

1994/95-gruppa i Strindheim ski: Referat frå foreldremøte 9. november 2006

1. Vinterens treningsopplegg

Vi er ei stor gruppe og har som målsetjing og framleis vera det. Dette påverkar innhald og gjennomføring av våre treningar.

Kortversjon: Vinterens treningar vil halde fram i den retninga vi har følgd dei siste åra.

Meir detaljert:

- Vi prøver å leggje opp til øvingsutval og innhald som held gruppa samla på treningane, jamvel om det er store individuelle forskjellar innan gruppa. Stikkord er:
 - o Unngå trening som td langkjøring med lang, lang rekke på tur gjennom skogen. Dette gir stor strekk, ungar som berre ser kvarandre ved start og slutt av treninga, samt unødvendig negativ fokusering på dei som ligg lengst bak.
 - o Prøver i staden å få til intensive treningsøkter på små flater, minimalt med lange transportetappar fram til treningsfeltet, minst mogleg kø, samt å unngå pausar som ikkje er planlagt.
 - o I teknikktreninga vil vi legge vekt på å få til dei store rørslene vha øvingar som framhevar dette. Liten grad av terping på detaljar.
 - o Vi vil dra inn litt teori om treningsprinsipp og korleis kroppen verkar ved belastning. F eks: Kvifor varmar vi opp og korleis bør ei typisk oppvarming vera før eit renn?

Det kom ikkje innvendingar frå møtelyden på punkta over, og vi tek dette som eit teikn på at retninga vi følgjer er OK.

Trenarane er glad for alle typar innspel og kommentarar og oppfordrar føresette til å gi tilbakemeldingar. Dette gjeld ikkje minst konstruktiv kritikk. Berre slik kan vi bli betre.

Kort om motivasjon av ungane (ikkje nemnt i særleg grad på møtet, det tek ordstyraren på si kappe).

- Vis interesse for ungane sine treningar i form av spørsmål om korleis det gjekk, om det var moro osv.
- Dersom ting ikkje fungerer, vurder om de kan gjere noko med det ev ta kontakt med trenarane dersom det er noko vi kan bidra med.
- Støtt ungane når det går tungt, gi dei ros og oppmuntring.
- Bli gjerne med på ei trening eller to i løpet av vinteren som observatør med litt avstand til ungane.
- Pass på at skistavar har rett lengde, det same gjeld ski. Betre at ski er for korte enn for lange. Merk både ski og stavar.
- Smør skia. Vi skal ikkje overdrive dette, men klister på kald nysnø er ei unødvendig erfaring for ungen. Det same gjeld klister under skia på skøytetrening, ev heilt glatte ski på ei klassisk trening.
- Gå gjerne familieturar i helga med ungane. Den mest effektive måten å lære betre teknikk på er gjennom øving, dvs å gå ein del kilometer på ski. Hjelp til med ein og annan helgetur her.

2. Renn

Vi ønskjer i utgangspunktet at flest mogleg skal delta i renn gjennom vinteren. Når det er sagt er det sjølvsagt heilt OK og berre delta på treninga utan å gå renn.

Trenarane vil vha små drypp gjennom vinteren motivere ungane til å gå renn (utan at dette skal bli ein stor sak på treningane). Motivasjon bl a gjennom

- Redusere terskelen for deltaking i vanlege renn med å gi alle erfaring frå deltaking i våre interne klubbrenn (fire stk i løpet av vinteren.)
- Prøve å få heile gruppa til å delta på Heimdalstafetten. (I fjor hadde vi 15 lag frå vår gruppe.)

På møtet vart det delt ut ei liste over prioriterte renn til vinteren. Denne blir sendt ut til alle når ho er koordinert mot dei andre gruppene. I år kan 13-åringane gå TerraCup, noko 12-åringane ikkje gjer. Vi har derfor laga to rennlistar, og har sett opp ein del felles arrangement på begge listene slik at 12- og 13-åringane vil møtast på ein del renn i vinter også.

Kommentar: Terra Cup (ST cup) er seks renn for årsklassane 13 år og oppover for Sør-Trøndelag skikrets, der plasseringa i dei 4 beste renna tel i ei samanlagtliste. Det er lite som skil desse renna frå alle andre skirenn, men ein del av dei har litt lengre reiseveg enn vi er van med. Renna er ein fin måte å bli kjent med andre i og utanfor klubben. Spesielt blir avsluttingsrennet på Røros trekt fram sin eit topp sosialt arrangement for ungane, bl a fordi det inkluderer overnatting.

I terminlista finst det ei lang rekke renn utanom dei som er foreslått. Dei utvalde renna er arrangement som trenarane har valt ut pga tidlegare erfaringar. Vi oppmodar foreldra til å velje blant desse, samt vise måtehald med antal startar gjennom vinteren: Både små og store kan ha godt av ein skitur i saman framfor renndeltaking ein del helgar.

3. Foreldrekontaktar på gruppa

Hilde Tradin har sagt ja til å fortsetje som foreldrekontakt på gruppa.

Vi ønskjer å fylle på med to nye, og ber om at interesserte gir tilbakemelding til ein av trenarane.

Oppgåver for foreldrekontaktane: Organisere sosiale tiltak for gruppa (ikkje nødvendigvis vera utførande sjølv, men sørgje for at andre gjer det).

Eks: Varm drikke og bollar på ei og anna trening gjennom vinteren, som td avsluttinga før jul.

Elles er det berre fantasien som avgrensar aktivitetane: Kinobesøk, helgeturar eller grauttur til Elgsethytta er alle døme på oppgåver vi gjerne ser at foreldrekontaktane initierar.

Overnattingsturar vart etterlyst av foreldre som sosialt tiltak på gruppa, og dette kan vera noko foreldrekontaktane arbeider meir med.

Dersom vi ikkje får tak i frivillige, vil vi setje opp ei liste med personar som får ansvaret for dei ulike arrangementa som allereie er planlagde.

4. Skismørekurs

Når snøen legg seg i Granåsen denne sesongen, kontaktar vi Heiki Haugland. Han bestemmer dato og gjennomfører eit skismørekurs for dei føresette i Granåsen. (Tirsdag eller torsdag medan ungane er på trening.)

5. FFF (Frosne foreldres forening)

Dette blir eit fast tilbod og møtepunkt for alle vaksne som ønskjer å trimme medan ungane trenar. Møtestad: Der ungane trenar (Granåsen når snøen kjem)
Tidspunkt: Starte og avslutte samtidig ungane si trening (Normalt start kl 1830)

Her skal alle føle seg heime anten dei ser etter ein makker for ei hard treningsøkt eller berre ønskjer å gå ein roleg kveldstur med ski på føtene i lag med andre. Vi satsar i første omgang på at kvar og ein finn sine likesinna av seg sjølv. Frå tid til anna kan det vera aktuelt å hente inn ressurspersonar frå Strindheim ski til teknikktraining. Dette vil i så fall bli annonsert. Vi saknar ein person som tek ansvaret for å organisere denne delen av FFF. Interesserte tek direkte kontakt med Ståle Høyem: sh@suempol.no.

Knut Jarle Lysklett sa seg interessert i å leie foreldretrening i gymsal. Strindheim IL disponerer ledig halltid fredagskveldar. Dersom dette er interessant for FFF, kjem vi tilbake med stad og tidspunkt på eit seinare tidspunkt.

6. Treningssamling Ramundberget

Førebels status: Ca 170 påmeldte.

Så langt planlegg vår gruppe å starte med lunsj fredag kl 1200-1300, og ha fredagens første og siste treningsøkt kl 1300. Lørdag to treningsøkter, søndag ei.

Vi kjem med meir gruppespesifikk informasjon i neste veke, men hugs allereie no å sjekke om skisko og anna utstyr passar.

OPPSUMMERING

Handling	Ansvarleg	Frist
Merk stavar og ski med namn	Alle føresette	2006-11-14
Liste over prioriterte renn sendt ut til foreldra	Trenarane (PES)	2006-11-24
Dei som vil bli foreldrekontakt melder tilbake til trenarane	Alle føresette	2006-11-24
Kontakt Heiki for dato på skismørekurs	Trenarar (NAR)	Når snøen kjem
Vurder om de vil ta ansvaret for organiseringa av FFF	Alle føresette	2006-12-01
Gruppespesifikk info treningssamling Ramundberget	Trenarane (NAR)	2006-11-15
Sjekk om skisko og –utstyr passar ungane.	Alle føresette	2006-11-14