

Vejledning til LUS spørgeskema

Det vil være en god idé at udarbejde en skriftlig vejledning, som kan udleveres til løberen. Dels så løberen kan få lidt hjælp, men også således at forældre får lidt information om, hvad hensigten med skemaet er.

Kære:

I ungdomsudvalget vil vi gerne have en snak med dig om, hvor vi skal sætte ind med træning, for at du skal kunne udvikle dig som orienteringsløber.

Før vi skal have denne LøberUdviklingsSamtale (LUS) vil vi bede dig udfylde LUS-skemaet så godt du kan, for at vi kan forberede os lidt på samtalen.

Vi vil gerne hjælpe dig til at blive en rigtig dygtig orienteringsløber, og derfor er det vigtigt, at vi så præcist som muligt ved, hvor vi skal sætte ind med vores træning i forhold til dig. Derfor har vi udarbejdet dette LUS-skema med en række spørgsmål, som skal gøre os klogere på dine nuværende færdigheder, ambitioner og ønsker til os som trænere og klub – alt sammen for at vi efterfølgende bedre kan planlægge træningerne, så du kan blive en dygtigere orienteringsløber.

Det er fint, hvis dine forældre også ser skemaet.

Når du svarer på spørgsmålene, skal du være ærlig over for dig selv – du skal ikke gøre dig hverken bedre eller dårligere end du er. Vælg det svar, der passer bedst til din kunnen, så snakker vi videre om det til den samtale vi skal have efterfølgende.

Vi vil gerne have dig til at lave besvarelsener på computeren, da det så er nemmere for os at holde styr på svarene.

Den bedste måde at besvare på er:

- 1. vælg **blå skrift***
- 2. skriv **navn** og gem*
- 3. læs spørgsmål 1 og vælg den svarmulighed, der passer bedst*
- 4. sæt **X** ud for den valgte svarmulighed*
- 5. fortsæt på denne måde*

Til samtalen printer vi jeres svar ud.

Du skal regne med at samtalen tager en time. Vi går alle spørgsmål igennem og finder ud af, om du har forstået spørgsmålene – forklarer hver enkelt situation - og retter evt. jeres svar. Samtidig noterer vi ned på et stykke papir, hvad det er for nogle indsatsområder, der skal fokuseres på mht. lige netop din træning. Efterfølgende laver vi et kort resumé, som bliver sendt til dig, så du får mulighed for at sige, om du er enig i indsatsområderne eller ej.

På trænerens vegne.

Resumé af samtale og indsatsområder.

Det er vigtigt at resumeet bliver overskueligt og i et sprog løberen forstår. Resumeet bør i punktform slutte med de områder, løberen sammen med trænerne skal have fokus på det kommende ½ - 1/1 år.

Eks:

Her følger de indsatsområder, vi skal have fokus på mht. Klaras træning:

1. Klara skal komme mere fast til træning (aftale Kirsten)
2. Klara skal lave løbeaftaler med Peter
3. Klara skal holde øje med sin træning (dagbog)
4. Klara skal (så vidt muligt) have instruktør med ved træningsløb
5. Klara skal træne grov/fin kompas, kurver, vejvalg, kortlæsning i løb, bomteknik
6. Klara skal komme mere fast til konkurrencer (aftale Anna)
7. Klara skal prøve at deltage på kurser og lejre.

Spørgeskema til løber udviklingsamtale (LUS)

Navn:					
Alder:					
Jeg vil gerne have samtale med	Træner A	Træner B	Træner C	Træner D	Træner E
Normal løbsklasse					
Hvor mange timer træner du om ugen?	Orienteringsløb	Alm.løb	Anden sport		
Hvilket niveau mener du selv, du ligger på?	Begynder	Let	Mellem	Svær	
Er det tilfredsstillende for dig?	Ja	Nej	Ved ikke	Måske	
Eller vil du gerne blive bedre?	Ja	Nej	Ved ikke	Måske	
Dyrker du en anden sport?	Ja	Hvilken	Nej		
Hvor meget? (angiv sport og timer)					

Her kommer nogle tekniske spørgsmål:

Når du svarer på spørgsmålene, skal du være ærlig over for dig selv – du skal ikke gøre dig hverken bedre eller dårligere end du er. Vælg det svar, der passer bedst til din kunnen, så snakker vi videre om det til den samtale vi skal have efterfølgende.

OBS. De tekniske spørgsmål er bygget op fra A til X. Du kan/skal ikke nødvendigvis svare på alle disse spørgsmål. Svar på de spørgsmål, du kan og hop de spørgsmål over, du ikke kan, og gå så videre til de mentale spørgsmål og de om fremtiden/klubben

A: Føler du dig tryk i skoven?	Ja - fuldstændig	Ja – lidt	Ikke rigtig	Nej, ikke endnu	
B: Forstår du farverne og tegnene på kortet?	Ja	Ja, det meste	Ikke rigtig	Nej, ikke endnu	
Kan du rette kortet op?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
C: Holder du kort og kompas rigtigt?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
Kan du rette kortet op efter kompasset?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
D: Kan du orientere efter enkle ledelinier? (stier, veje, grøfter, markkanter)	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
E: Har du styr på simple kurver? (høj, lavning)	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
F: Kender du andre former for ledelinier? (diger, kanten af:moser, åbne områder,)	Ja	De fleste	Nogle af dem	Nej	
G: Kan du tænke frem på strækket og foretage enkle vejvalg?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
H: Kender du de mest brugte postdefinitioner og har du styr på kontrolnumre?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
I: Kan du finde poster væk fra ledelinierne?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Nej	
J: Kan du tage simple kurser/retninger (over korte afstande)?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
Har du styr på tætheder?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej

K: Kan du bevæge dig mellem ledelinier? (f. eks, fra stiknæk til grøft)	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
L: Kan du skelne mellem en grov og fin kompaskurs?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
M: Kan du følge kurverne i terrænet? (slugter, udløbere m.m.)	Ja, for det meste	Ja, nogen gange	Ikke rigtig	Nej, ikke endnu	
N1: Kan du udtage vejvalg på baggrund af afstand, fremkommelighed, farttilpasning?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
N2: Kan du finde et sikkert indløbspunkt? / Ved du, hvad SSU (sidste sikre udgangspunkt) er?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
O: Kan du strukturere og forenkle kortet/dit løb?	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
P: Kender du til "aktiv" kortlæsning? (at være på forkant med orienteringen)	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
Q: Kan du læse kortet, mens du løber?	Ja	Lidt	Nej, jeg stopper og læser		
R: Kan du forenkle posterne? (forlænge eller forstørre posterne)	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
S: Ved du, hvad du skal gøre i tilfælde af bom? (bomteknik)	Ja	Det tror jeg	Ved ikke	Måske	Nej
T: Kan du finde poster i svært terræn?(finorientering, tempo, præcision)	Ja, det går som regel fint	Ja, men jeg bommer en gang imellem	Ja, men jeg bommer ofte	Ved ikke - måske	Nej

U: Har du en fast rytme ved posterne (flyd)? (styr på ind- og udløb, def. Kontrolnr.)	Ja, altid	For det meste	Jeg ved, hvad jeg skal, men gør det ikke altid i samme rækkefølge	Nej	
V: kan du tilpasse farten efter terrænet og egne evner?	Ja, det går som regel fint	Ikke altid	Nej, det er svært	Nej, slet ikke	
X: Kan du udtage vejvalg efter afstand, kupering, fremkommelighed?	Ja, det går som regel fint	Ikke altid	Nej, det er svært	Nej, slet ikke	

Her kommer nogle mentale spørgsmål:					
Har du, inden du tager til løb, tænkt over, hvordan du vil klare løbet?	Ja, jeg har tænkt positivt	Nej, slet ikke	Ved ikke		
Har du nogen ritualer, du skal overholde, inden en vigtig konkurrence?	Ja	Nej	Ved ikke		
Hvor koncentreret er du, når du løber?	100 % på løbet	Rimelig meget, men kan godt tænke lidt på andre ting	Jeg løber og tænker på alt muligt		
Bliver du distraheret, hvis du møder en konkurrent?	Ja – og så bommer jeg måske	Ja, men løber koncentreret videre	Nej, jeg er 100 % på mit eget løb		
Bliver du frustreret/ukoncentreret, hvis du bommer – og giver op?	Bliver lidt irriteret, men giver ikke op	Bliver ked af det, men prøver igen	Bliver rigtig sur og går hjem		
Eller kan du stadig tænke klart og fortsætte "kampen" til du er i mål?	Ja, rimeligt klart. Jeg kæmper videre til mål	Ikke helt klart, bommer måske 2-3 poster mere	Det er svært		
Hvordan er dit humør, når du kommer i mål, hvis du har løbet godt?	Super	Rimelig godt	Ok		
Og hvis du har løbet dårligt (set med dine øjne)?	Rigtig sur hele dagen	Sur ½ times tid – og er så god igen	Ok	Ok, jeg løber altid dårligt	
Snakker du med andre fra din bane (vejvalg, stræktider m.m.), når du er kommet i mål?	Ja, altid	En gang imellem	Aldrig		
Har du det godt (socialt) med dine konkurrenter? (klub, andre klubber, på stævneplads, i fritiden)	Ja, med alle fra klubben og andre klubber	Ja, med de fleste	Ja, ok	Nej, jeg kender ikke så mange	Nej, jeg har ikke lyst

Til sidst et par spørgsmål om din fremtid, klubben m.m.:					
Har du sat dig mål for 2009? Hvilke? Skriv ønskeplaceringer	Ja JFM, SM DM	Ja klubmester- skab	Ja, ??	Nej, ikke rigtig	Nej, slet ikke
Vil du gerne optimere din træning?	Ja	Måske lidt	Ved ikke	Nej	
Vil du gerne have en træningsplan og skrive træningsdagbog?	Ja	Nej	Ved ikke		
Tager du på kurser og sommerlejr?	Ja, altid	Ja, nogen gange	Ved ikke	Nej, aldrig	
Deltager du i klubture og sociale arrangementer?	Ja, altid	Ja, nogen gange	Ved ikke	Nej, aldrig	
Har du nogle ønsker i klubsammenhæng? (teori, klubture, træningstilbud, tøj, udstyr, trænere m.m.) Skriv selv					
Hvad er det bedste ved o-løb? Skriv selv					
Hvad er det bedste ved din klub? Skriv selv					
Hvad er det bedste ved klubbens ungdomsafdeling? Skriv selv					
Hvad er mindre godt/dårligt i din klub? Skriv selv					

Hvad kan gøres endnu bedre? Hvordan? Skriv selv	
Har du andre ting, du gerne vil snakke om?	