

Hej TC godtfolk

Omtrent 14 dage – så lang tid har vi været juniorlandstrænere. Langt fra tid nok til at få sat alle de skibe i søen, som vi har planer om. Vi vil i det følgende fortælle lidt om vores ønsker og planer for fremtiden. En fremtid hvor vi forhåbentlig kan sætte en ny standard for samarbejdet mellem TCérne og junioreliten.

Et af vores tiltag er at udsende nyhedsbreve – som dette – til trænere og styregruppe formænd i Tcérne. I må så stå for den videre formidling til Jeres løbere og personlige trænere og om ønskeligt krydre vores brev med Jeres egne anbefalinger eller kommentarer. Vi vil så vidt muligt udsende nyhedsbreve efter vores samlinger og træningslejre og når der i øvrigt er væsentlig information at give Jer.

Wild Cards:

I øjeblikket er det meget det organisatoriske, der har vores fokus, sideløbende med, at vi naturligvis har en meget vigtig opgave i at få en træner/løber dialogen op at stå, med bare 5 ½ måned til JWOC. Det betyder bl.a. at andre væsentlige opgaver som tildeling af Wild-cards kan blive nedprioriteret her i opstartsfasen. Vi er dog allerede i dialog med 3 løbere fra TC-sjælland og deres træner Søren Larsen og har besluttet at uddele et wild-card til Jonas Falck Weber, Stefan Frands Petersen og Joakim Sehested Sie samt at invitere Søren med på den kommende samling i Silkeborg, der afvikles 4-6. Februar. Vi vil senere følge op på yderligere kandidater til wild-cards. En vigtig melding i denne forbindelse fra juniorledelse er, at vi har nøjagtig de samme høje forventninger til træning, prioritering, motivation og vilje til udvikling til en wild-card løber, som til de nuværende landsholdsløbere. Det er altså i hverdagen at man skal vise viljen og gejsten.

JWOC-testløb:

Vi er ikke endelige på plads med disse løb, men dog så langt fremme at vi kan meddele at følgende terræner er spærret fra dags dato:

Hørby Skoleby(Hobro) , Rebild Bakker og Vælderskov og 'Et sted i sø-højlandet'.

Forventede vindertider:

Hørby Skoleby: 12 min.

Rebild Bakker: 80 min og 65 min, for henholdsvis H-20 og D-20

'Et sted i Sø-højlandet' : 30 min.

Holdene til JWOC vil, om muligt blive udtaget umiddelbart efter afslutningen på testløbene, alternativt senest mandag d. 30. Maj.

Torsdag d. 2. Juni, rejser JWOC-holdet til Gdansk, Polen til den sidste træningslejr inden JWOC.

Det forventes, at man deltager på denne træningslejr og det forventes endvidere at alle løbere - uanset optagelse i junioreliten eller ej – har fremsendt en trænings og konkurrenceplan for perioden: 1.marts – JWOC; hvoraf det fremgår, hvordan man har planlagt sin træning og konkurrence deltagelse. Vi forventer desuden at se en opdateret træningsdagbog ca. 1. april, ca. 1. Maj og i uge 21(altså umiddelbart inden testløbene). Opdateringen i uge 21 bør ligeledes indeholde en rimelig detaljeret træningsplan for perioden frem mod JWOC i tilfælde af udtagelse.

Skygning af løbere:

Vi så gerne, at der kom endnu mere kvalitet i den tekniske træning som juniorelite-løberne udfører i hverdagen, men det kræver at juniorledelsen kommer med klare ønsker til TCét, at løberne tager medejerskab for egen udvikling og at samarbejdet med TCérne intensiveres. Konkret har vi opfordret juniorelite løberne til at være offensive på det program, som deres respektive TC-træner laver, og meddele til hvilke træning, de ønsker at have en 'observatør' med i skoven. Denne observatør skal naturligvis kunne skygge løberen og samtidig have et vist overskud til at kunne observere pågældende løber, så der kan gives en tilbagemelding. Typisk vil sådan en træning have fokus løberens o-metode, varighed ca. 30 min og måske afsluttende med ca. 1000 meter intensiv orientering i en 'mand-mod-mand' stafet-afslutning.

Uddannelsen af disse observatører tager Emil og Bjarne sig af og løberne må selve være aktive i forhold til at bringe en 'observatør' på banen.

Skader og sygdom

I Junioreliten løber vi ikke med sygdom i kroppen, det er et meget vigtigt signal at sende til løberne. Risikoen ved at træne med en forkølelse er yderligere sygedage.

Lige nu oplever vi meget sygdom og vi har opfordret juniorgruppen til at tage en ekstra time i sengen, når man mærker lidt i halsen, klæde om direkte efter træning.

Når løberne kommer ind fra træning hedder det: **1. tørt tøj, 2. en bolle i kæften, 3. snak om banen.**

Vi oplever også mange skader, store og små. Det er en kold tid med frossen og glat underlag, der stiller andre krav til løbestil og derfor får løberne belastningsskader der, hvor de ikke har haft ondt før. En god ide kunne være at tage et løbepas ud og gøre det til alternativt. Fx. Langtur på ski i stedet for terræn, eller intervaller på spinningscyklen istedet for asfalt. Det er vigtigt at få rystet alle småskaderne af sig nu.

Teknisk

Vi har givet løberne den opgave at lave JWOC baner på JWOC kortene, det gør vi fordi vi gerne vil have trænet dem i at se vejvalg i den terræntype. Det er en nem måde at lave tørtræning på og det vil vi gerne opfordre til. Der kan downloades kort direkte fra JWOC-hjemmesiden.

Mød landstrænerne

Vi planlægger en inspirations og '**get-together-dag' på HNIE lørdag d. 9.april**. Her vil vi fortælle lidt mere om os selv og der vil være rig lejlighed til at stille spørgsmål. Samtidig vil vi benytte lejligheden til at l

fortæller lidt mere om hverdagen i Jeres TC til inspiration for os og de andre TCér. Vi ser derfor gerne, at der deltager en træner og en styregruppeformand/medlem denne dag. Mere information følger. Vi forventer, at vi kan spise med på HNIE, for egen betaling, og at det efterfølgende møde vil vare højst et par timer. Vi skulle jo gerne være friske til DM-Ultra om søndagen ☺

Desuden bedes I allerede nu reservere **d. 25-26. november**, hvor der er DOF's trænerseminar i Vejle. Det er 3. gang af dette trænerseminar afholdes og det er 'Stedet' at mødes, et sted hvor meninger kan brydes, ny inspiration og viden kan hentes og hvor vi i fremtiden evaluerer året - og forventer at kunne præsentere det kommende års program og planer for junioreliten. Så mød op! Det er knalder vigtigt...

Træneruddannelse:

Og nu vi er ved trænerseminaret. Kontinuitet i vores talentudvikling handler i høj grad også om kontinuitet i træneransættelserne i både TCérne og i junioreliten. Vi vil gerne bede hver enkelt styregruppe, om at have dette som et fokus punkt. Kom i dialog med jeres træner om de fremtidige karriereønsker og uddannelses ønsker, søg kontinuerligt efter nye træneremner og lad disse komme på træneruddannelse, gå i mesterlære hos den nuværende træner eller lad vedkommende agere som assistent-træner. Opgaverne er mange, jobbet krævende, talenter mangfoldige – det kræver mange dygtige trænere at fastholde niveauet. Og frem for alt: I bedes formidle denne viden til Bjarne Hoffmann, der sideløbende med landstrænerjobbet, skal sikre at vores mest talentfulde trænere uddannes og skoles og sikres tilknytning til vores talentudvikling. Dette sker i samarbejde med Mads Ingvarsdén, der varetager den overordnede planlægning og teoretiske uddannelse.

Alt for nu. Det var et langt – for langt? – nyhedsbrev. Det næste bliver garanteret mindre ☺

Lad høre fra Jer med kommentarer, ideer etc. Nu kører toget...

Emil Thorsen, mobil: 5184 4233, emilthorsen@gmail.com

Bjarne Hoffmann, mobil: 2147 5277, bjarne1@orientering.dk