

# Stomplan för tränings- och tävlingsverksamheten IFK Falun alpin

(grunddokument vers.3)



## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	1
Övergripande mål- synsätt – budord.....	2
Bakgrund och syfte- Ramverk.....	3
Alpinsporten idag.....	4-5
Egenskaper som gett medaljer!.....	4
Långsiktighet utifrån barn- och ungdomars utveckling.....	5
Vägledning för utvecklingen av våra åkare.....	6-9
Den skidtekniska utvecklingen för våra alpina ungdomar.....	10-11
Mekanikens lagar och den snabbaste och mest optimala linjen.....	12
Skidgrupper och övergripande mål.....	13
Skidkul "Att bygga grunden" .....	14-15
"Lära sig att träna" U12 gruppen.....	16-17
"Träning för att träna" U14 gruppen.....	18-19
"Träning för att tävla" U16.....	20-21
"Träning för att vinna" U-18- Senior.....	21
Om Stomplanen.....	22
Referenser.....	22
Bilagor.....	22

## **Bakgrund och syfte**

Tränings- och tävlingsverksamheten inom IFK Falun Alpin bedrivs av tränare med olika erfarenheter och kunskaps- och kompetensnivåer. Till allra största delen består tränargruppen av föräldrar som har barn i verksamheten.

Stomplanen ska ha syfte att skapa en trygghet för nya tränare, nå bättre kontinuitet mellan grupperna, höja kvalitén och öka tydligheten för tränings- och tävlingsverksamheten. Den ska också vara ett redskap för tränarna i sin detaljplanering och en information till åkare och föräldrar så att alla aktörer arbetar mot samma mål utifrån en gemensam referensram.

## **Ramverk**

Stomplanen utgör ett ramverk av verktyg för tränarna. Den innehåller en beskrivning av de huvudsakliga utvecklingsstegen som ska finnas inom verksamheten för barn via ungdom och junior till senior.

Den ska tydligt beskriva syfte/mål och centralt innehåll för klubbens tränings- och tävlingsverksamhet.

Målen kan vara uttryckta som generella kunskapsmål, färdighetsmål och andra typer av mål, t ex gruppens mål, utifrån vilka tränarna kan upprätta individuella utvecklingsplaner.

Stomplanen vilar på det grundläggande synsätt som finns för tränare inom IFK Falun Alpin samt de budord som är framtagna för alla inom verksamheten. Stomplanen är kompatibel med Svenska skidförbundets begreppsapparat för hur funktionell situations- och individanpassad skidteknik kan beskrivas.

En översiktlig plan över året upprättas för respektive grupps verksamhet. Där beskrivs årets olika perioder och huvudinnehållet i träningspassen blir tydliga. Planen ska kunna återanvändas varje år.

Ramverket ska vara praktiskt och användbart för den målgrupp som det är till för.

Arbetet med stomplanen måste vara levande och ska kontinuerligt stämmas av med respektive tränargrupp.

## Övergripande mål för verksamheten

- Glada och skickliga skidåkare i en positiv gemenskap!
- Skidkamratskap för resten av livet.

## Grundläggande synsätt

Det grundläggande synsättet är det som är sant för tränarna och vägledande i träning och närliggande verksamhet.

- Vi strävar ständigt efter att vara många i klubben, då kan många bidra som resurser i verksamheten. Vi är också uppmärksamma på de kompetenser olika medlemmar besitter och som kan vara till nytta i klubbverksamheten
- Trots att det är en individuell idrott skapar vi team/grupper och gemenskap. Laganda eftersträvas på träning, tävling och läger
- Varje individ uppmärksammas vid varje sammankomst. "Alla ska bli sedda". Alla har lika värde och behandlas därefter. Vi ger individuell träning inom gruppen
- En äldre åkare utgör alltid en förebild för en yngre. Att härma är en av de viktigaste inlärningsmetoderna som vi använder oss av
- Vi utvecklar föräldrars skidteknik för att öka skidintresset hos dem. Skidintresserade föräldrar bidrar till utvecklingen hos skidåkande barn
- De aktiva barnen/ungdomarna uppmuntras till allsidig skidåkning och till tävlingsverksamhet
- De aktiva barnen/ungdomarna utbildas till att bli sina egna tränare. Aktiva ungdomar som slutar tävla är bra tränarresurser
- Intresserade föräldrar engageras som tränare och utbildas efter individuella behov
- Föräldrar deltar med skidor på under träning och tävling. Hjälper till med banor och samlingar
- Vi uttrycker oss i positiva ordalag, söker möjligheter och lösningar. "Inte" finns inte, vi uttrycker vad vi vill åstadkomma istället
- Vi är ständigt vaksamma på säkerheten vid träning och tävling. Vi erbjuder kvalificerad grundträning för att undvika skador

## Budord

IFK Falun Alpins träningsgrupper som mål att fostra och utbilda barn och ungdomar till duktiga skidåkare. Vår träningsverksamhet är ålders- och färdighetsanpassad och omfattar teori, praktiska övningar, social- och mental utveckling och genomförs inomhus och utomhus. Våra aktiva ska få förutsättningar att satsa vidare mot en karriär som skidåkare. För att lyckas med vår målsättning har vi 10 budord. Dessa är ett stöd för alla som berörs av vår verksamhet.

1. Var en hjälpsam och god kamrat. Tala alltid positivt om andra personer i klubben/backen.
2. Var alltid ett föredöme för IFK Falun Alpin. Det du gör kan kopieras av andra.
3. Respektera de ordningsregler som gäller i backen och under träningar/tävlingar. Hjälptill att ta fram och plocka bort käppar och ploga igen banan efter träning.
4. Lär känna så många som möjligt i klubben. Åk med olika klubbkompisar i liften.
5. Bidra till, och ta ansvar för, att klubbens arrangemang blir uppskattade och framgångsrika.
6. Dela med dig av tips och råd som kan vara bra för dina skidkompisar.
7. Kämpa och träna hårt och visa samtidigt omtanke och ödmjukhet.
8. Värna om miljön. Håll snyggt och rent i backen och klubbstugan och gör det med så lite inverkan på miljön som möjligt.
9. Tänk på vad just du kan göra för IFK Falun Alpin!
10. Håll dig uppdaterad om klubbens verksamhet på [www.falunalpin.nu](http://www.falunalpin.nu).

Varje gruppansvarig går vid något tillfälle under säsongen igenom budorden med sin grupp och ser till att budorden efterlevs.

## Alpinsporten idag



Materialet och främst skidorna har ändras dramatiskt under de senaste åren, från att vara ganska raka och långa till att vara kortare och mycket mer svängda (aggressivare svängradie). Det är högre farter och ett underlag som ofta är mycket hårdare, greppigare och "aggressivare" än tidigare. Detta ställer därför mycket höga krav på åkarens fysiska förmåga, då de yttre krafterna ökar i svängarna.

Med den vetskapen är det därför viktigt att bygga en god fysisk plattform och se till att ge våra åkare en allsidig teknisk skolning för att klara de krav som ställ idag och för att undvika skador i framtiden.

En bra skidteknik kan inte kompensera för en dålig fysisk kapacitet - för man kan bara utveckla en god skidteknik med en bra fysisk grund.

### **Egenskaper som gett medaljer!**

Enligt "Alpine Canada Alpin LTAD for alpine ski racing" är nedanstående egenskaper det man sett hos många av de bästa tävlingsåkarna genom åren.

Fler egenskaper kan säkert läggas till, men generellt kan man säga att de bästa alpinåkarna är;

#### **Allsidigt tränade**

Ofta är de bästa alpinåkarna bra inom många andra idrotter också. Som alpinåkningen är utformad är det absolut nödvändigt att barn- och ungdom utsätts för ett tvärsnitt av andra idrottsaktiviteter under hela året. Att vara i god fysisk form och allsidigt tränad är också en viktig för självförtroendet.

#### **Snabba, explosiva och smidiga**

Alpin tävlingsåkning är en mycket explosiv idrott. Banor, snöförhållanden och terräng ändras ständigt. Detta kräver att en skidåkare måste vara snabb, explosiv och smidig.

#### **Snabba beslutsfattare**

På grund av de ständigt växlande förhållandena är förmågan att göra blixtnabba beslut mycket viktigt. Detta märks mycket tydligt hos de bästa alpina tävlingsåkarna.

## Tidigt introducerade i tävlingsmiljöer

Att älska att åka fort är en medfödd kvalitet en tävlingsåkare måste ha. Att tävla är ett bra sätt att utveckla viljan att åka fortare. Det är viktigt att få uppleva hur roligt det är att tävla i lämpliga och roliga miljöer när åkarna är små, för att tidigt väcka intresset för alpinracing.

## ”Skidvana” med många mil på skidor i unga år!

Många dagar med allsidig skidåkning i all sorts snö, terräng, lutning etc. utvecklar naturligt åkarens balans och skidtekniska basfärdigheter, speciellt i unga år. När man kollat bland de bästa åkarna så har de regelbundet åkt skidor och varit på snö redan i åldrarna 3-5 år (Detta är inte vetenskapligt bevisat och inte heller någon tumregel)

## God skidteknik innan ”tillväxtspurten”

I slutet av "Lär dig att träna" fasen är det bra om åkarna har lärt sig de grundläggande skidtekniska färdigheterna och har fått en god skidteknik. När åkarna sedan går in i sin längdtillväxt kan det ibland hända att teknikutvecklingen stannar av och de får istället bibehålla den förhoppningsvis goda teknik de redan byggt upp. Efter denna period kan det vara mycket svårare att rätta till grundläggande skidtekniska färdigheter samtidigt som kraven och konkurrensen hårdnar.

## Vinnarskallar

För att utvecklas i sin idrott, så måste det finnas en inneboende önskan att lyckas. Att vinna kan betyda olika saker beroende på individ. Tävlingsidrotten bygger ändå på att en ska bli vinnare och viljan att vinna eller lyckas måste komma inifrån en själv.

## Långsiktighet utifrån barn- och ungdomars utveckling

Alpin skidåkning är kategoriserad som en idrott med sen specialisering. Det innebär att man i ett tidigt stadium bör låta de mest grundläggande fysiska färdigheterna utvecklas tillsammans med en grundläggande skidteknisk- och taktisk medvetenhet. Barn- och ungdomar kan därför med fördel hålla på med många olika allsidiga aktiviteter och idrotter. För tidig specialisering i idrotter, med sen specialisering, kan vara skadlig för utvecklingen av färdigheter i senare faser och för förbättringen av grundläggande idrottsfärdigheter

## Det gäller att inte ha för bråttom!

Att ha en långsiktig strategi för förberedelse och prestation ökar möjligheter för de aktiva att lyckas i alpin skidåkning på alla nivåer. Det är viktigt att förstå att **det finns inga genvägar för idrottsutövare att uppnå full potential och framgång**. Om något moment eller fas i en åkares utveckling skyndas på eller rent av hoppas över, är risken stor för att det senare kommer att finnas brister i åkarens grundläggande kunskaper.

## ”Ju mer rätt från början desto bättre”

Det krävs att tränare skaffar sig kunskap, så att de kan relatera till sina åkare och vara lyhörda för deras behov. Åldrarna 6-12 år är de gyllene åren där de viktiga grundläggande färdigheterna måste få utvecklas. Från 11-12 år och framåt börjar åkarna delta i mer idrott specifika program och börjar resan där ”*tio års regeln*” gäller.

Tidig specialisering innan tio års ålder i idrotter med sen specialisering bidrar till;

- En alltför ensidig förberedelse för sporten
- Brist på grundläggande rörelser och idrottsliga basfärdigheter
- Skador på grund av överträning/belastning
- Tidig utbrändhet
- Man slutar i för tidiga åldrar att träna och tävla.

## Vägledning för utvecklingen av våra åkare

I tabellerna nedan finns en vägledning för utvecklingen av de fysiska, mentala och kognitiva samt emotionella egenskaperna enligt (LTAD – Long Term Athlete Development, Canada)

Den pekar också på överlappningar i de olika faserna i en långsiktig utveckling för aktiva.

Att bygga grunden	Lära sig att träna	Träning för att träna	Träning för att tävla	Träning för att vinna
K 6-8 M 6-9	K 8-11 M 9-12	K 11-15 M 12-16	K 15-21 M 16-22	
Sena barndomen		Sen pubertet		
	K 8-11 M 9-12	Tidig pubertet	K 11-15 M 12-16	K 15-21 M 16-22
			Ung vuxen	K 18 +/- M 19 +/-

### Sena barndomen – Fysisk utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Hjärtat ökar i storlek i relation till resten av kroppen.	Uthållighetskapaciteten är tillräcklig för att klara av de flesta aktiviteter.	Har kapacitet att hålla igång.
Anaeroba systemet är inte utvecklat.	En begränsad förmåga att arbeta anaerobt.	Planera anaeroba aktiviteter med kort varaktighet.
Barnets ämnesomsättning är mindre ekonomiskt än vuxnas.	Barn använder mer syre	Förvänta dig inte att yngre barn kan hänga med äldre barn.
Stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.	Skickliga i rörelser som kräver användning av stora muskelgrupper.	Lägg tonvikt på utvecklingen av allmän motorisk färdighet.
Har en kortare tolerans i tid för att öva i extrem temperatur.	Kan snabbare visa symptom på överhettning och nedkylning	lakta noggrant signaler på smärta vid extrema temperaturer.
Motoriska mönster blir mer förfinade och balansmekanismen i innerörat mognar gradvis.	Stora förbättringar i vighet, balans, koordination och flexibilitet	Lägg tonvikt på koordination och kinestetisk känsla under aktiviteterna.
Styrkan ökar genom förbättring i nervbanorna.		

### Sena barndomen – Mental och kognitiv utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Uppmärksamheten ökar gradvis.	Barn kan inte stå stilla och lyssna länge.	Ha korta och exakta instruktioner.
Är entusiastiska och ofta otåliga.	Barn vill röra på sig och inte lyssna.	Skippa en massa teknisk information. Bara tillräckliga detaljer för att sätta igång aktiviteten. Behåll/främja glädjen.
Har mycket begränsad förmåga att resonera.	Barn älskar att bli ledda.	Fokusera på aktiviteter som är roliga och välplanerade.
Tycker om att repetera aktiviteter och förbättra sig genom erfarenhet/praktik.	Lär sig inte korrekt bara genom att pröva sig fram ("trial-and-error-metoden).	Färdighetsinläring måste styras: Lär sig genom att imitera och praktisera korrekta utformade rörelser
Grundar de inlärningsstilar som de föredrar.	De flesta barn är praktiker "doers"!	Använd omväxlande inlärningsstilar för att passa individuella behov.
Fantasin blommar ut.	Kreativitet bör uppmuntras.	Tillåt barnen att leka och experimentera. Använd deras idéer i träningen.
Språkfärdigheter kan vara begränsade men förbättras.	Barn kan inte göra korrigeringar på sina utföranden om inte de förstår vad som förväntas av dem.	Använd ord som lätt kan förstås. Introducera gradvis teknisk terminologi. Barn älskar långa ord.

## Sena barndomen – Emotionell utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Tycker om att bli uppmärksammade	Låt dem visa sina färdigheter.	Planera aktiviteter som garanterar framgång. Gå från det enkla till det mer komplexa vid inläring av en färdighet/rörelse.
Utvecklar sin självuppfattning	Värderar sina utföranden i en helhet. Uttrycks ofta svart eller vitt. (jag var briljant eller jag var värdelös)	Positiv förstärkning för att bygga upp självkänslan. Barn upprepar sannolikt aktiviteten om de lyckas och får en bra känsla för det. Bygg på framgång.
Barn känner sig säkrare med rutin och struktur i träningen.	Introducera förändring med känsla och gradvis.	Bygg upp en struktur som är progressiv men behåll kontinuiteten.
Barn känner säkerhet när coachningen är varaktig.	Barn tycker att det ska vara rättvisa.	Behåll en hög nivå av förväntan. Var konsekvent med varje barn. Låt inte humörsvängningar eller personliga situationer förändra ditt coachingbeteende.

## Tidiga tonårstiden – Fysisk utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Stora proportionella förändringar sker i skelett, muskler och i fettvävnad.	Kan temporärt tappa en del av sin kinestetiska medvetenhet (förmåga att "veta var de är")	Ha koll och övervaka noggrant för att försäkra att lämpliga anpassningar görs.
Kroppstillväxten sker i olika takt. Arm och benlängden ökar före bälten.	Kan förefalla fumliga och tappa kontroll på sina extremiteter.	Gör de aktiva medvetna om effekten av förändringarna i kroppen.
Minskningar i flexibilitet är ett direkt resultat av tillväxten.	Rörligheten kan bli begränsad.	Betona lite stretching övningar.
Ökad tillväxt och minskad flexibilitet gör tonåringen benägen att få skador vid hastiga kollisioner.	Skada kan uppstå vid intensiva övningar som ex. en kraftig förlängning av muskler vid sparkar och hopp, eller vid översträckningar.	Variera markbaserade aktiviteter och aktiviteter som undviker översträckningar.
Flickor börjar sin tillväxtpurt mellan 10 och 14 år och växer i mycket olika takt.	De aktiva är mycket olika i storlek vid samma ålder.	Var medveten om att åldersrelaterade grupper kan vara olämpliga.
Det sker en ökning i produktionen av röda blodceller.	Syretransportsystemet förbättras.	Introducera strukturerad aerob träning. Bara korta anaeroba träningar rekommenderas
Det centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat.	Vighet, balans och koordination är fullt träningsbara.	Utnyttja den här perioden till maximal färdighetsutveckling.

## Tidiga tonårstiden – Mental och kognitiv utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Abstrakt tänkande börjar vara etablerat.	Ska vara delaktig i beslutsprocesser. Ta ett större ansvar för sina egna beslut.	Ta grundläggande beslut om strategier på färdighetsnivå.
En ny form av egocentriskt tänkande utvecklas.	Det kan resultera i en stark rädsla för att misslyckas.	Planera för att lyckas. Introducera en beredskap för att hantera svåra situationer, inklusive mentala bilder.
Är ivriga att fullända sina färdigheter.	Inkludera alla! Utvecklingen sker i mycket olika takt. Även om tidigt utvecklade gör tidiga framsteg, så har sent utvecklade lika stor potential.	Bygg på att lyckas. Strukturera framgångsrik färdighetsinläring grundad på individuella behov.

## Tidiga tonårstiden – Emotionell utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Fysisk, mental och emotionell mognad utvecklas kanske inte samtidigt.	De som verkar mogna kanske inte agerar så. Förvirring/oro kan uppstå.	Utveckla färdigheter i att kommunicera och förståelse.
Spänningar kan uppstå mellan vuxna	Behöver hjälp med att hantera sina	Skapa en tvåvägskommunikation.



och tonåringar.	fysiska och emotionella förändringar.	Tillåt ungdomarna att komma med input till besluten.
Den hormonella aktiviteten ökar	Humörsvängningar och beteendet kan skifta.	Kommunicera och acceptera förändringar, men låt inte hormonella förändringar bli en ursäkt till negativt beteende.
Socialt samspel mellan manliga och kvinnliga aktiva blir viktig.	Vill skapa vänskap. Viktigt att tillåta tid till att utveckla positiva relationer.	Organisera sociala aktiviteter som medger socialt samspel.

### Sena tonårstiden – Fysisk utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Längdtillväxten börjar stabiliseras. Stabiliseringen av det muskulära systemet.	Muskelnerna har vuxit till mogen storlek men ökningen i muskelstyrka fortsätter upp mot 20-årsåldern.	Maximera styrketräningen för att få en helhetsförbättring. Optimera den neuromuskulära träningen.
Skelettets mognad fortsätter.	Bindvävnaden förstärks.	Fortsätt med progressivt belastande träning.
Flickor har i allmänhet uppnått vuxenproportioner.	Flickorna går proportionerligt upp mer i vikt under den här fasen.	Optimera aerob träning. Var medveten om hur man handskas med viktuppgången. Lär aktiva hur man ska tävla under olika förhållanden.
Graden av förbättring i motorisk förmåga minskar.	Graden av förbättring i färdighetsutvecklingen minskar.	Graden av förbättring i motorisk förmåga blir långsammare men förbättring kan fortfarande göras

### Sena tonårstiden – Mental och kognitiv utveckling

Grundläggande egenskaper	Generella konsekvenser för prestationens utvecklingsmöjligheter och begränsningar	Konsekvenser för tränaren
Vid 16-årsålder har hjärnan generellt uppnått vuxenstorlek men fortsätter att utvecklas neurologiskt.	Aktiva kan förstå de tekniska kraven i sin sport.	Försäkra dig att aktiva förstår varför de gör vissa saker.
Kritiskt tänkande blir mer etablerat.	Aktiva kan ta beslut om vägval i sin träning.	Tillåt input från aktiva. Låt de aktiva tänka själva. Utveckla medvetenhet om prestationen genom att öka kinestetisk kunskap.
Fullständig förståelse och acceptans för behovet av regler, bestämmelser och struktur.	Regler ses i alltför förenklade termer och måste var klara och väldefinierade.	Se alltid till att vara rättvis eftersom tonåringar har en stark känsla för rättvisa vid beslut. Gör aktiva delaktiga i beslutsprocessen.

### Sena tonårstiden – Emotionell utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Viktiga beslut om utbildning och arbete måste tas.	Det är en "ryckig" period i fördelning av tid och energi.	Planera in förebyggande avbrott. Var medveten om yttre tryck.
Tryck från kamratgruppen leder till lojalitetskonflikter.	Aktiva kan sluta med sin idrott p g a kamrattrycket och behovet av att ses som en i gänget.	Ha känsla när mål sätts, för att försäkra om att gemensamma mål är etablerade och bemötta.
Självförverkligande och självkänsla är viktig.		Behandla aktiva som vuxna. Dela mål och arbete i samverkan med dem. Behåll en tränarledd struktur.
Samspel med vänner av båda könen fortsätter att vara starkt prioriterad.		Ge tid för att etablera oberoende socialt samspel.

## Ung vuxen – Fysisk utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Fysiologiskt, kroppen når mognad under den här perioden.	Alla fysiologiska system är fullt träningsbara.	Vid upplägg av fysiska träningsprogram utnyttja de den senaste tekniken och idrottsvetenskaplig information, för att främja maximal individanpassning och minimera skador.
		Försäkra om att alla muskelgrupper och kroppsdelar är välbalanserade. Balans i träning.
		Använd tester av aktuell teknisk nivå, och olika kontrollprogram.
		Övervaka noggrant överträning och stress.
Slutlig skelettmognad hos kvinnor infaller omkring 19-20 års ålder och för män omkring 3 år senare.		Regelbundet medicinsk kontrollschema. (extra blodtester för kvinnor i händelse av anemi)

## Ung vuxen – Mental och kognitiv utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Neurologiskt mognar hjärnan vid 19-20 års ålder.	Är kapabla att själva analysera, korrigera och förfina färdigheter. Kan analysera och föreställa sig alla aspekter av sin idrott.	Etablera vinnandet som ett betydande riktmärke
	Välutvecklade färdigheter för informationsprocessen förbättrar den aktives förmåga att visualisera muntlig instruktion.	Tillämpa, genomför vuxenprinciper i lärandet.
Det finns en fullständig förståelse och acceptans för regler, bestämmelser och struktur.	Måste uppfatta att regler och struktur är väldefinierade och rättvisa.	Involvera aktiva i beslutsfattande, planeringsgrupper och i gruppaktiviteter.

## Ung vuxen – Emotionell utveckling

Grundläggande egenskaper	Generellt inflytande på prestationen	Konsekvenser för tränaren
Det finns ett behov att vara självcentrerad och oberoende.	Aktiva är beredda att ta ansvar och acceptera konsekvenser av sina handlingar.	Betona målsättning för att ge definitiv inriktning och mening till den aktives helhetsprogram.
Självförverkligande och självkänsla är viktig.	Mogna att ta in och visualisera muntlig instruktion.	Behandla aktiva som vuxna och med respekt. Tränarens riktlinjer och struktur förblir dock viktig
Betydande beslut om karriär, utbildning och livsstil får prioritet	Betydande förändringar i intressen, hobbyer och fysiska aktiviteter inträffar.	Gör professionell vägledning tillgänglig. Ta hänsyn till utanför säsongen-aktiviteter och utbildning.
Samspel med motsatt kön har hög prioritet. Bestående relationer utvecklas.		Ge möjlighet för självständigt socialt samspel.

# Den skidtekniska utvecklingen för våra alpina ungdomar

Det finns inget facit för den perfekta och snabbaste tekniken eller svängen då den alpina tävlingsåkningen är mycket komplex och beror på en mängd yttre och inre faktorer för att allt ska stämma.

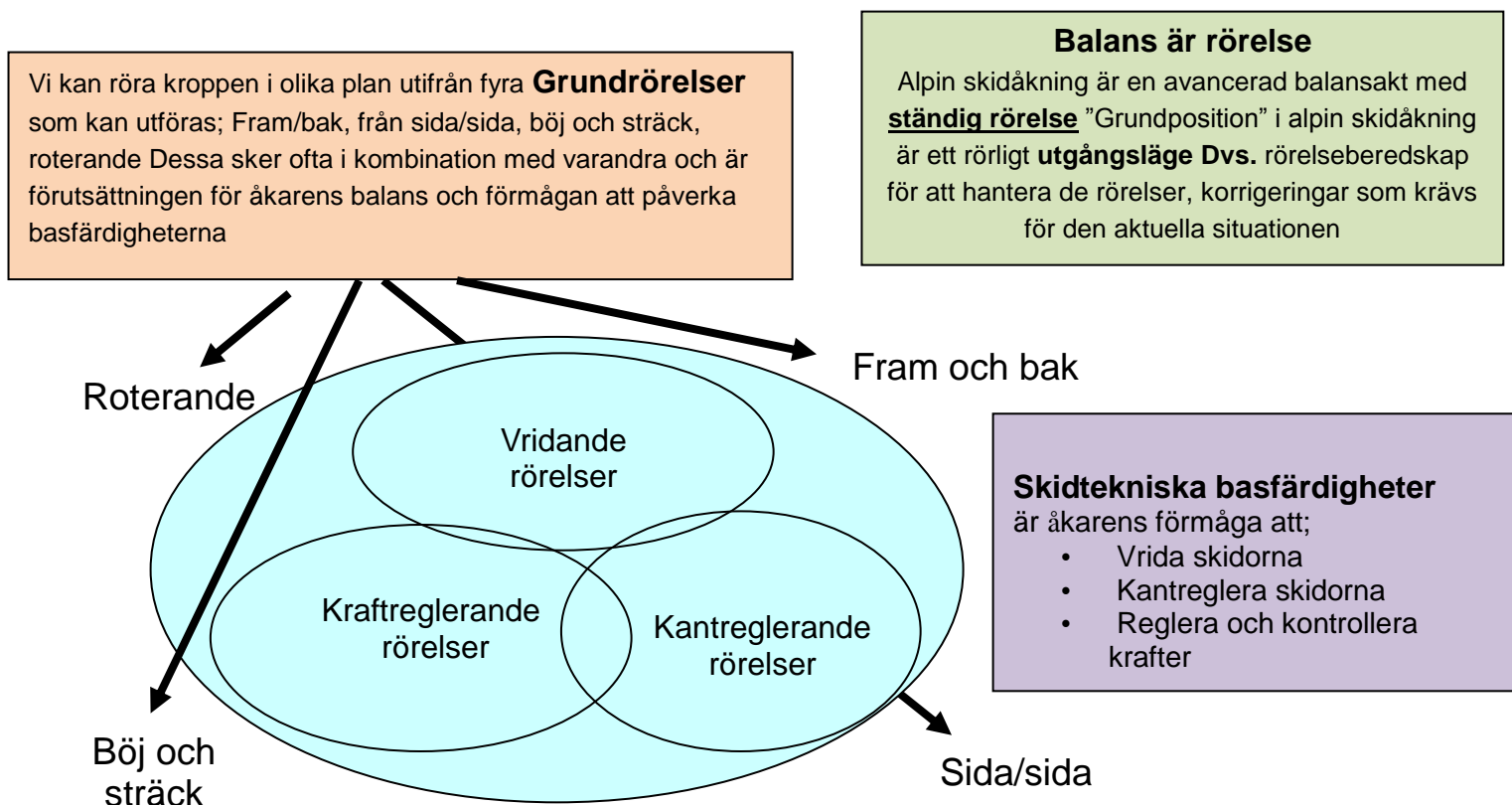
Oföränderliga är dock **mekanikens lagar** och det just dessa vi utnyttjar eller kontrollerar för att åka så snabbt som möjligt ner i en tävlingsbana. Vi strävar efter den **snabbaste och mest optimala linjen**, vilket kräver att åkaren befinner sig i **ett optimalt läge över skidorna** för att obehindrat kunna korrigera sina rörelser, så att han/hon kan utnyttja sina **skidtekniska färdigheter** i exakt mängd och med rätt timing, utifrån vad bana, underlag och backe kräver. Som tränare kan vi hänga upp den skidtekniska analysen, utvecklingen, metodiken och diskussionen runt ett gemensamt språk och en gemensam bild av vad vi strävar efter i alpin tävlingsåkning. Det kommer att göra det mycket lättare för våra åkare i deras utveckling som alpina tävlingsåkare.

## Utgångsläge, grundrörelser och skidtekniska basfärdigheter

Alla delar hänger ihop och påverkar varandra direkt eller indirekt, i allt vi gör på skidorna. Denna helhet är viktig att ha med oss i tänket, när vi ska hjälpa till att utveckla våra åkare mot en bred och allsidig skidkunskap. Rörelse och balans finns också med i allt vi gör och skidåkning bygger på dynamik och rörelse för att få alla delar att samverka. Strävan är att finna ett gynnsamt **utgångsläge, mitt över skidorna**. Vi får passa oss för ordet *position* då det ofta missuppfattas som den exakt "rätta" stillbilden av hur åkaren ska stå över skidorna. Det har skapat många stela och positionerade åkare genom tiderna.

### Vad är ett optimalt utgångsläge och varför?

Ett optimalt utgångsläge är när vi står mitt i skelettet och våra muskler är avslappnade och redo att aktiveras för en rörelse. Som vi skulle stå med ett par gymnastikskor på fötterna. Så snart en muskel är spänd för att vi är i obalans, om vi ex. hänger bak i pjäxan, kan den inte användas funktionellt till de andra rörelser vi vill göra för att ex kanta eller vrida skidorna. Generellt står vi mitt i skelettet, mitt på skidan när höften är mitt över fötterna.



## Implementering av de skidtekniska basfärdigheterna i olika åldrar

Alla skidtekniska basfärdigheter finns med från allra första början vi står på ett par skidor. Dessa utforskar, förstår och förfinar vi genom åren i vår utveckling som alpinåkare. Att kanta innebär inte alltid bara en skärande sväng. Den skidtekniska färdigheten "att kanta" finns i allra högsta grad med när vi ex. gör en plog, eller en hockeystopp. Det är hur vi arbetar med de olika färdigheterna genom åren som blir viktiga, så att de får utvecklas i rätt takt i samspel med barnets utveckling fysiskt och mentalt.

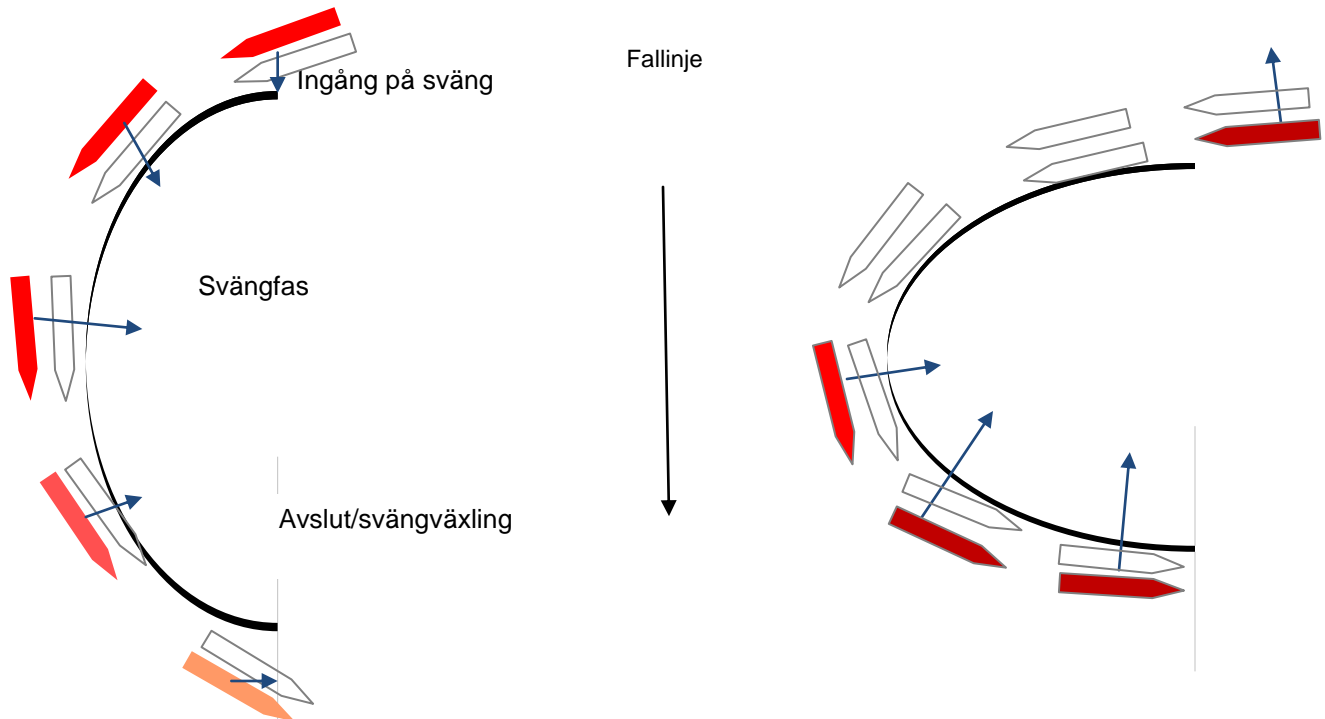
<b>Skidkul U8 U10</b>  <b>Introducera/ bygga grunden</b>  Alla basfärdigheter introduceras via lek och allsidig skidåkning De upptäcker sin förmåga	<b>U12 gruppen</b>  <b>Utforska/ lära för att träna (tävla)</b>  Alla basfärdigheter utforskas isolerat och sammansatt i olika typer av terräng, snö, sväng, banor och situationer. Enkel förståelse hos de aktiva hur man får olika saker att ske på skidorna.	<b>U14 gruppen</b>  <b>Förstå/träna för att träna (tävla)</b>  Alla basfärdigheter tränas sammansatt och isolerat Förståelse hur de förändras utifrån terräng, sväng, snö, svängradie etc	<b>U16 gruppen</b>  <b>Behärska/ använda för att tävla</b>  Alla basfärdigheter behärskas i träning och tävling utifrån yttre förhållanden och inre förutsättningar	<b>U18-Sen</b>  <b>Utveckla/förfina för att vinna</b>  Alla basfärdigheter utvecklas och förfinas i tuffare tävlingsmiljöer och med inriktning mot respektive disciplin för att vinna.
--	--	---	---	--

# Mekanikens lagar och den snabbaste och mest optimala linjen

Vi strävar att utnyttja fallinjen för att tappa så lite fart som möjligt. Det vi investerar i **ingången** på svängen genom **en tidig belastning av ytterskidan** och genom att få **skidan på kant innan fallinjen** kommer att vara avgörande för hur mycket fart som tappas i riktningförändringen/svängen. Kommer belastningen av ytterskidan och således kantningen för sent så verkar den svängande kraften rent bromsande för åkaren.

Ex 1. Ytterskidan belastad och kantad tidigt

Ex 2. Ytterskidan sent belastad och kantad



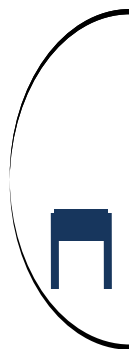
De blå pilarna illustrerar den svängande och "bromsande" kraften. Ju längre en skida är kantad och belastad efter fallinjen desto mer bromsande verkar krafterna.

Kantningen och belastning/avlastning av skidorna (kraftreglerande rörelser) sker genom rörelse och dynamik. Att hitta en timing med rörelse genom svängen (från sväng till sväng) utan att svängen och rörelsen "dör", är en av de största utmaningarna för en åkare. En sväng är aldrig den andra lik och det anpassas också efter terrängen.

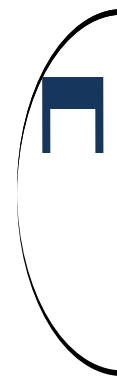
Exempel på hur vi taktiskt kan utnyttja fallinjen i svängen/porten beroende på terräng svängradie.



Porten mitt i svängbågen  
Normal lutning och svängradie



Porten senare i svängbågen.  
Större riktningförändring/svängradie vid ev. brantare terräng



Porten i början av bågen. Där det är rakare svängar och flackare parter.

# Skidgrupper och övergripande mål

## "Skidkul" "Att bygga grunden"

De yngsta åkarna i IFK Falun Alpin  
U8, U10



### Mål

- Utveckla alla grundläggande rörelsefärdigheter och bygga upp generella motoriska färdigheter (det barnen lär sig under "bygga grunden fasen" kommer att vara till nytta senare)
- Gör träningen lekfull, välstrukturerad, positiv och ROLIG!
- Varje barn ska känna sig trygg i skidåkningen utefter sin förmåga och var de befinner sig i sin utveckling.
- Få träna i bana några träningstillfällen innan tävling
- Kombinera grundläggande teknikövningar med mycket "få-fart-på-skidorna"-övningar

## "Lära sig att träna" (tävla)

U12 (11-12 år)



### Mål

- Utnyttja denna viktiga period, 8 -12 år, som innebär ett "öppet fönster" för motorisk inlärning-koordination.
- Lära barnen generella idrottsfärdigheter som är hörnstenar för all idrottsutveckling. (då de nu utvecklingsmässigt är redo)
- Utveckla en allsidig skidteknik där åkarna bygger en god skidfärdighet och grund i de skidtekniska basfärdigheterna.
- Sträva efter att åkarna ska kunna åka på många sätt, på olika underlag, etc.
- Börja utveckla åkarna i alla discipliner.
- Skapa självförståelse för att på sikt bli egna tränare.

## "Träning för att träna/

Träna på att tävla"

U14 (13-14 år)



### Mål

- Bygga upp en aerob grund, utveckla snabbhet och styrka
- Ytterligare utveckla och befästa idrottspecifika färdigheter.
- Öka träningen av aerob-, snabbhets- och styrketräning. (optimala aeroba träningsbarheten börjar när den maximala tillväxtspurtin inträder)
- Bli trygg i käfttagning.
- Utveckla en god balans, ett neutralt utgångsläge
- Tidigt belastning och tidigt på kant i svängen.

## "Träning för att tävla"

U16 (15-16) år

### Mål

- Optimera konditionsträningen
- Idrotts-, individ och situationsspecifika färdigheter såväl som prestationen/utförandet.
- Allsidiga duktiga skidåkare som behärskar och förstår de skidtekniska basfärdigheterna
- Behärska/förstå vad tidig belastning på ytterskidan och tidig kantning innebär och klara detta i brant terräng. "Investering i svängen"
- Dynamik och rörelse för mer finstämd kantning/kraftreglering
- Stavrörelse, stavisättning (behärska och förstå när och varför)
- Kunna klara av att kontrollera större krafter

## "Träning för att vinna"

U18-senior

- Bibehålla och förbättra fysiska kapaciteter
- Fortsatt utveckling av tekniska, taktiska och färdigheter
- Skapa alla möjliga aspekter på träning och prestation
- Maximera stödjande kapaciteter
- Prestation på hög nivå
- Teknisk, -taktisk och konditionsträning i specifik idrott, 9-15 ggr i veckan

# Skidkul "Att bygga grunden"

4 - 9 år, U8-U10

Barnen är indelade efter färdighet i grupperna;

gul – nybörjare

röd – fortsättning

blå - fortsättning 2

Träningsgrupp Skidkul		Tränings- grupper	Tävlings- klasser	Ålder
G	R		HD -7	-5
U	O		HD -7	6-7
L	D		HD 8-9	8-9
	L	C-gruppen	HD 10-11	10-11
	Ä	B-gruppen	HD 12-13	12-13
Skidkulgrupperna är indelade efter färdighet		A/Jun/Sen	HD 14-15	14-15
		A/Jun/Sen	HD 16-	16-

## Barmarksperiod

Startar i oktober med träning i idrottshall.

1 pass per vecka, så att fler idrottsaktiviteter också kan hinnas med.

## Att göra-lista

- Lära sig och behärska grundläggande rörelsefärdigheter (krypa, åla, gå, springa, klättra, hoppa, rulla) innan idrottsspecifika färdigheter introduceras.
- Balans, reaktionsförmåga, rytm och snabbhet är moment som naturligt ska finnas med i träningen.
- Utveckla snabbhet, styrka, vighet, balans, koordination och uthållighet genom att använda lekar
- Börja finslipa rörelsefärdigheten.
- Man ha ganska ansträngande träning, bara man har ordentliga vilopausar.
- Betona motorisk utveckling för att få fram utövare som har en bättre träningsbarhet för en långsiktig idrottsspecifik utveckling.
- Introducera grundläggande smidighetsövningar.
- Uppmuntra till deltagande även i andra idrotter.
- Snabbhet med korta intervaller i alla olika riktningar.
- Inkludera enkla styrketräningsövningar genom att använda barnets egen vikt, såväl som övningar med medicinboll och balansboll.
- Introducera barnen i enkla regler och idrottsetik.
- Använd övningar från "Klubbpaketet" Övningsbanken, övningsbank barmark

## Snöperiod

Startar med klubbåger i början av december sedan i Källviken i slutet av december i mån av snö

2 pass per vecka.

## Färdighetskriterier och skidtekniska mål

	Gruppens färdighetskrav	Gruppens färdighetsmål
<b>Gul</b>	Kan ta och åka knapplift själv. Kan ta sig nedför en flack backe (från Tallen) och stanna.	Att kunna åka säkert i hela backen (hela Familjebacken) och stanna med hockeystopp. Att kunna svänga med belastning på ytterskidan och åka med parallella skidor.
<b>Röd</b>	Kan åka ankarlift själv. Kan ta sig nedför "röd" backe. Kan åka med parallella skidor (ej plogsväng). Kan ta emot verbala instruktioner.	Att kunna åka med ökad säkerhet och använda kanterna. Att våga släppa på och åka säkert i en storslalombacka med viss kantning.
<b>Blå</b>	Kan åka med säkerhet på parallella skidor och har börjat använda kanterna (åtminstone på ytterskidan). Tycker om att åka fort och i bana. Är mottaglig för individuell feedback.	Att kunna åka snabbt och säkert och på kant i en storslalombacka (knä- och höftarbete) samt med viss säkerhet i en slalombacka med kortkäpp (knäarbete).

## Taktiska mål

### Gul

Fartkontroll genom att använda svängen som hjälpmedel  
Säkerhet i backen

### Röd

Fartkontroll i brant terräng  
Att behärska olika typer av svängar

## Att göra-lista

- Alla basfärdigheter introduceras via lek och allsidig skidåkning
- Mycket allsidig skidåkning där balansen fram/bak, sida/sida utvecklas naturligt.
- Ha inte för bråttom till brant terräng. I rätt inlärningsmiljö sker stor utveckling.
- Utveckla rörelse i ben- och underkropp och en lugn överkropp för att minimera kompensatoriska rörelser p g a obalans i åkningen
- De upptäcker sin förmåga för att vrida skidorna, kant- och kraftreglera utan att behöva veta de tekniska termerna.
- Använd lätt terminologi som beskriver vad som ska göras utan långa tekniska förklaringar, gärna bilder!
- Bygg de skidtekniska basfärdigheterna i lugn och ro genom att variera övningar, terräng, banor, svängradie etc.
- En god blandning av friåkning och banor där också förmågan att vrida och kanta skidorna utvecklas.
- Se till att hålla ett högt tempo där "väntetider" minimeras och så mycket skidåkning som möjligt erbjuds på träningarna
- Man kan träna basfärdigheter med mängder av lekar, utmaningar i terrängen och roliga teknikbanor där deltagarna utvecklas utan att ens förstå att det är "träning".
- Låt barnen få lära sig att åka, stanna, svänga och ramla. Prova och prova igen, utforska, leka och upptäcka sin förmåga. Genom lek och roliga övningar hitta balans och koordination på skidorna.
- De äldre skidkulåkarna får uppleva och förstå hur och vad det innebär att åka med skär.
- Fortsatt allsidig skidåkning där man lägger till rytm och rörelse.
- Friåkning i roliga former där puckel och hopp finns med är utvecklande för åkningen.
- Teknikbanor blandat med traditionella banor.
- Cirkelträning med olika teknikmoment kan med fördel bedrivas på snö.
- Visa, prova, visa igen
- Använd Klubbpaketet Övningsbanken, övningsbank Snö

## Tävlingssäsongen

Startar i slutet av januari  
De som tävlar kan delta i Nilas Cup, KM, Tessian cup

## Övrigt

Vi vill försöka uppmuntra alla till att vara med på någon tävling.  
Vi försöker bilda ett team/grupp i den mån det går, utifrån deras åldrar, storlek på gruppen och tid på säsongen.  
Svårt i de yngsta åldrarna.



# "Lära sig att träna" U12 gruppen

11-12 år

## Barmarksperiod

Startar: v. 37 (inomhus från v. 40), mån-ons tillsammans med B.

2 pass per vecka

### Att göra-lista

- Utveckla ytterligare grundläggande rörelsefärdigheter och lär generella, grundläggande idrottsfärdigheter där annars ett betydelsefullt "fönster" av möjligheter går förlorat.
- Utveckla styrka genom övningar med barnets egen kroppsvikt, medicinboll och balansboll.
- Introducera övningar eller rutiner med hopp och skutt eller rotation i lutning som hjälp för att utveckla styrka.
- Utveckla ytterligare uthållighet genom lekar och stafetter.
- Utveckla ytterligare smidighet genom övningar.
- Utveckla ytterligare snabbhet genom att använda aktiviteter som fokuserar på vighet, snabbhet och riktningförändringar under uppvärmningen
- Uppmuntra barnen att fortfarande hålla på med fler idrotter
- Uppmuntra spontanidrott
- Introducera "stödjande kapaciteter" (uppvärmning, nedjogging, stretching, vila, återhämtning etc).
- Integrerad mental, kognitiv och emotionell utveckling.
- Introduktion i mental träning.

## Snöperiod

Några deltar i Söldenlägret v. 44.

Alla uppmanas deltagarna att vara med på klubbägret i början av december.

Snöläger erbjuds varannan vecka fr.o.m. november. Träning i Källviken så snart det finns snö.

2 pass per vecka

### Skidtekniska mål

- Alla basfärdigheter utforskas isolerat och sammansatt i olika typer av terräng, snö, sväng, banor och situationer
- Utveckla en allsidig skidteknik där åkarna bygger en god skidfärdighet och grund i de skidtekniska basfärdigheterna.
- Sträva efter att våra åkare ska bli "breda", (dvs bara kunna åka på ett sätt, ett underlag, etc).
- Utgångspunkten är GS eftersom det är den disciplinen de kommer ifrån i Skidkul.
- Sträva efter att åkarna börjar sin utveckling också i de övriga disciplinerna.
- Skapa självförståelse, dvs. att åkarna själva börjar inse betydelsen av att hitta ett bra utgångsläge mitt på skidorna och hur det påverkar de skidtekniska basfärdigheterna
- Att de börjar bli sina egna tränare.
- Enkel förståelse hos de aktiva hur man får olika saker att ske på skidorna.

### Taktiska mål

- Hur deras egen fysik fungerar, dvs. hur man förbereder sig för en tävling (och träning): Sömn, kost, kläder, uppvärmning, etc.
- Banåkning, dvs. förstå linjeval, lära sig besikta backen, etc
- Materialkunskap, dvs. hur fungerar utrustningen, vilja vara med och hjälpa till.

## Att göra-lista

- 30-50% friåkningsövningar, mer friåkning i början, men friåkningsövningar får aldrig understiga 25% av träningstiden.
- För att klara utmaningen att åka lika tekniskt bra i bana som utanför banan ska vi;
  - Se till att de tekniska momenten/färdigheterna automatiseras och tränas utanför banan, för att sedan ska kunna ske mer automatiskt i banan
  - Köra mycket i och utanför banan, flack och brant terräng, lätt och svår bana, osv. Vi får inte fastna i banan.
  - Använda pedagogiska banor där vi kan styra teknik, linjeval etc
- Under snösäsongen ska vi i genomsnitt köra SL en gång i veckan och GS en gång i veckan. C:a 3-4 fartträningar per säsong bör genomföras utöver de ordinarie träningstillfällena.
- Träna med lång käpp i SL då detta blir en ny regel fr 2012.
- Tillämpa en proportion av 70% träning och 30% tävling. De 30% inkluderar tävling och tävlingslik träning. Dessa procent varierar i enlighet med idrottens och individens speciella behov. Aktiva som företar sig den här typen av förberedelser är bättre förberedda för tävling både på kort och på lång sikt jämfört med de som bara fokuserar på att vinna.
- Minst två tränare och en förälder vid varje träning. En sätter bana en kör uppvärmning och friåkningsövningar.

## Tävlingssäsongen

Startar i mitten av januari (1-2 dagar per helg)

Lilla Världscupen, Distriktstävlingar såsom Tessian Cup, Nybrobragden, Kopparbragden, Orsa Cup.

(Nilas Cup, endast i undantagsfall för åkare/föräldrar som ej vill åka längre sträckor, samt för de två-tre åkare som tränar med C men är födda tidigare)

*Discipliner:* GS, SL, SG

## Övrigt, Gruppen/Socialt

Alltid gemensam samling vid träningens början och slut.

Upptakt i början av oktober med både aktiva och föräldrar, där vi kommunicerar säsongens läger, träningar, tävlingar och andra aktiviteter.

Klubbläget är mycket viktigt ur social synpunkt, lika så gemensamt boende under tävlingar och övriga läger.

# ”Träning för att träna/Träna på att tävla”

## U 14 gruppen 13-14 år

”Lära sig att träna” och ”Träning för att träna” perioderna är de viktigaste faserna i idrottsförberedelserna. Under dessa faser skapar vi eller knäcker vi en aktiv!

### Barmarksperiod

Åkarna får en gemensam grundplan för egen träningen under perioden maj-augusti.

Uppmuntran till gemensamma träningspass under maj-augusti utan tränarledning.

Startar en vecka efter skolstart.

Två ordinarie/gemensamma pass, plus 1 – 2 heldags träningar.

### Att göra-lista

- Ge prioritet till aerob träning när tillväxtspurtan startar samtidigt som man behåller eller ytterligare utvecklar nivån i övriga färdigheter, snabbhet, styrka och smidighet. (Notera att träningsbarheten för både den aeroba och styrkeförmågan är beroende av den aktives mognadsnivå).
- Betona smidighetsträning med hänsyn till den snabba tillväxten av ben, senor, ligament och muskler.
- Introducera fria vikter.
- Utveckling av specifik idrottsfärdighet
- Utveckla mental träning i små steg. Tex banmemorering med positiv suggestion
- Utveckla stödjande kapaciteter (uppvärmning, nedjogging, stretching, vila, återhämtning etc).
- Lära sig att klara av tävlingens fysiska, mentala och taktiska utmaningar.
- Specifik idrottsträning 3-6 ggr i veckan, inkl. kompletterande idrotter
- 4 veckor KONDITION-Styrka-smidighet
- 4 veckor STYRKA-Kondition-smidighet
- 4 veckor SMIDIGHET-Styrka-kondition

### Snöperiod

Startar runt andra veckan i oktober.

I oktober och november ca 12 heldagar

Från december helgläger så mycket det går, 2 kvällspass per vecka i mån av snö, läger på lov.

### Skidtekniska mål

- Förstå/träna för att träna alla skidtekniska basfärdigheter sammansatt och isolerat
- Skapa en förståelse hur de skidtekniska basfärdigheterna förändras utifrån terräng, sväng, snö, svängradie etc
- God balans, ett neutralt utgångsläge
- Klara av att tidigt belasta och kanta ytterskidan i sväng, i enkel till medelsvår terräng

### Taktiska mål

- Rätt linjeval i bana alla discipliner.
- Rätt startteknik.
- Rätt ingång i vertikal/hårnål.
- Rätt utgång.
- Behärska tempoväxlingar.

- Rätt teknik vid målgång.
- Trygg i kapptagning.
- Trygg i alla tävlingsmoment

### Att göra-lista

- Friåkning – grundövningar balans, kant, svängvariation.
- Träna alla skidtekniska basfärdigheter sammansatt och isolerat i olika terräng, sväng, snö, svängradie etc
- Svängrörelser i bana.
- Använda pedagogiska banor där vi kan styra teknik, linjeval etc
- Fartträning, glid i bana.
- Träningstävling – skapa en tävlingssituation (besiktning, nr-lapp, tid, två åk)
- Optimera proportionerna mellan träning och tävling och följ 60:40% fördelningen mellan träning och tävling.( Alltför mycket tävling slösar bort värdefull träningstid och omvänt).
- Träningsutbyte med mer erfarna åkare

### Tävlingssäsongen

Startar i mitten av januari.

1. Lilla Världscupen (alla till final, social aktivitet), Klubbmästerskap, Nationella tävlingar typ Tessan cup och Guldhjälmen.
2. Dalacup, övriga ungdomstävlingar. (för den som vill fylla på med mera tävlingar)
3. Den som är oerfaren åker Nilas cup som en sluss till ovanstående punkter.

*Deltagande i alla discipliner: GS, SL, SG, DH*

### Det vi tycker är viktigt att prioritera utifrån fysisk, social och mental utveckling?

Positiva instruktioner/feedback.

Inte finns inte!

Lära barnen om träning (kontinuerligt under träningspassen) Beskriva varför vi gör en viss övning.

Att alla respekterar alla i gruppen.

Alla ska alltid ha fått chansen att vara med på aktiviteter.

Att hålla ihop gruppen. Både aktiva och föräldrar.

### Övrigt

#### TÄVLINGSMÅL

Ta lagmedaljer

Alla till LVC-final

Alla deltar i KM

Alla deltar i minst en SG/DH-tävling

Alla deltar i en nationell tävling

#### GRUPPEN/SOCIALT

Teambuidling. Vi är ett team.

Bo tillsammans på träningsläger och tävling.

Kick Off och avslutning med gruppen.

Fikaträffar hemma hos...

Byta om i klubbstugan.

# "Träning för att tävla" U16, U18

## 15 år och äldre

Alla mål under fasen "Träning i att träna" måste nås innan man börjar träna för målen under fasen "Träning i att tävla".

### Barmarksperiod

Startar under sommaren 1 gång/vecka gemensam konditionsträning/underhållsträning typ cykling etc.  
Från skolstart gemensam fysträning 2 ggr/vecka, egen träning 2-3 pass ytterligare på eget ansvar

#### Att göra lista

- Maj-aug, Individuell uppbyggnadsträning kondition (under sommaren träff 1 gång i veckan för de som inte har andra aktiviteter)
- Fystester i maj- juni för att kunna lägga en individuell träningsplan för sommaren.
- Fystester i september för uppföljning av sommar och höstträning.
- Aug-Nov, Uthållighet, Styrka, Koordination, snabbhet, spänst (Snegla på fysiska och skidtekniska förberedelser för skidgymnasiet)
- Nov- Mars, Underhållsträning kondition, (ex löpning, längdåkning, testcykel, löpband)
- Ytterligare tonvikt på styrka och styrketeknik
- Att börja skola dem att ta mer ansvar för sin egen träning och börja förstå sin egen roll i den egna utvecklingsprocessen
- Skräddarsy i högre grad individuella konditionsprogram, återhämtningsprogram, psykologisk träning och teknisk utveckling.
- "Mental träning" genom att tillåta mer input från de aktiva och låta dem aktiva tänka själva. Utveckla medvetenhet om prestationen genom att öka kinestetisk kunskap. (*Kinestetisk\* Doer, att göra, fysiskt prova/testa*)
- Optimera stödjande kapaciteter (uppvärmning, nedjogging, stretching, vila, återhämtning etc).

### Snöperiod

Startar med läger v. 44 sedan läger varje helg från slutet av nov och december  
3 pass i veckan i hemmabacken i veckan från när snön är på plats (jul)

#### Skidtekniska mål

- Alla basfärdigheter behärskas och används i träning och tävling utifrån yttre förhållanden och inre förutsättningar
- Allsidighet, duktiga skidåkare som behärskar och förstår basfärdigheterna i olika sorters snö, terräng, banor etc.
- Friåkning med betoning på balans och koordination för att få en liksidighet/balans av vänster-höger sida.
- Börja behärska och använda tidig belastning på ytterskidan och självklart veta vad det innebär. Kunna klara detta bättre speciellt i brant terräng. "Investering i ingång på svängen"
- Dynamik och rörelse för mer finstämd kantning
- Sträva att alla i gruppen ska ha ett utgångsläge mitt på skidan/centrerad
- Stavrörelse, stavisättning, kunna behärska och förstå funktionen med stavisättning, när och varför
- Kunna klara av att kontrollera större krafter då vi kommer att jobba med större vinklar. (kantreglering-kraftreglering)

## Taktiska mål

- Helheten runt tävling, från att äta rätt på morgonen till hur man lägger upp dagen för att få en egen förståelse för upplägg för prestation.
- In och utgångar på vertikaler (linje, alternativ)
- Att åka brant till flackt, flackt till brant (anpassa rörelse position)

## Att göra lista

- Lägga träningar i block per vecka,  
Pass 1 teknik,  
pass 2 taktik,  
pass 3 ("tempo", utmaning, full fart)
- Utmana basfärdigheterna genom att åka och utsättas för allsidig skidåkning/övningar
- Pedagogiska banor för ex. linje, avstånd etc.
- GS i andra längre backar
- Läger där teknik, taktik finns med tidigt
- Teknikbanor/pedagogiska banor
- Styrd friåkning följer med hela säsongen, som rutinmässigt genomförs och följs upp.
- Utmana för att våga mer och känna sig säker, mer fart, våga, utmana och glida
- Fartblock i slutet av jan- början feb
- Individanpassa då det skiljer så pass mycket i fysisk utveckling, fysisk förberedelse, inställning och på det mentala planet
- Ägna 40% av tillgänglig tid till att utveckla tekniska och taktiska färdigheter och 60% av träningen till tävling och tävlingsspecifik träning.
- Betona individuell träning som tar fasta på varje aktivs individuella styrkor och svagheter.
- Friåkning med individuellt teknikfokus, återkommande under hela säsongen
- Inleda säsongen på långa skidor
- Fokus på uppgiften, både i bana och utanför i friåkning
- Organiserade teoripass – utnyttja 20-30 min på lägerkvällar samt under hösten.

## Tävlingsverksamhet

USM kval, Dalacup, dalaserien, övriga nationella ungdomstävlingar, ENL, FIS

*Discipliner: GS, SL, SG, DH*

Start i början av januari USM kval

## Övrigt: (Gruppen/Socialt)

Att hålla ihop gänget och få en god social gemenskap

Försöka att få alla med på USM kval så gänget hänger ihop

# "Träning för att vinna"

U18 och äldre

## Träning för att vinna: Att göra-lista

- Träna aktiva för att nå sitt maximum vid stora (värde) tävlingar.
- Försäkra om att träningen karaktäriseras av hög intensitet och relativt stor volym.
- Tillåt frekventa preventiva avbrott för att förebygga fysisk och mental utbrändhet
- Använd enkel, dubbel och trippel periodisering som den optimala träningsstrukturen
- Förändra proportionen träning/tävling till 25:75, i tävlingsprocenten inkluderas tävlingsspecifika träningsaktiviteter.

## Om Stomplanen

Stomplanen har i sitt ursprungsformat skrivits och formulerats av Sara Anderson. Där finns egna erfarenheter och tankar samlade med inhämtat material från referenslistan.

Stomplanen ska vara ett levande dokument! De tränare som aktivt finns med runt varje åldersgrupp kommer sedan att vara med och utveckla och förfina innehållet utifrån gemensamma erfarenheter och diskussioner.

## Referenser

Alpine Canada alpin "Long term Skier development for alpine ski racing"

Översättning från "Long-Term Athlete Development / Canadian Sport for Life" Länk: [www.ltad.ca](http://www.ltad.ca)

Maj 2008, Signar Eriksson, SISU Idrottsutbildarna

BC Alpine Long Term Skier Development Plan

Alpin Skidteknik ur ett helhetsperspektiv, SSF – SISU Idrottsböcker

Skidåskådning "Att leda är att lära" – SISU Idrottsböcker

Klubbpaketet, SSF

Arne Olsen, Treningsprogram for alpinister 6-15 år (Filosofi og metidikk)

## Bilagor

1. Översikt träning tävling Skidkul-junior
2. Årsplan skidkul
3. Årsplan C gruppen
4. Årsplan B gruppen
5. Årsplan A-jun gruppen