



## DIALOG KRING STOMPROGRAM OCH VIKTEN AV BALANS MELLAN TRÄNING-TÄVLING OCH ÅTERHÄMTNING

SSF's ambition är att varje förening som vill arrangera tävlingar under året ska få möjligheten till det. Det är inte alltid vi når det målet.

Strävan är att det ska finnas en rättvisa mellan föreningarna, och att tävlingar blir jämnt fördelade över landet och efter föreningarnas förutsättningar.

Efter att föreningarna ansökt om att få arrangera tävlingar under säsongen 2023-2024 har ett första utkast av stomprogram gjorts. Vi kan som tidigare säsonger se en del "krockar" och av erfarenhet är det inget som oroar, snarare tvärtom då det skapar möjlighet att få fler arrangörer och inte fulla startfält

Balansen mellan träning- tävling och återhämtning är viktig. Vi kan sikta mot kortsiktiga mål eller jobba mer långsiktigt för att nå framgång.

Tävlingsmängd/antal starter är en viktig faktor som påverkar träningstid och återhämtning

Det svenska tävlingsprogrammet har många tävlingar, lägger man dessutom till tävlingar i Norge, Finland, Europa och övriga världen finns det otroligt många tävlingstillfällen.

Varje enskild åkare kan dock bara välja en tävling per dag oavsett hur många tävlingar som finns på tävlingsprogrammet.

SSF's vision är Bäst i världen-Alla på snö. Det finns ett klart elittänk i visionen. För att nå den absoluta eliten innebär det mycket träning och mycket träning under lång tid. För att hinna med all träning både vad gäller fys och skidträning gäller det att prioritera tiden rätt. I stället för att åka på den "bra" punkttävlingen kan det ge större utdelning, på lång sikt, att vara hemma och träna.

För att främja progression och långsiktighet med tävlandet för junior/senior, har SSF tidigare tillsammans med Alpina Rådet gjort försök till att skapa både seriesystem och utrymme i stomprogrammet. SSF har tillsammans med arrangerande föreningar utvecklat AET, Alpine Elite Tour som högsta serie i Sverige.

För långsiktig utveckling av unga skidåkare ser SSF tillsammans med representanter från föreningar, skidgymnasium och landslag årligen över stomprogrammet något som på sikt kommer ge resultat i balansen mellan träning-tävling.