



Verksamhetsberättelse för Mini Alpina Vintersäsongen 2022

Tack för en fantastisk säsong med historisk träningsstart i Åsbobacken den 15 dec.-21
Tack alla som gjorde det möjligt med sprutning och pistning.
Tack Sandra Arvidsson för din utmärkta insats som hjälptränare och tidtagarchef.

Vi har 14 åkare i Mini Alpina och i snitt har det varit 10 st på träningarna.
Vi har tränat 21 gånger i Åsbobacken.
Vi har haft ett läger i Björnrike 3 dagar med lägeransvarig Veronica Schef. Så uppskattat!
Vi har haft två träningsläger i Stöten med 3 dagar per gång, samt två dagar extraträning på påsk för den som det passade för.
Vi har tävlat vid 10-15 dagar med kval och finaler.
Ola och Monica har genomfört 30 träningspass med klubbens åkare därav 9 lägerdagar dessutom 15 dagar på tävlingar med besiktning och video samt feedback.

Träningsupplägget.

Måndagar kl.18.30-20.00 med mikropaus för intag av frukt-macka-vatten samt samvaro inomhus.

Onsdagar kl. 19.00-20.15 med mikropaus oftast ute i backen.

Passen startade inomhus med Ola som presenterade kvällens innehåll och sedan uppvärmning och teknik utan käppar. Monica, Sandra och Magnus satte banorna. Besiktning av banorna som var satta för att träna speciell teknik/taktik oftast i både korta och långa käppar.

På måndagarna var det inläring av nytt tema, teknik eller taktik. Uppleva och lära sig om skidans form och utnyttja den i svängen. Efter mikropausen blev det oftast en lekfull gemensam upplevelse som hastighetsåkning, //slalom eller ett nytt avsnitt av dagens tema. På onsdagarna fortsatte vi med repetition och utveckling av måndagens träning ofta i längre avsnitt och ihopsatt med tidigare kunskaper. På båda passen särskild plan för de nya i gruppen med specialträning av Ola så att de fick möjlighet till glad inläring och åkning. Passen avslutades med någon Kulighet som tex. skidvaneövningar. Där åka på en skida blev populär. Vi samlades ute med ett avslut eller inne om det var någon information till alla.

Årets aha upplevelse! Springträningen med slalomkäpparna ute och inne med stavar. Så bra!

Träningsinnehåll.

Inläring

- 1) Teknik. Lära sig känna skidans form fritt men med styrd träning.
- 2) Tillämpa i korta avsnitt med jämt tempo i fallinjen med kort eller lång käpp.
- 3) Nästa steg är tempoväxling och genom att lära sig en i taget och i flera lutningar med kort eller lång käpp. Långsväng, hårnål, vertikal och övergång från brant till flackt och flackt till brant. Kroppens position i olika lutningar.
- 4) Nästa steg är att blanda två tempon med lämplig käpp kortkäpp, Avanti Mini, C-käpp och B-käpp för de äldsta.
- 5) Sedan blir det tre eller flera tempoväxlingar och då kan de åka i en hel tävlingsbana slalom och vet hur man besiktar och kommer ihåg hur man åker i de olika delarna och lutningarna.
- 6) Storslalom följer backens form och där tränar vi in tempoväxlingar som halvsväng, långsväng och större rundare svängar. Det blir både i Åsbo men mer när vi har längre backar som på lägren.

Utveckling

Träning två kvällar i veckan har gett maximal utveckling tekniskt och med den en trygghet och självförtroende som har inspirerat till tävlande med glada upplevelser.

Nora och Arvid har upplevt det och det skapar också en härlig lust till träning som också smittar. Arvids lördagsträningar före 10 är ett exempel tillsammans med Olivia och Alvin. De åkare som inte haft den möjligheten eller prioriterat det har ändå gjort fina framsteg. Vi har gett alla personligt stöd och uppmuntran för att få fram tryggheten och skidkänslan som inspirerar till lusten att träna och tävla. Alla är lika viktiga och skall följa sina önskningar att prova olika aktiviteter. Flera har under säsongen kommit igång med tävlandet som blir en ny erfarenhet och utveckling. Valentino hade gärna tävlat mer efter Orsa. Super G är extra kul.

Feedback

- Direkt vid mål och vid start.
- Via filmning samt titta med Ola direkt i backen eller efter en träning.
- Via tidigare filmat avsnitt där bilden kan frysas och visas innan passet av Ola.
- Att få se sig själv när åkaren klarar av en ny teknisk utmaning, ger trygghet och glädje.
- Via spegelbild i klubbstugan med Ola.
- Via tidtagning på kortare avsnitt.
- Via tid på helheten.
- Via Hastighetsmätaren. Störtloppsteknik.
- Via filmning av passet av förälder som finns på Fb efter passet.

Föräldrarnas insatser.

Tack vare Er alla vuxnas fantastiska insatser före, under och efter träningen så blir det mycket hög kvalitet, träningen blir givande, rolig, utmanande och trivsamt och alla ungdomar blir sedda.

För att förbereda alla för kommande träning så har jag använt Fb.

Genom att beskriva innehållet och stationerna får alla en kunskap om var vi är i utvecklingen.

För att passet skall fungera har jag beskrivit de behov av hjälp som behövs, så detaljerat som möjligt för att var och en skall kunna välja lämplig insats för kvällen. Ibland utan skidor. Vissa uppdrag kräver skidor om snön är sådan att vi måste sitta i banan eller vid bansättning. Med skidor på är det också möjligt att själv uppleva känslan av svängarnas form och rytmväxling.

För mig som planerar och genomför övergripande organisation har det varit till mycket stor hjälp när ni vuxna fyllt i den önskade positionen. Radioapparaterna har stor betydelse under passet och vi har fått ta över dem från gruppen innan vilket har fungerat bra. Utmärkt samarbete med Skid Kul på alla sätt.

Bansättningen

Genom bansättningen styrs utvecklingen från lättare till svårare utmaningar. Svängarnas form anpassas till åkarnas skidlängder och kunskaper.

I gruppen har vi olika kunskapsnivåer som alla skall ha sin anpassade utmaning för att utvecklas vidare. Olika käppar ger olika utmaning. Vi har åkare som klokt väljer kortkäppen för att ha kul med sin åkning och några väljer B-käpps banan som är den käpp som 13-14 åringarna tävlar med. För att metodiskt träna in tekniken i slalom använder vi dessutom Avanti Mini och C-käppen som båda ger mindre motstånd än B-käppen.

I både slalom och storslalom jobbar vi med att åkarna skall få en fin känsla för skidans form och kunna utnyttja den maximalt. Där är lutning och svängradie viktiga för lyckad inläring. I Storslalom är det skidlängden som avgör avståndet mellan portarna och snöns beskaffenhet som avgör farten och svängradiens utmaning. Tempoväxling med långsväng och halvsving gör banan rolig och intressant.

Nya Tidtagningen

Den har gett en fantastisk höjning av kvalitén på träningarna.

Tack Maria och Claes för ert ansvarstagande och att ni lärt ut hur den används. För mig en stor trygghet.

Ungdomar i den här åldern behöver en tydlig konkret feedback på sin insats. Då blir ny instruktion och teknikutövning intressant och vi tar ett kliv framåt. Bansättningen ger ramen och den nya utmaningen.

Insatsen ökar när tidtagningen finns med, åkarna använder mer av sitt adrenalin och fokuserar på att klara uppgiften. Det har vi alla sett.

Tävlingsträning med besiktning, tidtagning och även med nummerlappar.

Genom att läsa banan hur lägger jag spåret, var förbereder jag mig tex. vid krönet för att klara underbackens portar.

Ibland används tofsar för att i storslalom och även i slalom tydligare visa var svängen startar och ibland för att visa var svängen slutar.

Träningen av nervositet är en intressant upplevelse, så att åkarna börjar vänja sig med att använda sitt adrenalinpåslag som i lagom mängd höjer prestationen.

Syns tydligt på var och ens insats. De testar sina gränser. Härligt och spännande för att utvecklas vidare.

Gemenskap.

På träningarna genom upplägget med olika stationer, kunna välja sin utmaning, alla vuxna på start och mål och i radion. Pauserna, Kuligheterna, avslutningarna för dagen. After Ski och varm Choklad.

På tävlingarna KM och Kval, våran egen tävling, Finalerna i LVC Kungsberget och Valberget samt Södra Dalacuppen. Ski Fantastik och Trysil Påsktävling från toppen till botten.

Fin representation och härliga resultat.

Stor glädje att hjälpas åt, umgås, förbereda tävlandet och ibland resa tillsammans och fotografera, fika och glädjas åt fina prestationer och ibland trösta någon som inte är nöjd men blir glad av andras närvaro och bus.

Tävlingar

Att från träningstävlingar få möjlighet att testa sina kunskaper i nya miljöer som LVC med kval och finaler samt Södra Dalacuppen är en spännande upplevelse.

Att få uppleva en tillfredställelse av sin prestation och glädje av att delta i större sammanhang är fantastiskt.

För att ge sig själv de bästa förutsättningarna till det behöver åkaren förbereda sig med bra mat dagen innan och på morgonen för att ge kroppen energi och musklerna möjlighet att prestera.

Rörelsevarm behöver kroppen bli med kläder och skidåkning samt rörelser så att kroppen känns pigg och vaken. Varje åkare hittar snart sin form för förberedelserna.

Ibland gör man något annorlunda som visar sig vara bra, ny erfarenhet att ta vara på.

Det gäller att hitta sin glad-sugen-på nästa åk-känsla. Det finns oftast två åk att förbereda sig till. Varma muskler och glad mage är nyckeln till fin insats med full styrka.

Nervositet är spännande att göra till sin bästa vän, för då blir insatsen den bästa den kan bli.

Blir jag som åkare för nervös då blir min insats på lägre nivå lika som om jag inte blir nervös alls. Det gäller att ligga på toppen av spänningskurvan.

Utbildningar för föräldrar.

- Skidkunskap med information om skidornas längder och form samt skötsel av kanter och belag. Den kunskapen ger åkaren en härlig känsla på träningen när allt stämmer.
- Personlig teknikträning ger en ny dimension och erfarenhet och skapar förståelse och lust till utmaning, tex att åka KM i storslalom och även slalom. Eller att byta bräda mot slalomskidor och helt nya upplevelser startar. Så härligt och roligt tycker Johan Benneskog.
- Kurserna i bansättning både slalom och storslalom ger en kunskap, samt skapar en känsla / förståelse för vad träningspassen innehåller samt vad en tävlings banan innehåller. För några blir det en inspiration att själva sätta bana.
- Årets bansättarkurser blev ett examensarbete för deltagarna där de fick en uppgift att gemensamt lösa och där den som höll i borsten varierade. Tre tempoväxlingar i slalom med långsväng, hårnål och vertikal samt start och mål. Även på storslalom blev det en spännande uppgift att sätta en tävlingsbana för Södra Dalacuppen.
- Martin Larsson satte sedan sin första tävlingsbana på tävlingen i Avesta. Grattis!
- Utbildning i tidtagning inför Södra Dalacuppen samt våra två Klubbmästerskap skapar möjlighet att forma en tävlingsorganisation där Veronica Schef var tävlingsledare och Sandra Arvidsson Tidtagningsschef. Härlig utveckling och insats av alla inblandade.

Pistning av backen.

På alla träningspass har vi haft fantastiskt underlag. Det är av mycket stor betydelse för att inläring skall ske på alla nivåer. Snö Kul, Skid Kul och Mini Alpina.

Backen har dessutom fungerat suveränt för Snowboard gruppen och Snowgår'n.

ETT STORT OCH INNERLIGT TACK TILL MAGNUS, ANDREAS, ANTONIO OCH PHILP.

Att efter avslutat träningspass sätta sig och pista backen visar en stor omsorg om oss alla som tränar i grupperna och vårt gemensamma arbete att utveckla Avesta Alpina och Åsbobacken. OLA FÅR ETT EXTRA TACK. SNÖMANNEN!!!!

Tränarmöten

Viktig del i utvecklingen av klubben och grupperna samt information till föräldrarna genom rapporter från mötena i Face bok.

Dagordning som tar upp tidigare protokoll samt dagsläget i grupperna. Kommande planerade aktiviteter/kurser/läger/material eller liknande. Arbets- och ansvarsfördelning. Utvärdering av säsongen.

Planering av nästa säsong, höst och vinter.

Frågor till styrelsen.

Strålände samarbete som är inspirerande och ger glädje och kontinuitet

.

Tack för en fantastisk säsong med stor glädje och underbara upplevelser.

Monica Hermansson-Lindbäck , Ola Lindbäck , Sandra Arvidsson 24april -22