, evne til å ta imot beskjeder og utøvernes innsats ved gjennomføring av trening.

Utstyr

Utøvere i denne fasen trenger ett par gode ski som er egnet for freeski. Bindingen bør være montert midt mellom tuppene på skiene, skiene bør ha passende lengde og vekt i forhold til utøveren. I tillegg til ski er det påbudt med hjelm og anbefalt med ryggplate for å øke sikkerheten til utøverne. I denne perioden er det viktig at utøverne får god kunnskap om vedlikehold av utstyr og utvikler rutiner for smøring, vedlikehold av bindinger, kanter og såler.



Del – hel – metoden

For en idrett så kompleks som freeski med mange ulike elementer, er del-hel-metoden et viktig verktøy i den langsiktige utviklingen av utøverne. I kapittel 3 satte vi mye fokus på å utvikle et fundament av bevegelser og øvelser som vi kaller basis. Dette er plattformen som det skal arbeides videre med for å utvikle mer komplekse triks. Del-hel-metoden handler i all hovedsak om å bryte ned et triks i flere enkle bevegelser. Dette gjør at utøverne kan arbeide målrettet med utvikling av spesifikke triks ved å øve på enklere elementer som senere settes sammen. Dette sikrer en jevn progresjon og sørger for at utøverne lærer de ulike byggeklossene som videre kan brukes i innlæringen av andre triks. Et enkelt eksempel på del-hel-metoden er 720, dette kan brytes ned og læres inn gjennom disse stegene:

1. 180 (en halv rotasjon)
2. 360 (en hel rotasjon)
3. 540 (en og en halv rotasjon)



Videre er det svært nyttig å øve på elementer som på bildet her, over ulike objekter. Det gjør at utøveren kan visualisere og bli kjent med bevegelsene, før de prøver på trampoline eller ski.

Trening

Uavhengig av utviklingsnivå på utøver er det de samme grunnleggende prinsippene som gjelder. Man må ta hensyn til utøverens kronologiske alder, biologiske alder og treningsalder. Det er viktig å ha et høyt aktivitetsnivå for å lykkes som utøver, men det betyr ikke at fokuset bare skal ligge på grenspesifikk aktivitet. I denne fasen er det fortsatt viktig at utøverne har mye variert aktivitet for å videreutvikle den brede plattformen. Vi mener at det er viktig at treningen har stor variasjon før den blir mer spesifikk. Utviklingstrappen viser at variasjonen er størst tidlig og at treningen blir mer spesifikk jo lenger opp i trappen man kommer.

Spensttrening

Spenst kan trenes på mange ulike måter for å bygge en god plattform for både satsen og landingen. Det er viktig å passe på belastningen når man trener spenst slik at utøverne ikke overbelaster kroppen.



Styrketrening

Utøvere i freeski er avhengige av en godt trent kropp både for å takle arbeidskravene og for å holde fokus på skadeforebygging. Det stilles store krav til utøvernes generelle styrke. Skal man bli en god freeskiutøver kreves det at en er godt trent i hele kroppen. Ved styrketrening anbefaler vi at utøverne bruker egen kroppsvekt som belastning istedenfor vekter. Det er også viktig at utøverne lærer å utføre øvelsene med riktig teknikk. I de tilfeller utøvere skal trene med ytre belastning er det svært viktig at det fokuseres på å benytte riktig teknikk fremfor fokus på å løfte veldig tunge vekter. Hovedfokuset skal uansett være å trene hele kroppen i denne fasen, slik at utøverne bygger opp en god kjernemuskulatur og forbereder kroppen på påkjenningene de vil møte i idretten.

Videre er en godt trent kropp, bedre rustet mot eventuelle skader.



Bevegelighetstrening

I freeski er det veldig viktig med god bevegelighet. For å kunne gjøre flere av triksene og samtidig holde på skiene i ulike kombinasjoner er det viktig at utøveren har god nok bevegelighet. God bevegelighet vil også være med på å forebygge skader. Utøverne må lære seg gode rutiner for bevegelighetstrening.

Utholdenhetstrening

Freeski i seg selv er ingen utholdenhetsidrett, men utholdenhet er fortsatt en viktig grunnstein for flere grunner. Den første, og kanskje den viktigste, er for å sikre at utøveren orker å kjøre masse på ski. Freeski er, og skal være gøy, og følgelig vil utøverne kjøre mest mulig på ski. Derfor er det viktig at de har en utholdenhet som ikke hindrer dem fra dette.

Videre er en grunnleggende utholdenhet viktig for at kroppen skal tåle treningsmengden som behøves, og for at utøverne skal takle lange og tunge konkurransedager.



Konkurranser

For at utøverne skal kunne klatre videre i trappen, er det viktig å gjøre konkurranser gøy slik at de ønsker å konkurrere. Samtidig er det viktig å oppmuntre utøvere i denne fasen til å konkurrere i andre idretter enn hovedidretten. Ved at utøvere møter konkurransemomentet på ulike nivåer, i ulike idretter og med forskjellige forutsetninger får de flere utfordringer, mestringsrelaterte og positive opplevelser. For å sikre gradvis utvikling av evne til å mestre konkurranseaspektet, bør utøverne starte med konkurranser som er lokale og regionale, og senere delta i nasjonale og eventuelt internasjonale konkurranser. Denne progresjonen bør blant annet tas med grunnlag i utøvernes prestasjons- og utviklingsnivå. For utøvere som ønsker å klatre videre i utviklingstrappen er det viktig å få god konkurranseerfaring, men hovedfokus i denne fasen skal være mestring fremfor resultater. Samtidig er det viktig å sette konkrete resultatmål da dette kan påvirke motivasjonen positivt.

ØKTPLAN	**Generell barmarkstrening:** Trene for å trene	**Tid:** 90 min
Tid	Aktivitet	Hvordan
15 min	Bryting	Del inn i 2 og 2. hvert par har en til to matter. Pass på at et er god plass rundt hvert par. Instruer første øvelse med en utøver og vær tydelig på reglene. På klar ferdig gå starter parene i øvelsen – mot hverandre. Best av 3 pr øvelse. Når utøverne er ferdig med en øvelse instruerer man neste øvelse. Eksempel til øvelser seg du her
30 min	Ballspill med intensitet	Del inn i 4 lag som tildeles hver sitt hjørne. Start med ordinær hjørnefortball. To lag spiller mot hverandre, første lag til å score hos motstanderlaget vinner 1 poeng, og blir stående mot neste lag. Trener passer på at riktig lag går ut på banen. Etter hver kan man legge inn flere ballspill i et. Eksempel: På lag 1 er det 6 spillere: 2 skal spille om fotball, 2 skal spille innebandy og 2 skal spille basket mot et tilsvarende lag.
20	Styrke	Velg øvelser som utfordrer hele kroppen, noe idrettsspesifikk og sørg for å legg inn øvelser for grunnleggende teknikktrening. 5 – 8 øvelser, med moderat motstand og flere repetisjoner. Mange øvelser x serier, færre øvelser – 3 serier. Eksempel på øvelser styrke helkropp under er tenkt til en økt i gymsal/aktivitetsrom: Et bens knebøy i ribbevegg Hink med rotasjon og stabilitet – bosuball Pushups Dips på bom Nordic hamstring Pistol squats Hamstringcurl med pilatesball Knebøy teknikk
20	Stabilitet	Øvelsene her er partnerøvelser: Dynamisk planke Bein-senk med partner- dytt Jorda rundt 2 og 2 Sidekast med partner i «båt» Situps med ballkast til partner Rygghev med ballkast til partner
5 min	Avslutning/ tøying	Samle gruppa til felles uttøying/avslutting som en rutine.

ØKTPLAN	**Trampoline/koordinasjon** – Trene for å trene	**Tid:** 90 min
Tid	Aktivitet	Hvordan
5 – 8 min	Oppvarming Mobilitet og bevegelighet	Gjennomfør mobilitetsøvelser eller dynamisk bevegelighet fra «a» til «b». Ha fokus på bevegelser gjennom alle ledd i kroppen. 3 – 6 øvelser er nok. Forslag til øvelser: målemark, utfall med rotasjon, sidegående planke med kryss, utfall med setestrekk, bjørnegange, spenshopp, løpe på alle fire.
7 – 10 min	Linjegym	Se beskrivelse av Linjegym i øktplan: «*Generell barmarkstrening: FUNdament».* Ta utgangspunkt i dette og velg øvelser som samsvarer med hovedfokuset/hovedmålet med økten.
Del gruppa i 3, hvor gruppene rullerer mellom trampet/frielementer, airtrack og trampoline. Helst en trener pr gruppe.		
20 min	Trampet/ frielementer	Hinderløype/frielementer: Lag en hinderløype eller sett opp «frielementer» som trampet, bom, springbrett, benker, platå med tjukkaslanding ol., som kan være med på å utfordre utøverne på øktens mål. Ruller mellom elementene eller ha en jevn flyt i hinderløypen hvor treneren står på elementer som krever sikring (som backflip fra platå/trampet).
20 min	Airtrack	Airtrack: Start med noen runder hvor det blir gitt spesifikke oppgaver rettet mot økt- målet, men hensyn til gruppas ferdigheter. Her kan man også sette inn elementer som myke klosser, for å tvinge utøveren til å skape høyde i utførelsen av oppgaven. Eksempel her: hoppe på streken i forover bevegelse - skape høyde i hvert hopp stuperulle – mellomhopp frontflip - 2 mellomhopp rotasjon (180, 360, 540 osv) – mellomhopp Backflip med/uten sikring Backflip på tjukkas på airtracken Backflip – switch mellomhopp Etter noen runder med oppgavestyrt, kan man utfordre utøverne til å velge en linje med øvelser som de andre skal herme etter før det går over i fritt på slutten.
20 min	Trampoline	Trampoline: Start også her med noen runder med styrt, hvor utøverne utfordrers på øktmålet. Jobb gjerne her mer individuelt med utøvere, ved å tilpasse utfordringen dens nivå. Eksempel: Backflip: Baklengs rulle, rygg, rygg- backflip, backflip med sikring av trener, backflip med innkast av matte, backflip. Her er det naturlig at det er stor nivåforskjell og individuelle forskjeller på hvor mye guts man har. Skap mestring og

		utvikling for den enkelte. Etter noen runder med styrt er det også her naturlig at det går over i å bli fritt på slutten og oppfordre og motivere opp under utøvernes individuelle målsettinger og arbeidsområder på trampoline.
10 min	Avslutning: tøying	Samle gruppa til felles avslutting med bevegelighet og uttøying. Velg øvelser som går på sete, lår, legg og rygg i hovedsak.



ØKTPLAN	**Skitrening** – Trene for å trene	**Tid:** 90 min
Tid	Aktivitet	Hvordan
	Oppvarming	2 runder i parken med fokus på å bli varm, sjekke ut fart, elementer ol.
	Organisert del teknikkleker/games	«SNOW» Del inn i passe store grupper (2-6 pr gruppe). En utøver starter med å melde et triks/utfordring på første element, for så å gjennomføre trikset. Viss utøveren som meldte ikke klarer trikset, går meldingen videre til neste person uten at noe skjer. Om utøveren klarer trikset må resten av gruppen også gjøre det, og utøveren får fortsette å melde på maks 3 triks/utfordringer totalt før meldingen går videre til neste. Klarer man ikke trikset får man en bokstav. Når man har fått alle bokstavene i ordet er man ute. Gamet kan gjennomføres gjennom flere run i parken/anlegget eller på et enkelt element i parken; en rail. Trikset/utfordringen kan bestå av flere deler om det er naturlig. Trener kan også være med på gamet om det passer seg.
	Fri del med delaktig trener	Del inn i grupper etter ønsker på fokusområder fra utøvere og trenere. Kjør med gruppa om mulig, eller stå på et smart sted (startkul, oversiktlig og et sted utøverne naturlig kommer innom). Ha fokus på den enkeltes individuelle utvikling – men bevar felleskapet i gruppa. Vær en engasjert, støttende, motiverende og reflektert trener. Gi tekniske tilbakemeldinger, utfordringer, ros eller coachende spørsmål etter behov.
	Avslutning	Samling ved fast oppmøte/avsluttingsområde og takke for trening. Gjerne innfør faste rutiner knyttet til avslutningen.

Trenerrollen

Trenerrollen for yngre utøvere og seniorer bygger i utgangspunktet på de samme prinsippene. Den største forskjellen er at trenere for ungdommer ser utøverne sjeldnere og har ofte et ansvar for en større gruppe utøvere. Hovedfokuset til treneren skal ligge på å gjøre treningene til en læringsarena for utøverne. Dette krever god organisering og fokus på utvikling av de viktigste ferdighetene og kvalitetene hos utøverne. Samtidig må treneren sørge for at det blir en god helhet rundt utøverne. I dette arbeidet må trenere ha godt samspill med foreldre og andre trenere som også har ansvar for utøveren.



Treneren må gradvis utfordre utøverens forståelse for trening og gjennom dette skape eierskap til treningsprosessen hos de enkelte utøverne. Det er viktig at en trener utvikler seg sammen med utøverne, fremstår som en uavhengig og objektiv samarbeidspartner og husker at respekt er noe du tar og at tillitt er noe du får. De beste utøverne har til felles at de alltid har stort eierskap til egen trening og tar ansvar for egen utvikling, men de har også fått hjelp. Enten gjennom trenere, samtalepartnere eller mentorer.

TRENER 0 | TRENER 1 | **TRENER 2** | TRENER 3 | TRENER 4

AKTIV START | FUNDAMENT | LÆR Å TRENE | **TREN FOR Å TRENE** | TREN FOR Å KONKURRERE | TREN FOR Å VINNE

Trenere for utøvere i denne fasen anbefales på det sterkeste å ta Trener 2 kurset for Freeski.



Trenerens ansvar (www.idrettsforbundet.no)

1. Treneren skal legge til rette for at utøverne opplever idrettsglede.
2. Treneren skal legge til rette for at utøverne utvikler sine idrettslige forutsetninger på best mulig måte.
3. Treneren skal være et godt forbilde for utøverne og representere idretten på en verdig måte.
4. Treneren skal ha kompetanse tilpasset utøvernes nivå.
5. Treneren skal behandle utøverne likeverdig uavhengig av kjønn, funksjonshemning, etnisk bakgrunn, religion, alder, seksuell orientering og sosial status.
6. Treneren skal respektere utøvernes personlige integritet.
7. Treneren skal utvikle utøverne gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.
8. Treneren skal ivareta utøvernes helse, herunder vise interesse og omsorg for syke og skadede utøvere.
9. Treneren skal være lojal ovenfor idrettens verdier, lover og reglement samt retningslinjer fra eget idrettslag / egen klubb.
10. Treneren skal følge Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett.
11. Treneren skal følge idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.
12. Treneren skal følge idrettens reglement om bruk av alkohol og tobakk i idrettslig sammenheng.
13. Treneren skal aktivt motarbeide all form for doping.
14. Treneren skal fremme fair play og aktivt motarbeide uærlig konkurranse og kampfiksing.
15. Treneren skal reagere mot all form for diskriminering, trakassering og hets.
16. Treneren skal unngå nedlatende atferd mot utøverne sine, andre trenere, foreldre, dommere og idrettsledere.
17. Treneren skal ikke fremme egne interesser på bekostning av utøvernes og/eller idrettens interesser.

Treningsmiljø

Det er viktig at det i treningsmiljøet jobbes målrettet mot å nå de ulike arbeidskravene. Det blir feil å endre kravene for å holde på utøverne, en må heller fokusere på hvordan treningen skal legges opp. Treningen må legges opp slik at utøverne kan ta stegene i utviklingstrappen trinn for trinn. Samtidig må vi skape treningsmiljøer som støtter utøvere gjennom perioder med mindre fremgang. Vi må bygge opp miljøer hvor glede, trivsel og fellesskap står sentralt slik at utøvere føler tilhørighet til gruppen og har lyst til å dra på trening.



Freeski er en individuell idrett i konkurranser og per i dag finnes det ingen lagkonkurranser. Under trening er det likevel viktig å ha en treningsgruppe som fungerer bra. I treningsgruppene i vår idrett handler det mye om å gjøre hverandre gode. Samhold og samarbeid er fundamentale verdier i vår idrett. Den beste utviklingen av seg selv får man sammen med andre og alle må huske at det handler om å gi og å få. Det er ingen som er gode nok til å ikke bidra til fellesskapet, uansett lag eller klubb. Derfor bør alle utøvere, gjerne med hjelp fra trenere og foreldre, etterstrebe å være positive bidragsytere i treningsgruppa. Kontinuitet i treningen er svært viktig for utøverne. Kontinuitet kan skapes gjennom å lage trygge rammer rundt treningsgruppene og arbeide med et langsiktig perspektiv hvor utøverne forholder seg til få nøkkelpersoner. Kontinuitet betyr også at det er en rød tråd i det totale opplegget inkludert skole, klubb og andre arenaer slik at utøverne opplever en gjennomtenkt og helhetlig utviklingsprosess.

Målsetting

Når man arbeider med utøvere er det viktig å arbeide systematisk med målsetting og evaluering av måloppnåelse. Dette arbeidet vil hjelpe utøverne med å se progresjon og oppleve det langsiktige perspektivet i treningen. En må ha fokus på både målorientering og selve målsettingen. Målorienteringen kan deles opp i oppgaver, prosesser eller resultater. Målsettingen handler direkte om de konkrete målene til den enkelte utøver. Oppgavemål rettes mot å forbedre oppgaver som er relevante for utøveren, for eksempel satsbevegelsen. Prosessmål er mål som handler om prosesser knyttet opp mot treningen, for eksempel å takle nervene bedre under konkurranser. Tilslutt har vi resultatmål som direkte knytter seg til konkrete resultater. Resultatmål hører selvfølgelig med, men det er viktig at fokuset i denne fasen ikke ensidig rettes mot resultater. En må passe på å arbeide med oppgave- og prosessmål for å sørge for riktig fokus i treningen, mens resultatmålet skal skape en motivasjon og drivkraft, samt gi retning for fremtiden. Trenere må bidra til at utøverne har eierskap til alle former for mål og at de fokuserer på oppgave- og prosessmålene i den daglige treningen.



Planlegging, gjennomføring og evaluering

For å sørge for en jevn og trygg progresjon hos utøverne, er det viktig å lage en langsiktig og god plan for treningen. Det bør utvikles periodeplaner med oversikt over øktene, slik at det kan koordineres med annen trening. I denne prosessen er det viktig å involvere utøverne for å gi dem eierskap til egen treningshverdag. Dette vil gi utøverne økt motivasjon og økt ansvarsfølelse. Det er trenerens ansvar å sørge for en god gjennomføring av treningene. Det er også trenerens ansvar å sørge for at øktene blir effektive, har god kvalitet samtidig som det er stor og hensiktsmessig aktivitet. For å oppnå dette, er det svært viktig at økten er godt planlagt og at hver økt har et tydelig mål. Trenere skal evaluere gjennomføring av øktene og sette ord på hva som var bra og hva som kan bli bedre. Evaluering skal i føreste rekke benyttes for å finne områder hvor det er potensiale for å bli enda bedre eller enda mer effektive.



Kommunikasjon

Kommunikasjon er viktig for å fremme en god trener-utøver relasjon. En slik relasjon mellom trener og utøvere gjør at tilbakemeldinger blir godt tatt imot av utøveren og kan videre påvirke progresjonen. Det er trenerens ansvar å gi utøvere tilbakemeldinger som er tilpasset situasjonen. Dette gjelder enten om det er positive eller konstruktive tilbakemeldinger. For at tilbakemeldinger skal bli godt mottatt må treneren ha kunnskap som gjør at han/hun kan det han/hun snakker om samt at han/hun stoler på seg selv. I det daglige møtes trener og utøver under treningsøkter og her skal fokuset være på innholdet i og gjennomføringen av treningsøkten. Selve økten er ikke det riktige sted for å gå i dybden. Vi anbefaler at det settes av tid til å ha utøversamtaler hvor man setter av tilstrekkelig med tid til hver enkelt utøver. Her kan en gå i dybden på gjennomføring av treningene, målene, måloppnåelse og evt. personlige forhold.



En viktig forutsetning for at en utøversamtale skal være effektiv er at den føres på utøverens premisser. I en utøversamtale er det veldig viktig at det er utøveren som får snakke og at de får tid, trygghet og ro til å legge frem sine tanker. Treneren må gjerne hjelpe til for å lede samtalen inn i utøverens perspektiv og tanker for å stimulere utøverens indre motivasjon. Til slutt må treneren oppsummere samtalen i noen hovedpunkter, innenfor de to hovedkategoriene; idrettsspesifikke forhold og personlige forhold. Disse punktene skal brukes effektivt i det videre arbeidet og benyttes i utviklingsprosessen til utøveren.

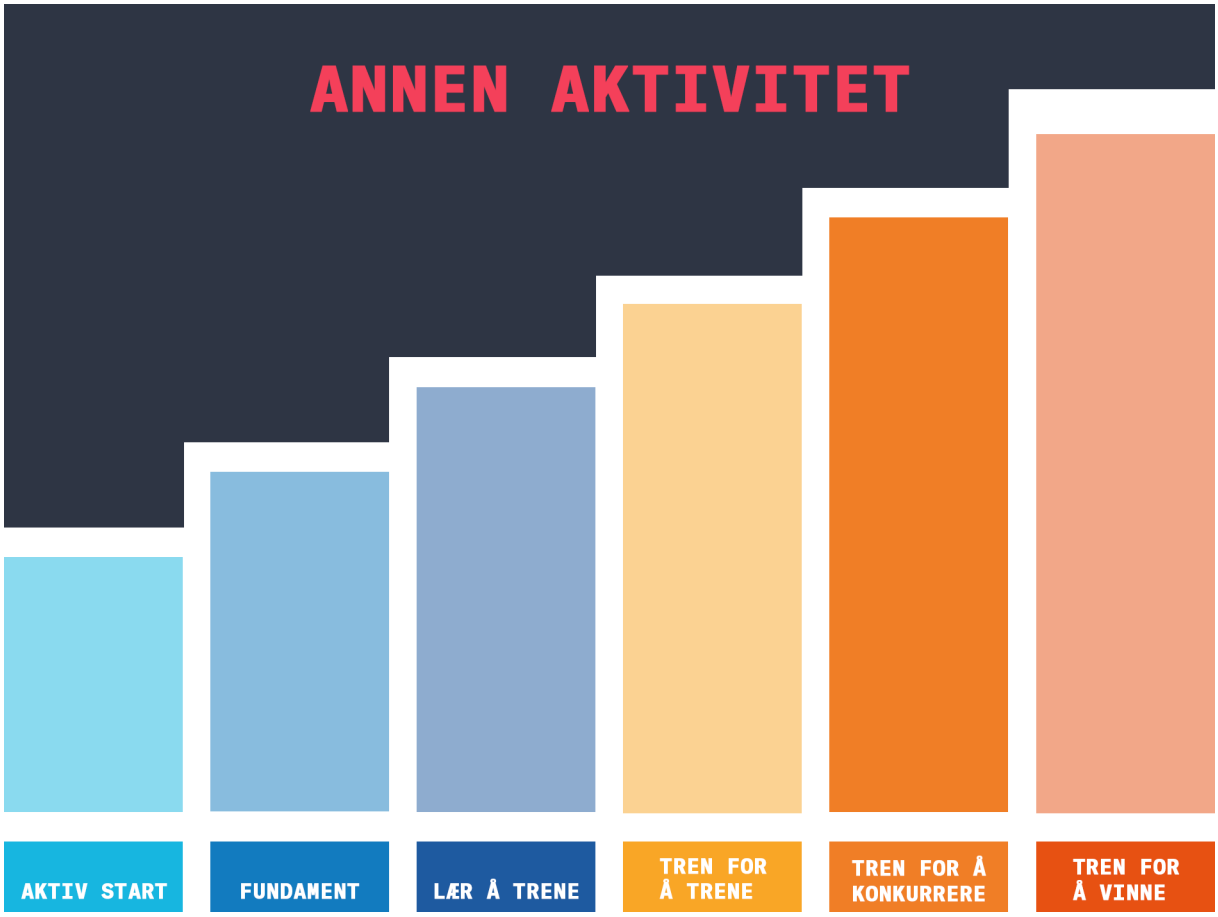
Foreldrenes rolle

Vi anbefaler at foreldre til utøvere i denne fasen setter seg inn i innholdet i utviklingstrappen og er lojale ovenfor dette. Det vil forsterke utøverens opplevelse av en rød tråd i egen utviklingsprosess. Foreldre bør fungere som pådrivere og gode eksempler i arbeidet med å etablere gode rutiner for søvn, kosthold og planlegging. Det er fortsatt viktig at foreldre er gode rollemodeller og er aktive sammen med barna. Ta de gjerne med i bakken og vis interesse for det de driver med. Bidra til at den totale belastningen ikke blir for stor. Snakk gjerne med trenerne om hvordan en i fellesskap kan bidra til passende totalbelastning når barn driver flere aktiviteter og skal passe skole, relasjoner til venner/familie og annet. Foreldre må også balansere fokus på utvikling relatert til fokus på resultater. Sørg for at barna opplever at den individuelle mestringen er viktigere enn resultatene i denne fasen. Foreldre kan i stor grad bidra med hjelp til vedlikehold av utstyr og smøring av ski. Det blir ikke effektiv trening hvis utstyret ikke fungerer. Hjelp fra foreldre til logistikk ved reiser til og fra treninger, samlinger og konkurranser er også viktig for at helheten i arbeidet med treningsgruppen skal fungere godt.



Kapitel 4, Tren for å konkurrere

Perioden tren for å konkurrere peker på utøvere som er i junioralderen. Følgelig er denne perioden veldig sentral i utviklingsfasen for å nå toppen som utøvere i freeski. Dette kapitlet vil ha økt fokus på kravanalysen til freeski, samtidig som det vil bli presentert forslag rundt temaene trening og livsstil. På den annen side er det viktig å bruke teorien her som et hjelpemiddel, og ikke som en fasit. Husk at utøvere er individer, med forskjellige treningsbakgrunner og nivåer, samt ulik biologisk alder.



Kravene som stilles til morgendagens topputøvere



Koordinasjon og motorikk

Koordinasjon er evnen til å samordne og tilpasse kroppsbevegelsene i forhold til hverandre og omgivelsene. Disse egenskapene bidrar til at utøveren øker forståelsen for relasjoner mellom seg selv og aktiviteten. Følgelig utvikler utøveren kompetanse om hva som skal gjøres, på hvilken måte og når det skal gjøres. På denne måten vil utøveren raskere kunne nå et høyt motorisk nivå.

Et høyt motorisk nivå er svært relevant og viktig for en freeski-utøver, spesielt i juniorfasen. Dette er en viktig forutsetning for å kunne videreutvikle nye kompliserte bevegelser og triks.

Styrke

Freeski er en idrett, hvor kroppen både trenger styrke for å utføre ulike triks og bevegelser, samtidig som utøveren får store påkjenninger. Dette impliserer at styrke er en viktig byggekloss for å utvikle en utøver i freeski, og derfor også et viktig krav for en trygg, jevn og god utvikling.

En utøver i freeski trenger en gjennomtrent kropp, med fokus på god kjernemuskulatur og sterke bein, med eksplosivitet (også i hoftene). Muskulaturen i beina skal stå for både eksplosiviteten i satsen, men også ta imot harde landinger. Kjernemuskulaturen skal både sørge for god balanse (i luften og på snøen), samtidig skal den sammen med eksplosiviteten i hoftene sørge for å skape kraft for utføringen av ulike triks og momenter.



Utholdenhet

De fleste (og vi håper alle) som driver med freeski elsker å stå på ski. Derfor er det viktig å ha god nok utholdenhet til å takle lange dager i bakken, og noen ganger også på store høyder. Følgelig er det viktig at utøveren har opparbeidet seg en utholdenhet som ikke skaper begrensninger for skikjøringen.

Bevegelighet

Bevegelighetstrening er et omdiskutert tema, med ulike synspunkter. I freeski er det viktig at utøveren har god nok bevegelighet til å ikke bli hindret i den tekniske utviklingen. Dette betyr at et viktig krav for en freeski-utøver er god nok bevegelighet til å kunne videreutvikle ferdighetene sine (momenter, triks, grabs).

Samtidig er en viktig positiv effekt av bevegelighetstrening redusert risiko for skader.



Mentale forhold

Mestringsfølelse og eierskap til egen trening er to sentrale faktorer for å sørge for at utøveren har en sterk selvtillit og at motivasjonen er god over tid. Det er viktig at det legges opp et løp som sørger for at utøveren kan føle fremgang, da stagnasjon og tilbakegang over tid vil tære på motivasjonen.

Mennesker vil alltids se resultater raskt, og helst med en gang. Derfor er det viktig at treneren(e) bruker tid på å forklare utøvere hvordan fremgangsprosessen i ulike utviklingsstadier fungerer. Dette vil igjen være med på å skape reflekterte utøvere, som videre vil ta større eierskap i egen trening og utvikling.

Miljøet

Det er viktig å huske at alle utøvere er ulike individer, med forskjellige svake og sterke sider, både psykisk og fysisk. Dette er en av de store styrkene gjennom å skape ~~et~~ gode treningsmiljø, fordi de kan hjelpe hverandre ~~til~~ med å utvikle seg på områder med stort potensiale. Det er viktig at utøverne respekterer hverandre (og seg selv), slik at de ser viktigheten av å gjøre hverandre gode.

I freeski er slike miljøer å finne både gjennom organisert trening i klubb og på skoler, men også i bakken. Derfor er det viktig å tilrettelegge for sosiale sammenkomster, for å skape disse gode miljøene som sørger for god utvikling av utøverne.

I junioralderen er det flere utøvere som går på idrettsgymnaser, og følgelig får et veldig tett miljø som også strekker seg utenfor trening. Her er det svært viktig at det legges til rette for at utøverne kan gjøre hverandre gode, samtidig som det er rom for utvikling på alle nivåer (også utenfor idretten). Samtidig er det viktig å huske på at utøvere på idrettsgymnaser ofte er sammen *hele tiden*, noe som gjør at det må skapes rom for frihet og alenetid for de som ønsker eller trenger det.



Utstyr

Selv om freeski er en idrett uten det store utstyrsjaget, så er det i junioralderen allikevel viktig at utøverne har riktig utstyr i forhold til hva de skal drive med.

Det anbefales at utøveren har to par like ski, slik at man kan bytte uanfektet hvis det skulle oppstå skader på utstyret. Dette er spesielt viktig i konkurransesammenheng.

Utøvere som skal trene og konkurrere i halfpipe bør ha et par ski til dette, som har skarpe kanter og kun brukes til dette.

I junioralderen er det viktig at utøveren kan vedlikeholde og optimalisere eget utstyr. Dette skaper en trygghet til at utstyret fungerer, samtidig som det sørger for kjennskap til glid og fartsfølelse.

Del – hel – metoden

Del-hel-metoden er et hjelpemiddel som deler opp et mer komplekst bevegelsesmønster i flere enklere deler. Den er like relevant i alle deler av utviklingen, og bygger videre på alle de fundamentale bevegelsene og elementene som ble gjennomgått i kapittel 3. I kapittel 4, tren for å trene, innførte vi dette hjelpemiddelet, og det skal vi nå utvikle videre.

Det bygger på det eksakt samme prinsippet, der utviklingen i bruk av del-hel-metoden i all hovedsak handler om å ta den i bruk på mer komplekse bevegelser og triks. Det er viktig at både trenere og utøvere forstår prinsippene, fordi det er med på å skape en god forståelse av hvorfor den brukes.



Del-hel-metoden burde brukes aktivt både på snø og i barmarkstrening, henholdsvis trampoline. På snø kan man bruke de mer elementære triksene/bevegelsene, for å videreutvikle til større triks. Noen gode eksempler er:

Dobbel cork 1080

Er et standard triks, som er viktig å beherske for utøvere. Når man skal lære dette er det viktig å beherske cork 720 først, som er hovedelementet og grunnsteinen til det mer kompliserte trikset dobbel cork 1080. Følgelig kan vi si at cork 720 er en del av dobbel cork 1080, ved å bruke filosofien til del-hel-metoden.

Switch dobbel cork 1080

Er et tilsvarende triks til det forrige, men hvor utgangen er baklengs på hoppet (switch), og følgelig vil aksene bli ulike fra det foregående trikset. Her er det viktig å beherske andre byggesteiner, henholdsvis switch cork 540 og switch cork 720. Det er disse som vil være delen av helheten, gjennom del-hel-metoden.

På trampoline er det enda større muligheter til å dele opp bevegelsene, siden det her ikke er behov for å alltids lande på beina. Det er vanlig å bruke spesielt rygg som en mellomlanding i læringen av større bevegelser.



Juniortrening

Dette er det femte trinnet, basert på Skiforbundets utviklingsmodell, og alle trinnene er svært viktige for å sikre en jevn og god utvikling. På den annen side, er *tren for å konkurrere* høyst sannsynlig det viktigste trinnet for utvikling av utøvere på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.

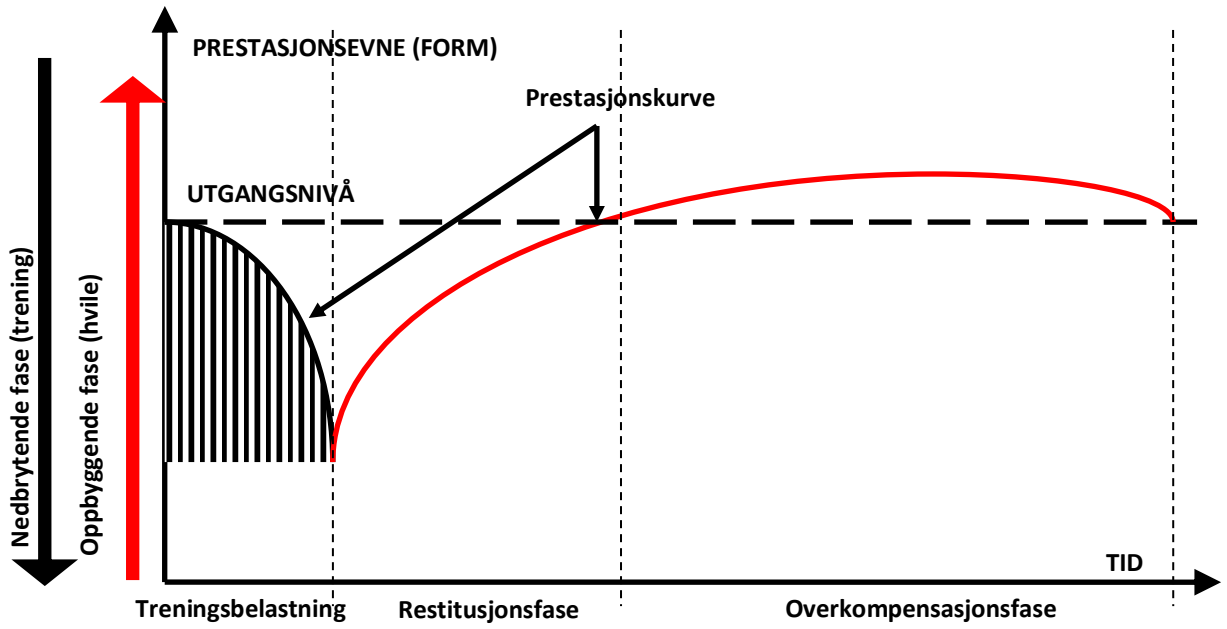


Det er her veldig viktig at utøverne selv tar eierskap til egen trening, mengde, ulike treningsformer og planlegging i henhold til ulike perioder i sesongen/året. Utøveren må sammen med trener utforme mål (kortsiktige og langsiktige), som gjenspeiler individuelle forutsetninger og nivå. Dette for å sørge for at treningen og totalbelastningen blir riktig, for den individuelle utøveren. Videre er det sentralt at det legges fokus på å gjennomføre de ulike øktene på en slik måte, at kvaliteten er så god som mulig, hver gang.

Treningsprinsipper

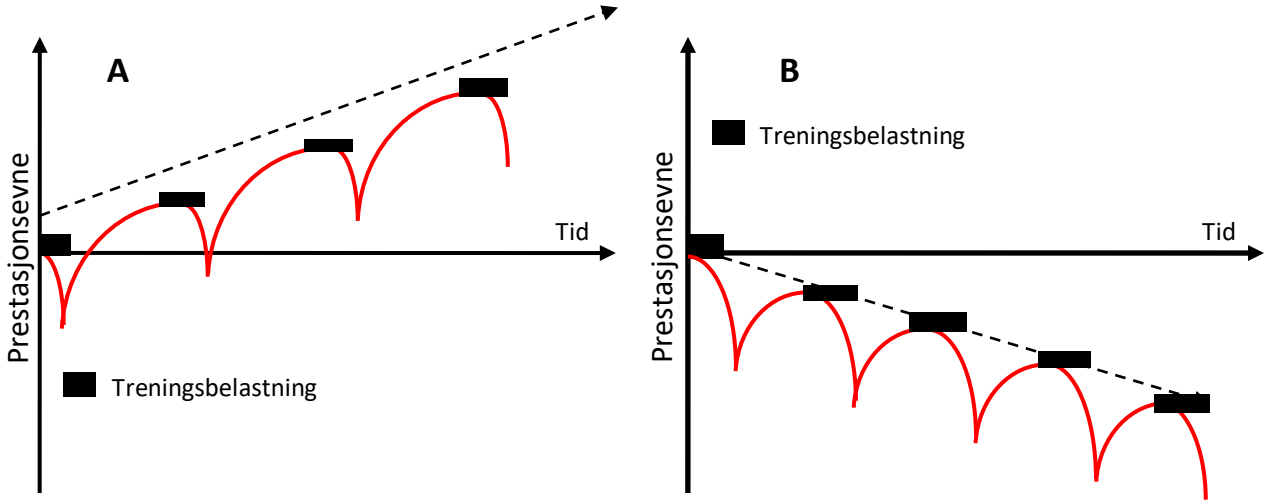
Når vi trener, ønsker vi at dette skal ha en positiv effekt, altså å komme i bedre form. For å kunne definere dette, må vi se nærmere på hvilke hovedfaktorer som bidrar til dette. Disse kan defineres som; type trening, belastning og restitusjon. Både hvordan type trening som gjennomføres og restitusjon er selvforklarende faktorer, men belastningen er videre avhengig av varighet, intensitet og hyppighet.

For å kunne definere treningsprinsipper på et generelt grunnlag, er det svært viktig å huske at utøvere er ulike individer. Følgelig er det fundamentalt med en individuelt tilpasset kombinasjon av treningsbelastning og restitusjon. Da det er dette som gir en overkompensasjon, hvor overkompensasjon er ekvivalent med at utøveren er kommet i bedre form.



Figuren viser hvordan prestasjonskurven faller gjennom en trening, altså ved treningsbelastning faller prestasjonen. Videre ser vi at prestasjonskurven beveger seg oppover i det som betegnes som restitusjonsfasen, helt til den kommer tilbake til utgangsnivået utøveren hadde før treningsøkten. Det er her vi går over i overkompensasjonsfasen.

Dette viser at den store utfordringen er at utøvere er ulike individer, og at det krever individuelt tilpassede treningsøkter som utvikler prestasjonsevnen som vist med prestasjonskurven over.



Over kan du se to ulike figurer. Figur A viser utviklingen til en utøver som restituerer passe i henhold til sin egen individualitet, og øker treningsbelastningen i overkompensasjonsfasen. Dette fører til en gradvis, jevn og trygg økning av prestasjonsevnen til utøveren.
Figur B viser en utøver som ikke restituerer i henhold til de individuelle behovene sine, og øker treningsbelastningen før utøveren er ferdig restituert. Dette kan over tid føre til en overbelastning, og videre en sviktende prestasjonsevne (se den fallende kurven).

Det viktige å ta med seg fra teorien om treningsprinsippene, er følgende:
Hvis belastningen blir for stor, eller avstanden mellom belastningene blir for kort, vil prestasjonsevnen reduseres over tid. Følgelig er restitusjon og hvile viktig.

(Teori og figurer om treningsbelastning er hentet fra Utviklingstrappa i langrenn (2017), skrevet av Øyvind Sandbakk, Pål Rise og Per Nymoen. Utgitt av Norges Skiforbund og Olympiatoppen).

God treningskvalitet

Det finnes flere viktige faktorer for god treningskvalitet, og som utøver, trener eller forelder, er det viktig å være klar over viktigheten av disse. Slike faktorer kan også brukes til å se etter klassiske feil hos utøvere, som kanskje merker stagnasjon eller manglende motivasjon.



En veldig viktig faktor for god treningskvalitet er fokuset under øktene. En godt fokusert utøver vil under trening bruke energien på arbeidsoppgaver fremfor utenomsnakk (det kan man ha før eller etter økten). Videre vil en slik utøver også holde fokus på arbeidsoppgaver og teknikk under mindre spennende (men fortsatt viktige) økter.
En utøver som fokuserer på målene sine, vil heller ikke henge seg like mye opp i tall (minutter, timer, antall runs eller repetisjoner), men heller fokusere på å utføre de ulike øvelsene (eller runsa) korrekt.

Det er viktig at utøveren stiller forberedt til en treningsøkt, både fysisk og psykisk. Dette betyr å mentalt forberede seg, samt sørge for at kroppen og utstyret er klart.
Skal utøveren prøve på et nytt triks i bakken (eller på trampoline), så er det viktig at utøveren har gått gjennom og visualisert dette i hodet først. Dette handler om å forberede hodet (og kroppen) på bevegelsene som skal gjennomføres.

Det er viktig for både motivasjonen og utviklingen at treningen er variert. Dette skaper større utfordringer for utøveren, ~~og~~ som igjen bidrar til å øke mestringsfølelsen. Videre må utøveren bruke~~r~~ både de kortsiktige og langsiktige målene sine, for å sørge for progresjon i den daglige treningen. Dette kan være alt fra å øke belastningen på styrkeøktene, til å opprettholde progresjonen av triks (på rails eller hopp).



Det er viktig at utøveren (og treneren) har fokus på den totale belastningen til utøveren. Her er det viktig å legge sammen all aktivitet, samt skole, venner, familie og annet. Det er denne totale belastningen som avgjør om en utøver er på pluss-siden når det gjelder overskudd.
Utøveren må derfor lytte til sin egen kropp, for å sørge for at det er nok overskudd, gjennom å restituere eller hvile nok.
Det er også svært viktig å huske at utøvere er mennesker. Individer opplever tankemessige og følelsesmessige belastninger utenfor idretten, og totalbelastningen må følgelig tilpasses etter det.

Restitusjon, søvn og hvile er tre utslagsgivende faktorer for å besørge god kvalitet i treningen over tid. Dette betyr at utøveren må sørge for nok timer søvn i døgnet, og videre også ha hviledager fra trening og skikjøring, slik at kroppen rekker å hente seg inn igjen. Nok søvn og hvile hjelper ikke bare på kroppens restitusjon og generelt overskudd, men sørger også for at immunforsvaret opprettholdes. Ungdom og unge voksne burde få mellom 7 og 10 timer søvn per natt, og det er trygt å anta at unge idrettsutøvere burde ligge i øvre del av skalaen. For å sørge for god søvn, er det videre viktig at man har et jevnt søvnmønster.

Kostholdet til mennesker generelt er en viktig faktor som sørger for at kroppen fungerer optimalt. Hvis innholdet i maten som inntas ikke inneholder tilstrekkelig med energi og næringsstoffer, vil kroppen gjøre arbeidsoppgavene på en redusert måte. Dette medfører lavere aktivitetsnivå, som igjen senker kvaliteten på trening.
Videre er det viktig at utøvere får i seg tilstrekkelig og jevnt med næring gjennom hele dagen for å prestere. Dette vil også hjelpe på restitusjonen. Følgelig er det viktig med gode rutiner for å lage matpakke, samt å ha enkel næring tilgjengelig for nødvendig påfyll (og spesielt ved lange dager i bakken).



ØKTPLAN	**Vedlikeholdstrening** – Tren for å konkurrere	**Tid:** 90 min
Tid	Aktivitet	Hvordan
15 min	Spesiell oppvarming: Mobilitetsøvelser	Vis mobilitetsøvelse eller be utøverne gjennomføre en fast rutine som er innarbeidet. Forslag til øvelser: Jesus med bøyd kne Jesus med strakt kne Omvendt jesus Kneler – hoftebøyeren Baklengs utfall med diagonal hand på hæl Utfall – stående setestrekk Utfall – rotasjon i overkropp
20 min	Styrke, spenst og eksplosivitet: Bein	2 – 4 øvelser med noe spesifikt fokus. 2 serier og færre repitisjoner (6 – 8 reps). Tilpass trening og mengde etter hva som er planlagt av skitrening/ konkurranser i dagene før og etter. Velg øvelser utøveren er godt kjent med og har gjort under forberedelsesperiode. Eksempel til øvelser: Knebøy, eksplosiv knebøy, hamstringscurl på pilatesball, bulgarsk utfall, strakmark, death lift, strak mark, pistol squats.
20 min	Stabilitet	4 - 8 øvelser med noe spesifikt fokus. Ha noe skadeforebyggende med stabilitet hofte – kne, og resten på mage - rygg. 2 – 3 serier. Tilpass trening og mengde etter hva som er planlagt av skitrening/ konkurranser i dagene før og etter. Hofte- kne stabilitet: hoppende utfall på bosu-baller, stabilitets- hink ut fra ribbevegg med strikk rundt kne, Hoppende rotasjon med strikk rundt kne, sidegående med breie bein og små skritt, hoftehev/et bens glutebridge. Mage/rygg generell: avis, ryggdiagonal, dynamisk planke, roterende planke, sidehev, eksentrisk situps, planke med bein på ball, knetuck i slynge, pikes i slynge, eksentrisk situps, bensenk. Mage/rygg eksplosiv: eksentrisk – eksplosiv situp med kast, siderotasjon mage (sittende i «båt») med kast, eksentrisk – eksplosiv ryggups med ball – kast.
20 min	Ballspill/sykling.	Avslutt økt med ballspill eller annen moderat aktivitetsform. I forkant av konkurranse kan det være lurt å velge «restøkt» på sykkel i stede for å skape best mulig restitusjon og unngå de litt for overivrige situasjonene som kan oppstå i ballspill.
15 min	Avslutning	Avslutt med felles tøying eller nedsykling, etter behov.

ØKTPLAN	**Utholdenhet** – Trene for å konkurrere	**Tid:** 90 min
Tid	Aktivitet	Hvordan
10 min	Oppvarming Generell: Sykling/jogging	Sykle med moderat motstand og forholdsvis høy intensitet.
10 min	Oppvarming spesiell del: Drag	Forbered kroppen på hoveddelen med mer spesifikk trening. Dette er også med på å minske skaderisiko. La utøverne først få jogge gjennom løypen og teste alle elementene. Kjør deretter stigningsdrag på langsiden av salen/banen. Først runde: 60% av maks. Andre runde: 70% av maks. Tredje runde: 80% av maks. Fjerde runde: 85 – 95% av maks.
60 min	Hinderløype-intervall	Lag en løype i gymsalen/ på et uteområde eller i en hall. Løypen skal i hovedsak utfordre utholdenhet, men skal ha et preg av lek og koordinasjon. Det er viktig å passe på at løypen ikke blir for teknisk vanskelig, sånn at utøverne må senke tempo for å komme seg gjennom. Løypen kan bestå av repitisjoner av enkle turn-øvelser, bokk, hinder av ulike varianter, benker og ribbevegger. I forkant av spesiell oppvarming, gi utøverne innføring i hvordan man skal ta seg gjennom løypen. Del utøverne inn i par, og fordel parene utover løypen, sånn at alle har ulik start i løypa. Vær tydelig på reglene: ikke lov med forbikjøring på elementer, man skal ta seg gjennom løypa som vist/forklart. Vær tydelig på hva konsekvensen av regelbrudd er (tilleggstid ol). På «klar – ferdig – gå!» starter en fra hvert par på sin runde i løypa. Utøver som venter på start skal holde en statisk styrkestilling til lag- partner er ferdig med sin runde. Når lag-partner er tilbake i mål/start bytter de rolle. Sånn fortsetter det til de har fullført det bestemte antall runder. Antall runder kan veriere ut i fra hvor lang en runde er. Eksempel på tid i løype i gymsal med 6 lengder (ca 1 min arbeidstid): Omgang 1: 8 runder x 2 pr lag (8 runder pr person) Omgang 2: 10 runder x 2 pr lag (10 runder pr person) Omgang 3: 7 runder x 2 pr lag (7 runder pr person) - Totalt 20 - 25 min aktivt arbeid
10 min	Ned- jogging/ sykling	Rolig ned- jogging eller sykling før økten avsluttes.

ØKTPLAN	**Stabilitet** – Trene for å konkurrere	**Tid:** 60 min

Tid	Aktivitet	Hvordan
15 min	Oppvarming: Sykling/ mobilitet	Sykle med lav motstand og forholdsvis høy intensitet eller gjøre dynamiske mobilitetsøvelser.
45 min	Stabilitetstrening: Mage/ rygg	Under følger to forslag til en stabilitetsøkt med mage/ rygg som fokus.program 1 krever utstyr, program 2 krever mindre utstyr.

Core (mage og rygg)

Muskelgruppe	Øvelser	Serier	Reps
Mage	Pikes(strake ben, bøy i hofte) og knetuck(bøy i kne) i slynge.	2 til 3	6 til 8
Mage eksplosiv	Eksentrisk situps med kast. (kast i vegg/med- utøver)	2.	10.
Rygg	Rygghev i apparat med vekt	2.	10 til 15
Mage	Liggende sykling - mageøvelse	3	1 min
Mage	Planke dynamisk (løfte et ben av gangen, holde stabilitet)	3	1 min
Mage	Ben- senk	3	10 til 15
Rygg	Nedtrekk foran	2.	8 til 12
Mage	Vindusvisker med ball (ligge på rygg med ball mellom beina - rotere fra side til side. Korsrygg i gulvet)	3	1 min

Core med lite utstyr - kun vektball/vektskive

Muskelgruppe	Øvelser	Serier	Reps
Mage	Roterende planke	3	8 til 10
Rygg	Rygghev	2	15.
Mage	Sidehev med ball på hofte	2	8 til 10
Mage	Skrå mage med ball (side til side)	3	30

Mage	Avis	3	20
Rygg	Liggende ryggdiagonal	2	8 til 10
Rygg	Jorda rundt	2	6 til 8
Mage	Eksentrisk situps med ball	3	8 til 10



ØKTPLAN	**Bevegelighet** – Trene for å konkurrere	**Tid:** 60 min

Tid	Aktivitet	Hvordan
15 min	Sykling	Lav motstand og moderat intensitet.

Bevegelighetsprogram med fokus på hofte

Område	Øvelse	Forklaring/holdepunkter	Tid	Reps
Fremside arbeidskjede/ Hofteleds-bøyer	Stående kneling m/ rotasjon	Stå på kne, sett et ben foran deg og skyv hofta fremover. Jobb med sterk mage, uten å skape en svei i ryggen. Før diagonal arm i rotasjon og bak - ned til hæl på benet som har kneet i bakken.	holde i 10 sek	8 til 10
Hofteleds-bøyer og rygg	Omvendt jesus	Ligg på mage med armer og skuldre ut og i gulvet. Før det ene benet opp mot hode, og over til andre siden av kroppen - opp mot armene.	holde i 10 sek	8 til 10
Bakside lår og rygg	Jesus med strakt ben	Ligg på rygg med armer ut. Før et ben rett opp mot hode, også over til motsatt side. Jobb med å få benet høyere opp og lengre opp mot armen for hver gang.	holde i 10 sek	8 til 10
Diagonal arbeidskjede / sete / quadratus lumborum	Jesus m/samla ben	Skuldre i gulvet. Før begge ben, med 90 bøy i kneledd over og ned i gulvet. Strekk ut øverste fot og før opp mot hand - vend blikket motsatt vei.	20 - 30 sek	3
Fremside arbeidskjede/ Hofteledsbøyer	Knele	Stå på kne, sett et ben foran deg og skyv hofta fremover. Jobb med sterk mage, uten å skape en svei i ryggen. Plaser først 2 reps med foten rett fem, så 2 reps med foten 45 grader til siden og så 90 grader til siden.	20 - 30 sek	6
Sete	Sete- bev - sittende	Stå i ferdigstilling, plaser ben med 90 graders foran kroppen - på gulvet. La det andre ligge strakt bakover. Slapp av i sete, og jobb med stabil rygg og mage.	20 - 30 sek	3
Sete	Sete- bev - liggende	Ligg på rygg med bøyd kne, legg den ene ankel opp på andre lår. Jobb ved å løfte låret som ankel hviler på, opp mot kroppen - bruk hender til dette.	20 - 30 sek	3

Innside lår	Skrevende frosk	Ligg på mage med beina bøyd ut til hver sin side, flytt overkroppen bakover for å legge press på hoften.	20 - 30 sek	3



ØKTPLAN	**Skitrening** – Trene for å konkurrere	**Tid:** 2 timer
Tid	**Aktivitet**	**Hvordan**
15 min	Oppvarming	2 runder i parken med fokus på å bli varm, sjekke ut fart, elementer ol.
25 min	Organisert del: trenerstyrt utfordringsgame/ utviklingsrettet teknikk	BINGO Trener skriver opp 6 triks (et for hvert terningstall), og et påfølgende bonustriks bak hvert triks (eksempel rail: 1. left fot 270 på – switch. Bonus: pretz 270 av). Utøverne triller en terning og starter med trikset de får, og eventuelt også med bonusen. Klarer de trikset kan de krysse den av, og trille på ny. Klarer de bonusen får de et «eksta kast» til gode. Man får kun trille en gang pr kast, får man et triks man alt har klart kan man enten bruke bonus for et nytt kast eller gjøre trikset på nytt for å få trille igjen. Første mann til å få alle 6 er vinneren.
75	Fri læring med god oppfølging av delaktig trener etter forhold og behov	Kartlegg utøvernes utviklingsønsker for økta og organiser trenere etter dette. Gode forhold for hopping; kanskje en trener skal stå fast på toppen av hoppene. Noen ganger vil det være naturlig å stå et sted hvor man kan føre en dialog med utøverne fra tur til tur, andre ganger vil det være mer naturlig å kjøre med utøverne, eller en kombinasjon av begge. Tilpass dette etter arenaen, treningsfokuset og gruppa. Ha fokus på den enkeltes individuelle utvikling – men bevar felleskapet i gruppa. Vær en engasjert, støttende, motiverende og reflektert trener. Gi tekniske tilbakemeldinger, utfordringer, ros eller coachende spørsmål etter behov. Ansvarliggjør utøver for egen utvikling, hvor du skaper en bevisstgjøring rundt den individuelles målsetting for periode/sesong og økt.
5 min	Avsluttning	Samling ved fast oppmøte/avsluttingsområde og takke for trening. Gjerne innfør faste rutiner knyttet til avslutningen.

Trenerrollen



Å være trener for juniorutøvere krever mye; både av faglig kunnskap, men også spesielt personlige egenskaper. Som trener for utøvere på et slikt nivå, er det viktig at man også er en god samtalepartner, rådgiver og ikke minst sparringspartner. Videre er tillitsforholdet og samspillet mellom trener og utøver viktig, spesielt for den langsiktige utviklingen av utøveren, både innenfor idretten, men også som person.

TRENER 0		TRENER 1	TRENER 2	TRENER 3	TRENER 4
AKTIV START	FUNDAMENT	LÆR Å TRENE	TREN FOR Å TRENE	TREN FOR Å KONKURRERE	TREN FOR Å VINNE

Trenere for utøvere i denne fasen anbefales på det sterkeste å ta Trener 3 utdanningen for Freeski.

Trenerens ansvar (www.idrettsforbundet.no)

1. Treneren skal legge til rette for at utøverne opplever idrettsglede.
2. Treneren skal legge til rette for at utøverne utvikler sine idrettslige forutsetninger på best mulig måte.
3. Treneren skal være et godt forbilde for utøverne og representere idretten på en verdig måte.
4. Treneren skal ha kompetanse tilpasset utøvernes nivå.
5. Treneren skal behandle utøverne likeverdig uavhengig av kjønn, funksjonshemning, etnisk bakgrunn, religion, alder, seksuell orientering og sosial status.
6. Treneren skal respektere utøvernes personlige integritet.
7. Treneren skal utvikle utøverne gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.
8. Treneren skal ivareta utøvernes helse, herunder vise interesse og omsorg for syke og skadede utøvere.
9. Treneren skal være lojal ovenfor idrettens verdier, lover og reglement samt retningslinjer fra eget idrettslag / egen klubb.
10. Treneren skal følge Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett.
11. Treneren skal følge idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.
12. Treneren skal følge idrettens reglement om bruk av alkohol og tobakk i idrettslig sammenheng.
13. Treneren skal aktivt motarbeide all form for doping.
14. Treneren skal fremme fair play og aktivt motarbeide uærlig konkurranse og kampfiksing.
15. Treneren skal reagere mot all form for diskriminering, trakassering og hets.
16. Treneren skal unngå nedlatende atferd mot utøverne sine, andre trenere, foreldre, dommere og idrettsledere.
17. Treneren skal ikke fremme egne interesser på bekostning av utøvernes og/eller idrettens interesser.

Treningsmiljø:

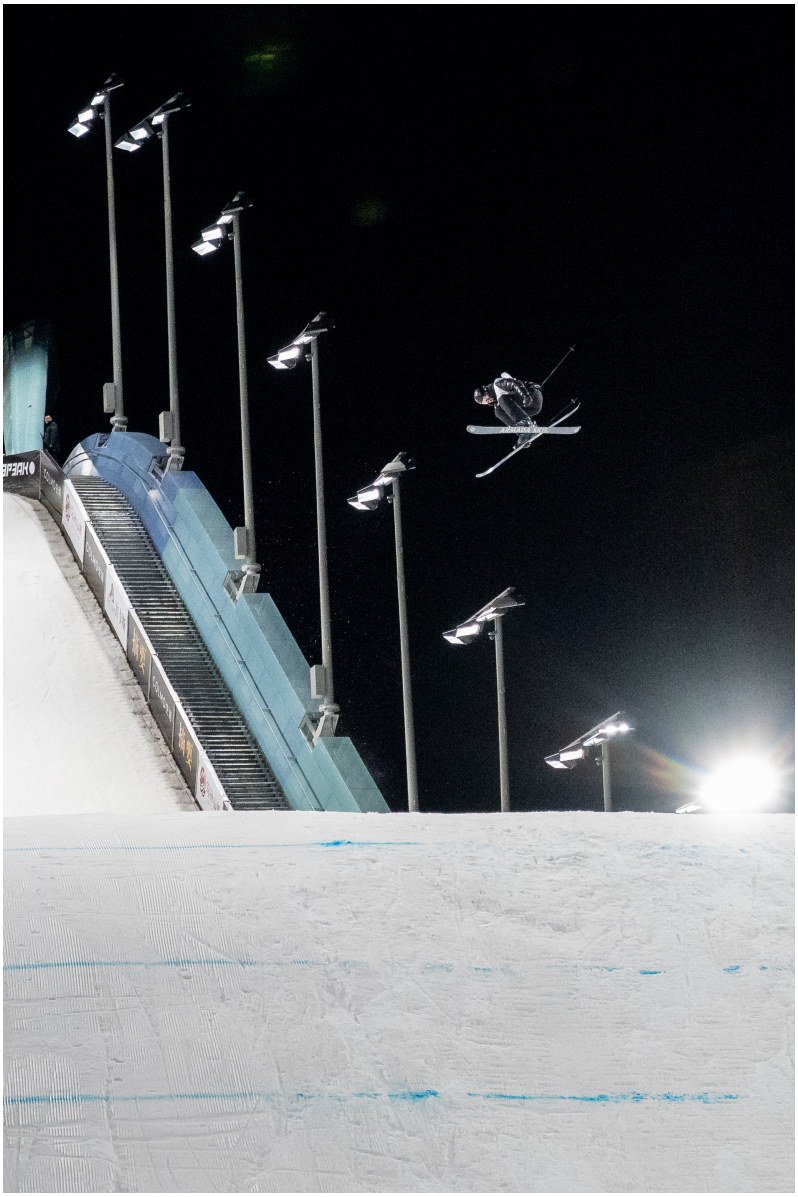
Freeski er en individuell idrett, men det er veldig viktig å huske på at kulturen og oppbygningen til freeski er basert på miljøet og menneskene involvert. Derfor er det viktig at utøverne tidlig lærer at det er fundamentalt å bidra til et godt lag og/eller treningsmiljø. Ingen utøver har gjort seg fortjent til et bedre og mer utviklende miljø, enn det de er villige til å bidra til selv.



Trenere og leder har ansvaret for å legge til rette for et fundament av ærlighet, åpenhet og profesjonalitet, som videre vil skape tillit, respekt og lojalitet mellom de ulike leddene i et treningsmiljø. Dette fundamentet vil være med å sørge for en god deling av erfaring og kunnskap, som er viktig da ingen er best på alt, og potensialet for videre utvikling er stort for alle involverte.

En av de viktigste faktorene til utvikling av og i freeski, er det å lære av hverandre. Samspillet mellom utøvere (også på tvers av nasjoner, klubber og skoler), er noe av det mest sentrale i utviklingen av utøvere, men også sporten som en helhet. Derfor er det viktig at trenere og ledere støtter og tilrettelegger for at utøverne kan få utvekslet slik kunnskap også utover eget lokalt treningsmiljø.

Freeski er en ung idrett, under stadig stor utvikling. Derfor er det utrolig viktig at miljøene er klar over, og tilrettelegger for denne utviklingen. De mest suksessrike miljøene, er de som tørr å utforske nye veier, samtidig som de baserer det på god fakta. Altså, må man være tilpasningsdyktige, endringsvillige og innovative.



Målsetting:

Utøvere som har jobbet seg gjennom idretten, og frem til junioralderen, bør allerede ha god kjennskap til bruken av mål og målsetninger for å oppnå fremgang. Når utøverne skal inn i perioden hvor de betegnes som juniorer, og videre legge ned enda mer energi og innsats i utviklingen, så er korrekt bruk av målsetting veldig sentralt.



Vi kan bryte det ned i to viktige grupper: resultatmål og arbeidsoppgaver. Resultatmålene er de som legges til grunn for det langsiktige perspektivet for å sikre en indre drivkraft (de kan også være kortsiktige, men skal sørge for motivasjon gjennom resultat). Eksempelvis kan det være et spesifikt triks en utøver ønsker å lære seg, eller et bestemt resultat i en gitt konkurranse.

Arbeidsoppgaver kan videre brytes ned til oppgavemål og prosessmål. Oppgavemål er mål som blir satt for å forbedre konkrete oppgaver i treningen, og kan for eksempel være bedre sats på hopp. Disse målene brukes for å sørge for at utøveren jobber konkret på oppgaver som vil bedre nivået utøveren ligger på i dag. Prosessmål fokuserer på prosessen, altså prosessene i treningen. Et eksempel kan være at utøveren setter seg målet om å ha større fokus på trening.

Det er viktig for det langsiktige perspektivet at fokuset på resultatmål ikke overgår og sidestiller fokuset på oppgave- og prosessmål. Følgelig må treneren sørge for at utøveren får eierskap til alle målene som blir satt, og viktigheten av at disse blir jobbet strategisk mot.

Planlegging, gjennomføring og evaluering:

Det er trenerens ansvar at alle treningene og øktene er godt planlagt, og at de videre er forankret i en periodeplan. Periodeplanen skal gjenspeile de totale aktivitetene til utøveren, også de som ikke gjennomføres på fellestreninger. Dermed følger det at utøveren må involveres tidlig i utformingen av periodeplaner, slik at de blir korrekte, men også fordi utøveren skal få eierskap til prosjektet.

Det skal bemerkes at treneren ikke skal lage en periodeplan med aktivitetene utover treningen man selv har, men at det er utøveren som skal fylle inn annen aktivitet.



For at en økt skal gjennomføres bra og effektivt, er det viktig at treneren og utøveren har fokus på hva som er målet med økten. Altså, hvilke ferdigheter skal forbedres og/eller utvikles/videreutvikles. Siden mange av øktene i denne fasen gjennomføres uten trener til stede, er det viktig at treneren har god forståelse av arbeidskravene til freeski. Dette for å motivere og støtte utøvere til å gjennomføre egentrening med høy kvalitet, som er individuelt tilpasset utøverens ambisjoner og nivå.

Kommunikasjon:

Kommunikasjonen mellom trener og utøver er svært sentralt for å sikre en jevn og god utvikling, samtidig som det legger grunnlaget for gode treningsrutiner. Freeski er en idrett som baserer seg på individets egne preferanser når det kommer til utførelse og stil, og derfor er kommunikasjonen mellom trener og utøver ekstra viktig. Det må bygges en forståelse rundt ambisjoner og målsetninger, basert på disse individuelle preferansene.

Under trening er det viktig med gjennomtenkte, konkrete og presise tilbakemeldinger, som gjenspeiler utførelsen. For å klare dette, krever det at treneren er godt forberedt og observerer utøvernes utførelser nøye. Treneren burde videre ha fokus på å være konstruktiv og løsningsorientert, og tilpasse kroppsspråk og tonefall i henhold til situasjonen.

Generelt er det viktig at treneren gir positive tilbakemeldinger på ting som fungerer bra, men således like viktig å kommentere på ting som ikke fungerer bra. For at utøveren skal stole på tilbakemeldingene som treneren gir, er det viktig at de er både positive og konstruktive.



Evalueringer:

Når ordet evaluering nevnes, tenker altfor mange med en gang at det skal letes etter feil. Dette er dessverre en feiltolkning av formålet med å evaluere. Formålet er å finne muligheter til forbedring, følgelig forbedringspotensialet.

Derfor er det viktig å finne ut hva som fungerer bra. Dette danner en base for hva som er grunnsteinene i det arbeidet som blir lagt ned, og videre må det defineres hva som må videreutvikles for å øke prestasjonen (altså for å nå målene).

Utøversamtaler:

Den viktigste forskjellen mellom den daglige kommunikasjonen og en utøversamtale, er at i den daglige treningen skal man ikke gå i dybden når det gjelder prosesser, filosofier eller personlige forhold. Dette har man utøversamtaler til.

En god utøversamtale er basert på utøverens egne premisser, og med forbehold om stor deltakelse fra utøver. Med dette menes det, at det er viktig at utøveren prater mye gjennom samtalen, og at det ikke legges for stramme retningslinjer for gjennomføring.

Til slutt i en utøversamtale, skal treneren oppsummere i noen viktige punkter, som både trener og utøver er enige i. Disse skal brukes i det videre arbeidet, for å videreutvikle utøveren på utøverens egne premisser.

Bakgrunnen og viktigheten av disse utøversamtalene, er at utøveren skal ha stort eierskap til egen trening, utvikling og egne mål.

Foreldrenes rolle:

Foreldre i denne fasen bør opptre støttende ovenfor barna sine. Barna legger ned mye tid og energi, noe som gjør at støtte er en viktig bidragsyter på hjemmebane. Videre bør foreldrene også stille kritiske spørsmål, for å utfordre barna til å tenke over valgene de gjør i hverdagen.

Utøvere i denne fasen trenger å utvikle og videreutvikle selvtillit og selvstendighet. Dette er ikke alltids lett å trene på i en vanlig økt, men her kan foreldrene bidra stort. Dette kan gjøres gjennom å gi utøvere større eierskap til mer dagligdagse ting, for å sikre utvikling av den individuelle selvstendigheten. Videre bør foreldrene bidra gjennom å øke selvtilliten hos den enkelte, som kan gjøres gjennom velplassert ros og positive tilbakemeldinger ved oppnådde mål (både i hverdagen og idretten).

Som foreldre kan du bidra stort med hjelp til vedlikehold av utstyr og smøring av ski. Det blir ikke noen effektiv trening hvis utstyret ikke fungerer. På den annen side, er det viktig at utøverne selv også får kjennskap til sitt eget utstyr og vedlikeholdet av dette. Samtidig er hjelp til logistikk av reise til/fra trening, samlinger og konkurranser viktig for den totale opplevelsen.

