

Sak 1: Bedømming yngre årsklasser - Freidig Freeski

Vi Freidig har brukt lavsesongen til å se litt på hva vi kan gjøre i forhold til dømming av de yngste i freeski. Vi har over litt tid sett at dagens system fungerer dårlig for de aldersklassene under yngre junior.

Hovedårsakene er:

1. Utøverne forstår ikke at scoren varierer slik den gjør.
2. I forhold til barneidrettsreglene om premiering/rangering er det utfordrende med scores. Selv om det ikke publiseres.

Med dette utgangspunktet satte jeg 3 av våre trenere på saken om å utarbeide et forslag til løsning, basert på noen erfaringer jeg hadde fra andre idretter. Vi håper at dette kan bidra til å senke terskelen for deltagelse, samt at det gir de yngste bedre tilbakemeldinger og derfor øker utviklingen.

Snakket så vidt med noen av de andre krets representantene under vårmøte og forstod det slik at de også var interessert i å se på alternativer til klubb og krets konkurranser. Da tenker jeg at det kan være greit om komiteen/administrasjonen har sett på det og evt. legger det ut som en veileder.

Vi har vedtatt at dette systemet skal brukes under sesongens kretskonkurranser i Trøndelag, og Freidig vil benytte det på klubbrenn.

Se vedlegg på de neste sidene for nærmere forklaring av systemet.

Forslag til vedtak:

Fagmøtet ber administrasjonen, i samarbeid med Freidig, utarbeide en veileder for et alternativt bedømmingssystem i klasser under yngre junior. Veilederen publiseres på forbundets nettsider og anbefales brukt i klubb- og kretskonkurranser for å sikre mer enhetlig bedømming og bedre tilbakemeldinger til de yngste utøverne. Videre åpnes det for mulige tilpasninger for standardiserte tilbakemeldinger på klubb- og kretsnivå.

Begrepsforklaring Freeski

- Grab: Grab er når man holder på skia i lufta, det finnes mange forskjellige kombinasjoner og noen er enklere enn andre. Safety, Japan, Mute og Tail er kule utgangspunkt
- Element: Ett element er det du kan trikse på i løypa, dette er alt fra rails til kuler og hopp
- Rail: Rail er ett spesifikt element laget av plast eller metall som man kan skli på med skia
- Variasjon: Variasjon er det samme som forskjellig, om du gjør ulike triks på hvert element viser dette god variasjon. Variasjon er vanskelig og viser til dommerne at du kan mange triks
- Pop: Pop er det samme som sats, om vi sier du har god pop betyr dette at du har god sats og at du «popper» på riktig tidspunkt (på kanten av hoppet)
- Flyt: Flyt i løypa betyr at du har jevn fart og viser god kontroll. For å vise best mulig flyt kan man eksempelvis unngå brå bremsing
- Vanskelighetsgrad: Vanskelighetsgrad er hvor vanskelig triksene du gjør er. For eksempel er 360 med grab vanskeligere enn 360 uten grab
- Run: Når du kjører en runde kalles dette ett «Run», om du får beskjed om at du hadde ett bra Run betyr dette at du fra start til slutt har kjørt bra.
- Spin: Spin er rotasjon i lufta eller på rails. Når vi prater om spins bruker vi grader, hvor for eksempel en 360 er en hel runde rundt deg selv.
- Switch: Når man kjører baklengs kjører man switch, man kan kjøre enten switch venstre eller switch høyre. Dette er hvilken skulder du ser over når du står baklengs.
- Kicker: Selve hoppet man kjører ut av, både de små hoppene til rails og de store hoppene er «Kickers»
- Safety grab: Den beste grabben og starte med heter «Safety grab», dette er da man holder en hånd ned på skien rett foran bindingen.
- Mute grab: En vanskeligere grab hvor man tar hånden på motsatt ski foran bindingen og drar skiene i ett kryss
- Tail grab: En grab hvor man holder på bak tuppen av skiene. Tail grab er vanlig og krysser skiene, da er det viktig at den skien du «Grabber» er den nederste skia når du krysser dem.
- Cork: En Spin hvor man går skrått bakover i lufta mens man roterer. Man kommer ut av «Aksen». Altså den er ikke flat, heller skrått bakover.
- Bio: En spin hvor man går skrått framover, nesten det samme som cork bare fram og ikke bak.
- Butter: Når man sklir på bakken og står på bakre eller fremre del av skien. Dette kan gjøres på kuler og på ulike hopp.

Dømming Big Air

Dømmingskriterier: Vanskelighetsgrad Gjennomføring Amplitude Variasjon og kreativitet	Positiv tilbakemelding: – Dette gjør du bra!	Konstruktiv Tilbakemelding: - Dette kan du jobbe med fremover!
Vanskelighetsgrad	B1: Du viser god kontroll og kjører stabilt over kulen!	K1: Tøft at du er med! dommerne tror du får til å hoppe på hoppet.
Vanskelighetsgrad	B2: Kult Hopp! Du viser at du tørr å gjøre noe vanskelig.	K2: Du har god kontroll, vi tror du kan prøve ett triks på hoppet!
Gjennomføring	B3: Bra kontroll i sats og landing, dette liker vi godt!	K3: Prøv å lande mer stabilt - brede bein og bøy i knærne hjelper
Gjennomføring	B4: Stilfullt hopp og Grab, kjempekult!	K4: Prøv å hold graben lengre i lufta – det hjelper å trekke opp beina
Amplitude	B5: Du fikk god høyde på hoppet, veldig bra!	K5: Bra hopp, prøv å ta mer fart neste gang
Amplitude	B6: God sats, du får bra med pop ut av hoppet!	K6: Prøv å ta sats på hopp kanten - da får du ett bedre sjev
Spin	B7: Kult å se at du gjør en spin – Vi ser du har trent mye på hopp!	K7: Når du spinner på hoppet, prøv å satse med bredere bein og bøy i knærne – da blir du stabil
Switch	B8: Imponerende Switch kjøring!	K8: kult at du kan switch! Prøv å bøy mer i knærne og se mer rundt skulderen
Knuckle	B9: Kult å se at du hopper ut kulen!	K9: Tøft med hopp ut kulen! – vi tror du får til ett triks, kanskje en grab?
Kreativitet	B10: Kreativ og kul kjøring – du gjør noe helt unikt!	K10: Jobb med små detaljer for å gjøre hoppet enda bedre!

Dømming Slopestyle

Dømmingskriterier: Vanskelighetsgrad Gjennomføring Amplitude Variasjon og kreativitet	Positiv Tilbakemelding – Dette gjør du bra!	Konstruktiv tilbakemelding – Dette kan du jobbe med fremover!
Vanskelighetsgrad – Rail	B1 : Tøft at du kjører rails! – vi ser du har øvd mye!	K1 : Tøft at du er med i slopestyle! dommerne tror du får til å skli railen.
Vanskelighetsgrad – Hopp	B2 : Kult Hopp! Du viser at du tørr å gjøre noe vanskelig.	K2 : Du har god kontroll, vi tror du kan prøve ett triks på hoppet!
Gjennomføring – Rail	B3 : Bra kontroll i sats og landing på Rail, dette liker vi godt!	K3 : Prøv å lande mer stabilt - brede bein og bøy i knærne hjelper både på Rails og hopp!
Gjennomføring – Hopp	B4 : Stilfullt hopp og Grab, kjempekult!	K4 : Prøv å hold graben lengre i lufta – det hjelper å trekke opp beina
Amplitude og flyt	B5 : Du fikk god høyde på hoppet og kjører med god flyt, veldig bra!	K5 : Bra hopp, prøv å ta mer fart neste gang og brems mindre før elementer i løypa.
Amplitude og linjevalg	B6 : God sats og bra linje valg, du velger elementer bra!	K6 : Prøv å ta sats på hopp kanten og velg en linje som passer deg!
Spin – Hopp	B7 : Kult å se at du gjør en spin – Vi ser du har trent mye på hopp!	K7 : Når du spinner på hoppet, prøv å satse med bredere bein og bøy i knærne – da blir du stabil
Spin – Rail	B8 : Tøft at du gjør triks på Rail!	K8 : Prøv å skli hele railen – land helt sidelengs og bøy i knærne
Variasjon	B9 : god variasjon - kult å se at gjør ulike triks!	K9 : Du viser god kontroll – vi tror du får til ett nytt triks!
Kreativitet	B10 : Kreativ og kul kjøring – du gjør noe helt unikt!	K10 : Jobb med små detaljer for å gjøre runnet enda bedre!

Dommernotat

Run 1:
Run 2:
Run 2:

Startnummer_____ Navn_____

Tilbakemelding	Run 1	Run 2	Run 3
Dette gjør du bra!			
Dette gjør du bra!			
Dette kan du jobbe med			

Kommentar til utøveren fra dommerne:



Tilbakemeldingsbasert dømmesystem

Utkast til nytt system

- Baserer seg på standardiserte tilbakemeldinger fra dette skjemaet
- Hensikten er å kunne gi detaljerte tilbakemeldinger på kort tid og unngå rangering av utøvere i de yngste klasser
- Fra ett dommer/trener perspektiv deles det inn i positive og konstruktive tilbakemeldinger.

Dommer notat:

Run 1:

Run 2:

Run 2:

Startnummer _____ Navn _____

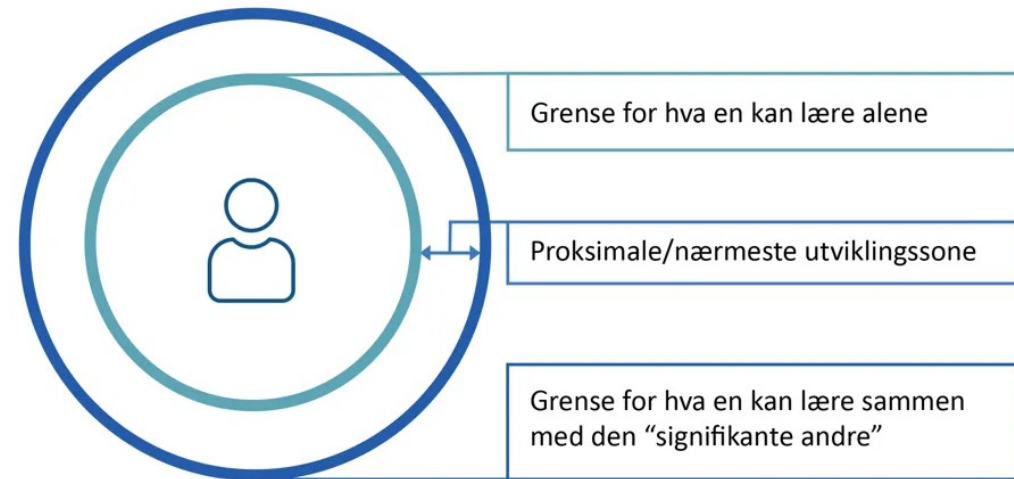
Tilbakemelding	Run 1	Run 2	Run 3
Positiv			
Positiv			
Konstruktiv (Hva du kan jobbe med)			

Kommentar til utøveren fra dommerne:

Dømmingskriterier:	Positiv Tilbakemelding – Dette gjør du bra!	Konstruktiv tilbakemelding – Dette kan du jobbe med fremover!
Vanskelighetsgrad Gjennomføring Amplitude Amplitud og linjevalg		
Vanskelighetsgrad – Rail	B1: Tøft at du kjører rails! – vi ser du har øvd mye!	K1: Tøft at du er med i slopestyle! dommerne tror du får til å skli railen.
Vanskelighetsgrad – Hopp	B2: Kult Hopp! Du viser at du terr å gjøre noe vanskelig.	K2: Du har god kontroll, vi tror du kan prøve ett triks på hoppet!
Gjennomføring – Rail	B3: Bra kontroll i sats og landing på Rail, dette liker vi godt!	K3: Prøv å lande mer stabilt – brede bein og bøy i knærne hjelper både på Rails og hopp!
Gjennomføring – Hopp	B4: Stilfullt hopp og Grab, kjempekult!	K4: Prøv å hold graben lenger i lufta – det hjelper å trekke opp beina
Amplitude og flyt	B5: Du fikk god høyde på hoppet og kjører med god flyt, veldig bra!	K5: Bra hopp, prøv å ta mer fart neste gang og brems mindre før elementer i løypa.
Amplitude og linjevalg	B6: God sats og bra linje valg, du velger elementer bra!	K6: Prøv å ta sats på hopp kanten og velg en linje som passer deg!
Spin – Hopp	B7: Kult å se at du gjør en spin – Vi ser du har trent mye på hopp!	K7: Når du spinner på hoppet, prøv å satse med bredere bein og bøy i knærne – da blir du stabil
Spin – Rail	B8: Tøft at du gjør triks på Rail!	K8: Prøv å skli hele railen – land helt sidelengs og bøy i knærne
	! : god variasjon – kult å se at gjør ulike triks!	! : Du viser god kontroll – vi tror du får til ett nytt triks!
	! : Kreativ og kul kjøring – du gjør noe helt unikt!	! : Jobb med små detaljer for å gjøre runnet enda bedre!

Teoretisk forankring

- Systemet bygger på Vygotskys Proximale utviklingssone og Ryan og Deci´s Selvbestemmelsesteori (STD).
- Dette forutsetter dommeres bekjentskap med tilbakemeldinger og tilbakemeldingsskjemaene.
- «Den signifikante andre» i dette tilfelle blir dommere
- Tilbakemeldingene er designet for stimulering av indre motivasjonsfaktorer



- Vygotskij, L. S. (med Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S., Souberman, E., Lopez-Morillas, M., & Lurija, A. R.). (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Vurderingsskjema

- Vedlagt er skjema som vil bli brukt av dommerne under konkurransen
- Alt over stripet linje er notat eksklusivt for dommere og skal fjernes eller formuleres på en måte hvor utøvere ikke opplever negative kommentarer – «Dårlig grab» er eksempelvis uheldig
- Nedenfor stripet linje er notatet som vil bli gitt til utøvere etter gjennomført konkurranse
- Dette innebærer at hver utøver får 4 konkrete tilbakemeldinger hvorav 2 er positive/bekreftende, 1 er konstruktiv og en avsluttende kommentar fra dommerens helhetsinntrykk

Dommer notat:

Run 1:

Run 2:

Run 2:

Startnummer _____ Navn _____

Tilbakemelding	Run 1	Run 2	Run 3
Positiv			
Positiv			
Konstruktiv (Hva du kan jobbe med)			

Kommentar til utøveren fra dommerne:

Big air og slopestyle skjema

- To separate skjema for ulike disipliner
- Standardisert en rekke tilbakemeldinger med grunnlag i FIS sine dømmekriterier
- Ulike kategorier med fargekode

Dømmingskriterier:	Positiv tilbakemelding – Dette gjør du bra!	Konstruktiv Tilbakemelding: - Dette kan du jobbe med fremover!
Vanskelighetsgrad Gjennomføring Amplitude Variasjon og kreativitet		
Vanskelighetsgrad	B1: Du viser god kontroll og kjører stabilt over kulen!	K1: Tøft at du er med! dommerne tror du får til å hoppe på hoppet.
Vanskelighetsgrad	B2: Kult Hopp! Du viser at du tørr å gjøre noe vanskelig.	K2: Du har god kontroll, vi tror du kan prøve ett triks på hoppet!
Gjennomføring	B3: Bra kontroll i sats og landing, dette liker vi godt!	K3: Prøv å lande mer stabilt - brede bein og bøy i knærne hjelper
Gjennomføring	B4: Stilfullt hopp og Grab, kjempekult!	K4: Prøv å hold graben lengre i lufta – det hjelper å trekke opp beina
Amplitude	B5: Du fikk god høyde på hoppet, veldig bra!	K5: Bra hopp, prøv å ta mer fart neste gang
Amplitude	B6: God sats, du får bra med pop ut av hoppet!	K6: Prøv å ta sats på hopp kanten - da får du ett bedre svev
Spin	B7: Kult å se at du gjør en spin – Vi ser du har trent mye på hopp!	K7: Når du spinner på hoppet, prøv å satse med bredere bein og bøy i knærne – da blir du stabil
Switch	B8: Imponerende Switch kjøring!	K8: kult at du kan switch! Prøv å bøy mer i knærne og se mer rundt skulderen
Knuske	B9: Kult å se at du hopper ut kulen!	K9: Tøft med hopp ut kulen! – vi tror du får til ett triks, kanskje en grab?
Kreativitet	B10: Kreativ og kul kjøring – du gjør noe helt unikt!	K10: Jobb med små detaljer for å gjøre hoppet enda bedre!

Dømmingskriterier:	Positiv Tilbakemelding – Dette gjør du bra!	Konstruktiv tilbakemelding – Dette kan du jobbe med fremover!
Vanskelighetsgrad Gjennomføring Amplitude Variasjon og kreativitet		
Vanskelighetsgrad – Rail	B1: Tøft at du kjører rails! – vi ser du har øvd mye!	K1: Tøft at du er med i slopestyle! dommerne tror du får til å skli railen.
Vanskelighetsgrad – Hopp	B2: Kult Hopp! Du viser at du tørr å gjøre noe vanskelig.	K2: Du har god kontroll, vi tror du kan prøve ett triks på hoppet!
Gjennomføring – Rail	B3: Bra kontroll i sats og landing på Rail, dette liker vi godt!	K3: Prøv å lande mer stabilt - brede bein og bøy i knærne hjelper både på Rails og hopp!
Gjennomføring – Hopp	B4: Stilfullt hopp og Grab, kjempekult!	K4: Prøv å hold graben lengre i lufta – det hjelper å trekke opp beina
Amplitude og flyt	B5: Du fikk god høyde på hoppet og kjører med god flyt, veldig bra!	K5: Bra hopp, prøv å ta mer fart neste gang og brems mindre før elementer i løypa.
Amplitude og linjevalg	B6: God sats og bra linje valg, du velger elementer bra!	K6: Prøv å ta sats på hopp kanten og velg en linje som passer deg!
Spin – Hopp	B7: Kult å se at du gjør en spin – Vi ser du har trent mye på hopp!	K7: Når du spinner på hoppet, prøv å satse med bredere bein og bøy i knærne – da blir du stabil
Spin – Rail	B8: Tøft at du gjør triks på Rail!	K8: Prøv å skli hele railen – land helt sidelengs og bøy i knærne
Variasjon	B9: god variasjon - kult å se at du gjør ulike triks!	K9: Du viser god kontroll – vi tror du får til ett nytt triks!
Kreativitet	B10: Kreativ og kul kjøring – du gjør noe helt unikt!	K10: Jobb med små detaljer for å gjøre runnet enda bedre!

Gjennomføring i praksis

Dommer notat:

Run 1:

Run 2:

Run 2:

Startnummer

Navn

Tilbakemelding	Run 1	Run 2	Run 3
Positiv			
Positiv			
Konstruktiv (Hva du kan jobbe med)			

Kommentar til utøveren fra dommerne:

Dommernotat: Her skriver dere ned hva utøveren har gjort og tar vanlig notat av kjøringen (her er det viktig og notere om Forbedring fra run 1)

Tilbakemelding: Her fyller dere inn 3 standardiserte tilbakemeldinger ut fra skjema som er vedlagt

Kommentar: Her skriver dommer en samlet tilbakemelding for Alle runs som er gjennomført

Resultat

Dommer notat:

Run 1:	F270 75% - Slide DL – 360 - Japan
Run 2:	F270 75% DL - B270 – 360 - 360 Japan
Run 2:	

Startnummer _____ Navn _____

Tilbakemelding	Run 1	Run 2	Run 3
Positiv	P4	P9	
Positiv	P8	P6	
Konstruktiv (Hva du kan jobbe med)	K6	K5	

Kommentar til utøveren fra dommerne:

Du viser god kontroll på kjøringen og du kan mange triks,
Vi liker at du prøver vanskeligere triks i run 2. Du mestrer
Spin med Grab og tror du får til dette på begge hoppene!

Rail – påstigning	P3: Veldig fint hopp på railen, du lander sidelengs og kontrollert	K3: Prøv å lande helt sidelengs på railen med brede bein, da får du kontroll
Rail – balanse	P4: Du railer hele railen, dette viser god kontroll!	K4: Fokuser på å holde balansen på railen og prøv å raile hele veien
Rail – utføring	P5: Kult du trikser på railen, du viser høyt nivå	K5: Når du trikser på railen hjelper det å ha brede bein
Rail – landing	P6: Fin kontroll ut av railen	K6: Prøv å lande mer kontrollert etter railen
Hopp – sats	P8: God sats og fin høyde på hoppet!	K8: Jobb med mer stabil sats
Hopp – spin	P9: Du setter god rotasjon på hoppet!	K9: Øv på å sette hardere spin på hoppet
Hopp – grabs	P10: Kult med Grab!	K10: Vi tror du klarer å ta en grab
Hopp – kontroll	P11: God kontroll på hoppingen	K11: Fokuser på god sats og trekk opp bena i lufta
Hopp – landing	P12: Stabil og trygg landing, veldig bra!	K12: Øv på å lande med bredere ben med bøy i knærne, da blir man mer stabil

Dømmeprosessen i praksis

- Systemet krever minimum 2 dommere, helst 3.
- Det forutsetter bekjentskap til tilbakemeldingsskjemaet

Eksempel:

Bib 1 – Dommer 1 observerer – noterer – skriver tilbakemelding

Dette tar tid og neste kjører vil begynne imens dommer 1 jobber

Bib 2 – mens dommer 1 jobber med bib 1 tar dommer 2 for seg bib 2

Bib 3 – mens dommer 2 jobber med bib 2 tar dommer 3 for seg bib 3

Da Bib 4 skal kjøre bør Dommer 1 kunne ta for seg Bib 5 – osv...

Finalisering av tilbakemeldinger

Startnummer _____ Navn _____

Tilbakemelding	Run 1	Run 2	Run 3
Positiv	P4	P9	
Positiv	P8	P6	
Konstruktiv (Hva du kan jobbe med)	K6	K5	

De standardiserte tilbakemeldingene kan entes
Skrives inn manuelt, eller så kan de stiftes på etter
Gjennomført konkurranse

Dette gir utøvere mulighet til å forstå hvordan
Dømming skjer og gir de tydelige mål å jobbe med

Amplitude og linjevalg	B6: God sats og bra linje valg, du velger elementer bra!	K6: Prøv å ta sats på hopp kanten og velg en linje som passer deg!
Spin – Hopp	B7: Kult å se at du gjør en spin – Vi ser du har trent mye på hopp!	K7: Når du spinner på hoppet, prøv å satse med bredere bein og bøy i knærne – da blir du stabil
Spin – Rail	B8: Tøft at du gjør triks på Rail!	K8: Prøv å skli hele railen – land helt sidelengs og bøy i knærne

Åpen for innspill

- Presiserer at dette er en testfase – hensikten er å finne ut hva dommere og utøvere syntes
- Vi må jobbe sammen – gi tilbakemeldinger og vær ærlig på hva dere syntes. Jo mer tilbakemeldinger jeg får, jo bedre potensial har vi for å forbedre dømme praksisen i freeski.
- Spørsmål og tilbakemeldinger kan rettes til [kjoser@icloud.com](mailto:kjosern@icloud.com)