

## Young Star Innlandet 2017

### Kort sammendrag.

Young Star Innlandet er et regionalt samarbeid mellom skiskytterkretsene Hedmark, Nord-Østerdal og Oppland.

Sesongen 2017 ble det gjennomført 3 kretssamlinger:

1. 11. – 13. august i Trysil (19 deltakere)
2. 22. – 24. september på Lillehammer (28 deltakere)
3. 3. – 5. november på Dombås (28 deltakere)

Samlingene ble gjennomført fra fredag til søndag. Av trening var det en økt fredag kveld, to på lørdag og en på søndag morgen. Samlingene avsluttet etter felles lunsj søndag. Fredagskveldene og lørdagskveldene ble fylt med sosiale innslag og ulike foredrag (kosthold, skadeforebygging, rennforberedelser, treningsprinsipper mm.).

Egenandel for både utøvere og kursdeltagere var på 1500 kr per samling, og dekker kost og losji, samt mye moro fredag til søndag!

Tilbakemeldingene fra klubbene, utøvere og foreldre har vært gode. Koordinator har vært Syver Berg-Domås.



## Samlingene.

Det ble gjennomført tre samlinger i løpet av 2017. Vi satte oss 5 mål vi ønsket å jobbe med på samlingene:

- Øke skyteferdighet på liggende og stående
- Systematisere treningen
- Lære av hverandre
- Skape et større miljø spesielt for jenter
- Det viktigste av alt, å ha det sosialt og moro for alle sammen!

Vi ønsket også å måle om vi oppnår noe av målene ved å gjennomføre skytetester samt sammenligne skyteresultatene fra årets hovedlandsrenn.

### Samling 1 - Trysil.

11. – 13. august ble første samling gjennomført. Totalt møtte 19 utøvere, fordelt på 10 gutter og 9 jenter. Vi bodde oppe ved Høydehuset (Vesleskogen), et velegnet sted for denne type samling og antall deltakere. Gode kjøkkenmuligheter, mange og fine rom, flotte fellesarealer men noe høyere pris.

På denne samlingen hadde vi ekstra fokus på å systematisere treningen for å komme i gang tidlig i sesongen. Vi snakket litt om treningsdagbok, der det ble nevnt flere av fordelene med å gjøre dette. Vi kunne helt sikkert vært enda flinkere til å anbefale dette, både her og på senere samlinger. Det ble anbefalt (ikke krav) at utøverne begynte å føre treningsdagbok.

Vi prøvde å lære av hverandre, ved at ulike grupper gikk sammen for å presentere sine "beste økter". Her kom det frem mye gode ideer som både utøvere og trenere kunne ta med videre. Noen av disse øktene ble også gjennomført senere, for at utøverne også skulle føle de fikk være med å planlegge noe av treningen.

Skytedelen gikk mye på skytestilling under denne samling. Vi tok grundig for oss hvordan man justerer geværet (mange vokser og trenger justeringer i denne alderen), og skaut mye enkeltskudd for å "komme inn i" den nye stillingen.

Kveldene ble avsluttet med sosialt og moro, div konkurranser med premiering. Vi som trenere kunne se stor forskjell på hvordan utøverne forandret seg fra første måltid der noen ble sittende ganske alene, til siste måltid der alle virket inkludert. Mitt inntrykk er at gjengen fungerte veldig fint sammen fra første samling.

### Samling 2 - Lillehammer.

Andre samling ble lagt til Lillehammer 22. - 24. september. Totalt 28 utøvere, fordelt på 16 gutter og 12 jenter. Her bodde vi oppe på Birkebeineren Skiskytterstadion, et rimelig og greit tilbud. Det er kun sengeplasser til 32, som gjør at det ligger i grenseland til i forhold til antall deltakere vi har på samlingene. Kjøkkenet er ikke bra, og fellesområdene også veldig enkle. Men det fungerer, og veldig fint å bo så nære treningsanlegget. Prisen her er lav.

Vi fortsatte denne samlingen i samme spor som den første. Vi kunne som skrevet tidligere vært flinkere til å følge opp bruk av treningsdagbok, det tar vi med til neste år. Vi jobbet også med å bevisstgjøre arbeidsoppgaver og mål, spesielt på skytebanen.

På skytebanen gikk vi et steg videre fra forrige samling, og jobbet med det som kalles "kontrollpunkter" og "fasit". Et godt avtrekk var sentralt på denne samlingen, både på skytebanen og på fellesmøter inne. Vi var heldige å hadde med Ola Tore Dokken (2 \* skytterkonge) på denne samlingen, dette benyttet vi både på skytebanen og inne i "teori-timen".

Samtidig med samlingen på Lillehammer ble det arrangert TD1-kurs.

### Samling 3 – Dombås.

Snøsamlingen ble lagt til Dombås 3. – 5. november. 28 utøvere, fordelt på 15 gutter og 13 jenter ble med denne gang. Vi bodde på vandrerhjemmet på Trolltun, rett nedenfor skistadion. Her er det god plass, fine rom, det negative her er kjøkkenet. Prisen er rimelig, og treningsforholdene på Dombås er svært gode på denne tiden da vi får en topp arena nesten helt for oss selv.

Fokus på samlingen ble mer konkurranseforberedelser, og samlingen avsluttet med testløp.

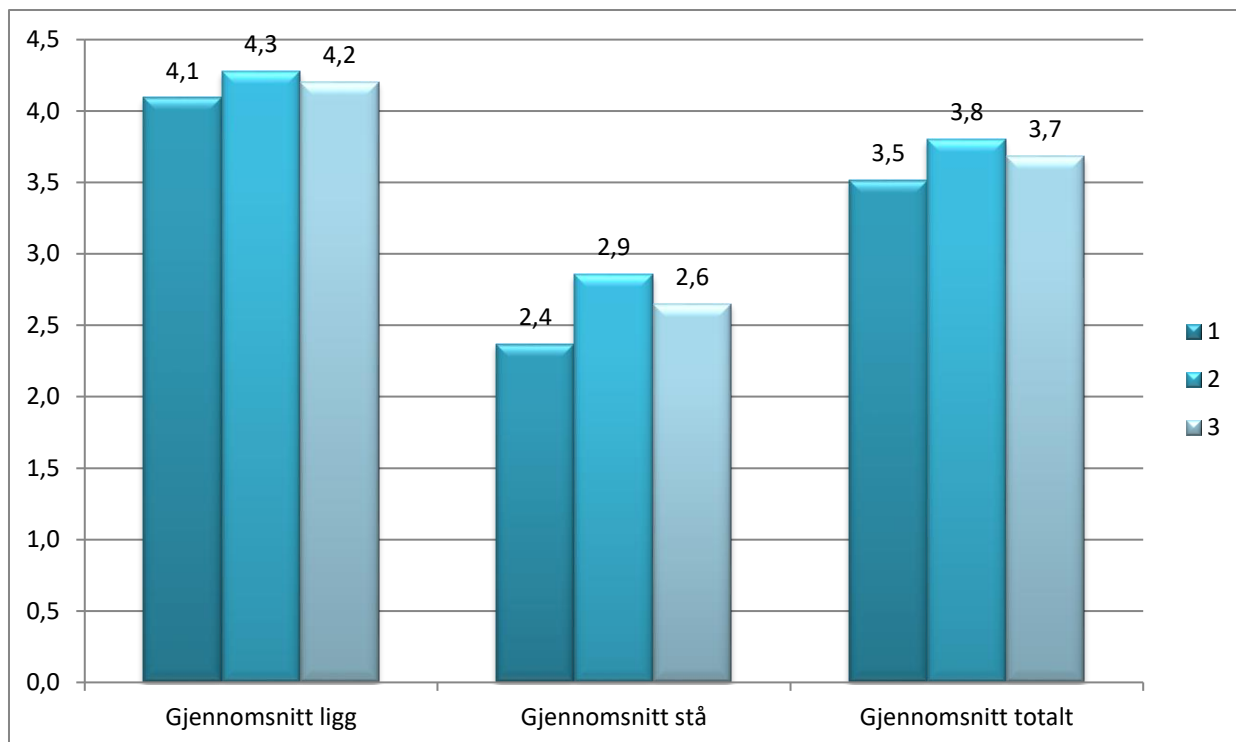
### Resultater

Et av hovedmålene var å forbedre skyteferdigheten. For å måle dette startet vi med en enkel skytetest som ble gjennomført på hver samling. I tillegg ønsket vi å se på resultatene etter hovedlandsrennet for å sammenligne med resten av landet.



### Skytetester

Testen besto av 20 skudd liggende + 10 skudd stående. Dette for å se om det er en evt. forbedring, samt å motivere utøverne til å trene mellom samlingene. Første og andre skytetest ble gjennomført uten belastning, mens siste skytetest ble gjennomført som rolig kombinasjonsøkt. Resultatene var oppløftende og viste en god forbedring fra første til andre skytetest, mens siste test gikk noe tilbake. Dette var forventet, da siste test hadde større vanskelighetsgraden på grunn av høyere belastning. Resultater av skytetestene vises i figuren under:

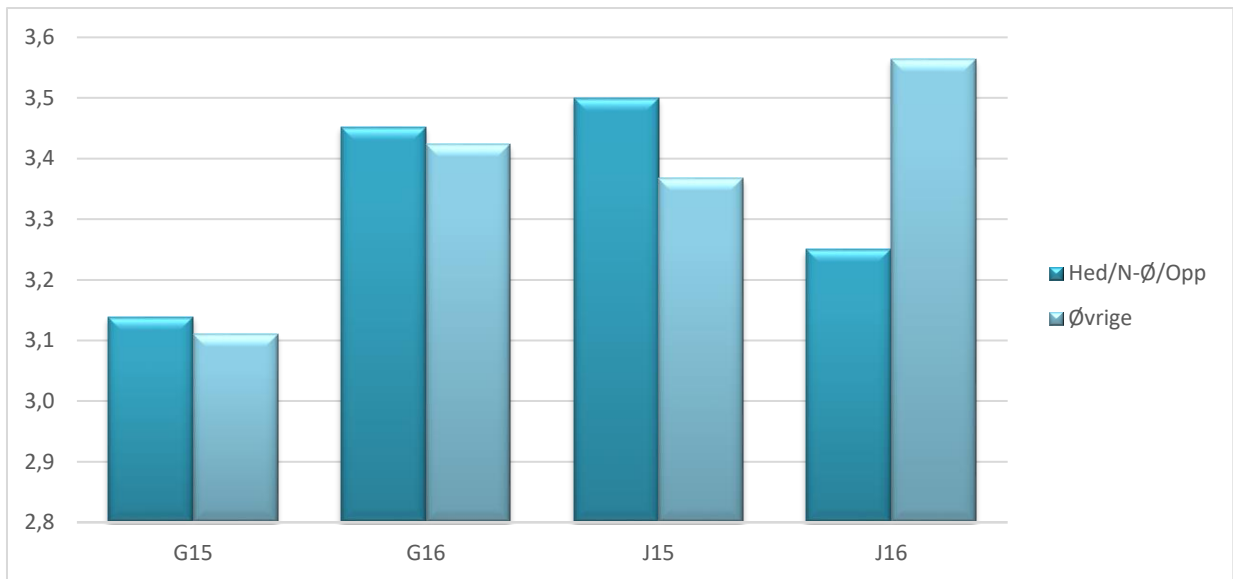


*Figuren viser i gjennomsnitt antall treff på liggende, stående og totalt på de tre gjennomførte skytetestene.*

Spesielt på stående vises en forbedring. Nivået på denne gruppen har vært svært godt, spesielt på liggende med en snitt på over 4 treff på alle skytetestene. Selv om stående er et stykke lavere, er også resultatet her bedre enn tidligere. Men vi ser det er på stående skyting det er mest å hente frem mot disse utøverne er juniorer.

### **Hovedlandsrennet 2018 – sammenligning med de andre kretsene**

For å få et bilde av hvordan resultatene i våre kretser er, har vi sett på resultatene fra årets hovedlandsrenn. Av øvelsene ble normalprogrammet valgt ut, som er den øvelsen der skyterresultater har mest si. Resultatene viser at vi stort sett ligger over resten av landet i antall treff, og totalt har en løper fra Hedmark/Nord-Østerdal/Oppland i snitt 0,2 mer treff per serie enn landet forøvrig. Fordelt på klassene ser resultatet slik ut:

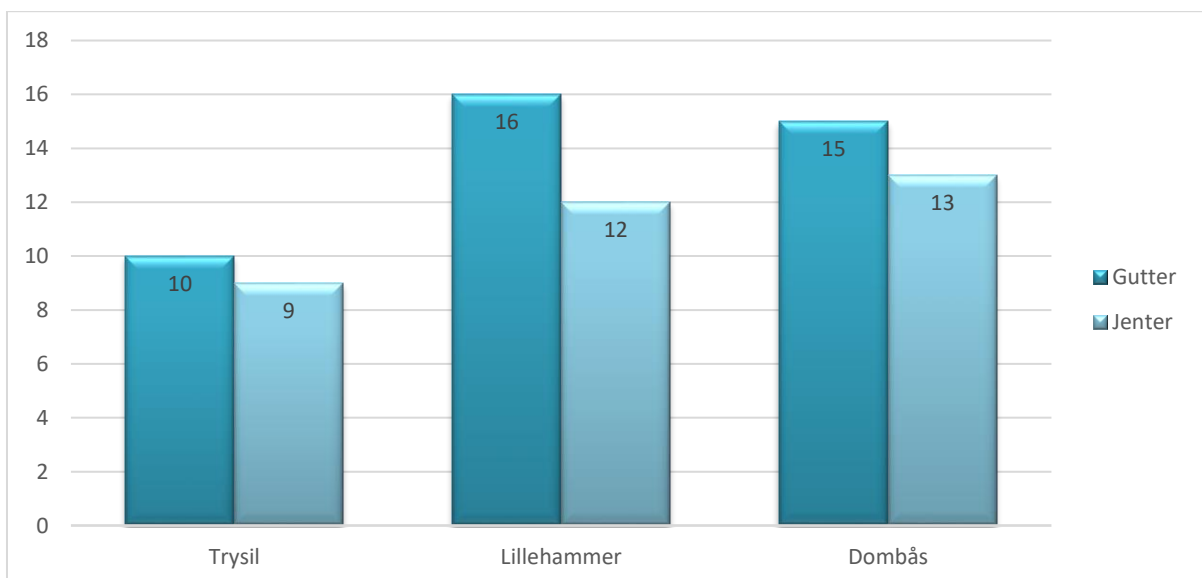


Figuren viser gjennomsnittlig antall treff per serie for de ulike klassene i HL, fordelt på løpere fra våre kretser og landet forøvrig. J16 ligger under resten av landet, mens de tre andre klassene ligger over.

Jeg vil gratulere alle utøvere og klubber med svært gode prestasjoner. Totalt 7 av 24 medaljer på sprint og normal gikk til løpere fra våre kretser.

## Jentesatsing

Det er ønskelig at antallet jenter holder seg høyt i kretsene. Ved å samle tre kretsene får man en større gruppe jenter som forhåpentligvis gjør at det er mer moro å være med, og en lavere terskel for å melde seg på. Under vises en fremstilling av antall jenter og gutter på samlingene.



Prosentvis er det 45,3 % jenter på samlingene som er gjennomført i 2017. Dette er et tall vi er svært fornøyd med, og viser at det jobbes bra i klubbene og kretsene på dette punktet. For å få en sammenligning med resten av landet, var 34,6 % av de som deltok på HL jenter.

Under er noen tall fra samlingene fordelt per krets.

Antall Krets/samling	Kjønn		Antall totalt
	Gutter	Jenter	
Hedmark			
Trysil	4	4	8
Lillehammer	4	5	9
Dombås	3	4	7
Nord-Østerdal			
Trysil	3	4	7
Lillehammer	6	6	12
Dombås	6	6	12
Oppland			
Trysil	3	1	4
Lillehammer	6	1	7
Dombås	6	3	9
<b>Antall totalt</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>75</b>

## TD1 kurs

Under samlingen på Lillehammer ble det gjennomført TD1-kurs, 23. september. Kursansvarlig var Frode Hagen. Totalt ble det 5 nye TD-er, to fra Oppland og tre fra Hedmark. Kurset bel dekket av YSI, ingen av kursdeltakerne hadde kostnader annet enn reise til/fra kurset.

## Økonomi

### Regnskap

Regnskap YSI 2017	Beløp
Inntekt	171 263,00
Kretskontingent	60 000,00
Renter	263,00
Deltakeravgift	111 000,00
Utgift	-133 464,94
Administrasjon	-2 432,50
Diverse	-10 217,00
Honorar TD-kurs	-3 000,00
Mat	-20 689,14
Overnatting	-75 723,30
Reise trener	-3 403,00
Honorar trenere	-18 000,00
<b>Resultat</b>	<b>37 798,06</b>

*Regnskapet er revidert og lever til Hedmark Skiskytterkrets*

### Kommentarer

Dette er første året vi ikke har fått tildelt midler fra skiskytterforbundet eller IKI. Tidligere har vi mottatt 200.000,- som ble redusert til 105.000,- i 2016. I 2016 ble det for første gang satt i gang tiltak for å redusere kostnadene som svar på dette inntektstapet, og vi har også i 2017 kunne drive uten negativt resultat. Tiltak som ble gjennomført var:

- Redusere antall samlinger fra fire til tre
- Lage mat selv under samlingene, få redusert overnattingskostnad
- Avslutte honorar til koordinator
- Redusere antall trenere/trenerkostnader
- Gjennomføre trenerkurs og TD-kurs kun annen hvert år

I 2017 var det stort sett en trener som hadde ansvaret for samlingene. På grunn av god hjelp av foreldre ble det likevel gjennomført gode samlinger, men jeg ser det med fordel kan økes til to trenere foran 2018-sesongen.

Det er på ingen måte ønskelig å tjene penger på prosjektet. Dersom kretsene ønsker at prosjektet skal videreføres er det uansett godt å ha med seg et overskudd som vi nå har skaffet oss. Betaling av samlingene kan gjennomføres uten å kreve inn penger fra utøverne på forhånd, og det er en trygghet i å ha noe i bakhånd da det er usikkert om vi mottar noe fra forbund videre. Vi vil også få en økt kostnad ved flere trenere, samt gjennomføring av trenerkurs neste år.

Syver Berg-Domås, koordinator YSI.