

Rapport fra sportslig utvalg for sesongen 16/17

Sportslig utvalg (SU) ble utnevnt av styret i mai 2016. Utvalget har bestått av Erik Plener (leder), Einar Sund, Jan Rognmo og Bjørnar Kirkefjord.

I denne rapporten har vi kun tatt for oss tidsrommet fra vi ble valgt og frem til nå. Aktiviteter for sesongen 15/16 er utelatt her.

SU brukte flere møter i starten på å diskutere strategi, gruppeinndelinger og ikke minst få trenerkabalene på plass for de ulike gruppene.

Utvalget hadde som mål å forsøke å ha spesiell fokus på de yngste gruppene. Bakgrunnen for dette var å øke rekrutteringen og at innholdet var så bra at flere ønsket å fortsette med alpint. Utvalget hadde fra styreleder blitt anmodet om å vurdere om det var ønskelig å ansette en trener i en 50% stilling. Vi var derfor samstemte om at dette var noe vi ønsket, og at fokuset rundt denne stillingen skulle være rundt de 2 yngste gruppene. Morten Opshaug ble av utvalget foreslått, og styret ansatte han fra slutten av august 2016.

Skiskolen er for oss som klubb svært viktig, både som kilde for rekruttering og ikke minst i forhold til positiv omtale. Vi hadde som mål at flere barn som hadde gjennomført skiskolen skulle ta steget inn i klubben. Vi relanserte derfor begrepet «Minialpin», hvor de som var ferdig med skiskolen skulle få tilbud i klubben. En av hovedutfordringene her er at vi ikke har trenerressurser til å hjelpe alle barn med å kjøre heis. Vi stiller derfor krav om at de som ikke tar heis selv må ha med en foresatt. En utfordring her er at det er svært mange av foreldrene som ikke står på ski selv, og da mister vi disse barna. Kanskje skal klubben i etterkant eller parallelt med skiskolen tilby ski-kurs for voksne? I tillegg har vi registrert at det kanskje er et brukbart resultat å få 5 til 10% av deltakerne på skiskolen med i klubben. Vi skal huske at de fleste deltakere på skiskolen er fra 4 til 6 år. Det er mange foreldre som sikkert vil avvente med å melde barna på en fast aktivitet før de ser ivrighet og ikke minst hva foreldrene selv ønsker. Det nye utvalget som blir valgt bør vurdere om ikke det største trykket i forhold til rekruttering bør settes inn for aldersgruppene 8 til 10 år.

Et område vi har diskutert med trenere og foreldre er at vi ønsket å få et mere sosialt preg på de enkelte gruppene. Vi anmodet derfor samtlige om at minimum en trening i uken skulle avsluttes med saft og vafler i Asbjørnstua. Dette skulle selvsagt være gratis. I tillegg ønsker vi at det i større grad blir arrangert sosiale samlinger, gjerne utenfor treningsarena. Dette kan gjerne gjennomføres med pizza og brus privat eller på en restaurant. Sportslig utvalg mener dette er så viktig, at vi gjerne dekker kostnadene med dette.

SU har også hatt fokus på at klubben i større grad skal delta på kvalik-rennene som arrangeres og ikke minst at vi skal delta på NNM med en stor delegasjon. Vi som klubb må ha løpere med både i Landsfinale og Hovedlandsrenn. I forhold til deltakelse på dette føler vi at dette har blitt mye bedre enn foregående år, og det har blitt lagt ned en betydelig innsats av oppmenn i de ulike gruppen som har organisert dette. Blant annet deltok ca 25 løpere under NNM i år, mot 2 i forrige sesong.

Kostnadene ved idretten har vært tema for mange, og vi anmodet derfor trenere, oppmenn og foreldre om at turer til renn skulle organiseres og gjennomføres på en så bra, men billig

måte som mulig. Vi anmodet om at skoler og barnehager kunne benyttes, slik at alle har anledning til å delta. Vi er ganske sikre på at de 22 personene som valgte å bo på skole under NNM i Harstad hadde en flott opplevelse her.

I tillegg var målet at de eldste gruppene skulle få et så godt sportslig tilbud som overhodet mulig. Dette både i barmarks sesongen og på ski i vinter.

SU har et klart syn på at vi ikke må være redde for å tenke sportslige prestasjoner i forhold til de ulike grupper. Utvalget har ment, og mener fortsatt at for mange av våre løpere trener for lite i forhold til vår idrett. Målet var derfor at vi skulle tilby et stort omfang av treninger for å bedre dette. I forhold til trenerkabalene for de ulike grupper, ble det satt opp mange voksne på disse, slik at det ikke skulle være mangel på trenere for å få gjennomført et stort antall treninger. Om vi har lyktes med dette er vi usikre på. De fleste av våre løpere i klassene 14 år og eldre driver med flere idretter og aktiviteter. Dette er i utgangspunktet bra, men vi tror at dersom vi skal ha løpere som hevder seg nasjonalt og internasjonalt, vil de måtte prioritere alpint. Spesielt på barmarks siden er det mye å hente her. En fersk undersøkelse viser at samtlige av de 15 beste på Jr1 NM i år hadde 400 poeng eller mere på Iron Man-testen. SU har gitt de ulike grupper anledning til å investere i nødvendig materiell som staur, videokamera og tidtakerutstyr. Vi tror ikke at dette er kjøpt inn, men vi er av den oppfatning av at mange av løperne vil ha stor nytte av å kunne bli analysert gjennom video og at flere av treningene i større grad blir konkurransebasert.

SU har deltatt på flere samarbeidsmøter med FFA og Ankenes Alpinklubb, hvor hovedfokuset var at vi sammen skulle tilby et utvidet tilbud til våre eldste løpere i de aldersbestemte klassene. Disse samarbeidsmøtene kom i gang like før vintersesongen tok til, og gjaldt da ikke for barmarks sesongen. Resultatet av disse møtene er utvalget godt fornøyd med. Vi ser at våre eldste løpere har fått et utvidet tilbudet og gjennomført treninger i større grupper enn de forholdsvis små gruppene vi har i egen klubb. I tillegg har løperne fått trent sammen med løpere som er eldre, og målet med å øke motivasjonen til våre utøvere mener vi at vi har lyktes bra med. Oppfølgingen fra FFA sin trenere har vært bra, og løperne har blitt godt mottatt av både trenere og løpere. Vi tror også at et slik samarbeid er bra for FFA og Ankenes, da løperne gir alt på treningene når alle er samlet. Et lite kritisk punkt i forhold til dette samarbeidet er at vi sjeldent har sett FFA-løpere på klubbens kveldstreninger. Vi mener helt klart at flere av løperne kunne ha hatt godt av ekstra trening.

Klubben har i dag alt for få løpere i junior og senior klassene. Dette må tas på alvor og være fokus fremover. Vi må jobbe med å finne ut hvorfor løpere slutter tidlig. Spørsmål som må stilles for at motivasjonen forsvinner er blant annet rundt kostnader, kvalitet, arena, innhold, gruppesammensetning og skolevalg. Det er sikkert mange andre momenter som spiller inn, men poenget vårt er at dette analyseres.

Kanskje kan klubben også se på muligheten til å legge til rette for en «hobby-gruppe», hvor det kan organiseres treninger/samlinger for den eldre garde? Mange har hatt stor suksess med slike tilbud.

Sportslig utvalg er av den oppfatning at avstanden mellom sporten og styret er for stor med den nye organiseringsmodellen som er valgt. Vi tror at det vil være riktig at lederen for

sportslig utvalg har en fast plass i styret, slik at sportslig aktivitet alltid er et av temaene på styremøtene. Vi fikk ikke fra styret i år et budsjett eller definerte mål som vi skulle forholde oss til. Vi mener selvsagt at sporten burde ta del i slike diskusjoner, men at initiativet bør komme fra styret. Vi håper at det styret som tiltrer vil gjennomføre gode strategi- og budsjettprosesser med sportslig utvalg som deltakere.

Vi er også av den klare oppfatning at sporten i større grad blir involvert i de rennene som klubben gjennomfører. Dette gjelder spesielt i forhold til trase-valg, vanskelighetsgrad, type staur med mere. Vi må tilby de beste og morsomste rennene i Nord Norge dersom vi skal fremstå som motoren i Nord Norsk alpinsport.

Alpint var en av de viktigste og største idrettene i Fremover tidligere. Vi føler at vi har kommet litt i bakleksa her, spesielt i forhold til hockey. Vi tror at i forbindelse med renn og gjerne også treninger blir pekt ut en ansvarlig som skal fotografere og sende inn tekst og bilder til Fremover for reportasjer. Vi håper at dette kan være et positivt bidrag til det nye sportslig utvalg og styre.

Sportslig utvalg er fornøyd med innsatsen styret gjorde i forhold til trener- og løper bekledning. Vi kan se at begge disse gruppene bærer uniformene med stolthet.

NSK har i sesongen 16/17 hatt en representant fra klubben på nasjonale renn. Bertine Aam Olsen var tatt ut av Norges Skiforbund til å kjøre Europacuprenn i Norge. Klubben er stolte av dette og vi både håper og tror at hun vil få slike representasjonsoppgaver.

Sportslig utvalg registrerer at det er en diskusjon om hvilket tidspunkt det skal rapporteres for på årsmøtet. Sesongen i alpint går fra 1. mai til 1. mai. Dette har utvalget forholdt seg til å har dermed rapportert fra mai 2016 frem til i dag.

Siste del av rapport fra sporten inneholder en statusrapport med forslag til tiltak fra trenerne Arne Olsen, Jeppe Jonsrup og Morten Opshaug. Sportslig utvalg bifaller denne rapporten og vil kunne være et godt utgangspunkt/redskap for det nye utvalget som blir valgt.

Vi håper at resten av sesongen gir oss mange gode sportslige opplevelser og at samtlige barn, foreldre og trenere har det gøy med treninger og renn.

Narvik, februar 2017

Erik Plener

Einar Sund

Jan Rognum

Bjørnar Kirkefjord

Skiskolen

Hovedansvarlig for skiskolen – Steen Aalmen har skrevet en rapport som er overlevert til styret som gjelder sesongen 15/16, gjeldende gjennomførte kurs i 2016. Sportslig utvalg er av den oppfatning av at denne rapporten ikke har noe å gjøre på årets årsmøte. Vi har ikke lyktes med å få Aalmen til å skrive en rapport for inneværende sesong, da han mener at sesongen ikke er ferdig.

Årsrapport U8 og U10:

Gruppen består av ca 15-25 løpere. Treningen kom igang i begynnelsen av September inne på skistua skole. Gjennomføring av trening var Torsdager fra kl [18.00-19.00](#). Treningene har vært mye lek og lystbetont. Gruppen har responderte godt på aktivitetene som var lagt opp.

Utfordring for denne gruppen har vært at mange driver med andre aktiviteter som har kollidert med treningstidene. Treningstiden ble lagt opp til en fleksibel plan slik at de fleste fikk med seg trening i uken.

Gruppen hadde første skitrening i begynnelsen av Desember. Treningene ble lagt til mandager og onsdager fra kl [17.20-19.00](#)

I starten kjørte vi frikjøring og noen få øvelser. Etterhvert vektla vi ski tilpasning for gruppen. Fokuset til denne gruppen har vært mye lek og ski beherskelse. Gruppen jobber veldig godt og flere løpere har kommet til når skisesongen kom igang.

Trenere på denne gruppen har vært Morten Opshaug, Marielle Pettersen og Preben Bussoli. Kai Rune Baustad ble med når skisesongen var igang i bakken.

Morten Opshaug

Årsrapport for U12 (født 2004/2005) sesongen 15/16

Gruppa

Gruppe U 12 har bestått av totalt rundt 20 utøvere. Det har vært godt oppmøte på både barmarks og skitreninger gjennom hele året.

Barmarkstrening

Vi gjennomførte noen økter i fjellet og utenfor Asbjørnstua, som er en suveren treningsarena. På grunn av anleggsarbeider i fjellet ble etterhvert treningsarena flyttet til Narvik stadion. Her trente vi til godt ut i oktober, før de siste barmarkstreningene ble gjennomført inne på Skistua skole. Treningene bestod i basistrening som spenst, hurtighet og koordinasjon, samt noe utholdenhet og styrke.

Løperne deltok også på breddesamling med FFA i august.

Det ble gjennomført i alt 40 barmarksøkter i perioden august – desember.



Skitrening

Skitreningene har vært fast mandager 17.30 – 19.00 (SL) og onsdager 15.00 – 17.00 (GS) gjennom hele sesongen. Vi har jobbet mye med grunnleggende ferdigheter som balanse og posisjon over skiene.

Utøverne har hatt stor utvikling gjennom skisesongen, og GS treningene onsdager før åpningstid har vært helt suverene for utviklingen til løperne.

I tillegg til de faste treningene, har det vært gjennomført ekstratreninger både på ukedager og i helger. Disse har vært annonsert på gruppas Facebookside. I alt ble det gjennomført 63 skiøkter for sesongen 15/16.

Renn

Vi har deltatt med mange løpere de to rennhelgene på Ankenes og de to rennhelgene i Narvik, i tillegg har vi deltatt på renn i Tromsø og Svolvær.

Løperne har hevdet seg meget godt i U12 klassen både på jente og guttesiden.



Hilsen Trenerne

(Frank Sundermeier, Kenneth Tollefsen, Jan Eirik Holen og Hanne Dreyer)

Årsrapport NSK U14/U16 sesong 16/17

U14 – U16-gruppen ble før fjorårssesongen slått sammen til en gruppe, da det ikke ble ansett å være nok løpere til å fordele disse i to grupper. Treningsgruppen består av løpere i alle aldre innenfor dette intervallet, og av løpere med forskjellige ferdigheter og erfaring. Noen av løperne har stått på ski i mange år, mens noen av løperne ikke har dette.

Til tross for dette spriket i alder og ferdigheter er det trenernes mening at gruppen fungerer meget godt. Løperne er motiverte og har vist god fremgang siden sist sesong og siden starten av denne sesongen. I det følgende oppsummeres sesongen så langt:

Barmark

- Anaerob utholdenhet: 5 økter
- Aerob utholdenhet: 2 økter
- Spenst/hurtighet: 5 økter
- Styrke: 5 økter
- Sirkeltrening: 1 økt
- Koordinasjon: 6 økter
- Bevegelighet: 1 økt

Fokuset med barmarkstreningen inn mot skisesongen 16/17, var å styrke de generelle basisferdighetene som trengs for å bli bedre på ski. Med tanke på de fleste utøverne driver med fotball, turn og sykling, ble både oppmøte og planlegging av treningsplan vanskelig å kontrollere.

Den generelle barmarks trening hadde som hovedfokus å forbedre utholdenhet i form av lang kjøring og intervaller, styrke (spesielt i mage og rygg) og koordinasjon (balanse/kroppskontroll). Ved langkjøring, ble Einar Sund brukt mye som trener, da han gjennom mange år med trening på nettopp dette var veldig kvalifisert til dette. Argumentet for å bruke Einar til dette, er den store erfaringen han har innenfor Aerob utholdenhet, blandet med en god og blid personlighet som motivere utøverne til å holde på lengere når treningen ble lang og tung. Tilbakemeldingene fra løpere var at dem veldig fornøyd med disse treningene.

Den anaerobe utholdenheten, ble utført i form av bakkedrag, hinderløype i både skog og fjell. Lengde og plass varierte fra trening til trening i et forsøk på å vedlikeholde motivasjon. Ut fra tilbakemeldingene fra både løpere og foreldre/foresatte var dette en bra beslutning, da både løpere var sliten og fornøyd etter trening.

Styrke treningen hadde et hovedfokus i mage og rygg, da trener mener dette er et nøkkelpunkt for å holde seg i stabil og nøytral posisjon på ski, samt unngå skader i ryggen. Treningen for mage og rygg ble en blanding mellom mange repetisjoner (dynamisk muskelarbeid) og statiske øvelser (statisk muskelarbeid). Poenget med dette å styrke muskelgruppene til å klare det store presset som blir påført kroppen under skikjøring. Da løperne som kjørte i gruppene U14/U16 i forrige sesong, er betydelig mere stabil enn forrige sesong, vel jeg påstå dette har funket veldig bra. Samtidig som ingen løpere har hatt problemer med skader denne sesongen, vil jeg også påstå dette har funket veldig bra.

Ironman testen

Ironman testen ble gjennomført i sammenheng med Ironman helgen i Narvik i August. Selve testen gikk over ganske bra med mye fine resultater. Alle utøvere som hadde deltatt før, forbedre seg på alle øvelser. Resten av helgen, ble det gjennomført forskjellige treninger med forskjellige trenere. Generelt sett en veldig bra helg, med veldig bra å ta med videre. Personlig synes jeg denne helgen er utrolig bra for treningen sin del, men også for den sosiale delen for løperne som velger å delta.

Trening på ski

- Slalom: 18 økter
- Storlalom: 11 økter
- Super-G: FFA samling i Narvikfjellet

Med snø allerede i slutten av februar, var vi tidlig på ski på hjemmebane. Dette medførte derfor også vi i U14/U16 ikke trengte å reise noe plass for å komme oss på ski. (Med unntak av Kristian Dahl som dro til Østerrike med FFA). Trening på ski har generelt sett vært veldig bra med tanke på både innsats og forhold.

Grunnteknikk på ski har vært i fokus denne sesongen, hvor frikjøring, øvelser, kort staur og mestring har vært prioritert nummer 1. Det har videre vært prioritert kjøring i forskjellige typer løyper og modeller for å opprettholde variasjonen i treningsøktene. Denne prioriteringen har medført en generell økning i nivå på samtlige løpere i gruppen. Tanken med denne metoden, er at fjerne stress og andre utfordringer, som presser løperne til å lage unødvendige feil, samtidig med at man for jobbet inn det rette bevegelsesmønsteret, og lære løperne å kjenne etter hva det er dem gjør både rett og feil i løypen, samtidig med å lære hver eneste utøver hva skikjøring egentlig handler om både teknisk og mentalt. Med tanke på den fremgangen som har vært på samtlige løpere både på trening

og på renn, vil vi dra den konklusjonen at denne måten å jobbe på har fungert utrolig bra, og velger derfor å fortsette å jobbe på samme måten i fremtiden.

Trenerne mener det er viktig at alle løperne får utfordret seg på sine egne nivå, og det vil derfor på vanlig vis være viktig at foreldre er til stede for å hjelpe til underveis i sesongen. Dette gjør at trenerne kan sette forskjellige typer løyper, og at mer tid kan benyttes til å følge opp de enkelte utøverne.

Fra trenersiden er det videre ønskelig med flere storslalom- og super-gøkker. Generell kjøring og tider viser til at løperne ikke er komfortabel og vant med lengere sving buer i disse disiplinene. Dette vises igjennom feil linje valg i løypen, hard mot underlaget, splitt i skiene i inngangen av samtlige sving buer og tilbakeholdende kjøring generelt sett. Det vil bli fokusert ennå mer på slik trening utover i sesongen, da løypekapasitet og lys gjør slike treninger enklere å avholde. I forbindelse med fartstreninger er det viktig at sikkerheten er på topp, og det er derfor også viktig at foreldre er med under disse øktene.

Samarbeid med Ankenes alpin klubb

Beslutningen om å starte et fast samarbeid med AAK, ble tatt av meg selv og trener i AAK Christian Os Øverland. Tanken er at begge grupper kunne få utbytte av å kjøre i forskjellige bakker, få feedback fra forskjellige trenere, matche løperne mot hverandre i arena utenfor renn og økte trivselen i begge grupper. Dette ble tatt opp på foreldremøtet i Oktober, og ble mottatt med åpne armer. En annen ting som dette samarbeidet ble bygd på, var Kristian Dahl og Oliver Stokkeldal. Begge gutter er både motivert, fokusert og veldig god på ski, og da var det lite ide i at disse to guttene skulle trene for seg selv. Igjen kommer vi tilbake til punktet om å matche løpere mot hverandre, og øke "trøkket" i gruppene.

Samarbeid med FFA

Samarbeidet med FFA var et tiltak fra både klubber og skigymnas, som skulle gi U16 løperne i klubbene et innblikk i treningsdagene til FFA, samtidig med at gruppen for øvrig skulle få anledning til å trene sammen med en større gruppe som de kunne matches med. Samtidig skulle FFA-løperne få anledning til å delta på klubbens trening på kveldstid.

Det ble ved starten av sesongen avtalt at FFA skulle avholde en trening i uken, og at U16-løperne skulle få tilbud om å være på noen av FFAs treninger på formiddagen. Det ble presisert at klubbens treninger skulle være prioritert, slik at man kunne holde oppe «trykket» i denne.

Den vurdering trenerne sitter igjen med så langt i sesongen er at samarbeidet har vært bra, men at de avtalte treninger som skulle foregå på kveldstid i regi av FFA i mindre grad har blitt gjennomført. Trenerne vil bemerke viktigheten av at disse samarbeidstreningene gis som et tilbud til alle løperne, både U14 og U16, slik at hele treningsgruppen som sådan kan samles rundt dette tilbudet. Dette gjøres best ved at treninger avholdes på kveldstid, da mange løpere ikke har anledning til å delta på formiddagstreninger. Videre så vil det være viktig at klubbens treninger fortsatt prioriteres dersom det totale treningstilbud skulle gjøre at løpere må velge bort enkelte treninger.

Alt i alt er samarbeidet basert på en positiv tanke, og det bør kunne fungere til fordel for klubbens løpere, og videre bli et viktig moment i forhold til FFAs rekrutteringsarbeid. Det er derimot, som nevnt, viktig at samarbeidet tas opp til vurdering underveis og i etterkant av sesongen, slik at dette kan legges opp på en optimal måte for alle parter i fremtiden.

Trenerne mener oppsummeringsvis at dette gjøres best ved at det avholdes fellestrening(er) på kveldstid hvor både FFA- og klubbløpere samles.

Jeppe Jonstrup, på vegne av trenerne i U14 og U16.