



BLÅ GULA

VÄGEN

ALPINT



Huvudsponsor



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION



INNEHÅLL

Blågula vägen – del 1

Syfte	5
Målsättning.....	5
Ledare och tränare	6
Delaktighet och spelregler	6
Anpassad träning	7
Skidteknik	7
Tävling	7
Träningslära	8
Fysiska delkapaciteter	8
Träningslärans grundprinciper	8
Vikten av allsidig träning	9
Träningsbarhet hos barn och ungdomar	10
Skadeförebyggande träning	10
Utrustning	11
Säkerhet.....	12
Kost och återhämtning.....	12
Föräldrar	13
Aktiva	13
Utbildningsmöjligheter	14

Blågula vägen – del 2

Svenska Skidförbundet vill.....	16
Blågula ramen.....	16
Åldersindelning	17
U8	18
U10.....	20
U12.....	22
U14.....	24
U16.....	26
Junior	28
Litteraturlista	30
Kontaktuppgifter	31



DEN BLÅGULA VÄGEN – ALPINT ligger som grund och ger bilden av Svenska Skidförbundets syn på långsiktig utveckling från barn till senior och från bredd till elit. Vi vill att ledare och tränare skapar trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla, på samtliga nivåer. Vi vill även utbilda de aktiva till att ta ansvar för sin egen prestation och utveckling, stöttade av föräldrar.

UTIFRÅN SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS VISION: "Bäst i världen – alla på snö", vår strategiska plan, riktlinjer från Riksidrottsförbundet, *Skidor vill* och den alpina kravanalysen har vi sammanställt fakta från forskning och beprövad erfarenhet i den *Blågula vägen* för att vägleda tränare, aktiva och föräldrar.

I DEN FÖRSTA DELEN av *Blågula vägen* finner du delar som sedan utgör grunden till den andra delen. Delarna hänger ihop men kan läsas var för sig och kan sorteras in under våra fyra "utbildningsben": **ledarskap, livsstil och hälsa, träningslära samt skidåkning**. Vill du fördjupa dina kunskaper är du välkommen att anmäla dig till någon av våra utbildningar eller söka mer information om våra verksamheter på www.skidor.com/alpint.

LÅT DEN BLÅGULA VÄGEN VÄGLEDA era verksamheter mot visionen **"Bäst i världen – Alla på snö"**.

Lycka till!

Johan Hyllienmark
Utbildningsansvarig

Ville Bylin
Alpin chef

Anders Sundqvist
Sportchef

Fredrik Steinwall
Damchef alpint

Tomas Karlsson
Herrchef alpint



BLÅ GULA VÄGEN – ALPINT

DEL 1.

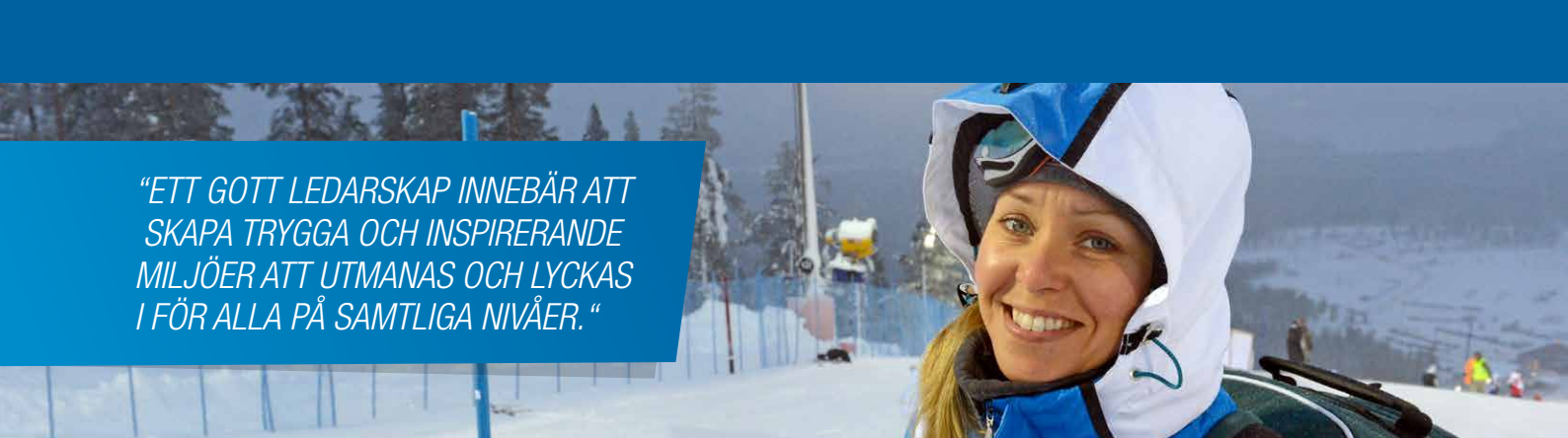
SYFTE

Utifrån Svenska Skidförbundets vision, *"Bäst i världen – alla på snö"* ge vår syn på långsiktig utveckling av de aktiva – från barn till senior och från bredd till elit i relation till Svenska Skidförbundets strategiska plan genom utvecklingsarbetet *Skidor vill. Blågula vägen* – ett grundläggande underlag för ledare och tränare att utveckla och behålla våra aktiva i klubbarna i relation till den alpina tävlingssporten.

MÅLSÄTTNING

- Att tränare och ledare skapar trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla, på samtliga nivåer.
- Att skapa aktiva som tar ansvar för sin egen prestation och utveckling.
- Att skapa en större förståelse och medvetenhet i och om alpin skidåkning hos våra ledare och tränare som kommer våra aktiva tillgodo.
- Att sprida kunskap om hur en välkomnande och glädjefylld miljö bygger en relation till idrotten, klubben och medlemmarna.
- Att stimulera till allsidighet i tränings- och tävlingssammanhang kopplat till den aktives inlärningsförmåga, utveckling, fysiska förmåga och mottaglighet genom alla åldrar.
- Att varje verksamhet och klubb arbetar fram riktlinjer med *Blågula vägen* och *Skidor vill* som grund.
- Att alla ledare och tränare har gått tränarutbildning.
- Att öka antalet aktiva och att de fortsätter vara aktiva under längre tid.
- Att föräldrar till våra aktiva är delaktiga i klubbverksamheten.





“ETT GOTT LEDARSKAP INNEBÄR ATT SKAPA TRYGGA OCH INSPIRERANDE MILJÖER ATT UTMANAS OCH LYCKAS I FÖR ALLA PÅ SAMTLIGA NIVÅER.”

1. LEDARE OCH TRÄNARE

Att vara idrottsledare ska vara kul och stimulerande samtidigt som det innebär ett stort ansvar. Engagerade ledare är en förutsättning för att skapa bra verksamhet i våra klubbar, skidgymnasier och landslag.

LEDARSKAPET ÄR EN NYCKELFAKTOR till framgångsrika grupper och individer. Ledaren är en förebild med stort inflytande över barns, ungdomars och vuxnas värderingar och utveckling.

ETT GOTT LEDARSKAP innebär att skapa trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla på samtliga nivåer. Detta stärker de aktivas vilja att vara aktiva och använda sina färdigheter. Klubbens egna riktlinjer tillsammans med *Blågula vägen* och *Skidor vill* skapar en stabil grund för verksamheten där klubbledare utbildar föräldrar.

LEDARE OCH TRÄNARE:

- Börja och avsluta träningen på ett tydligt och positivt sätt, berätta om mål och innehåll.
- Ha positiva förväntningar på dina aktiva.
- Skapa dialog mellan ledare, ledare och aktiv samt aktiv till aktiv.
- Ge kontinuerlig feedback och vägledning.
- Ge varje individ samma chans.
- Delaktighet och dialog med aktiva och föräldrar är en del i ledarskapet.

1.1 DELAKTIGHET OCH SPELREGLER

MED TYDLIGA GEMENSAMMA SPELREGLER för gruppen där alla varit delaktiga är det lättare för individen att sätta sig själv i relation till gruppen och veta vad som gäller. Om individens eller gruppens egna förväntningar inte infrias uppstår oftast en besvikelse. Denna besvikelse beror ofta på en otydlighet mellan resultat och förväntning. Svenska Skidförbundets utvecklingsarbete och diskussionsunderlag, *Skidor vill* är till hjälp för klubbar och distrikt.

ALPIN SKIDÅKNING ÄR EN individuell idrott men gruppen är mycket viktig för individen. Sverige har en god tradition av att skapa fungerande grupper som i sin tur skapar möjlighet för individer att prestera.

DETTA INNEBÄR:

- Skapa gemensamma spelregler.
- Stimulera delaktighet.
- Se varje individ.
- Sätt upp relevanta mål och utmaningar för gruppen och individuellt som alla kan känna igen sig i och lyckas med.
- Skapa miljöer där allsidig träning och den egna prestationen stimuleras.
- Ha roligt tillsammans – där glädje och gemenskap finns sker utveckling!

“TRÄNAREN BÖR KÄNNA TILL OCH HA I BEAKTANDE ATT DET KAN FÖREKOMMA STORA SKILLNADER BLAND INDIVIDER I GRUPPEN I RELATION TILL FYSISK UTVECKLING, SOCIAL OCH MENTAL MOGNAD TROTS ATT SKOLA OCH IDROTT BYGGER PÅ KRONOLOGISK ÅLDER.”

1.2 ANPASSAD TRÄNING

SOM LEDARE OCH TRÄNARE är det viktigt att anpassa verksamheten utifrån gruppen, träningsbarhet, ålder och kön. **Tränaren bör känna till och ha i beaktande att det kan förekomma stora skillnader bland individer i gruppen i relation till fysisk utveckling, social och mental mognad trots att skola och idrott bygger på kronologisk ålder.** Vad gäller träningsbarhet är det viktigt att förhålla sig till vad som händer i perioderna, innan puberteten, under puberteten och senare delen av puberteten för att kunna anpassa och optimera träningen till individen trots att variationen i gruppen kan vara stor.

ATT VI BLIR BRA PÅ DET VI TRÄNAR STÄMMER. De aktiva anpassar sig och utvecklar de kvaliteter vi tränar på. Ur ett långsiktigt perspektiv är det viktigt med allsidighet i skid- och fysträning för att skapa en bred rörelseförmåga. För att skapa duktiga skidåkare är det viktigt att åka skidor och utmana de aktiva i varierande terräng, snöförhållanden, luftfärder, typ av svängar och utrustning. **Effektiv "glidtid" på skidor blir ur ett långsiktigt perspektiv en mycket viktig parameter. Att helt enkelt nyttja tiden på snö.**

2. SKIDTEKNIK

ALPIN SKIDÅKNING HANDLAR OM hur vi med hjälp av våra inre krafter som skapas av muskler, leder och ligament balanserar och reglerar yttre krafter. De yttre krafterna är normalkraften, gravitationskraften, luftmotståndet och friktionskraften. Dessa yttre krafter varierar under skidåkningens berende på åkarens hastighet, svängradie, vikt, backens lutning, terräng och underlag. Alpin tävlingsidrott handlar om, att enligt regelboken förflytta den egna kroppens masscentrum från start till mål kortast möjliga väg med största möjliga medelhastighet.

ALLT VI GÖR PÅ SKIDOR KRÄVER RÖRELSE AV KROPPEN. Alla dessa sammansatta rörelser påverkar vår väg ner för skidbacken. Detta är skidteknik, oberoende av färdighetsnivå. Effektiviteten att ta

sig från start till mål förbättras hela tiden genom anpassning av tekniken.

DE YTTRE KRAFTERNA kommer alltid vara desamma, men varierar i storlek beroende på svängradie, hastighet etcetera. Det medför att vi hela tiden måste kunna anpassa våra rörelser för att maximera resultatet.

UPPDRAGET SOM SKIDÅKARE är att utifrån egna förutsättningar balansera upp yttre krafter. Detta sker genom en koordinering av rörelser i våra olika rörelseplan; frontalplanet, sagittalplanet och horisontalplanet (åkaren sedd framifrån, från sidan och uppifrån). Det beskrivs i skidlitteraturen som skidåkningens grundrörelser. En förflyttning av åkarens masscentrum framåt och bakåt, i sidled

samt upp och ner. Utöver det kan åkaren ytterligare reglera skidornas kantvinkel och vrida skidorna mot underlaget. Dessa sammansatta rörelser gör att vi kan påverka svängen och skapa vridande, kantreglerande och belastande/avlastande rörelser.

SKIDTEKNIK HANDLAR ALLTSÅ om rörelser. Rörelser utifrån att reglera och balansera de yttre krafterna med hjälp av våra inre krafter. Att skapa rörelseutveckling på skidor är en viktig faktor i tidig ålder som förfinas och utvecklas genom åren, vilket gör att den aktive senare i karriären är förberedd att hantera alla typer av utrustning, terräng och bansättning. Att med hjälp av sammansatta rörelser kunna påverka skidans svängradie i samtliga discipliner ger en känsla av trygghet.

3. TÄVLING

Många barn, ungdomar och vuxna tycker om att tävla. Tävlings ska vara en naturlig och glädjefylld del av träningen och inte vara förknippad med press.

DET ÄR VIKTIGT för den långsiktiga utvecklingen att det finns en progression i träningen och i antalet tävlingar per säsong och nivå. Tävlings och träning ska

ske utifrån individens förutsättningar, detta tillsammans med det goda ledar- och föräldraskapet skapar balans. Det har visat sig i modern forskning (Coté &

Frasier-Thomas, 2007) att de elitidrottare som mår bäst fysiskt har prövat många olika idrotter under uppväxten och hittat balans mellan lek- och glädjefylld idrott med lagom utmaningar och målinriktad träning. En tidig specialisering har visat att de elitaktiva har minskad fysisk hälsa och minskad glädje.

4. TRÄNINGSLÄRA

4.1 FYSISKA DELKAPACITETER

Styrka och **stabilitet** behövs för att balansera och hantera de krafter som skapas vid skidåkning. **Rörlighet** för att kunna optimera tekniken. **Snabbhet** och **spänst** för att kunna reagera på omgivningen

och svara med lämplig rörelse. För att orka träna, tävla och återhämta sig krävs **kondition** som grund och **uthållighet** för att kunna behålla önskad arbetsintensitet och teknik under ett helt åk. I alla

dessa delkapaciteter ingår samspelet mellan nervsystemet och muskulaturen för att samordna kroppsrörelser i förhållande till olika kroppsdelar vilket benämns, **koordination**.



4.2 TRÄNINGSLÄRANS GRUNDPRINCIPER

TRÄNING ÄR EN FORM av stress som retar vissa av kroppens funktioner och vanor. Om träningen varit tillräckligt belastande är kroppens akuta respons en nedbrytning och en tillfälligt försämrad prestationsförmåga. Om belastningen från träning är tillräckligt omfattande och åtföljs av en tids återhämtning **superkompenserar** de belastande systemen och vanorna för att nästa gång klara av samma belastning bättre. Kroppen överbelastas vid träning och kompenserar vid återhämtning.

TRÄNING FÖR PRESTATIONSUTVECKLING består av upprepade cykler av

överbelastning och återhämtning. De fysiologiska system som **belastas** vid träning är nervsystemet, cirkulationssystemet och det muskuloskeletala systemet. All träning engagerar alla tre system och kan belastas i unga åldrar men belastningen på respektive system varierar stort, beroende på typ av träning och individuell träningsgrad.

ÄVEN OM ALPIN skidåkning har specifika krav bör träningen omfatta många olika typer av rörelser och flera fysiska delkapaciteter vilket är **allsidighet**. Syftet är att skapa optimala förutsättningar för grenspecifik utveckling. **Variation** är synnerligen viktigt vid utveckling av

den motoriska förmågan vid allmän och grenspecifik koordinationsträning. I träning och tävling ska det finnas en stegrande **progression** som anpassas efter individens fysiska och tekniska prestationsförmåga.

FÖR SNABB PROGRESSION ökar risken för överträning och skador medan en för långsam progression gör att träningseffekten stagnerar eller att förväntade resultat uteblir. Det tar många år att träna upp kroppens prestationsförmåga men med **långsiktighet** som ledord i träning och tävling byggs en optimal, hållbar och hög prestationsförmåga upp.

“DE SOM ÄR BÄST I VÄRLDEN IDAG HAR FÖRMÅGAN ATT ANPASSA SIG TILL DE FÖRUTSÄTTNINGAR SOM RÅDER FÖR DAGEN OCH ÄR FRAMGÅNGSRIKA I ALLA FÖRHÅLLANDEN.”

4.3 VIKTEN AV ALLSIDIG TRÄNING

Alpin skidåkning som tävlingsidrott är en komplex teknikidrott där de aktiva på elitnivå utsätts för stora externa krafter vilket i sin tur, direkt och indirekt, ställer stora krav på alla fysiska delkapaciteter.

KROPPSFORM OCH SAMMANSÄTTNING ur ett fysiologiskt perspektiv verkar inte vara avgörande för hur framgångsrik den aktive kan bli. Sett till de yttre förutsättningar som råder i en alpin miljö exempelvis utrustning, väder, vind, snöförhållanden, bankaraktär och terräng etcetera, måste vi hela tiden anpassa oss och balansera yttre krafter efter våra förutsättningar. **De som är bäst i världen idag har förmågan att anpassa sig till de förutsättningar som råder för dagen och är framgångsrika i alla förhållanden.**

FÖRMÅGAN ATT ANPASSA SIG grundar sig i allsidig träning. De aktiva har under

hela uppväxten ställts inför nya utmaningar genom att variera inlärnings-situationen och miljön samt genom att anpassa, justera och kombinera kända rörelser till nya situationer.

TIDIG SPECIALISERING i unga år eller bara tidig specialisering, innebär ett smalt och snävt område för rörelse-inlärnin g och ger en liten bredd i rörelse-förmågan, som i sin tur leder till ett stereotyp t rörelsemönster. Specificitet är en av grundprinciperna i tränings-upplägget. Detta innebär inte att den behöver vara ensidig. Ensidighet betyder att man upprepar samma rörelser

och övningar i samma miljö. Denna form av rörelseinlärnin g ger den aktive varken stimulans för utveckling av koordination förmåga eller motivation. Om dessutom ett felaktigt rörelsemönster helt automatiseras kan det krävas mycket arbete för att ändra rörelserna till ett mer korrekt utförande.

SKIDÅKNING ÄR EN teknikgren där det är uppenbart att både allmän- och grenspecifik koordinationsträning är viktig för att utveckla den aktive. Ett funktionellt rörelsemönster är följden av många timmars allmän och grenspecifik koordinationsträning. Som bas ligger en allsidig utvecklad motorik, tränad och förfinad under uppväxtåren. Det ger kroppen en motorisk förståelse när mer avancerad grenspecifik koordination, alltså teknik, ska utvecklas.

ALLSIDIGHET

PROGRESSION
& LÅNGSIKTIGHET

VARIATION

4.4 TRÄNINGSBARHET HOS BARN OCH UNGDOMAR

KUNSKAP OM FYSISKA delkapaciteter och att individen genomgår en fysisk tillväxt, biologisk mognad och även beteendemässig utveckling, är något som bör beaktas i utformning av verksamheten hos klubbar. Barn och ungdomars mottaglighet för olika typer av

fysisk träning varierar under tillväxten och det gäller även hur mycket och vilken typ av belastning som är lämplig.

FRÅN TIDIG ÅLDER till övre tonåren sker rörelseapparatens och de olika systemens tillväxt ibland långsamt och

ibland kraftigt med stora förändringar. Särskilt i puberteten då tillväxtspurten inträffar. Tränaren bör väga in hur den aktive förhåller sig till puberteten och tillväxtspurt och på så sätt anpassa träningen optimalt för individen, gruppen och framtiden.

4.5 SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

FYSISK AKTIVITET ÄR mycket positivt för hälsan men idrottandets baksida är den höga skadefrekvensen. Att arbeta och tänka skadeförebyggande är en viktig faktor för hög prestation och framgång inom idrott i allmänhet och skidåkning i synnerhet.

NÄR DET GÄLLER TRÄNING är det viktigt att bygga upp styrka, balans och det neuromuskulära samspelet. En bra

allsidig bas och allmänt bra koordination tillsammans med en väl utvecklad teknik är skadeförebyggande. Det har visat sig i grenspecifik forskning (Westin, Alricsson, Werner 2011) att den muskulära balansen mellan fram- och baksida samt vänster och höger sida är mycket viktigt för att undvika skador. Genom att träna de muskler som primärt inte tar upp den största belastningen under skidåkningen exempelvis baksida lår, skapas en funk-

tionell muskulär balans. Som skidåkare utsätts vi för stora roterande krafter, därför är en muskulärt balanserad bål gynnsamt. Undvik felaktiga monotona belastningar och variera övningar för att uppnå muskulär balans.

VI VET ATT SKADOR förekommer så länge vi utsätter oss för potentiella risker men vi vet också att dessa går att minimera genom målinriktad och allsidig träning.



5. UTRUSTNING

Utrustningen i alpin skidåkning är viktig. Utrustningen ska vara anpassad efter individen för att stärka den aktives utveckling.

PJÄXOR

Ta hänsyn till den aktives längd och vikt för att hitta rätt hårdhet. Tänk på att plast hårdnar i dess normala miljö utomhus. Pjäxan ska passa fotens form och längd. Pjäxan är den del som är närmast skidorna och passformen är viktig.

STAVAR

Ska vara anpassade efter den aktive och personens skidteknik. Upp till U10 kan ett par stavar användas till all träning och tävling.

RYGGSKYDD

Ska vara väl anpassat till den aktive enligt tillverkarnas rekommendationer och användas på träning och tävling.

SKIDOR

En bra regel är att åka på så lättåkt skidor som möjligt. Olika skidor och skärningar i kombination med den aktive upplevs olika. Hitta en modell som den aktive känner sig trygg med. Säkerställ att kanter är slipade efter förutsättningarna så att utrustningen inte blir en begränsande faktor. Ur säkerhetssynpunkt ska fjädern i bindningen justeras för att säkerställa korrekt funktion.

HJÄLM

Hjälm ska användas på träning och tävling. Var rädd om hjälmen och tänk på hur den förvaras. Har huvudet och hjälmen utsatts för våld bör hjälmen bytas ut för att säkerställa fortsatt gott skydd.

VALLA

Vanlig kall basvalla kan med fördel användas hela säsongen för barn och ungdom. Se till att belaget är i god kondition.

Svenska Skidförbundet ingår i Internationella Skidförbundet FIS. Vi följer internationella regler för utrustning, detta gäller samtliga tävlingar i Sverige. Regler för utrustning hittar ni på www.fis-ski.com. Svenska tilläggsregler finns på www.skidor.com

6. SÄKERHET

- Vid banträning. Om möjligt se till att ha radiokontakt med start och att hela banan är bevakad.
- Gör alltid en säkerhetsbedömning av yttre förutsättningar. Träna inte som planerat i alla förhållanden utan anpassa aktiviteten utifrån säkerhet och underlag. Exempelvis om det snöat mycket så åk fritt och jobba med andra rörelsekviteter.
- Ledare och tränare bör ha genomgått Första hjälpen-utbildning och akut omhändertagande. Första hjälpen-utrustning ska finnas tillgängligt under träning och tävling.
- Säkerställ att ansvariga tränare är väl insatta i den medicinska kedjan som råder på tränings- eller tävlingsplatsen.
- Se till att samtliga tränare har telefonnummer till de aktivas nära anhöriga om olyckan skulle vara framme.
- Vid bansättning ska fallzoner och eventuella risker tas i beaktande och minimeras med hjälp av B-nät i relation till underlag och hastighet. Utbilda föräldrar i hur de sätter upp nät så kan mer tid läggas på de aktivas utveckling.

7. KOST & ÅTERHÄMTNING

FÖR ATT KUNNA TRÄNA och prestera krävs det att vi tillgodoser kroppen med energi i form av mat och vätska. Ju mer vi tränar och gör av med energi desto mer måste vi fylla på. Enkelt är bra. För att prestationsutveckling ska ske måste det vara balans mellan träning, mat och återhämtning.

En väl sammansatt kost innehållande tillräcklig energimängd täcker kroppens behov av näringsämnen utan att kosttillskott behöver användas. Vid träning på hög höjd förbränns mer energi och vätska vilket i sin tur ställer högre krav på energiintag och återhämtning.



8. FÖRÄLDRAR

ENGAGERADE OCH STÖTTANDE föräldrar är viktigt för att våra aktiva ska ges möjligheten att utöva sporten. Skidåkning är en idrott som hela familjen kan utöva tillsammans.

ATT VARA EN AKTIV IDROTTSFÖRÄLDER skapar möjlighet att få vara en del av de aktivas uppväxt och utveckling. Alla behövs och alla kan bidra till verksam-

heten. För att skapa tydlighet bör du som förälder gå en föräldrautbildning i klubbens regi och ömsesidigt stämna av vilka förväntningar som finns.

SOM SKIDFÖRÄLDER LÄGGER du grunden till barnens livsstil, är en förebild och ett stöd i med- och motgång. För att den aktive ska kunna utvecklas med idrotten ser behoven kopplat till ålder olika ut

men några basala behov är lika.

INFÖR EN AKTIVITET, se till att de aktiva är friska, varma och mätta. För våra yngre aktiva är det viktigt att du som förälder tar ansvar för att utrustningen är i bra kondition, rätt inställd och att ändamålsenlig skyddsutrustning används. Ett ansvar som successivt läggs över på den aktive ju äldre de blir.

SKIDFÖRÄLDRAR:

- Är insatta i verksamhetens mål och regler
- Har god kontakt med tränare och andra föräldrar
- Visar intresse för sitt eget och andra barns idrottande
- Sprider positiv energi till alla under träning och tävling
- Skapar delaktighet och gemenskap

9. AKTIVA

DEN AKTIVE SKAPAR sin egen miljö tillsammans med kompisar. Att träna och åka skidor bygger på den egna viljan, glädjen och gemenskapen.

Idrott är en fantastisk utbildning där den aktive lär sig saker hela tiden. Den aktive är en del i gruppen och lär sig att ta ansvar och samarbeta. Att hålla

på med skidor ger förutsättningar till goda levnadsvanor även efter den aktiva karriären sett ur ett livsstil- och hälsa perspektiv.

AKTIVA:

- Uppträder på ett positivt och bra sätt på träning och tävling
- Lyssnar på alla
- Ger beröm
- Gör sitt bästa
- Säger hej och hej då

10. UTBILDNINGSMÖJLIGHETER

Genom Svenska Skidförbundets vision "Bäst i världen – alla på snö" vill vi tillsammans med deltagare skapa: "världens bästa ledar- och tränarutbildningar med ledarskapet i fokus". Ska vi nå målsättningen att skapa aktiva som tar ansvar för sin egen prestation och utveckling, blir ledar- och tränarutbildning en framgångsfaktor för att skapa trygga och inspirerande miljöer att lyckas i, för alla på samtliga nivåer. Svenska Skidförbundet genomför tränar- och ledarutbildning kontinuerligt för alla målgrupper.

Klubbfortbildning

Det finns mycket kunskap och erfarenhet samlad i våra klubbar. Skapa ett mentorskapssystem med **Handledarskap för tränare** (SSF kurslitteratur) som stöd och en utbildningsplattform inom klubben där alla kan bidra med sin kompetens och erfarenhet.

Föräldrautbildning

Svenska Skidförbundet ger möjlighet för ledare och tränare i våra klubbar att fortbilda sig så att de i sin tur kan hålla en föräldrautbildning för klubbens föräldrar.

Alpin barntränarutbildning

Barnen är en viktig och stor målgrupp. Genom alpin barntränarutbildning vill vi skapa en grundläggande och/eller kompletterande bas för våra ledare och tränare som bygger på att skapa trygga miljöer att lyckas i. Allt med fokus på rörelseutveckling på skidor för våra yngre åkare i klubbarna.

Svensk alpin tränarutbildning – Unga ledare 15–18 år

Att ta vara på kompetens och engagemang hos våra ungdomar har visat sig framgångsrikt. Vi ger våra unga ledare en ledarplattform att utvecklas från, med samma innehåll som Svensk alpin tränarutbildning. I utbildningen ingår även en **handledarutbildning** för exempelvis tränaransvarig i klubben som ska fungera som en stödfunktion till deltagarna.

Svensk alpin tränarutbildning 1

Centralt mål för SATU 1 är att skapa en förståelse för att kunna bedriva träning i och om skidåkning i relation till barns fysiska och psykiska utveckling.

Svensk alpin tränarutbildning 2

Centralt mål för SATU 2 är att ha en fördjupad förståelse för att kunna bedriva träning i och om skidåkning i relation till barn och ungdomars fysiska och psykiska utveckling.

Svensk alpin tränarutbildning 3

Centralt mål för SATU 3 är att genom ett reflekterande förhållningssätt ha kunskap för att kunna bedriva träning och utbildning från barn till senior och bredd till elit på klubb-, distrikt- och regionsnivå.

Svensk alpin tränarcertifiering

Är en kvalitetssäkring där den tillämpliga kunskapen i de centrala målen för SATU 1–3 testas enligt internationell standard.

Tävlingsledarutbildning

För att utveckla och erbjuda bra och säkra tävlingsevenemang finns möjligheten till tävlingsledarutbildning på olika nivåer.

Skidor vill

Svenska Skidförbundet är ett specialidrottsförbund som ingår i Riksidrottsförbundet. Som specialidrottsförbund förhåller vi oss till *Idrotten vill* som handlar om idrottens idé och värderingar där tanken är att *Idrotten vill* ska få sin slutgiltiga form lokalt i klubben via Svenska Skidförbundets utvecklingsarbete *Skidor vill*.

BLÅ GULA VÄGEN – ALPINT

DEL 2.

SVENSKA SKIDFÖRBUNDET har framgångsrika landslag, många utövare och är en idrott i svenska folkets hjärtan. Den alpina idrotten bygger på att de aktiva är delaktiga i klubben, stöttas av engagerade föräldrar och av ideella ledare. Flertalet får utbildning via skidgymnasier och utvecklas vidare i våra landslag.

SVENSKA SKIDFÖRBUNDET VILL:

- ✓ Att tränare och ledare skapar trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla, på samtliga nivåer.
- ✓ Utbilda aktiva till att ta ansvar för sin egen prestation och utveckling.

Detta kommer att stärka den alpina sporten på såväl bredd som elitnivå samt skapa ett livslångt intresse för alpin skidåkning.

BLÅGULA RAMEN

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg **R.A.M.**

R

ROLIGT

Är verksamheten glädjefyllt och rolig?

A

AKTIVITET

Har gruppen haft hög aktivitet, rört på sig eller stått i kö?

M

MOTIVERANDE

Har aktiviteten stärkt de aktivas vilja?
Sker utveckling? Vill de komma tillbaka?

ÅLDERSINDELNING

TÄVLINGSÅR OCH KLASSINDELNING

Tävlande tillhör viss åldersgrupp under tävlingssäsong utifrån vad vederbörande fyller under kalenderåret som tävlingssäsongen slutar i.

Exempel: Tävlande som fyller 15 år under kalenderåret 1/1–31/12 2015 tävlar i klassen 15 år från och med 1/7 2014.



U8. Tävlande som är upp till **8 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **U8 1/7-30/6**

U10. Tävlande som fyller **9 ELLER 10 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **U10 1/7-30/6**

U12. Tävlande som fyller **11 ELLER 12 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **U12 1/7-30/6**

U14. Tävlande som fyller **13 ELLER 14 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **U14 1/7-30/6**

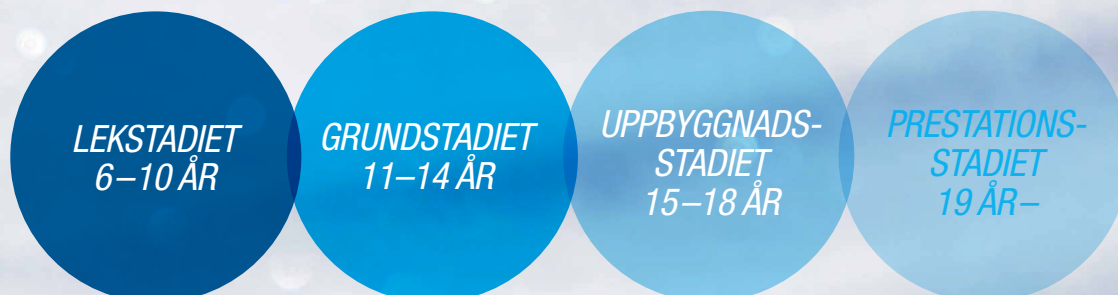
U16. Tävlande som fyller **15 ELLER 16 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **U16 1/7-30/6**

JUNIOR. Tävlande som fyller **17 ELLER 18 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **YNGRE JUNIOR 1/7-30/6**

Tävlande som fyller **19, 20 ELLER 21 ÅR** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **ÄLDRE JUNIOR 1/7-30/6**

SENIOR. Tävlande som fyller **17 ELLER MER** under kalenderåret **1/1–31/12** tävlar i klassen **SENIOR 1/7-30/6**

BLÅGULA VÄGEN FÖLJER



U8.

LEKSTADIET
6–10 ÅR

Övergripande mål

Att genom motoriska grundformer skapa rörelseutveckling.

Tränarkompetens

Svensk alpin barntränarutbildning.

Fysisk utveckling

Rörelsebehovet är stort och utvecklingen sker inifrån och ut och uppifrån och ner. Tyngdpunkten sjunker och därmed förbättras balansen. Barnen kan lära sig sammansatta rörelser men har svårt att uppfatta hastighet och avstånd. Barnen har olika tempo när det gäller att tillägna sig motoriska färdigheter. Många behöver mycket tid till de grundmotoriska färdigheterna som till exempel att balansera och hoppa för att utveckla kombinationsmotorik som att rotera och glida vilket krävs för skidåkning.

Social-/Mental utveckling

Trygghet och social tillhörighet lägger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. De flesta kan förstå och följa korta tydliga verbala instruktioner och har ett behov av att få lyckas med uppgifter. Barnen kan vara ojämna i humöret, har till viss del svårt att ta hänsyn till varandra och att stå stilla. De är utforskande och har ett stort sug efter att lära sig nya saker och att bli sedda.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning genom att ha rätt utrustning och att du har ätit.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.

Skidkompetens

Skidåkning är att glida och svänga i balans. Att utöver tillämpad banåkning:

- kunna hantera skidorna i relation till sin egen färdighet utifrån grundrörelser och basfärdigheter (Alpin skidteknik – Ur ett helhetsperspektiv 2005),
- kunna åka på en skida i taget i grön terräng (ytterskida & innerskida),
- kunna balansera på ytterskidan,
- åka med parallella skidor,
- hoppa i ett hopp,
- kunna åka baklänges.

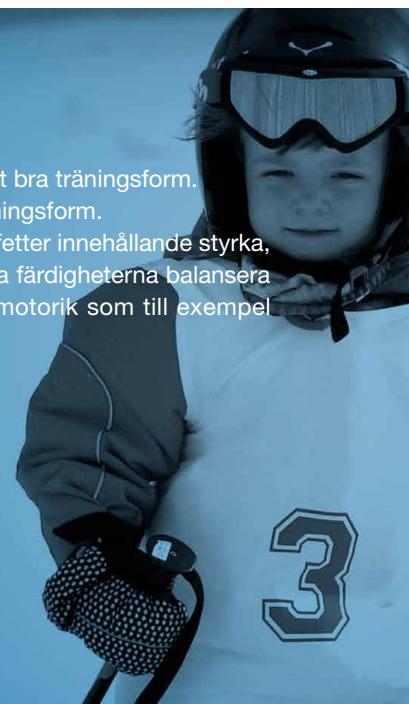
Tävling

Sker primärt i klubben på barnens villkor. Är i första hand utbildande. Tävlning ska vara en rolig del av träningen där barnen har chansen att träffa kompisar. Fokus ska vara på den egna prestationen och långsiktig utveckling. Vid besiktning av

ÖVERGRIPANDE TRÄNINGSDIREKTIV

Målsättning är att skapa förutsättningar för optimal utveckling av alla fysiska delkapaciteter i framtiden. Detta genom de motoriska grundformerna: åla, krypa, gå, rulla, stödja, kasta, fånga, hoppa, balansera, springa, hänga och klättra. Det skapar en bred rörelseförmåga och motorisk förförståelse inför den vidare rörelseutvecklingen av kombinationsmotorik till exempel rotera och glida. Träningen ska vara allsidig och lustbetonad med leken i fokus. Träningsplanering baseras på individerna i gruppen för att allsidighet ska uppnås.

- Varierad skidåkning är en mycket bra träningsform.
- Gymnastik är en mycket bra träningsform.
- Lekar, spel, hinderbanor och stafetter innehållande styrka, kondition och de grundmotoriska färdigheterna balansera och hoppa samt kombinationsmotorik som till exempel rotationsövningar.





"DET VAR GLÄDJEN OCH GEMENSKAPEN MED ALLA KOMPISAR SOM FICK MIG ATT FORTSÄTTA MED SKIDÅKNINGEN. JAG GLÖMMER ALDRIG MIN FÖRSTA TÄVLING EFTERSOM JAG ALDRIG KOM I MÅL UTAN ÅKTE BREDVID MÅLET. VI HADE BESIKTAT BANAN PÅ EXAKT SAMMA SÅTT."

Maria Pietilä Holmner

banan kolla vilken sida om första kappan man ska åka och vilken målgest man ska göra. Tävlning sker utan tidtagning och resultatlistor där samtliga deltagare belönas med pris.

Ledare

- Planera varje träningspass.
- Tydliga samlingar och avslut på passen. Hej och hej då!
- Korta samlingar där aktiviteten startar med korta tydliga instruktioner.
- Lyssna och ta vara på de aktivas kreativitet och tankar för att skapa delaktighet.
- Lär känna varje individ.
- Bekräfta både person och prestation genom positiv feedback.
- Orden är inte viktigast, det är vad du gör som ledare. Du är en förebild.
- Bygg träningarna kring en struktur som barnen känner igen sig i och som är återkommande.

- Låt varje moment ta sin tid. Inläring sker stegvis och individuellt.
- Barn lär sig bäst genom att imitera och repetera.
- Ta emot och ge plats för alla som vill vara med – alla är lika värda oavsett skidkunskap.
- Fokus på individens färdigheter vid feedback.
- Uppmuntra till andra idrotter och spontanaktivitet.

I val av metoder

- Lagom utmaning – hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen.
- Träning bör bedrivas på ett sätt som liknar barns lek- och rörelsemönster, där maximala arbetsinsatser varvas med viloperioder.
- Utveckla rörelser med leken som metod.

- Åk skidor, visa övningar och ha hög aktivitet på träningar.
- Träna varierade rörelser med hjälp av ytterligheter. Lång–kort, bred–smal, fram–bak etc.
- Utmana de aktiva med en variation av terräng och banor.

LEKSTADIET
6–10 ÅR

BALANS SKAPAS
GENOM KOORDINERING
AV VÅRA RÖRELSE

- Mycket
- Mellan
- Mindre

SNABBHET

STYRKA

GRENSPECIFIK
UTHÅLLIGHET

KOORDINATION

STABILITET

KONDITION

SPÄNST

RÖRLIGHET

U10.

LEKSTADIET
6–10 ÅR

Övergripande mål

Utveckla bred allmän och bred idrotts-specifik rörelseerfarenhet.

Tränarkompetens

Svensk alpin tränarutbildning 1.

Fysisk utveckling

Kroppen och knoppen synkar och förmågan att lära sig nya rörelser är stor. Barnen är ivriga att använda sina färdigheter i olika aktiviteter. De är nyfikna på hur de ska lyckas utföra olika övningar. Det är viktigt att de får behålla känslan av att lyckas med de övningar de får samtidigt som de måste få nya utmaningar. Utmaningen i aktiviteten kan även ligga på det sociala- och samordningsplanet. Fortsatt svårighet att uppfatta hastighet och avstånd.

Social-/Mental utveckling

Trygghet och social tillhörighet lägger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. Bättre kontroll över sina känslor men de har svårt att dölja dessa för omgivningen. Sinnet för rättvisa är utpräglat men det kan finnas nyanser kring regler och vad som är rätt och fel. De tycker om system och använder många regler i leken. Gruppen är viktig för individen och de har ett stort behov av att lyckas med uppgifterna och att bli sedda.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning genom att ha rätt utrustning och att du har ätit.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.

- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.

Skidkompetens

Skidåkning är att glida och svänga i balans. Att utöver tillämplig banåkning:

- kunna hantera skidorna i relation till sin egen färdighet utifrån grundrörelser och basfärdigheter (Alpin skidteknik – Ur ett helhetsperspektiv 2005),
- kunna åka skidans skärning i grön terräng,
- kunna snurra 360 åt båda hållen med snökontakt,
- göra hockeystopp åt båda hållen,
- hoppa 2 m,
- kunna åka staket med rytm i blå terräng.

ÖVERGRIPANDE TRÄNINGSDIREKTIV

Målsättning är att skapa förutsättningar för optimal utveckling av alla fysiska delkapaciteter i framtiden. Tonvikt på allsidig koordinationsträning under barmarksträningen och varierad tillämplig skidåkning i olika miljöer. Syftet är att bredda rörelse-repertoaren. Träningen ska vara allsidig och lustbetonad med leken i fokus. Din träningsplanering baseras på individerna i gruppen för att allsidighet ska uppnås.

- Varierad skidåkning är en mycket bra träningsform.
- Gymnastik är en mycket bra träningsform.
- Lekar, spel, hinderbanor och stafetter innehållande styrka, kondition och de grundmotoriska färdigheterna balansera och hoppa samt kombinationsmotorik som till exempel rotationsövningar.



“JAG BÖRjade ÅKA SKIDOR I KLUBBENS SKIDSKOLA. DET VAR FANTASTISKT KUL MED SKIDÅKNING SÅ JAG FORTSATTE. MITT FÖRSTA TRÄNINGSLÄGER UTOMLANDS ÅKTE JAG PÅ SOM 15-ÅRING. INNAN JAG BÖRjade SKIDGYMNASIET HÖLL JAG PÅ MED BÅDE FOTBOLL, HOCKEY OCH ALPINT.”

André Myhrer

Tävling

Sker primärt i distriktet och upp till regionsnivå på barnens villkor. Är i första hand utbildande. Fokus ska vara på den egna prestationen och långsiktig utveckling. Tävlning ska vara en rolig del av träningen där barnen har chansen att träffa kompisar. Besikta tillsammans med gruppen, individualisera besiktning efter mognad och förståelse.

Ledare

- Planera varje träningspass.
- Tydliga samlingar och avslut på passen. Hej och hej då!
- Korta samlingar där aktiviteten startar med korta tydliga instruktioner.
- Lyssna och ta vara på de aktivas kreativitet och tankar för att skapa delaktighet.
- Lär känna varje individ.
- Bekräfta både person och prestation genom positiv feedback.

- Orden är inte viktigast, det är vad du gör som ledare. Du är en förebild.
- Bygg träningen kring en struktur som barnen känner igen sig i och som är återkommande.
- Låt varje moment ta sin tid. Inläring sker stegvis och individuellt.
- Barn lär sig bäst genom att imitera och repetera.
- Ta emot och ge plats för alla som vill vara med – alla är lika värda oavsett skidkunskap.
- Uppmuntra till andra idrotter och spontanaktivitet.
- Fokus på individens färdigheter vid feedback.
- Tydligt syfte och mål med hur video och tidtagning används som feedback.

I val av metod vid snöträning

- Lagom utmaning – hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen.
- Träningen bör bedrivas på ett sätt som liknar barns lek- och rörelsemönster, där maximala arbetsinsatser varvas med viloperioder.
- Utveckla rörelser med leken som metod
- Åk skidor, visa övningarna och ha hög aktivitet på träningarna.
- Träna varierade rörelser med hjälp av ytterligheter. Lång–kort, bred–smal, fram–bak etc.
- Utmana de aktiva genom variation av terräng och banor.

LEKSTADIET
6–10 ÅR

BALANS SKAPAS
GENOM KOORDINERING
AV VÅRA RÖRELSE

- Mycket
- Mellan
- Mindre



U12.

GRUNDSTADIET
11–14 ÅR

Övergripande mål

Utveckla en bred allmän och bred idrotts-specifik rörelsepetoar.

Tränarkompetens

Svensk alpin tränarutbildning 1.

Fysisk utveckling

I denna ålder sker pubertetsstarten för de flesta flickor och pojkar. Även den maximala tillväxtpurten hos flickor. De flesta har automatiserat de grundläggande motoriska rörelserna och kan kombinera intellektuell förståelse med utförande av bestämda övningar och aktiviteter. Här är det viktigt att ta vara på initiativ och kreativitet, beakta spänningmomentet i leken och hela tiden medvetet försöka komma vidare när det gäller att lyckas med olika rörelser.

Social-/Mental utveckling

Trygghet och social tillhörighet lägger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. Barnen är känslomässigt stabila och kan uppfatta hastighet och avstånd. Det finns fortsatt ett stort behov av att känna trygghet samtidigt som de vill att det ska hända spännande saker. De kan i viss mån reflektera kring sig själv och forska i förståelsen av det egna värdet och självuppfattning. Mer fokus på andra och hur de har löst uppgiften. Tydligt fler negativa känslor och ett behov av att bli sedd.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning genom att ha rätt utrustning och att du har ätit.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.

- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.

Skidkompetens

Utöver tillämpad banåkning:

- kunna använda alla kantregulatorer (Alpin skidteknik – Ur ett helhetsperspektiv 2005),
- kunna åka på en skida i bana i grön terräng (höger & vänster),
- kunna göra en sladdande rund sväng,
- kunna hoppa och göra en 360 åt valfritt håll,
- träna alla discipliner i hemmabacken,
- kunna friåka med fartkontroll i varierad terräng,
- delvis ta ansvar för utrustning,
- introduktion i skidvård.

ÖVERGRIPANDE TRÄNINGSDIRIGERING

Målsättningen är att utveckla en bred allmän rörelsepetoar genom allsidig träning av alla delkapaciteter. En stor längdtillväxt sker vanligtvis under grundstadiet vilket ändrar kroppens proportioner och därmed teknisk färdighet. De allra flesta går in i puberteten och den motoriska inlärningsförmågan når sin absoluta topp under denna fas. Med tanke på detta är det viktigt med bred variation i träningen och göra många övningar tillräckligt bra i motsats till att finlipa teknik till perfektion då rörelserna ändå ska anpassas till ”den nya kroppen”. Träningssplanering baseras på individerna i gruppen för att allsidighet ska uppnås.

- Varierad skidåkning är en mycket bra träningsform.
- Introduktion av anpassad styrketräning.
- Introduktion i skivstångsträning.
- I samband med pubertetsinträdet är det mycket gynnsamt med konditionsträning.
- Rörligheten bör tränas för att under senare delen av grundstadiet behållas.
- Gymnastik är en mycket bra träningsform.
- Använd övningar från andra idrotts grenar för att utveckla alla kombinations motoriska färdigheter till exempel friidrott, bollspel, kampsport med flera.





“JAG HAR SEDAN UNGA ÅR VARIT VÄLDIGT AKTIV OCH HÖLL PÅ MED SEX OLIKA SPORTER. DEN TRÄNINGEN JAG SÅG FRAM EMOT MEST VAR KVÄLLSTRÄNINGARNA I RÄTTVIKSBACKEN.”

Anna Swenn-Larsson

Tävling

Sker primärt i distriktet men förekommer upp till nationell nivå. Tävlingska ske på barnens villkor och är i första hand utbildande. Fokus ska vara på den egna prestationen och långsiktig utveckling. Tävlingska vara en rolig del av träningen där det sociala runt tävlingen är en viktig faktor. Besiktning tillsammans med gruppen, individualisera besiktning efter mognad och förståelse.

Ledare

- Planera varje träningspass.
 - Tydliga samlingar och avslut på passen. Hej och hej då!
 - Korta samlingar där aktiviteten startar med korta tydliga instruktioner.
 - Lyssna och ta vara på de aktivas kreativitet och tankar för att skapa delaktighet.
 - Lär känna varje individ.
 - Bekräfta både person och prestation genom positiv feedback.
- Orden är inte viktigast, det är vad du gör som ledare. Du är en förebild.
 - Bygg träningen kring en struktur som barnen känner igen sig i och som är återkommande.
 - Ha mindre grupper i gruppen. Låt de aktiva jobba i par.
 - Barn lär sig bäst genom att imitera och repetera.
 - Ta emot och ge plats för alla som vill vara med – alla är lika värda oavsett skidkunskap.
 - Uppmuntra till andra idrotter och spontanaktivitet.
 - Uppmuntra till förståelse för de egna rörelserna.
 - Uppmuntra till reflektion av de aktivas upplevelse via konkreta frågor.
 - Fokus på individens färdigheter vid feedback.
 - Låt de aktiva ta ansvar för besiktning efter mognad där tränare finns som stöd och svarar på frågor.
 - Tydligt syfte och mål med hur video och tidtagning används som feedback.

I val av metoder

- Lagom utmaning – hög lyckasfaktor!
- Lär genom alla sinnen.
- Bygg teknikträningen på enkelhet och rörelser.
- Behåll leken i träningen som metod för att utveckla rörelser.
- Åk skidor, visa övningar och ha hög aktivitet på träningar.
- Träna varierade rörelser med hjälp av ytterligheter. Lång–kort, bred–smal, fram–bak etc.
- Utmana de aktiva med variation av terräng och banor.
- Rörelseövningar som stimulerar rörelser i alla plan.
- Åk slalom på storslalomskidor.
- Åk storslalom på slalomskidor.
- Träna alla discipliner i hemmabacken.

GRUNDSTADIET
11–14 ÅR

BALANS SKAPAS
GENOM KOORDINERING
AV VÅRA RÖRELSE

- Mycket
- Mellan
- Mindre

STABILITET

KOORDINATION

SNABBHET

KONDITION

STYRKA

GRENSPECIFIK
UTHÅLLIGHET

RÖRLIGHET

SPÄNST

U14.

GRUNDSTADIET
11–14 ÅR

Övergripande mål

Anpassa och utveckla teknik och färdigheter i relation till tillväxt genom alla skiddiscipliner.

Tränarkompetens

Svensk alpin tränarutbildning 2.

Fysisk utveckling

I puberteten är det stora påslag av hormoner och pojkar har generellt sin tillväxtpurt vid 14-års ålder. Det blir annorlunda att tackla fysiska övningar genom förändringar i kroppens vikt och dimensioner på både bredden och längden. Det krävs att du är uppmärksam på de aktivas behov att lära känna sin egen kropp på nytt och tillämpa rörelser utefter nya förutsättningar. Det förekommer stora skillnader mellan flickor och pojkar och inom könen.

Social-/Mental utveckling

Präglad av intresse för sociala förhållanden och för olika former av lek och experimenterande. De tar små steg mot vuxenvärlden och frigörelsen från föräldrarna börjar. De pendlar mellan att vara barn och att känna sig vuxen. Det förekommer stora skillnader mellan tjejer och killar och internt i relation till puberteten och mognad.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning gällande utrustning, vätska och energiintag
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.

- Variera din skidåkning.
- Fundera och prata om mål och delmål för säsongen utifrån dina förutsättningar och tillsammans med tränaren gör en plan.

Skidkompetens

Att utöver tillämpad banåkning:

- kunna tillämpa de olika kantregulatorerna och förstå grundrörelser,
- kunna åka ett staket i röd terräng med god balans och rytm,
- kunna hoppkortsaväng med stavisättning,
- kunna åka tillämpat i puckelpist,
- hoppa och göra en 360 åt båda hållen,
- träna alla discipliner,
- kunna friåka med fartkontroll i varierad terräng,
- delvis ta ansvar för utrustning och skidvård.

ÖVERGRIPANDE TRÄNINGSSINRIKTNING

Målsättningen är att utveckla en bred allmän rörelserepertoar genom allsidig träning av alla delkapaciteter. En stor längdtillväxt sker under grundstadiet vilket ändrar kroppens proportioner och därmed teknisk färdighet. De allra flesta är i puberteten.

Med tanke på detta är det viktigt att ha bred variation i träningen och göra många övningar tillräckligt bra i motsats till att finslipa teknik till perfektion då rörelserna ska anpassas till "den nya kroppen". Träningsplanering baseras på individerna i gruppen för att allsidighet ska uppnås.

- Allsidig utmanande skidåkning skapar bra förutsättningar för vidare utveckling av skidtekniken.
- Anpassad styrketräning.
- Anpassad styrketräning med skivstång.
- Mycket gynnsamt att utveckla explosiv styrka och spänst.
- I samband med puberteten är det mycket gynnsamt med konditionsträning.
- Rörlighet bör tränas och behållas för att kunna utveckla tekniken.
- Gymnastik är en mycket bra träningsform.
- Använd även övningar från andra idrottsgrenar för att utveckla rörelser t. ex. friidrott, bollspel, kampsport m. fl.





"JAG MINNS FÖRSTA GÅNGEN JAG ÅKTE TILL ALPERNA FÖR ATT ÅKA SKIDOR. SISTA DAGEN VAR EN AV MINA HÄFTIGASTE DAGAR I LIVET. DET HADE SNÖAT NÄSTAN EN METER. JAG KUNDE INTE SLUTA LE. TAPPADE BORT TIDEN OCH DE ANDRA I GRUPPEN. ÅKTE UPP OCH NER HELA DAGEN. NÅR JAG KOM NER FRÅN BACKEN MED VÄRLDENS STÖRSTA LEENDE OCH MÖTTES AV VÄRLDENS OROLIGASTE FÖRÄLDRAR OCH EN ARG BUSS SOM BARA VILLE ÅKA HEM."

Sara Hector

Tävling

Sker primärt i regionen på ungdomars villkor och ska vara utbildande. Fokus ska vara på den egna prestationen och långsiktig utveckling. Tävlning ska vara en rolig del av träningen där det sociala runt tävlingen är en viktig faktor. Besiktning individuellt.

Ledare

- Planera varje träningspass.
- Tydliga samlingar och avslut på passen. Hej och hej då!
- Lyssna och ta vara på de aktivas kreativitet och tankar för att skapa delaktighet.
- Jobba mot gemensamma mål med gemensamma lösningar.
- Lär känna varje individ.
- Bekräfta både person och prestation genom positiv feedback.
- Gör åkarna delaktiga i träningen och utbilda dem i träningsprocessen.

- Uppmuntra till förståelse för de egna rörelserna.
- Tillsammans med den aktive utforma relevanta individuella målsättningar utifrån varje individs förutsättningar.
- Tydlig målsättning för varje träning och feedback utifrån målsättning.
- Tränare och aktiv börjar få en gemensam bild av vad den aktive eftersträvar med sin skidåkning.
- Uppmuntra till andra idrotter och spontanaktivitet.
- Uppmuntra till reflektion av de aktivas upplevelse via konkreta frågor.
- Använd inre feedback i kombination med yttre feedback.
- Låt de aktiva ta ansvar för besiktning där tränare finns som stöd och svarar på frågor.
- Tydligt syfte och mål med hur video och tidtagning används som feedback.

I val av metoder

- Lagom utmaning – hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen.
- Bygg teknikträningen på enkelhet och rörelser.
- Behåll lek/spel i träningen som delmoment.
- Rörelseövningar som stimulerar rörelser i alla plan.
- Variera avstånd, mönster och rytm i bansättning.
- Träna och tillämpa taktiska detaljer
- Utmana de aktiva med variation av terräng.
- Åk slalom på storslalomskidor.
- Åk storslalom på slalomskidor.
- Träna alla discipliner.

GRUNDSTADIET
11–14 ÅR

BALANS SKAPAS
GENOM KOORDINERING
AV VÅRA RÖRELSE

- Mycket
- Mellan
- Mindre

GRENSPECIFIK
UTHÅLLIGHET

KONDITION

STABILITET

STYRKA

KOORDINATION

SPÄNST

RÖRLIGHET

SNABBHET

U16.

UPPBYGGNADS-
STADIET
15-18 ÅR

Övergripande mål

Att i träning och tävling kunna anpassa och utveckla teknik och färdigheter i relation till taktik och tillväxt genom alla skiddiscipliner.

Tränarkompetens

Svensk alpin tränarutbildning 3.

Fysisk utveckling

Under den senare delen av puberteten är nervsystemet så pass utvecklat att den koordinativa förmågan motsvarar vuxennivå. Denna faktor tillsammans med väl utvecklade övriga fysiska kvaliteter gör att grenspecifik koordinations- och styrketräning med syfte att helt automatisera rörelserna lämpar sig väl under den här perioden.

Social-/Mental utveckling

Stora variationer i mognadsgrad i gruppen. Relationen till jämnåriga blir mycket betydelsefull och det är kamraterna som fungerar som bollplank i frågor som hör samman med identitetsutveckling istället för föräldrarna. Dessa relationer underlättar tonåringens känslomässiga separation från familjen. Tillhörighet är viktigt och gruppsycket påverkar individen och gruppen.

Tips till aktiva

- Var förberedd för träning gällande utrustning, vätska och energiintag
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.

- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.
- Sätt tydliga mål och delmål för säsongen utifrån dina förutsättningar och tillsammans med tränaren gör en plan.

Skidkompetens

- Ban- och friåkning i all terräng.
- Kunna tillämpa och förstå kantregulatorer och grundrörelser.
- Kunna åka ett staket i svart terräng med god balans och rytm.
- Hoppkortsving med stavisättning.
- Kunna åka tillämpat i puckelpist.
- Hoppa och göra en 360 åt båda hållen.
- Träna alla discipliner.
- Kunna anpassa teknik utifrån terräng och rytmförändringar.
- Påverka sin egen svängradie.
- Ta fullt ansvar för din utrustning och skidvård.

ÖVERGRIPANDE TRÄNINGSDIREKTIV

Kroppen når nu vuxna proportioner och träningen inriktas allt mer på att finslipa och automatisera tävlingsteknik. Träningen blir mer idrottsspecifik utan att göra avkall på muskulär balans och en i övrigt allsidigt utvecklad fysik.

Träningen utformas efter den aktives individuella fysiska kapacitet och tidigare erfarenhet. Styrka med mål att skapa kraft och explosivitet bör utvecklas samtidigt som rörligheten bör behållas. Effekten av styrketräning är god under **uppbyggnadsstadiet**.

- Kondition ska vara en regelbunden del av träningen.
- Styrketräning med fria vikter och korrekt utförande är en del av träningen.
- Styrketräningen kan nu bedrivas mer resultatinriktat men som alltid med fokus på ett korrekt utförande.
- I den första delen av uppbyggnadsstadiet bör explosiv styrka och spänst tränas.
- Använd moment från andra idrotter i träningen för att utveckla rörelser.



"DEN STÖRSTA LÖGNEN SOM FINNS ÄR: ENSAM ÄR STARK! ALPIN SKIDÅKNING ÄR EN INDIVIDUELL IDROTT MEN DU RESER, TRÄNAR, ÄTER OCH LEVER SOM ETT LAG. ATT KOMMA TILL EN TÄVLING MED EN STARK LAGKÄNSLA ÄR EN OTROLIG FÖRDEL OCH EN HÄFTIG KÄNSLA."

Hans Olsson

Tävling

Sker nationellt och ska vara en del av träningen där det sociala runt tävlingen är en viktig faktor. Internationell representation förekommer. Besikta individuellt. Fokus på den egna prestationen.

Ledare

- Planera varje träningspass.
- Tydliga samlingar och avslut på passen. Hej och hej då!
- Jobba mot gemensamma mål med gemensamma lösningar.
- Lyssna och ta vara på de aktivas kreativitet och tankar för att skapa delaktighet.
- Lär känna varje individ.
- Bekräfta både person och prestation genom positiv feedback.
- Gör åkarna delaktiga i träningen och utbilda dem i träningsprocessen.

- Uppmuntra till förståelse för de egna rörelserna.
- Tillsammans med den aktive utforma relevanta individuella målsättningar utifrån varje individs förutsättningar.
- Tydlig målsättning för varje träning och feedback utifrån målsättning.
- Tränare och åkare bör ha en gemensam bild av vad den aktive eftersträvar med skidåkningen.
- Uppmuntra till spontanaktivitet och att kombinera alpint med andra idrotter.
- Uppmuntra till reflektion av de aktivas upplevelse.
- Använd inre feedback i kombination med yttre feedback.
- Låt de aktiva ta fullt ansvar för besiktning där tränare finns som stöd och svarar på frågor.
- Tydligt syfte och mål med hur video och tidtagning används som feedback.

I val av metoder

- Lagom utmaning, hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen.
- Bygg teknikträningen på enkelhet och rörelser.
- Behåll lek/spel i träningen/uppvärmningen som delmoment.
- Rörelseövningar som stimulerar rörelser i alla plan.
- Variera avstånd, mönster och rytm i bansättning.
- Träna och tillämpa taktiska detaljer.
- Utmana de aktiva med variation av terräng.
- Träna alla discipliner.

KOORDINATION

UPPBYGGNADS-
STADIET
15-18 ÅR

BALANS SKAPAS
GENOM KOORDINERING
AV VÅRA RÖRELSE

- Mycket
- Mellan
- Mindre

GRENSPECIFIK
UTHÅLLIGHET

RÖRLIGHET

KONDITION

STABILITET

SPÄNST

STYRKA

SNABBHET

JUNIOR.

UPPBYGGNADS-
STADIET
15–18 ÅR

PRESTATIONS-
STADIET
19 ÅR–

Övergripande mål

Att i tävling och träning kunna anpassa och utveckla teknik och färdigheter i relation till taktik och tillväxt genom alla skiddiscipliner.

Tränarkompetens

Svensk alpin tränarcertifiering

Fysisk utveckling

Under den senare delen av puberteten är nervsystemet så pass utvecklat att den koordinativa förmågan motsvarar vuxennivå. Denna faktor tillsammans med väl utvecklade övriga fysiska kvaliteter gör att grenspecifik koordinationsträning med syfte att helt automatisera rörelserna lämpar sig väl under den här perioden.

Social-/Mental utveckling

Olika mognadsgrad i gruppen. Relationen till jämnåriga blir mycket betydelsefull och det är kamrater som fungerar som bollplank i frågor som hör samman med identitetsutveckling istället för föräldrar. Dessa relationer underlättar tonåringens känslomässiga separation från familjen. Tillhörighet är viktigt och grupptricket påverkar individen och gruppen.

Tips till aktiva

- Var förberedd för träning gällande utrustning, vätska och energiintag.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.

- Variera din skidåkning.
- Ta ansvar för dina målsättningar utifrån dina förutsättningar och till sammans med tränaren gör en plan.

Skidkompetens

- Ban- och friåkning i all terräng.
- Kunna tillämpa och förstå kantregulatorer och grundrörelser.
- Kunna åka ett staket i svart terräng med god balans och rytm.
- Hoppkortsving med stavisättning.
- Kunna åka tillämpat i puckelpist.
- Hoppa och göra en 360 åt båda hållen.
- Träna alla discipliner.
- Kunna anpassa teknik utifrån terräng och rytmförändringar.
- Påverka sin egen svängradie.
- Ta fullt ansvar för din utrustning och skidvård.

ÖVERGRIPANDE TRÄNINGSSINRIKTNING

Kroppen når nu vuxna proportioner och träningen inriktas allt mer på att finslipa och automatisera tävlingsteknik. Träningen blir nu mer idrottspecifik, utan att göra avkall på muskulär balans och en i övrigt allsidigt utvecklad fysik. Styrka med mål att skapa kraft och explosivitet bör utvecklas, samtidigt som rörligheten behålls. Effekten av

styrketräning är god. Allsidig styrketräning med kan nu bedrivas mer resultat-inriktat men alltid med fokus på ett korrekt utförande efter varje åkares individuella fysiska kapacitet och tidigare erfarenheter av styrketräning.

Olika tester kan visa på vilka kvaliteter varje enskild aktiv bör lägga fokus på.

- Kondition ska vara en del av träningen.
- Styrketräning med fria vikter och korrekt utförande är en del av träningen.
- Styrketräningen kan nu bedrivas mer resultat-inriktat men som alltid med fokus på ett korrekt utförande.
- I den första delen av uppbyggnadsstadiet bör explosiv styrka och spänst tränas.



"ATT TA ANSVAR FÖR SIN EGEN PRESTATION OCH UTVECKLING ÄR FÖR MIG ATT STÄNDIGT UTVÄRDERA VAD MAN GÖR OCH VARFÖR. ATT HA KUL, SÄTTA MÅL, TRÄNA FOKUSERAT OCH PLANERAT, FÖRBEREDA SIG PÅ BÄSTA SÄTT OCH ATT TÄNKA LÅNGSIKTIGT."

Frida Hansdotter

Tävling

Sker mestadels nationellt i internationella tävlingar. Internationell representation förekommer. Tävlning ska vara en del av träningen där det sociala är en viktig faktor. Besikta individuellt. Fokus på den egna prestationen.

Ledare

- Planera varje träningspass.
- Tydliga samlingar och avslut på passen. Hej och hej då!
- Lyssna och ta vara på de aktivas kreativitet och tankar för att skapa delaktighet.
- Jobba mot gemensamma mål med gemensamma lösningar.
- Lär känna varje individ.
- Bekräfta både person och prestation genom positiv feedback.
- Gör åkarna delaktiga i träningen och utbilda dem i träningsprocessen.

- Uppmuntra till förståelse för de egna rörelserna.
- Den aktive sätter tydliga mål och delmål för säsongen utifrån sina förutsättningar och tillsammans med tränaren görs en plan och gemensam utvärdering.
- Tydlig målsättning för varje träning och feedback utifrån målsättning.
- Tränare och åkare ska ha en gemensam bild av vad den aktive eftersträvar med skidåkningen.
- Använd inslag av andra idrotter i de aktivas träning.
- Uppmuntra till reflektion av de aktivas upplevelse.
- Använd inre feedback i kombination med yttre feedback.
- Låt de aktiva ta fullt ansvar för besiktning där tränare finns som stöd och svarar på frågor.
- Tydligt syfte och mål med hur video och tidtagning används som feedback.

I val av metoder

- Lagom utmaning, hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen.
- Bygg teknikträningen på enkelhet och rörelser.
- Behåll lek/spel i träningen/uppvärmningen som delmoment.
- Variera avstånd, mönster och rytm i bansättning.
- Träna och tillämpa taktiska detaljer.
- Utmana de aktiva med variation av terräng.
- Träna alla discipliner.

KOORDINATION

UPPBYGGNADSTADIET
15–18 ÅR

PRESTATIONSSTADIET
19 ÅR–

BALANS SKAPAS
GENOM KOORDINERING
AV VÅRA RÖRELSE

- Mycket
- Mellan
- Mindre

KONDITION

GRENSPECIFIK
UTHÅLLIGHET

RÖRLIGHET

STYRKA

STABILITET

SPÄNST

SNABBHET

LITTERATURLISTA

LEDARSKAP, LIVSSTIL & HÄLSA

Skidor vill

Bürger Bäckström Charlotta
Svenska Skidförbundet, 2014

Riktlinjer från Riksidrottsförbundet

www.rf.se, 2014-06-25

- anvisningar för barn och ungdomsidrott 2014
- Idrotten vill

Idrottsledarskap

Hassmén Peter
Natur & Kultur, 2010

Handledarskap för tränare

Bürger Bäckström Charlotta
Svenska Skidförbundet, 2013

SKIDÅKNING

Alpin Skidteknik – Ur ett helhetsperspektiv

Zell Stefan
SISU Idrottsböcker, 2005

Skidåskådning

SISU Idrottsböcker, 2004

Ultimate Skiing

Lemaster Ron
Human Kinetics, 2010

BARN OCH UNGDOMARS UTVECKLING

Barn i rörelse

Grindberg Tora
Studentlittertur, 1999

Motorik, lek och lärande

Langlo Jagtöjen Greta
Multicare Förlag, 2002

Utvecklingspsykologi

Hwang Philip
Bokförlaget Natur & Kultur, 2011

TRÄNINGSLÄRA

Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning

Hansson Robert
Warp Publishing, 2014

Träningslära för idrotterna

Hallén Jostein,
SISU Idrottsböcker, 2011

Fysisk träning för ungdom

Johansson Fredrik
SISU Idrottsböcker, 2009

Åldersanpassad fysisk träning barn och ungdom

Tonkonogi Michail
SISU Idrottsböcker, 2012

ÖVRIG LITTERATUR

Klubbpaketet

Svenska Skidförbundet, 2004

Alpina banor

SISU idrottsböcker och Svenska Skidförbundet, 2010

KONTAKTUPPGIFTER


Besöksadress

Ski Team Sweden Alpine AB
Årevägen 180
830 13 Åre

Postadress

Ski Team Sweden Alpine AB
Box 26
830 14 Åre



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Besöksadress Alpint Åre

Svenska Skidförbundet
Årevägen 180
830 13 Åre

Postadress Alpint Åre

Svenska Skidförbundet
Box 26
830 14 Åre

Fler kontaktuppgifter och mer information hittar du via
www.skidor.com/alpint


Ski Team Education

www.skidor.com/alpinutbildning


Skidor vill

www.skidor.com/skidorvill


Alla på snö

www.skidor.com/allapasno


Lilla Världscupen

www.skidor.com/lvc



FACEBOOK

Ski Team Sweden Alpine | facebook.com/SkiTeamSwedenAlpine



TWITTER

@AlpineTeamSwe | #alpineteamswe



INSTAGRAM

skiteamswedenalpine



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

