



# Utvecklingstrappa 2015

## Freeskiing



**SVENSKA SKIDFÖRBUNDET**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



## Innehåll

<b>Inledning</b>		<b>3</b>
<b>3-8 år</b>	<b>Prova på-stadiet</b>	<b>4</b>
<b>9-12 år</b>	<b>Lekande session</b>	<b>5</b>
<b>13-16</b>	<b>Ungdom i sin sport</b>	<b>6</b>
<b>17-22</b>	<b>Skapa rutin</b>	<b>7</b>
<b>23-26</b>	<b>Fördjupning</b>	<b>9</b>
<b>27-35</b>	<b>Förvalta sin karriär</b>	<b>10</b>
<b>36-uppåt</b>		<b>10</b>
<b>Referenser</b>		<b>11</b>





## Inledning

Freeskiing är idag en etablerad sport i Sverige som inom grenarna Slopestyle och Big Air representeras av åkare i absolut världsklass. Sporten har vuxit enormt under de senaste 15 åren och som ny OS-gren tycks utvecklingen fortsätta att accelerera. I och med detta är det värdefullt att identifiera grundmotoriska och tekniska element och genom förståelse för dessa bättre ta vara på unga åkare och stärka förutsättningarna för de åkare som strävar mot elitnivå inom sportens olika grenar.

Nyckelbegrepp för en stark utvecklingstakt:

- Akrobatisk förmåga att utföra tekniska trick.
- Styrka och explosivitet för att hantera krafterna i hoppen samt landningarna och klara sig bättre från skador.
- Skidteknisk grund som ett underlag för fart och kontroll.

Syfte med utvecklingstrappa

Utvecklingstrappan för Freeskiing syftar till att ge en bild av utvecklingskurvans olika stadier från barn till elitidrottare och vilka centrala delar som bygger progressionen och utvecklingen.

10000 timmar, 10 års regeln

"There is no shortcut to success in athletic performance" - Istvan Balyi.

För att uppnå elitnivå visar forskning att det krävs ett minimum av 10 år och/eller 10 000 timmar av medveten träning. För idrottaren och tränaren blir det med andra ord ca 3 timmars träning eller tävling varje dag i 10 år. Självklart behöver de 10 000 timmarna inte fördelas jämnt över tid, 1 timme om dagen för en 10 åring kan övergå till 6 timmar om dagen för en 20 åring.



## 3-8 år Prova på-stadiet

Barnet börjar åka utför och provar twin tip-skidor för första gången.

Rent allmänt är den senare delen av Prova på-stadiet (6-8år) ett tillfälle att lära sig grundläggande motorik- och rörelsemönster. Där ska fokus vara på att barnen har möjlighet till varierande fysisk aktivitet till ett minimum av 60 minuter per dag. Det gör att ett stort ansvar ligger på att föräldrarna uppmuntrar och tillgodoser möjligheter till spontan lek och rörelse. Att prova på och hålla på med andra sporter parallellt med freeskiing är en positiv drivkraft även för den grenspecifika delen.

### Tips för tränare

Barn lär sig snabbt stora rörelsemönster – visa, och barnen anammar genom ”se och lär”.

- På snö → Övningar av lekkaraktär som ger god grundteknik. Till exempel grundposition, med- och motvridning i sväng, tryck framåt och bakåt, introduktion för åkning baklänges med ”hockey stop” och grundläggande hopptechnik. Glida på boxar och plaströr med stöd av ledare.
- Barmark → Övningar av lekkaraktär som ger koordination och motorik. Till exempel gå, springa, hoppa, hänga, balansera, åla, krypa, rulla, glida och aktiviteter med rytmiska inslag. Vid simkunnig ålder kan en pool användas för att experimentera med olika volter under vatten.
- Generellt → Under tidig ålder då barn starkt utökar sin motoriska färdighet upplever de sig själva som relativt könsneutrala. Eftersom det finns en underrepresentation av tjejer inom freeskiing är det viktigt att arbeta i gemensamma grupper och utöka förståelsen för att freeskiing har samma utrymme för alla barn oavsett kön.



## 9-12 år Lekande session

Nivån på åkningen höjs och barnet kan med fördel dra nytta av klubbverksamhet där mötet med andra åkare stimulerar kollektiv inläring. Samtidigt är träningen väldigt fri och utgår från åkarens förutsättningar. Träningen ska vara lekfull, allsidig, och spontan. Vikten läggs vid individens egna framsteg. Under den här perioden inträffar ett antal utvecklingsfönster som bör tillvaratas. Ett riktmärke är daglig aktivitetstid på 90 minuter där ansvaret delas av föräldrar, skola och tränarledda träningar.

### Grundteknisk träning

Här inträffar ett åldersfönster där det är optimalt att träna motoriska färdigheter. Med andra ord perfekt för att träna åktekniska grunder och där hög repetition med fokus på spegelvänd träning (till exempel rotationsträning åt både höger och vänster) ger goda förutsättningar. Åldersfönstret skiljer sig lite mellan flickor (8-11år) och pojkar (9-12år) och detta bör beaktas. Värt att notera är att också huvuddelen av ditt vuxna "rörelsealfabet" grundläggs vid tidig ålder.

God förståelse för den teknik, kultur och bedömning som omger en freeskiåkare ger kunskap och uppfinningsrikedom för gynnsamma aktiviteter. Eftersom den karaktär som omger både sporten och den unika utövaren speglas i utveckling, utförande och bedömning är det klokt att beakta denna aspekt i barnets utövande.

### Åkning

För att utvecklas till en duktig och allsidig freeskiutövare är det viktigt att ta utvecklingen steg för steg och ge varje del tillräcklig tid att mogna. Det är viktigt att inspirera åkaren till att visa tålamod till detta då det kan kännas mer stimulerande att repetera det som är lättast och sedan ta stora steg framåt. För snabb progression ger brist i grundteknik och ökar markant skaderisken i den fortsatta utvecklingen.

- Grundposition.
- Skärande sväng och glidförmåga (bra att öva på både med och utan stavar).
- Kontrollerad åkning switch med blicken över både vänster och höger axel.

### Hopp och rails

- Grundläggande åkning på rails.
- Upphopp 90 grader och tryck på främre foten på raiet.
- Åkning på box/rail åt bägge håll.
- Grundläggande hoppträning:
  1. Raka hopp (timing i avhopp, balans i luft och landning, position i luften)





2. 180 rotation (upp till fyra håll)
3. 360 rotation (upp till fyra håll)
4. 540 rotation (upp till fyra håll)

#### Tips för tränare

- På snö → Visa hela rörelsemönster för åkaren, hitta lekfulla sätt att implementera grundtekniker, variera typ av terräng/hopp. Svängar, raka hopp och 180s kan med fördel göras i skogsspåret, på naturliga formationer i backen. Railåkning kan genomföras utanför ishallen eller på gården.
- Barmark → Övningar som ökar koordination och motorik – hoppa, springa, rytmiska övningar, kullerbyttor, stå på händer och hjula (vid hjulningar är det värdefullt att iaktta rotationshåll då det ofta skiljer sig från det naturliga). Introducera akrobatiska element (trampett, trampolin). Introducera enklare styrketräning. Utöva andra sporter och/eller aktiviteter för att bygga en blandad specialisering.



## 13-16 år Ungdom i sin sport

Träningen blir mer avancerad och grenspecifik samtidigt som miljön innehåller både elitintresserade och sporadiska utövare. Den personliga utvecklingen är överordnad elitintänk och tävlingsresultat. Åkaren börjar skaffa sig erfarenhet från nationella och internationella tävlingar. Detta ses som ett sätt att träffa andra åkare och en möjlighet att utvecklas tillsammans.

Förutom tävlingar blir även den mer livsstilsbaserade foto- och filmaspekten aktuell. Denna del av sporten är en nyckel till grenspecifik utveckling, utformning och uppbyggnad av karaktär samt en väg till entreprenörskap. Den ger också en god möjlighet för föreningen eller klubben att bygga en mångdimensionell utövarskara, en koppling till skola/samhälle och övrig fritid.

Tonåren är en omvälvande tid, såväl fysiskt som psykiskt och socialt. Fysiska och psykiska förutsättningar varierar kraftigt och ungdomar mognar olika snabbt. Värt att notera är att det före puberteten är omöjligt att upptäcka vilka ungdomar som senare blir toppidrottare. Rekommenderad tidsfördelning är 6-8h grenspecifik aktivitet och 2-4h övrig aktivitet (andra sporter och/eller riktad träning för ökad styrka och kondition) per vecka under snösäsong. Total tidsmängd är en riktlinje även under barmarkssäsong men då fördelat efter de aktiviteter förutsättningarna ger.

Att lägga tid till kroppsbaserad fys- och konditionsträning är oerhört viktigt i skadeförebyggande syfte. En riktlinje är 1-2h per vecka under vintersäsong och 4-6h per vecka övrig tid.

### Skola

Åkaren har möjlighet att söka freeskigymnasium; RIG (Malung) eller NIU (Malung, Vännäs eller Sandviken) för att prioritera åkning med ökad mängd coaching och samtidigt genomföra gymnasiala studier. Att gå skidgymnasium är även positivt för att knyta kontakter inom sporten och få mer tid med andra erfarna åkare. På ett idrottsanpassat gymnasium finns också tillgång till bättre arenor att växa i som utövare.

### Tips för tränare

På snö → Individuell anpassning till den enskilda åkarens grundtekniska färdigheter. Fortsätt med grundteknik men följ åkarens utvecklingskurva. Avancera till större hopp, bygg grunder på trampolin/vattenhopp/air bag/grop och pröva svårare trick under gynnsamma förutsättningar på snö (bra hopp med mjuk landning). Åk med fart i varierande terräng; pist, skog, park, pipe, puder, puckel och slalombanor. Pröva olika glidande rotationer (snurr med





snökontakt och starkt tryck långt fram respektive bak på skidorna) i pist och över landningar. Utforma övningar för att träna på avhopp.

- Barmark → Introducera styrketräning med fria vikter.  
Inläring grundteknik av traditionella olympiska styrkelyft med frivändning, knäböj, ryck och stöt (detta ska inledningsvis göras utan vikter, ett piasavaskaft fungerar bra för att lära sig grundteknik på ett säkert sätt).  
Styrketräning utan eller med lätta, anpassade vikter såsom hopp uppför och nedför, hinderbanor och cirkelträning ger variation.  
En svikt på badhus är perfekt träning att experimentera med volter med minimerad risk. Vidare är det självklara inslaget av trampolin värt att nämnas som en av de mest funktionella metoderna för inläring av rumslig intelligens (ledare med trampolin steg -1 utbildning är prioriterat).





## 17-20 år Skapa rutin

Med mognaden börjar åkaren att bygga upp sitt taktiska medvetande, tävlingsdosen/filmandet ökar och rutin skapas.

Det finns här ett antal karriärval för den satsande freeskiåkaren. Tävlingskarriär, foto- och filmkarriär eller en kombination av båda. Oavsett karriärval så bedrivs träningen elitmässigt både vid sidan av och på snö. Internationella tävlingar och/eller ett filmskapande är en naturlig del på vägen mot professionellt utövande.

Åkaren har i det här stadiet en unik stil och eget uttryck att förädla. Inom gruppen finns det stora variationer i ambitionsnivå och det är därför viktigt att tillgodose dessa olika behov. Detta för att ge utrymme för de individer som sent kommer på inom vilket område de vill utveckla sin åkning.

Tidsfördelningen stiger här till 8-10h grenspecifik aktivitet och 2-4h övrig aktivitet per vecka under snösäsong. Denna säsong kan dock gå upp till 12 månader om året och då behöva ett par block med fokus på fysträning. Total tid till fysträning bör fortsatt utgöra 2h per vecka under den traditionella vintersäsongen och totalt sett 4-6h per vecka övrig period.

### Påbörjan av professionellt utövande

Det här stadiet innehåller en övergång från nationella till internationella tävlingar och/eller egen, eller genom delaktighet i produktionsbolag materialinsamling för film/edits. Övergången sker individuellt och anpassas efter åkarens utveckling och mognad. Nyckelområden:

- Utveckla en grundläggande trickrepertoar (serier av hopp och/eller rails som tål variationen bland de tävlingsbanor åkaren kommer att befinna sig i och/eller utförandestil och metodik för åkning i urban miljö/vid inspelning)
- Öka erfarenheten inom den karaktär åkaren skapat
- Betrakta sitt liv med en överblick framåt där framtida mål formuleras
- Upprätthålla och underhålla kontakter med branschen i relation till åkarens fokusområde

### Fysprofil

Elitåkaren (tävling) introduceras och använder Svenska Skidförbundets/Sveriges Olympiska Kommités Fysprofil. Detta sker i RIG, NIU och/eller landslagsregi. Det viktigaste i yngre åldrar är att lära sig att utföra själva testmomenten utan att allt för





stor vikt läggs på själva resultatet. Senare används testresultaten som underlag för personlig prestation och träningsupplägg. Fokus bör ligga på att ha en så komplett fysprofil som möjligt.

#### Tips för tränaren

- På snö → Individualisera träningen till 100% eftersom att åkarna kan vara på väldigt olika nivåer. Introducera användandet av videoanalys och involvera åkaren i analysen. Agera bollplank mer än att träna fasta övningar.
- Barmark → Utveckla åkarens kunskaper inom styrketräning och då framförallt inom olympisk styrkelyft och pylometrisk träning. Utveckla funktionell styrka med fokus på maxstyrka.



## 21-25 år Fördjupning

Åkaren ses inom utvecklingstrappan nu som en professionellt utövande/satsande åkare inom vald gren. Ambitionsnivån bör för att uppnå långsiktighet ligga generellt sett högt och livet är anpassat för resor, träning och uppdrag jämförande heltidstjänst. Åkning på snö sker året runt med internationell glaciäråkning på sommar och höst. Beroende på utformning och nivå riktar åkaren in sig på fler områden både inom och parallellt med skidåkningen.

Nedlagd tid i åldern 21-25 balanseras efter optimalt utövande under bästa förutsättning. Totalt sett kan antalet åkdagar uppgå till 200 och den totala träningsmängden till mellan 600-1 000h per år. Perioder av vila och fokus för att uppehålla fysisk nivå behöver bland dessa timmar prioriteras. Perioder på snö kan innebära 3-6h intensiv träning på snö dagligen följt av vilodag i ration 3-4:1. Fysträningen prioriteras utanför i tillägg till snödagarna med 2-4h per vecka under snötid och 6-8h per vecka under övrig tid. Ett individuellt upplägg där livssituation, marknadsarbete och de inriktningar åkaren valt och vill/har möjlighet att förvalta är helt nödvändigt.

### Professionellt utövande

Elitåkaren inom både rent tävlande och fokuserat medialt arbete etablerar sig internationellt och siktar på större tävlingar och/eller att jobba med produktionsbolag. Här finns även ett antal åkare under elitnivån som tävlar både nationellt och internationellt. Nyckelområden:

- Underhålla och vidare utöka en konkurrenskraftig trickrepertoar för givna sammanhang.
- Formulera valet av karriär med specifika målbilder och vägen dit.
- Skapa en egen målbild för karriären och att bygga nödvändiga relationer inom och utom branschen.

### Tips för tränaren

- På snö → Individualisera träningen till 100% eftersom åkarna kan vara på väldigt olika nivåer. Låt åkaren ta eget ansvar för sin trickutveckling och agera bollplank genom diskussion.
- Barmark → Hjälpa åkaren att underhålla sin fysik för att kunna prestera på topp. Underhålla funktionell styrka med fokus på maxstyrka. Låt åkaren ta



eget ansvar för träningsupplägg och agera bollplank genom diskussion.

- Generellt → Kunskap om hjärnans och kroppens funktion samt människor i samspel inom den valda sporten är vitalt för att skapa delaktighet som åkare. Att arbeta med en individ bör kantas av diskussioner där åkaren lär sig relationen mellan jaget och sporten.

## 26-35 år Förvalta sin karaktär

Åkaren förvaltar den hittills erhållna erfarenheten. I det här stadiet tar åkaren vidare kliv inom karriären och förnyar sitt varumärke eller väljer andra vägar som byter ut eller förändrar karriärsvalet. För de åkare som fortsätter tävlingskarriären upp mot 30 planeras tid och innehåll med en agent och någon med en coachande roll. Det finns också utrymme att inom Freeskiing som skidkultur bygga ett coachande sällskap där åkarna själva leder varandra både inom film- och tävlingsområdet.

### Olika områden

Egna produktioner och nytänkande inom event, film nya tävlingar eller att kämpa för att klara sig i toppen inom en snabbt föränderlig sport. En åkare kan gå över till andra former av tävlande inom freeskiing eller andra arbetsområden inom kulturen.

### Tips till tränaren

- På snö → Fördjupa den personliga relationen och agera med kunskap och inspiration till den aktives nuläge och vägval.
- Barmark → Underhålla funktionell styrka med fokus på maxstyrka. Skapa en roll som åkaren känner ansvar att underhålla sin fysik gentemot. Agera bollplank för diskussioner som ökar åkarens trygghet att fortsätta en professionell karriär och hur detta förstärks av fysiskt god form. Hjälpa åkaren att träna de mer vitala delarna och öka åkarens kunskap gentemot ett föränderligt fysiskt behov.



## 36 år – uppåt

I det här stadiet rör sig åkaren från elitkarriären mot mer rekreationsbaserad åkning och har med sina erfarenheter stora möjligheter att fortsätta vara en aktiv åkare. En viss naturlighet finns i att engagera sig i sportens återväxt på klubbnivå eller högre. Jobba inom idrottsrelaterade yrken, guida yngre åkare genom karriären, bli domare, arrangera tävlingar eller andra akademiska eller entreprenörmässiga delar av freeskiing som en etablerad idrottsform i samhället.

## Referenser

Ericsson, K, Anders (2012), The development of sport excellence and deliberate practice among athletes. Konferansen "Vinnare i långa loppet", Bosön.

Way, Richard, (2006), Vision 2020 The Long-Term Athlete Development Plan for snowboarding in Canada.

<http://www.skidor.com/sv/SvenskaSkidforbundet/OmSvenskaSkidforbundet/Verksa/mhetsinriktning/>

Olympiatoppens synpunkter på träning för barn (2011),  
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media28495.media>

Toms, Martin (2012), Early specialization. Konferansen "Vinnare i långa loppet", Bosön.

Tonkonogi, Michail (2012), Föreläsning, Elittränarutbildningen, Bosön

[http://www.slao.se/snowboard\\_1.asp](http://www.slao.se/snowboard_1.asp)

RF, Idrotten vill (2005),  
[http://www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_164/scope\\_128/ImageVaultHandler.aspx](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_164/scope_128/ImageVaultHandler.aspx)

Tonkonogi, Michail (2012), Träning för barn. Föreläsning St:Mikaelsskolan, Mora

Stambulova, Natalia (2012), Dual career research and European guidelines. Konferansen "Vinnare i långa loppet", Bosön.

