

2013 - målsettinger og utfordringer

Etter å ha lagt bak seg et svært så hyggelig o-år (ikke u-år) bak seg er det viktig å ikke hvile for lenge på laurbærene og se fremover mot neste sesong. Kan vi kopiere årets sesong i deltakelse og resultater. Eller kan vi til og med forbedre den.

Idrettsutvalget er sikker på at det er mulig å forbedre mye og ønsker å ta tak i mange av tingene som kan forbedres. Mye kunnskap er ervervet i løpet av året som gikk og gir følgende grunnlag videre:

- Det som har fungert bra på treningene videreføres.
- Det som ikke fungerte så bra legges bort eller justeres.
- Deltakelse i større løp er viktig for utviklingen til de yngste
- Det sosiale er minst like viktig. Alle som vil får være med. Ingen blir "tatt ut" til individuelle løp.
- Mange løpshelger på rad sliter både på motivasjon og form. Mer fokus på sesongplanlegging for juniorene er nødvendig hvis en ønsker god høstform.
- Det skal mye til å unngå skader i en idrett som orientering. Flere utøvere fikk smake dette i år. Det er viktig å være forebyggende på dette feltet så i alle fall langtidsskader unngås.

Studie av strekktider viser langt på vei at o-tekniske ferdigheter er veldig avgjørende i de yngste årsklassene. For de fleste overtar de fysiske ferdighetene mer og mer som den største hindringen for å hevde seg blant de beste etter hvert som de blir eldre.

Ingen overraskelse, kanskje, men i "gamle dager" uten strekktider og alskens analyseverktøy var vi i liten grad villig til å skylde på manglende løpskapasitet. Blant ungdommene er det nok bare Håvard og Ask som har høy nok fart "inne" til å matche de beste i landet. Treningene må legges opp slik at det fysiske får like mye prioritet som det o-tekniske for utøverne når det o-tekniske "sitter" sånn noenlunde.

Det er mange interessante løpshelger i 2013. Det er juniorcup-helger fra april til oktober inkludert blant annet o-festivalen i Kristiansand, NM-uke og Blodslitet. Det er hovedløp og o-landsleir i Sandefjord, NNM på hjemmebane (ingen av utøverne under 20 har vært med på det før), O-ringen i Boden, Barentskamp i Murmansk for de kanskje litt mer spesielt interesserte og mye mye mer. I år kan det være aktuelt å dra på kombinert trenings/løpshelg i fm med Kristi-himmelfartshelga istedenfor pinsen. Det vurderes også deltakelse i Jukola-stafetten i Finland i juni med både dame og herrelag. Det kreves imidlertid nok interesserte løpere før det blir aktuelt. Nedre alder her er 17 år men 15-16-åringene kan bli vurdert.

Det kan kanskje gis et inntrykk av at vi er mest opptatt av å få på plass topp-resultater. Det er IKKE riktig, selv om det er mye ros og omtale av Håvard sine utrolig bra resultater. Det er følelsen av å lykkes og å få fremgang som er viktig for den enkeltes motivasjon. For mange vil en plass et godt stykke ned på lista være godt nok i forhold til både reelle muligheter og egne målsettinger. Det er veldig viktig at også disse prestasjonene legges merke til og blir positivt omtalt. Her har alle et ansvar så ingen blir glemt. Det finnes mange eksempler på at utøvere er blitt skikkelig gode o-løpere først i mot slutten av junior-alder.

For dem som har suksess tidlig ligger lista automatisk høyt for hva som er bra også i fortsettelsen. Så høyt at riv før eller siden ikke er til å unngå. Det er viktig (og ei stor

utfordring) for både trenere og foreldre å “nullstille” løpere som har hatt suksess. Det er ingen automatikk i bare ha fremgang. Snarere tvert i mot. Et viktig tiltak mot at nedturen tar all motivasjon er å ha andre ting enn idrett og resultater å også ha fokus på. Da er muligheten større for å lykkes i det lange løp.

B&OI som klubb bør være fornøyd hvis vi klarer å holde posisjonen som landsdelens største klubb og beholde den aktiviteten vi har i dag. Resultatene som er oppnådd nasjonalt er det mange som misunner oss. Vi kan selvsagt håpe at de vedvarer og gjerne med ennå flere utøvere involvert. Men alt i alt er det veldig bra om 2-3 utøvere får premie i hovedløpet og tilsvarende mange får poeng i Norgescup-løp.

Arild Hegreberg