



Utvecklings- trappa för Svensk Speedski

Version 2010-09-18



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



Innehåll

Inledning	4
1. Beskrivning av de olika utvecklings- stadierna.....	5
1.1 Barn (Rekryteringsstadiet) <12 år	6
1.2 Ungdom (Uppbyggnadsstadiet) 13-15 år.....	6
1.3 Junior (Förprestationsstadiet) 16-20 år.....	7
1.4 Senior (Prestationsstadiet) >20 år.....	7
2. Utvecklingstrappa Skidteknik/Position.....	8
2.1 Utvecklingstrappa Skidteknik, Rekryteringsstadiet.....	8
2.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Rekryteringsstadiet.....	8
2.2 Utvecklingstrappa Skidteknik, Uppbyggnadsstadiet	8
2.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Uppbyggnadsstadiet	9
2.3 Utvecklingstrappa Skidteknik, Förprestationsstadiet.....	9
2.3.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Förprestationsstadiet.....	9
2.4 Utvecklingstrappa Skidteknik, Prestationsstadiet.....	10
2.4.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Prestationsstadiet.....	10
2.5 Träningsdagar skidteknik	10
3. Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning.....	11
3.1 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Rekryteringsstadiet	11
3.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Kunskap kring utrustning i Rekryteringsstadiet	11
3.2 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Uppbyggnadsstadiet	11
3.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Kunskap kring utrustning i Uppbyggnadsstadiet	11
3.3 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Förprestationsstadiet	12
3.3.1 Färdighets- och kunskapsmål i Kunskap kring utrustning,	
Förprestationsstadiet	12
3.4 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Prestationsstadiet	12
3.4.1 Färdighets- och kunskapsmål i Kunskap kring utrustning, Prestationsstadiet	12
3.5 Träningsdagar med inriktning test av utrustning	13
4. Utvecklingstrappa Fysik	13
4.1 Utvecklingstrappa Fysik, Rekryteringsstadiet	13
4.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Rekryteringsstadiet	13
4.2 Utvecklingstrappa Fysik, Uppbyggnadsstadiet.....	14
4.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Uppbyggnadsstadiet	14
4.3 Utvecklingstrappa Fysik, Förprestationsstadiet.....	15
4.3.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Förprestationsstadiet	15
4.4 Utvecklingstrappa Fysik, Prestationsstadiet	16
4.4.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Prestationsstadiet ..	16
5. Utvecklingstrappa Mentala faktorer.....	16
5.1 Utvecklingstrappa Mentala faktorer, Rekryteringsstadiet	16
5.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Rekryteringsstadiet	16
5.2 Utvecklingstrappa Mentala faktorer Uppbyggnadsstadiet.....	17
5.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Uppbyggnadsstadiet	17
5.3 Utvecklingstrappa Mentala faktorer, Förprestationsstadiet	17





5.3.1	Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Förprestationsstadiet	17
5.4	Utvecklingstrappa Mentala faktorer, Prestationsstadiet	18
5.4.1	Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Prestationsstadiet.....	18
6	Organisation.....	19
6.1	Struktur och stöd.....	19
6.2	Tränare och utbildning	20



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



Inledning

Under början av 1990-talet var speedskisporten på stark frammarsch med höjdpunkten som uppvisningsgren i OS 1992 i Albertville. Speedski togs inte med som OS-sport och det var orsaken till en nedgång under ett antal år. Under 2000-talet har dock sporten haft en positiv trend och senaste åren har den lockat fler och fler riktigt duktiga skidåkare från alpina sidan som höjt nivån på sportens utövande. Nu kan man inte bara vara våghalsig och våga köra rakt nedför en brant backe och hoppas på en bra placering. En framgångsrik speedskiåkare måste behärska flera avgörande faktorer.

Detta har ställt nya krav på utövarna. Speedskiåkaren måste:

- Vara en duktigare skidåkare för att klara av att hantera skidorna i höga hastigheter med optimal linje och glidteknik. Åkställningen har också en avgörande betydelse i sporten då största motståndet kommer från luften och den turbulens som skapas kring åkaren.
- Ha balans och fysik för att förmå att hålla en optimal aerodynamisk position genom hela åket.
- Mental styrka att inte omedvetet börja bromsa genom att exempelvis kantställa skidor och öppna upp sin position när det börjar gå riktigt fort.
- Ha kunskap om struktur, valla och om sin övriga utrustning och förmåga att anpassa utrustningen till sin egen åkstil.

Med utgångspunkt av detta kommer Utvecklingstrappan att belysa följande färdigheter:

1. Skidteknik/Position
2. Fysik
3. Mental styrka
4. Kunskap kring utrustningen

Syftet med denna Utvecklingstrappa är att med avstamp i Kravanalysen för svensk speedski ge riktlinjer för hur vi skall uppnå vår vision att bli den ledande nationen i världen. De olika utvecklingsstadierna för att nå dit definieras. Vidare ges en överblick av träningsprogression och färdighets- och kunskapsmål i de olika utvecklingsstadierna. Slutligen ges en beskrivning av organisationen.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



1. Beskrivning av de olika utvecklingsstadierna

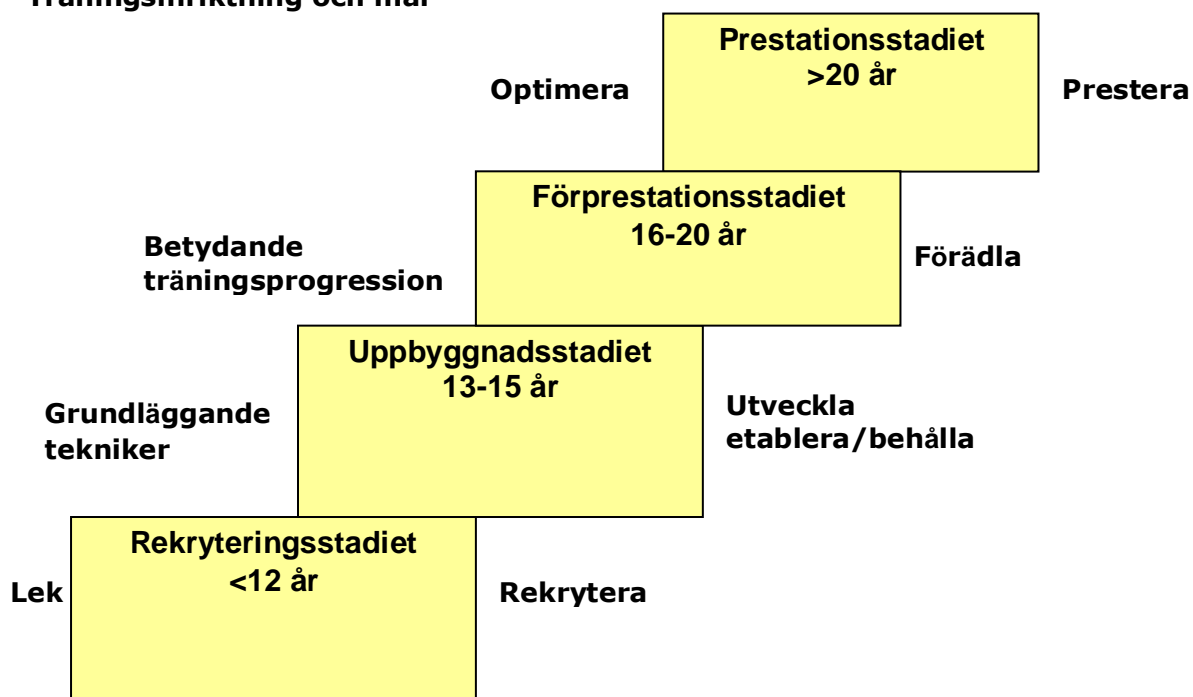
Svensk speedski finns tävlingsmässigt nationellt som svenskcup i följande tävlingsklasser (lokala avvikelser kan förekomma beroende på antal anmälda åkare):

- Barn <12 år
- Ungdom 13 – 15 år
- Junior 16 – 20 år
- Senior >20 år

Vi har därför valt att behålla dessa ålderskategorier i vår Utvecklingstrappa.

Utvecklingstrappa Svensk Speedski

- Träningssinriktning och mål



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 



1.1 Barn (Rekryteringsstadiet) <12 år

I detta stadium ligger tyngdpunkten på aktiviteter för att attrahera nya barn och ungdomar att få upp ögonen för sporten med ”prova på”-arrangemang. ”Prova på”-arrangemangen hålls i anslutning till tävlingar eller andra event så som ski funtastic.

Träningsmässigt läggs mer kraft på att barnen skall ha roligt. Farten är låg och skidvanan kommer från egen friåkning eller alpin träning. Fokus på den speedskispecifika träningen är att barnen ska få en bekväm position och känna sig säkra på skidorna. Ingen särskild styrketräning eller mental träning läggs in i detta stadium. Speedski är ett komplement till annan skidträning.

Tävlingsmässigt så kan det förekomma att barnklass finns med i Svenska cupen där åkarna kan jämföra sig med varandra, men fokus är att jämföra sig med sig själv för att utveckla sig.

Inga barn tillåts åka S1 klassen

1.2 Ungdom (Uppbyggnadsstadiet) 13-15 år

Även i detta stadium kommer många nybörjare till sporten. De har ofta en gedigen skidbakgrund med har inte provat på speedski. Här läggs mer kraft på att utveckla teknikerna för såväl skidåkningen som mentalt. Målet är att åkarna ska kombinera speedskiåkningen med alpin åkning för att utveckla sin skidteknik och position i alla discipliner. Ungdomar som väljer att avsluta sin alpina karriär i och med gymnasieval utanför skidgymnasiet kan fortfarande ha möjlighet till en skidkarriär inom speedskisporten.

Högre hastigheter läggs in i träningen och talangfulla ungdomar kan få möjlighet att vara med på något landslagsläger. Framstående åkare får även chans att testa S1-utrustning under översyn av etablerade åkare/tränare. Fysik och mental träning kommer fortfarande från alpina sidan, även om viss del mer speedskispecifikt läggs in i detta stadium.

Tävlingsmässigt är det Svenska cupen som arrangeras i farter upp till ca: 140 km/h i downhill klassen.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





1.3 Junior (Förprestationsstadiet) 16-20 år

I förprestationsstadiet börjar åkarna välja om de vill satsa på en speedskikarriär vid sidan om annan skidåkning. Mer avancerad träningsverksamheten genom Svenska Skidförbundet och landslaget tar vid. Här läggs fokus på betydande progression inom alla färdigheterna (skidteknik/position, mental styrka, fysik och kunskap om utrustningen). Åkarna skall under detta stadium förädlas så att de så småningom kan ta steget ut till världscupen.

Alla Svenska cuptävlingar har juniorklass. Åkarna kan från 16 års ålder delta på internationella tävlingar i närområde och utvalda backar i övriga Europa. Vidare ges talangfulla åkare möjlighet att tävla i Junior VM.

Enligt speedskireglementet så finns bara juniorklass i downhill – ej i S1. Åkare som av lagledning/tävlingsledning anses mogna att tävla i S1 får göra detta, men då ej i juniorkategorin.

1.4 Senior (Prestationsstadiet) >20 år

I prestationsstadiet skall åkarna ha uppnått sådana färdigheter att de kan börja ta steget ut i världscupen. Här fokuseras träningen på att optimera de olika färdigheterna. På sikt skall detta mynna ut i att åkarna toppresterar på världscup och VM. I speedski kan det ta ett antal år innan toppresultaten kommer. Mycket beroende på att det tar tid att finslipa sin teknik och utrustning samt att man mentalt växer sig starkare år för år. Många av åkarna når sin topp mellan 35 och 40 år.

Ser vi på åldersfördelningen på toppåkarna i världscupen under säsongen 08-09 låg snittåldern för herrarna på ca:35 år och för damerna på 28 år.

Utifrån detta så gäller det att inte tappa talanger för tidigt. En duktig alpin åkare som ser sig själv i sin fysiskt bästa form runt 25år kan lätt tappa motivationen när äldre åkare presterar bättre. Han kan istället blomma ut som speedskiåkare några år senare när den mentala biten hunnit växa sig stark.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



2. Utvecklingstrappa Skidteknik/Position

2.1 Utvecklingstrappa Skidteknik, Rekryteringsstadiet

I Rekryteringsstadiet ligger fokus på att åka så mycket skidor i olika terrängar som möjligt. Lekfullheten skall alltid vara i centrum. Rekommenderat är att köra 1-2 skidpass i veckan. Fokus på grundläggande skidvaneövningar, grundposition på skidorna och sväng.

Meningen är att åkarna lägger in viss speedskiträning i sin ordinarie skidträning ett par tillfällen per månad. Denna variation är mycket bra för att hitta bra grundpositioner på skidorna och lära sig åka skidor på rätt sätt och vänja sig vid lite högre farter. Ingen särskild speedski inriktning bör ske i detta stadium, utan mer ses som ett roligt komplement till den alpina träningen.

2.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Rekryteringsstadiet

- Behärska grundläggande skidvaneövningar
- Förståelse för glidteknik
- Förståelse för grundläggande fartpositioner
- Målsättningen är att klubbtränarna skall ha tagit del av Kravanalys Nationell elit Svensk Speedski och förstå grunderna i vad det är som gör att man åker fortare i en viss position/skidföring jämfört med en annan.

2.2 Utvecklingstrappa Skidteknik, Uppbyggnadsstadiet

Under Uppbyggnadsstadiet läggs stort fokus på att åkarna skall lära den rätta grundpositionen/glidtekniken för speedskiåkning. Detta är mycket viktigt för den fortsatta utvecklingen.

Även i detta stadium uppmuntras övrig alpin skidåkning, och är i de flesta fall där man får sin bulkträning. Speedski bör fortfarande vara ett komplement till den alpina skidåkningen.

Den nyfikne/talangulle åkaren kan få möjlighet att testa S1 utrustning.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 

2.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Uppbyggnadsstadiet

- Behärska skidåkning i alla underlag, terränger och lutningar
- Förståelse för glidteknik
- Förståelse för grundposition i speedski
- Kunna hålla en för åkaren bekväm aerodynamisk position genom ett helt åk i hastigheter upp till 140km/h
- Förmåga att kunna åka med plana skidor på ett säkert sätt.
- Kunna stanna på ett säkert sätt i höga hastigheter
- Kunna starta i en brant

2.3 Utvecklingstrappa Skidteknik, Förprestationsstadiet

Under Förprestationsstadiet skall åkarna förädlas till färdiga världscupsåkare. En stor del av speedskiträningen bedrivs i Skidförbundets och landslagets regi för att få tillgång till anläggningar/speedskibackar som tillåter träning i högre hastigheter. Intensivaste träningsäsongen är under januari när backarna har tillräckligt med snö på bromsplanen samtidigt som inte världscupsäsongen dragit igång. Även träning/inskolning i S1 utrustning görs i detta stadium för de åkare som tänker satsa vidare i den klassen.

Åkarna behöver utöver speedskiträning komplettera med annan skidåkning.

Under de första åren i Förprestationsstadiet läggs mycket tid och arbete på att utveckla åkarnas speedskiposition och skidföring i högre hastighet.

I slutet på stadiet är fokus på att behärska detta även i maxfart (170km/h för juniorer).

2.3.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Förprestationsstadiet

- Lära sig att finna sin optimala position och vilka faktorer som påverkar hastigheten.
- Behärska position och skidföring i hastigheter upp till 170 km/h
- Känna trygghet på skidorna i maxfart
- Kunna stanna på ett säkert sätt.
- Skaffa sig erfarenhet av S1 utrustning



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 



2.4 Utvecklingstrappa Skidteknik, Prestationsstadiet

Under Prestationsstadiet väljer skidåkaren om denne vill satsa och göra karriär i speedski och skall vara mogen att ta klivet upp i landslaget och världscupen med farter över 200 km/h. Träning bedrivs året runt. Skidtekniskt läggs stort fokus under försäsongslägren på snö i december - februari.

Landslaget skall hela tiden befinna sig i framkanten av teknikutvecklingen för att kunna prestera resultat på tävlingar.

2.4.1 Färdighets- och kunskapsmål Skidteknik i Prestationsstadiet

- Behärska en för åkaren optimal speedskiposition och skidteknik oavsett hastighet
- Kunna konkurrera med de bästa åkarna i världen
- Kontinuerligt förbättra åkningen så den ligger i framkant av utvecklingen

2.5 Träningsdagar skidteknik

	Rekryteringsstadiet	Uppbyggnadsstadiet	Förprestationsstadiet	Prestationsstadiet
Träningsdagar per vecka	2	3	5	5
Speedski specifik träning per månad	1-2 (prova på aktiviteter)	4	6	8



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



3 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning

3.1 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Rekryteringsstadiet

I Rekryteringsstadiet läggs ingen större vikt vid individens kunskap kring utrustning. Åkaren bör dock kunna de väsentliga i säkerhetstänkandet kring utrustningen.

3.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Kunskap kring utrustning i Rekryteringsstadiet

- HjälmkraV
- Ryggskydd är att föredra
- Rätt inställning på bindning

3.2 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Uppbyggnadsstadiet

Under Uppbyggnadsstadiet läggs mer tid på utrustningen och till viss del börjar åkarens alpina utrustning speedskianpassas.

3.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Kunskap kring utrustning i Uppbyggnadsstadiet

- Individens introduceras i skillnaden mellan olika strukturer på belagen.
- Åkaren bör kunna valla sina skidor själv och utifrån gällande förhållande välja valla efter tabell.
- Känna till reglerna kring utrustningen
- Stavar anpassas för speedski och åkarens position
- Alpint godkänd hjälm och ryggskydd obligatoriskt



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





3.3 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Förprestationsstadiet

Under hela Förprestationsstadiet läggs ännu mer tid på utrustningen. Åkaren bör börja testa olika skidor, strukturer, vallor och stavar som en del av träningen. Åkare som väljer att gå upp till S1 ska ges kännedom om de olika detaljer som skiljer downhill från S1, vilken inverkan de har på aerodynamiken och skidåkningen.

3.3.1 Färdighets- och kunskapsmål i Kunskap kring utrustning, Förprestationsstadiet

- Kunna välja skidor och belag i en tävlingssituation
- Valla skidor och utifrån erfarenhet välja valla efter gällande förutsättningar
- Kunna reglerna kring utrustningen
- Skor och stavar anpassas efter individens position.
- Alpint godkänd hjälm, ryggskydd och dräkt obligatoriskt i downhill
- Åkare som väljer att gå upp i S1 ska känna till vilken inverkan S1 utrustningen har på aerodynamiken och individens skidåkning.

3.4 Utvecklingstrappa Kunskap kring utrustning, Prestationsstadiet

Åkaren ska i prestationsstadiet ligga i framkant i teknikutvecklingen för utrustning. Egna tester och modifieringar av utrustning inom regelverket är en del av träningen för att erhålla en för individen optimal uppsättning i skidor, skor, spoilers (S1), hjälm, stavar och dräkt.

3.4.1 Färdighets- och kunskapsmål i Kunskap kring utrustning, Prestationsstadiet

- Ha en uppsättning skidor och känna sig trygg i vilka skidor som ska väljas i olika förhållanden
- Ha förmåga att valla skidorna för optimalt glid oavsett förhållande
- Väl inläst på reglerna kring utrustning och veta vart gränserna går för modifiering.
- Alla delar i utrustningen anpassade efter individens position och optimal aerodynamik.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



3.5 Träningsdagar med inriktning test av utrustning

	Rekryteringsstadiet	Uppbyggnadsstadiet	Förprestationsstadiet	Prestationsstadiet
Träningsdagar Per månad	(Information vid prova på aktiviteter)	1	2	4

4 Utvecklingstrappa Fysik

4.1 Utvecklingstrappa Fysik, Rekryteringsstadiet

Det mesta av den fysiska träningen sker i regi inom alpina sektorn.

En analys av den vetenskapliga litteraturen kring området styrketräning för barn, som RF gjort 2009, visar att styrketräning är en synnerligen säker och trygg träningsform för barn. Styrketräning har både skadeförebyggande effekter och stimulerar uppbyggnad av skelettet.

Ökad styrka underlättar även för motorisk inlärning och skapar därmed bättre förutsättningar för en allsidig träning. Just att bedriva en variationsrik träning bör vara det främsta målet under Rekryteringsstadiet.

Den optimala träningsfrekvensen i detta åldersspann (också enligt rapporten från RF) ligger på två träningspass per vecka. I de yngre åldersgrupperna bör träningen först och främst bedrivas i form av lek. Blandning av gymnastik- och styrkeövningar (t.ex. stafetter och hinderbanor som innehåller styrkeövningar).

4.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Rekryteringsstadiet

- Fri rörlighet
- 20 Spänsthopp från fartposition
- Statisk position 1 min
- Balansgång på bom



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



4.2 Utvecklingstrappa Fysik, Uppbyggnadsstadiet

Det mesta av den fysiska träningen sker i regi inom alpina sektorn.

För speedski läggs fokusering på smidighet, balans, mjölksyretålighet och kondition.

Åkaren skall förstå vikten av fysisk träning för att bli en bra speedskiåkare. Vidare börjar det införas övningar för knä- och bålstabilitet samt förståelse för vikten av dessa övningar.

Under åren innan Skidgymnasiet bör rätt teknik för knäböj och frivändning tränas. Det är viktigt att detta görs under överseende av tränare som har kunskap om dessa tekniker.

Forskning visar att styrketräning som kombineras med plyometriska övningar (upphopp, stepupbräda etc.) har en mycket uttalad effekt på spänst och explosivitet hos ungdomar i åldern 12-15 år. Denna typ av träning bör uppta en stor del av styrketräningen.

Vidare bör som sagt en stor del träningen läggas på kondition för att åkarna skall klara av den kraftiga ökning av träning som sker på Skidgymnasiet.

För åkare som skall börja Skidgymnasiet läggs fystest in under slutet på vårterminen innan gymnasiet. Test sker i form av Harres, snabbhet, spänsthopp samt Cooper.

2-3 styrke- och konditionspass per vecka bör läggas in i träningen, synnerligen för de åkare som satsar på att bli antagna till Skidgymnasiet.

4.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Uppbyggnadsstadiet

- Träningsförståelse
- Förståelse för knä- och bålstabilitet
- 40 spänsthopp från fartposition
- Statisk position i 3 min
- Förståelse för rätt teknik för knäböj och frivändning
- Målsättning är att killar skall ha ett fysindex >55 (motsvarande 12 min på Cooper) och tjejerna skall ha ett index på >51 (motsvarande 13 min på Cooper) på våren innan start på Skidgymnasiet



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





4.3 Utvecklingstrappa Fysik, Förprestationsstadiet

Det mesta av den fysiska träningen sker i regi inom alpina sektorn, även om det i detta stadium läggs mer vikt på den speedskispecifika delen med statisk positionsträning och balans.

I detta stadium läggs mycket tid på gymmet för att utveckla och maximera träningen avseende knäböj och frivändning. Dessa övningar utgör grunden för speedskiåkarens gymträning. Det är viktigt att åkarna lär sig rätt grundtekniker för att komma igång att köra med tyngre vikter.

Snabbhets- och koordinationsövningar ingår också i gymträningen.

Vidare måste åkaren själv kunna planera och genomföra sin egen fysträning året runt. Åkaren måste även kunna följa träningschema och föra träningsdagbok. På konditionssidan får intervallträningen större utrymme.

Under försäsongen läggs vikten på kondition i början av perioden (april-juni), 3-4 pass i veckan (1-2 pass styrka). Därefter övergår fokus på styrka 3-4 pass i veckan (1-2 pass kondition). Snabbhet och koordination finns hela tiden med i träningen.

Åkarna testas via Fysprofilen minst två gånger per år (maj och september).

4.3.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Förprestationsstadiet

- Maximera träningen med knäböj och frivändning
- Kunna planera och genomföra den egna fysträningen
- Kunskap om näringslära
- 5 min statisk position
- Att kontinuerligt förbättra sitt Fysindex och de olika färdigheterna inom Fysprofilen



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



4.4 Utvecklingstrappa Fysik, Prestationsstadiet

Samma fokus som under Uppbyggnadsstadiet. Åkaren skall i detta stadium ligga över samtliga uppsatta gränsvärden i Fysprofilen.

4.4.1 Färdighets- och kunskapsmål Fysik (speedskispecifik) i Prestationsstadiet

- Överstiga de gränser som landslagsledningen satt upp i Fysprofilen

5 Utvecklingstrappa Mentala faktorer

5.1 Utvecklingstrappa Mentala faktorer, Rekryteringsstadiet

Mentala faktorer, skidåkning:

I detta stadium är vanligtvis inte problemet att inte våga, utan istället att få individen att inse vad som är lämpligt ur en säkerhetsaspekt.

Åkare som trots allt visar rädsla vid en viss startpunkt hänvisas ned till lägre startpunkt. Ingen mental övertalning bör ske i detta stadium då åkaren med rädsla helt och hållet själv måste få bestämma vad som känns tryggt.

5.1.1 Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Rekryteringsstadiet

- Förstå att det inte är den som startar från högsta positionen som vinner tävlingar, utan den som åker snabbast från en förutbestämd position.
- Förstå att det är OK att starta vid en lägre startposition om det inte känns roligt/säkert.
- Behandla kompisar och tränare på ett bra sätt
- Kunna fungera i träningsgruppen
- Bra attityd



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





5.2 Utvecklingstrappa Mentala faktorer Uppbygnadsstadiet

I detta stadium bör viss support från tränare komma in för att höja den mentala ribban. Det är dock viktigt att allt sker med attityden att det är helt OK att kliva ned en startposition för att känna sig trygg.

5.2.1 Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Uppbygnadsstadiet

- Förstå att det inte är den som startar från högsta positionen som vinner tävlingar, utan den som åker snabbast från en förutbestämd position
- Förstå att det är OK att starta vid en lägre startposition om det inte känns roligt/säkert
- Våga utmana sig själv att höja hastigheten/personligt rekord med 10 km/h varje gång chans ges
- Bra inställning och attityd till tränare och kamrater
- Bra inställning överlag till att träna (förstå syftet med träningen)
- Kunna ta positiv och negativ kritik

5.3 Utvecklingstrappa Mentala faktorer, Förprestationsstadiet

I detta stadium bör man mer aktivt träna den mentala biten, att aktivt kunna bearbeta känslor under ett åk för avslappnad skidåkning i höga hastigheter. Bästa träningen är skidvana i högre hastigheter i säkra backar som inger självförtroende. Åkaren ska känna sig trygg på skidorna i 170 km/h, som är hastighetsbegränsning i juniorklassen enligt reglerna.

5.3.1 Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Förprestationsstadiet

- Våga utmana sina gränser
- Att aktivt kunna bearbeta känslor under ett åk för avslappnad skidåkning i höga hastigheter
- Vara trygg i 170 km/h
- Kunna prestera under press och kunna hantera press
- Kunna fokusera och kanalisera energi inför en uppgift
- Förståelse för att mental träning bör finnas med i den löpande träningen.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





5.4 Utvecklingstrappa Mentala faktorer, Prestationsstadiet

Åkaren ska känna sig helt trygg, avslappnad och förmåga att ha full fokus på position och skidföring oavsett hastighet. Åkaren ska ha förmåga att prestera bäst när det gäller mest (finalåk) genom olika psykologiska knep.

Åkaren ska dock alltid vara medveten om riskerna. I de fallen att säkerheten för de tävlande äventyras så ska åkaren uttala detta för lagledning.

5.4.1 Färdighets- och kunskapsmål Mentala faktorer i Prestationsstadiet

- Helt trygg, avslappnad och full fokus på position och skidföring oavsett hastighet
- Kunna hantera pressade situationer i tävlingssammanhang och vara bäst när det gäller (finalåk)
- Förmå att se skillnaden mellan egen respekt för backen och när säkerheten äventyras. Rapportera till lagledning när säkerheten brister
- Vara öppen för att samarbeta med idrottspsykolog eller mental coach
- Kunna ta ansvar för och planera hela sin livssituation



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





6 Organisation

6.1 Struktur och stöd

Under Rekryterings- och Uppbyggnadsstadiet bedrivs träningen ute i landets alpina klubbar som ett komplement till alpin åkning. Kravanalys Nationell elit Svensk Speedski kan användas som bas för kunskap runt speedskiträningen. Skidförbundets speedskisektion arrangerar ”prova på” aktiviteter och besök hos klubbar för att hjälpa till. Under senare delen av Uppbyggnadsstadiet kan talangfulla ungdomar även få möjlighet att vara med på landslagsläger, både sommar- och vinterläger.

Från Förprestationsstadiet genomförs träning till större del i samarbete med Landslaget och i samband med svenska cuptävlingar för att på ett säkert sätt få den nödvändiga högfartsträningen.

Från Prestationsstadiet bedrivs träningen inom landslagets regi.

Alpina klubbar med Speedskiaktivitet i Sverige:

AK Väddes	Väddes
Deje AK	Deje
Falköping AIK	Falköping
Hammarby IF	Stockholm
Kils AK	Kil
Nolby Alpina	Sundsvall
Orsa Alpina	Orsa
Partille Alpin	Partille
Sollentuna SLK	Sollentuna
Väst Alpin	Göteborg
Sudrets Längd o Alpina SK	Gotland
Sälens IF	Sälen
Åre SLK	Åre



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





6.2 Tränare och utbildning

För Rekryterings- och Uppbyggnadsstadiet finns Kravanalys Nationell elit Svensk Speedski att tillgå, där de olika faktorerna i speedski går igenom. Det finns även möjlighet till besök ute hos klubbar av landslagsåkare och tränare. En utsedd person i Svenska Skidförbundets Speedskisektion ansvarar för förbundets aktiviteter i rekryterings- och utbildningsfrågor.

Från Förprestationsstadiet så delas tränarstaben med landslaget vad det gäller kvalitativ speedskiträning.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL