

Den rödblå vägen



En röd tråd för Kils SLK´s träningsgrupper

Version B /Ulf Lidberg 120924 14:45

Innehåll:

- 1. Inledning**
- 2. Viktiga värderingar**
- 3. Ledarskapet**
- 4. Skidåkningens basfärdigheter**
- 5. Om de olika träningsåldrarna**
- 6. Om träningsgruppernas inriktningar**
 - 6.1 Inledning**
 - 6.2 U8 (-8:år)**
 - 6.3 U10 (9-10:år)**
 - 6.4 U12 (11-12:år)**
 - 6.5 U14 (13-14:år)**
 - 6.6 U16 (15-16:år)**
- 7. Tänkvärt kring skidträning...**
- 8. Ändringshistorik**

1. Inledning

Detta dokument "den rödblå vägen" är en beskrivning och vägledning för hur Kils SLK ser på och arbetar med utveckling av föreningens tävlingsaktiva och progression av träningsinnehåll över de olika åldersgrupperna.

Kils SLK har som inriktning "Att erbjuda en bred bas för skidåkare upp till och med 16 år, och därefter vägleda dem för att gå vidare".

För träningsgrupperna innebär detta att vi vill skapa en god teknisk skolning av våra ungdomar vilket ger dem en stark skidteknisk och kunskapsmässig bas att gå vidare från när man når junioråldern.

Att "gå vidare" kan vara att ta steget mot en elitsatsning via skidgymnasium, utvecklas i andra alpina tävlingsgrenar, som friåkare eller som ledare/tränare.

Dokumentet vänder sig till tränare i föreningens träningsgrupper som vägledning för hur vi arbetar och planerar träningsverksamheten för de olika åldrarna.

Materialet har arbetats fram av föreningens tränare med den samlade erfarenhet som finns från de olika åldersgrupperna.

"Den rödblå vägen" beskriver hur vi tänker och arbetar med skidåkning, vilka fokus vi lägger i de olika åldrarna, värderingar, ledarskap och hur vi ser på träningen överlag.

Klubben arbetar med 5 åldersgrupper:

- Till 8 år (U8)
- 9-10 år (U10)
- 11-12 år (U12)
- 13-14 år (U14)
- 15-16 år (U16)

För varje ålderskategori (punkterna 6.2-6.6) beskrivs kort de olika åldersgruppernas fokus, inriktning, träningsperioder och träningsmängd. Detta är vad vi tror och anser vara guide och ledning för den som har ambitionen att långsiktigt bli en mycket bra skidåkare och därmed ha möjlighet att nå framgångar i tävlingssammanhang. Beroende på individens ambition kan det dock vara både mer och mindre...

2. Viktiga värderingar

En viktig hörnpelare i föreningens arbete är den värdegrund som är under framtagande i föreningen (tills vidare refererar vi till Riksidrottsförbundets värdegrunder <http://www.rf.se/> under "RF tycker").

Utöver denna har vi definierat några verksamhetsnära värderingar som skall prägla föreningens träningsverksamhet.

Vår träningsverksamhet är öppen för alla och välkomnar alltid nya deltagare, både helt nya i föreningen, såväl som tidigare medlemmar från andra verksamheter i föreningen, till exempel vår skidskola.

Träningsverksamheten fokuserar på att **utveckla individens skidtekniska färdigheter** på ett sätt som är mest optimalt efter ålder, mottaglighet och färdighet.

Vi vet att den mest gynnsamma perioden för motorisk inläring, är upp till ca 9-12:års ålder. Därför lägger vi vikt på att så tidigt som möjligt, stimulera barn till att vilja åka mycket skidor och ge dem de förutsättningar som behövs för att i en positiv miljö, tycka det är roligt att träna och tävla och samtidigt utvecklas som duktiga skidåkare.

En viktig värdering i föreningen är att **verksamheten är öppen för alla!**

Detta innebär att alla barn/ungdomar skall känna att de har en plats i verksamheten oavsett vilken ambitionsnivå man har för stunden.

Detta kan innebära att det finns aktiva som inte är beredda att vara med på fullt lika många träningstillfällen som sina kompisar men det skall inte begränsa deras möjlighet att delta i träningsgrupperna, även om deras utvecklingstakt kan bli lite långsammare. De aktiva som vill lägga mycket tid på träning, och kommit lite längre i sin utveckling, skall också stötta och erbjudas den träning de behöver, utifrån klubbens förmåga, distriktsträning och eget arbete.

Man tar ansvar för sig själv och visar respekt för kompisar, ledare och föräldrar.

Det krav föreningen har på sina aktiva är att oavsett ambitionsnivå, tar alla ansvar för att träna ambitiöst och fungera i sin träningsgrupp och med sina tränare så att det blir kul och utvecklande för alla i gruppen, oavsett hur långt man kommit i sin utveckling.

3. Ledarskapet

I och kring en träningsgrupp finns flera olika ledarroller. Det kan vara tränare, hjälptränare, käpp-bärare, jobba med banor, köra kläder, vara "vuxen i backen" osv.

Naturligt är att det är tränarna som oftast möter ungdomarna i den tydliga ledarrollen. I alla ledarroller möter vi dock våra barn/ungdomar i form av att vara förebilder, bara genom att vi är vuxna, och därför är det viktigt att vi agerar därefter.

Några ledord i ledarskapet:

Vi planerar. Vi vet vad som skall ske inför, och under ett träningspass. Vi är förberedda så att vi kan fokusera på vad som skall göras under träningspasset. Vi har en syn på vad vi gör och varför och hur det hänger ihop i ett större sammanhang.

Vi är kommunikativa och tydliga. Vi är tydliga med vad vi vill skall ske, vilka förutsättningar som gäller inför/under ett träningspass, vi kontrollerar att alla förstår och lämnar ingen utanför.

Vi är rättvisa. Alla är med i träningsgruppen på samma villkor och ledaren favoriserar ingen utan ger alla uppmärksamhet, vägledning och stöd.

Vi ser alla. Alla barn/ungdomar har rätt att bli sedda och under ett träningspass skall varje individ uppmärksammas och kommuniceras med. Det är viktigt att också ge återkoppling/feedback men i balanserad omfattning så den återspeglar feedbacken ger, inte hämmar den aktives förmåga att lära sig känna, tänka och reflektera på egen hand. Vi ger alla möjlighet att lyckas genom att anpassa utmaningarna efter individerna. Vi bidrar till en positiv anda genom att själva vara positiva.

Vi är utmanande och utvecklande. Vi ser till att träningen för alla framåt och utmanar gränser inom ramen för vad som är säkert. Vi testar nya saker, nya övningar och nya metoder.

Vi stimulerar prestation, alltså utveckling där varje steg och förbättring är en prestation utifrån individens nivå. Tävlingsresultat är något helt annat och sker i jämförelse mellan individer. Detta är inte så intressant för en ungdomstränare utan det viktiga är hur individen långsiktigt kan utveckla sin egen färdighet. Går det bra så kommer nog resultaten också...

Vi samarbetar. Vi ledare planerar träningstillfällena tillsammans, hjälper, samarbetar och stöttar varandra som ledare, ger tips till varandra och lyssnar. Ingen kan allt men alla kan något... DÄREMOT går vi aldrig in direkt mot en annan tränares åkare och ger instruktioner om det inte är avstämt med åkarens tränare. Ofta kan man som tränare göra/säga saker som kan verka märkliga för en utomstående men som kan vara ett sätt att nå just den individen utifrån dennes utvecklingsresa.

Vi bedriver säker träning. Vår idrott är inte helt riskfri och alla ledare tänker, planerar och utvecklar kontinuerligt ett säkerhetstänkande i verksamheten. Vi tänker på skaderisker, förebygger risker när vi tränar, utbildar våra aktiva och föräldrar och har respekt för de säkerhetsrutiner som gäller under träning.

"Det svåra är inte att förutse det som kan hända, utan att förutse det man inte tror kan hända..."

Vi är utbildande. Vi använder ett arbetssätt mot våra aktiva som inte bara får dem att utvecklas fysiskt/tekniskt, utan också att efter hand lära sig att förstå mer och mer om hur skidåkning/idrotten fungerar. På så sätt bidrar vi i ungdomsåren till att skapa den bas en aktiv behöver för att kunna ta nästa steg i de äldre åldrarna.

4. Skidåkningens basfärdigheter

Kils SLK´s träningsverksamhet följer Svenska skidförbundets och SLAO´s tankar och terminologi kring skidåkningens basfärdigheter. Vi följer innehållet i SATU´s (Svensk Alpin Tränarutbildning) utbildningsmaterial (vilket också är gemensamt med SLAO´s värderingar och utbildningsinnehåll) och använder, tillsammans med våra klubbinterna utbildningar, SATU´s utbildningsutbud som "vår väg" för att utbilda oss.

Vår syn på skidåkning är att den är komplex och sammansatt av många komponenter. En sväng skall ses som en helhet och byggs upp av ett antal moment som varierar utifrån individens färdighet.

I det följande avsnittet kommer vi inte att beskriva hur skidåkningen går till utan bara ange den terminologi vi använder oss av för att beskriva de olika tekniska färdigheterna genom balansrörelser, utgångsläge/position och grundrörelserna som skidåkningen är uppbyggd av. Detta för att få ett gemensamt sätt att tala mellan tränare och aktiva.

Kort om alpin skidteknik enligt SATU och SLAO

När vi beskriver skidåkningens delar talar vi om ett antal basfärdigheter. Ingen av dessa färdigheter fungerar isolerat utan är en del i en helhet som fungerar både situations- och individanpassat. Däremot är det bra att förstå och kunna de olika färdigheterna för att kunna vidareutveckla dem hos en åkare. För att som tränare kunna analysera en åkare behöver man också kunna identifiera de olika färdigheterna för att orientera sig fram till en lösning.

När vi talar om "skidåkning" består denna av ett stort antal delar där balans/position och grundrörelser bara är en del. Många andra faktorer påverkar såsom de olika krafter som påverkar åkaren, inre faktorer som styrka, mental förmåga, social förmåga, yttre faktorer så som underlag, lutning, väder osv.

Modell av skidteknikens olika delar



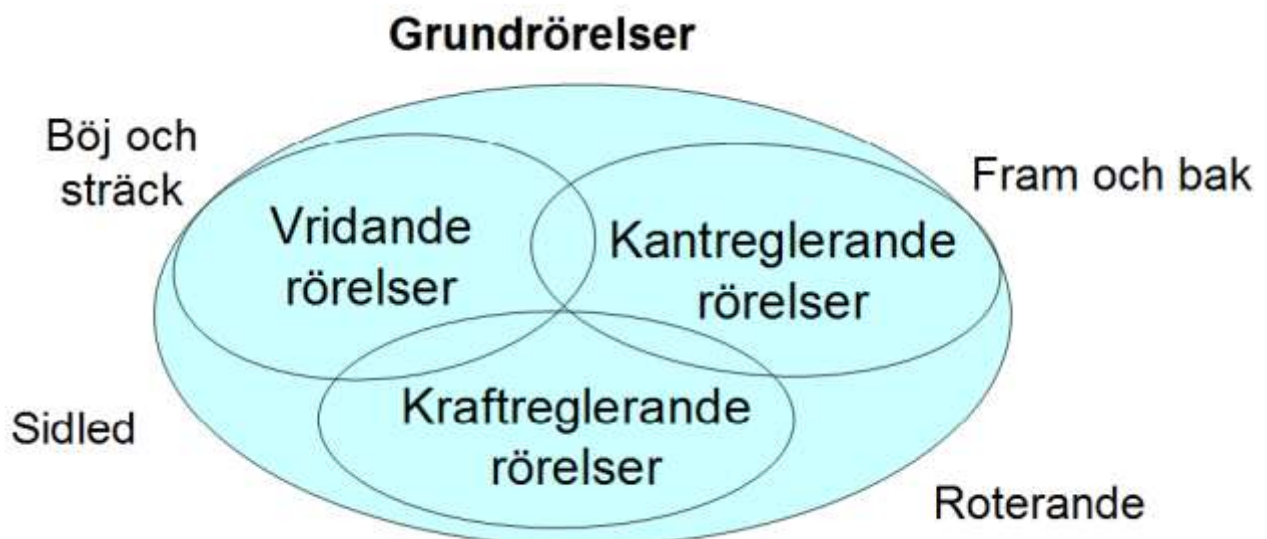
Källa SATU 1 Utbildningsmaterial

Utifrån ett utgångsläge som ger oss bra förutsättningar för balans, några kallar det "grundposition", gör vi de olika grundrörelserna.

Utgångsläget är ett "neutralläge" som ger oss bästa balans, styrka och rörelseberedskap att utföra våra grundrörelser ifrån. Utgångsläget gör oss "starka, stabila och trygga". Här pratar vi bland annat om:

- Stå mitt på foten
- Höften ovanför fötterna
- Funktionell bredd mellan skidorna
- Armarna naturligt snett utåt och framför överkroppen
- Kontinuerlig kroppsrörelse
- Rytmt och timing

Utifrån detta talar vi om tre olika grundrörelser som utförs på fyra sätt/riktningar:



Källa SATU 1 Utbildningsmaterial

De skidtekniska basfärdigheterna beskrivs som grundrörelser i form av:

- Vridande rörelser (Rotationsrörelser)
 - Fot- och benvridning
 - Medvridning
 - Motvridning
- Kantreglerande rörelser
 - Fotens rörelse inne i pjäxan
 - Knäarbete
 - Vinkling av höften
 - Inåtlutning av kroppen
- Kraftreglerande rörelser
 - Böj- och sträckrörelser
 - Kanta/avkanta (kantreglerande)
 - Fördelning av vikt skida/skida, fram/bak

Grundrörelserna kan utföras:

- Framåt/bakåt (balanserande, kraftreglerande)
- Från sida till sida (kant-, kraftreglerande, balanserande)
- Böj och sträck (kraftreglerande, balanserande)
- Roterande (vridande, kantreglerande, balanserande)

Krafter som påverkar åkningen:

- Inre krafter
 - Ben, muskler, leder och ligament
- Yttre krafter
 - Tyngdkraft
 - Normalkraft
 - Friktion
 - Luftmotstånd

Några ytterligare viktiga detaljer som vi strävar efter i en bra grundskidåkning är:

- Strävan att åka med parallella skidor både i sidled och längdled. Detta betyder att vi vill undvika "V-formation" på skidan och att någon av skidorna släpar efter den andra i svängen.
- Strävan att åka i en ständig rörelse utan "väntefaser" där vi står passiva
- Strävan att kunna låta övrekropp och underkropp att arbeta oberoende av varandra.
- Använda stavarna i ett aktivt arbete. Mer eller mindre men dock...

Detta är de grundläggande tekniska delarna som vi beskriver när vi talar skidteknik: Basfärdigheter, grundrörelser i olika rörelseriktningar och krafter.

Att vi beskriver tekniken på detta "sönderbrutna sätt" är för att vi som tränare i en tankemodell skall förstå hur tekniska detaljer påverkar skidåkningen och hur vi kan arbeta med den.

En modell är ju som bekant en "förenklad bild av verkligheten". I den "riktiga skidåkningen" är alla dessa begrepp sammanflätade som en helhet och påverkas dessutom av en hel mängd andra faktorer.

När vi arbetar med våra träningsgrupper och barn/ungdomar, använder vi förstås ett annat språk än när vi diskuterar en teknikmodell. Det viktiga är ändå att vi när vi planerar och utvecklar vår träningsverksamhet, har samma synsätt och terminologi tränare emellan så vi förstår och inte talar förbi varandra.

5. Om de olika träningsåldrarna

Barns och ungdomars utveckling, psykiskt (intellekt, känslomässigt, socialt) och fysiskt (motorik, kondition, koordination, styrka), följer ett mönster även om det kan variera mycket mellan individer.

Här ges en generell hjälp till att anpassa träningspassen utifrån åldersgrupper, genom en beskrivning av de olika åldrarnas typiska utvecklingsfaser. Det är dock viktigt att komma ihåg att varje barn är unikt och utvecklas i sin takt.

5-6 år

Psykosocialt

- Gillar att testa saker
- Mycket av tänkandet bygger på kroppsliga erfarenheter
- Gillar sagor och historier
- Dagdrömmer ofta
- Är egocentrisk, men umgås och leker gärna med andra
- Vill komma först
- Vill testa sina förmågor
- Trivs i mindre grupper, viktigt att synas och att tillhöra
- Kan börja reglera känslor, dock ofta ett tydligt kroppsspråk
- Vill gärna fullfölja och avsluta en uppgift

Fysiskt

- Stort huvud i förhållande till övriga kroppen, detta påverkar balansen
- Längre reaktionstid i jämförelse med äldre barn
- STORT rörelsebehov
- "kastar boll med hela kroppen", dvs. rör hela kroppen där en mindre rörelse egentligen räcker
- Nervsystemets utveckling är långt gången och förmågan att lära nya rörelser är stor. Perioden 6-8 år anses som särskilt gynnsam för inläring av motoriska grundrörelser (gå, rulla, hoppa, springa, kasta, fånga, etc)

Att tänka på:

- Använd leken så mycket som möjligt
- Känslor varierar mycket, snabba svängar mellan skratt och gråt
- Enkla regler
- Enkla och tydliga instruktioner
- Prova och testa mycket
- Håll vad man lovat!
- Det är roligt att tävla men lika förfärligt att förlora
- Ledaren är en förebild

7-9 år

Psykosocialt:

- Börjar jämföra sig med andra
- Kan lära av misstag
- Bästis är viktigt
- Söker uppmärksamhet och erkännande för presentationer
- Behov av fasta rutiner och stark rättvisekänsla
- Större empatisk förmåga
- Gillar lekar men kan vara känsliga för vad som är "pinsamt"

Fysiskt:

- Nervsystemets utveckling är långt gången och förmågan att lära nya rörelser är stor. Perioden 6-8 år anses som särskilt gynnsam för inläring av motoriska grundrörelser.(gå, rulla, hoppa, springa, kasta, fånga, etc)
- Stor längdtillväxt
- Liten muskeltillväxt
- Stort rörelse- och lekbehov
- Rörelser börjar automatiseras

Att tänka på:

- Träna **koordination** och **teknik** då inläring av motoriska rörelser är god
- Träna **balans**, utmana och testa ytterligheter och nya övningar
- Känslor varierar fortfarande
- Korta och klar instruktioner, räkna inte med att barn frågar om ifall de inte förstår
- SE ALLA
- Stor variation i motorisk utveckling
- För många är detta åldern för idrottsdebut

10-12 år**Psykosocialt:**

- Kan se orsak och verkan
- Logiskt tänkande
- Samarbetsvilliga
- PINSAMT
- Ökat socialt medvetande
- Början på puberteten
- Positivt inställda till träning
- Förståelse för andra
- Empatisk förmåga
- Gruppen är viktig

Fysiskt:

- Långsammare tillväxt
- Bättre balans
- Koordinationsförmågan utvecklas
- Cirkulationsorganen utvecklas
- Bättre på att bearbeta och tolka synintryck och kan utifrån det anpassa sina rörelser bättre än tidigare
- Motorisk utveckling och gynnsam inlärningsperiod

Att tänka på:

- Diskutera gärna träningsinnehåll och träningsplanering
- Kan vara med och ta ansvar
- Stor variation i utveckling både mentalt och fysiskt
- Viktigt att vara med i gänget, att känna sig delaktig
- Träna teknik, balans och koordination
- Individuell taktik och teknik i större utsträckning
- Viktigt hur man ger feedback! Stor individuell skillnad i om man kan ta och förstå feedback!
- Lär känna individerna i gruppen för att kunna stötta på bästa sätt.
- SE ALLA

13-15 år

Psykosocialt:

- Tänkandet i princip färdigutvecklat
- Vuxna men ändå barn
- Självständighet och grupptillhörighet
- Växer ifrån det egocentriska, väldigt viktigt med gruppen
- Stora olikheter mellan ungdomarna
- Det som var självklart tidigare kan plötsligt skapa inre förvirring, "vem är jag egentligen?"
- Pubertetsålder
- Skiftande humör och ofta dåligt humör
- Letande och sökande

Fysiskt:

- Pubertet innebär förändring för kroppen!
- Ökat energibehov
- Stora fysiska variationer
- De som är sent utvecklade får det svårare i fysiska aktiviteter
- Skillnader mellan pojkar och flickor ökar
- Effekten av träning under tonåren blir mer och mer likt den vuxne
- Styrketräning börjar ge mer effekt
- Mer och mer konditionsträning

Att tänka på:

- Viktigt att komma ihåg att det är stora skillnader i både fysisk och mental utveckling!
- De rörelser som var självklara i yngre år kan plötsligt inte utföras
- Träning ska vara roligt, utmanande och utvecklande
- Låt ungdomarna vara med och planera, diskutera och påverka träningen
- Visa intresse och förståelse för varje person i gruppen
- Låt alla få känslan av att vara med i gruppen

6. Om träningsgruppernas inriktningar

6.1 Inledning

Beskrivningen syftar till att ge en röd tråd mellan de olika ålderskategorierna och anger fokus, innehåll, träningsperioder och träningsmängd för varje kategori. Detta är vad vi tror och anser behövs om man har ambitionen att långsiktigt bli en mycket bra skidåkare och därmed ha möjlighet att nå framgångar i tävlingsammanhang. Självklart varierar allt som beskrivs efter de olika individernas status, utveckling och ambition och kan därför, beroende på individen, vara mer eller mindre omfattande. Beskrivningen är ändå en guide och vägledning för en ung blivande tävlingsåkares väg mot juniorålder.

Viktigt är att komma ihåg att tekniskolning bygger på att i unga år utveckla de stora rörelsemönstren på ett riktigt sätt, ju tidigare dess bättre. Man arbetar sedan vidare genom åldrarna för att förstärka, förfina och utveckla rörelsemönstren. Man kan aldrig lämna något bakom sig utan bara befästa och bygga på... Därför är det nödvändigt med en god och bred allmänteknisk alpin motorik som byggts upp i tidiga år. Hos en driven 7-åring hittar man i stort sett, om än grovt, samma delar i ett bra rörelsemönster som hos en elitsenior. Skillnaden är mer, snabbare, mer fysiskt, tuffare och närmare gränsen men i grunden alltså samma. Tänkvärt här är att den motoriska inlärningsförmågan för komplexa rörelsemönster, är som störst upp till ca 9-12 års ålder (!) Därefter är det svårare att skapa nya rörelsemönster. Istället blir fokus därefter att vidareutveckla och förstärka dessa i kombination med fysisk kroppstillväxt och styrketillväxt.

En del av förutsättningen för bra grundrörelser är grundposition/utgångsläge. Viktigt att veta är att grundpositionen blir mindre och mindre synlig som en enskild företeelse ju drivnare åkarna blir. Hos en knatte kan man känna igen grundpositionen under långa moment i svängarna medan en driven åkare kanske inte har alla "positionskomponenterna" på plats samtidigt under en sväng. Dock (!) kommer åkaren någon gång i de olika momenten, alltid tillbaka till grundpositionen, men vid olika tillfällen i svängrörelsen.

För varje grupp beskrivs ett antal punkter under några rubriker:

Förkunskaper ger en indikation på vad som vore bra att en åkare kan när man går in i en träningsålder för att kunna tillgodogöra sig nästa utvecklingssteg. Den röda tråden här ligger i att fokus för en tidigare åldersgrupp skall åstadkomma de förkunskaper nästa grupp skall vidareutveckla.

Fokus i skidträningen talar om de tekniska färdigheter som en åldersgrupp normalt bör lägga vikt vid i sin träning och utveckling. Självklart är detta helt individuellt för individen men om en bra stegring och god förberedelse för nästa steg skall skapas, är det som beskrivs viktigt att arbeta med.

Träningsinnehåll anger lämpliga moment som bör ingå i träningen, t.ex. vilken typ av skidträning som är viktig, variation mellan typer av övningar, grenar osv.

Träningsperioder omfattar inriktning för hur årets olika delar används för träning.

Träningsmängd. Här beskrivs ungefärlig mängd träning som respektive åldersgrupp behöver för att tillgodogöra sig en bra utveckling. Här kan för en individ träningsmängden variera helt beroende av vilken ambitionsnivå man har men för att få en avvägd träningsmängd som en bra förutsättning för nästa utvecklingssteg, är den angivna träningsmängden att rekommendera.

6.2 U8 (-8:år)

Förkunskap för att delta i U8-grupp:

- Åka lift, sätta på sig utrustning, ploga, stanna, styra höger/vänster, resa sig om man ramplar.

Fokus i skidträningen för U8-åkare

Verksamheten skall präglas av trivsel, lek och skidglädje. Barnen ska längta efter nästa träning.

Skapa trygghet på skidorna men också i gruppen.
Skidvett, hur man uppträder i en skidbacke.

Vi arbetar med att skapa balans, trygghet och fartkontroll i skidåkningen genom mångsidiga övningar i varierande terräng. Vi stimulerar och tränar en bra grundposition.

Öva på olika sätt att få skidorna att svänga (hur man får skidorna att kanta)

Träningsinnehåll:

Allsidiga friåkningsövningar i varierad terräng och olika svängradier.

Hopp och lek på skidorna

Använda käppar, borstar och andra svänghjälpmiddel som träningshjälpmedel

Träningsperioder:

- Fysträning på försäsong, mycket baserad på lek, med inriktning på allsidig rörelse- och koordinationsutvecklande träning, gärna i kombination med olika idrotter. Dessutom är försäsongsträningen en möjlighet att träffa kompisar och skapa trygghet i gruppen.
- Snöträningen bedrivs i hemmabacken och är denna grupps mest fokuserade tid.

Träningsmängd:

Möjlighet till 2 dagars snöträning varje vecka under säsongen (januari-mars/april).

6.3. U10 (9-10:år)

Förkunskap, vad bör en 8:åring ha lärt sig:

Förutom förkunskaperna för en U8-grupp, är det bra om en 8:åring också har en god grundposition med balans, trygghet och fartkontroll i skidåkningen. Det är också bra om den aktive har provat på olika sätt att få skidorna att svänga.

Fokus i skidträningen för U10-åkare

- Verksamheten skall präglas av trivsel, lek och skidglädje. Barnen ska längta efter nästa träning.
- Vidareutveckla trygghet på skidorna men också i gruppen.
- Skidvett, hur man uppträder i en skidbacke.
- Vi arbetar vidare med att skapa balans, trygghet och fartkontroll i skidåkningen genom mångsidiga övningar i varierande terräng och olika svängradier. Vi stimulerar och tränar en bra grundposition.
- Öva på olika sätt att få skidorna att svänga. Prova och träna på olika sätt att kanta skidorna. Känna på att åka "på skär".
- Strävan att åka på parallella skidor i både sidled och längdled.
- Känna på att tävla i lämplig form.

Träningsinnehåll:

- Allsidiga övningar i varierad terräng, olika svängradie och hastighet, i friåkning eller bana.
- Hopp och lek på skidorna
- Våga åka fortare och i svårare terräng.
- Använda käppar, borstar och andra svänghjälpmiddel som träningshjälpmedel
- Prova på tävlingslika banor blandat med övningsbanor.

Träningsperioder:

- Fysisk träning, hela året med inriktning på allsidig rörelse- och koordinationsutvecklande träning, gärna i kombination med, eller genom andra idrotter. Dessutom är fysträningen en möjlighet att träffa kompisar och skapa trygghet i gruppen.
- Snöträningen bedrivs i huvudsak i hemmabacken och är denna grupps mest fokuserade tid.

Träningsmängd:

Möjlighet till 2-3 dagars snöträning varje vecka under säsongen (januari-mars/april) gärna kompletterat med egen annan skidåkning.

Fysisk träning, mest i form av koordinationsutvecklig, börjar bli viktigare i U10-åldern men samtidigt väldigt viktigt att hålla på med många olika idrottsaktiviteter för att skaffa sig ett brett motoriskt rörelseregister.

6.4 U12-Åkare (11-12:år)

Förkunskap, vad bör en 10:åring ha lärt sig:

- Fartkontroll
- Behärska svängar i större och mindre svängradier
- Kunna väja för hinder och stanna snabbt
- Vett och etikett i backe och lift, fått genomgång av SLAOs lilla gula
- Tränat på "grundposition" och provat på ytterligheterna i balanserande rörelser
- Ha god balans i varierad terräng
- Upplevt känslan av att åka "på skär" i både kortare och längre radier i olika hastigheter
- Övat på att stärka modet att prova nytt och utmana gränser
- Tränat på både slalom och storslalombanor samt gärna deltagit på tävlingar
- Provat och behärskar flera skidvaneövningar
- Åkt utanför pist, (pucklar, lössnö, gupp, hopp etc.)

Fokus i skidträningen för 11-12:

- Träningen ska präglas av trivsel och skidglädje, alla ska bli sedda
- Balans, (fram-bak, upp-ner, sida-sida, roterande rörelser)
- Balans över ytterskidan
- Skidbredd för rörelseutrymme och balans
- Armarna framför kroppen
- Kantövningar med strävan mot "rena skär" i olika förhållanden.
- Utmana modet – våga mer – våga nytt
- Fortsätta träna olika svängradier i olika förhållanden och hastigheter.
- Strävan att åka på parallella skidor i både sidled och längdled.

Träningsinnehåll:

- Mycket friåkning, både styrd och ickestyrd
- Mycket hopp och lek, skapa mod, god balans och rörelse
- Ökat inslag av tävlingslik träning
- Storslalom och fart, mer än 50 % av träningstiden.
- Åka i varierad terräng
- Mycket skidvaneövningar
- Banbesiktning och taktik och enkla tävlingsregler samt tävlingsvett
- Repetition av SLAOs lilla gula
- Börja få teoretisk förståelse för skidtekniken
- Titta och lära, börja introducera video.

Träningsperioder:

- Allsidig fysisk träning, gärna i kombination med andra idrotter, bedrivs året om.
- Skidträning bedrivs under försäsongen (nov/dec) genom träningsläger förlagda till annan ort och i närmiljön samt hemmabacke när förutsättningarna finns.
- Från säsongsstart på hemmaplan till säsongs slut bedrivs träningen i hemmabacke och i närmiljö.

Träningsmängd (beroende på ambitionsnivå):

Försäsong (nov-dec): ca 12-15 dagar varvat klubbträning och egen träning

Januari till säsongs slut: 2-4 träningstillfällen/vecka utöver eventuella tävlingar.

6.5 U14-åkare (13-14:år)

Förkunskap, vad bör en 12:åring ha lärt sig:

- Har god balans och en bra grundposition/utgångsläge
- Kan svänga med balans över ytterskidan
- Har en tillräcklig skidbredd för rörelseutrymme och balans
- Åker med armarna framför kroppen
- Kan använda knä och höft vid kantning av skidorna
- Kan anpassa åkningen till olika typer av terräng, svängradier och underlag
- Kan åka på parallella skidor i både sidled och längdled.

Fokus i skidträningen för U14:

- Utveckla och förstärk en stabil, neutral och stark grundposition
- Utveckla förmågan till aktiva svängväxlar
- Utveckla förmågan att svänga med balans över ytterskidan
- Utveckla och sök fart genom åkning i olika svängradier, i varierad men inte för svår terräng
- Utveckla mod/inställning genom att utmana och flytta gränser
- Träna på dynamiskt arbete (ingång, start, avslut av sväng)
- Träna på arm/stavarbete
- Träna på att självständigt besikta bana, fundera på taktik etc.
- Träna på att själv koppla ihop skidteknik i teori och praktik

Träningsinnehåll:

- Allsidig fysisk träning, gärna i kombination med andra idrotter, skall bedrivas året om. I denna ålder kan styrketräning börja ta mer plats i träningen, i huvudsak med kroppsbelastning men även genom teknikträning med lätta vikter
- Försäsongsträning på snö (oktober-december)
 - Skidvaneövningar, hopp, pucklar
 - Progression i banåkning – enklare, rytmiska banor till att börja med, svårare allt eftersom tekniken börjar falla på plats.
 - Tyngdpunkt på storslalom och fart tidigt på säsongen när åkningen ändå bedrivs i lite större och längre backar. Slalomträning "läggs till" därefter.
- Träning under tävlingssäsong (januari-mars)
 - Allsidigt och varierat med ungefärlig fördelning 25 % skidvaneövningar, 30% storslalom, 25 % slalom och 20 % fart
 - Temabanor för specifika teknikdelar varvat med tävlingslika banor.
 - Planerad progression över hela säsongen!
- Eftersäsongsträning (mars-april)
 - Specifik teknikträning med sikte på att utvecklas inför nästa säsong.

Träningsperioder:

- Försäsongsträning på snö (oktober-december) med fokus på grundskidåkning, balans/position. Gärna övervägande större svängar (GS)
- Tävlingssäsong (januari-mars)
- Eftersäsongsträning på snö (mars/april)

Träningsmängd (beroende på ambitionsnivå):

- Fysträning vår-sommar-höst 3-4 pass i veckan, färre under skidsäsong. Träningen kan med fördel ske som en kombination av egen träning, klubbträning, andra idrotter och skolgymnastik.
- Försäsongsträning på snö (oktober-december) 15-25 dagar
- Skidträning under skidsäsong minst 3 träningstillfällen/vecka + tävlingar

6.6 U16-åkare (15-16:år)

Förkunskap, vad bör en 14:åring ha lärt sig:

- En stabil, neutral och stark grundposition måste finnas med:
 - Skidbredd för rörelseutrymme och balans
 - Lätt böjning i knä, höft
 - höftpartiet ovanför pjäxorna
 - Jämnt tryck på fotbladet och lätt plöstryck
 - Armarna framför kroppen
 - Lätt krummad rygg och "box i magen" MEN (!) utan fälld överkropp!
- Aktiva svängväxlar bör fungera, dvs. kunskapen att i ett någorlunda sammanhållet moment kunna avbryta, växla och påbörja en ny sväng utan att bli statisk. Detta för att senare kunna arbeta med att mer effektivt, med större kraftspel och effektivare linjeval utveckla åkningen.
- Balans över ytterskidan måste behärskas, alltså att helt enkelt kunna från start till slut genomföra en sväng på en belastad ytterskida. Detta är mycket viktigt för att senare kunna utveckla förmågan att "spela" med kraftinsatserna mellan skidorna och att kunna kontrollera de krafter som påverkar åkningen till åkarens fördel.
- Behärska åkning på parallella skidor i både sidled och längdled.
- Utveckla förmågan att provocera gränserna för vad man klarar. Detta handlar mycket om mod och inställning och byggs upp genom att i olika situationer ständigt lära nytt, prova det man inte gjort tidigare, allsidighet, skidvana osv...

Fokus i skidträningen för 15-16:

- Förstärka (ständigt) en stark, stabil och neutral grundposition
- Fokus på att utveckla kroppsstyrka för att kunna ta nästa steg i tekniken
- Arbeta med att förkorta svängfasen/räta ut linjevalet (kräver mycket styrka)
- Utveckla förmågan att kunna avbryta en sväng under pågående kropps rörelse.
- Utveckla förmågan att starta sväng i rätt förhållande till de krafter som påverkar åkningen och den kropps rörelse som man vill åstadkomma.
- Linjeval, dvs. att medvetet kunna påverka skidans väg och belastning mot underlaget utifrån terräng, effektivitet och i förhållande till styrka och färdighet.
- Optimalt tryckpunktsval (APEX) (ungefär att utveckla timingen i kraftinsatsen).
- Aktivera och förstärka roterande kraftbalanserande/förstärkande rörelser med överkropp/underkropp i olika svängfaser...
- Utveckla mod och attityd. Närma sig och flytta sina gränser...

Träningsinnehåll:

Mångsidighet i åkningen är viktig där olika terräng är bra.

- Styrda (käpp/borst/kortkäpp) eller fria svängar kan med fördel varvas hela försäsongen.
- Storslalom är "svängens moder" så mycket tid för detta på försäsong (men även under säsong).
- Fokus på att känna och förstå. Mindre och mindre "gör så här", mer av "så här fungerar det, vad känner du?"...
- Reflektion, diskussion, kunskap och lärande blir i denna ålder mer avgörande än "titta härma" som är mer effektiv i låga åldrar.

Träningsperioder:

Hur snöträningen under säsongen läggs upp är ganska individuellt. En U16-åkare kan fokusera på oktober-december som försäsongperiod på snö medan en junior bör upprätthålla åkningen vid något/några tillfällen under sommaren samt påbörja försäsongen på snö i september.

Träningsmängd (beroende på ambitionsnivå):

Träningsmängder kan variera efter vilja och fokus men sannolikt är det viktigt att en kvalitativ (rätt innehåll) snöträning för 15-16-åringar under säsong inte underskrider 3-4 tillfällen i veckan. Viktigt dock med "träna rätt" och inte "antal dagar".

I dessa åldrar är kroppen än mer mottaglig för ökade volymer fysisk träning. Kroppen växer hela året varför fysträning förstås skall bedrivas hela året. I de här åldrarna börjar både behov och effekt av uthållighetsträning märkas. 3-5 väl avvägda fyspass per vecka och passen kan med fördel ske som en kombination av egen träning, klubbträning, andra idrotter och skolgymnastik. Detta för att kunna utveckla den specifika förmågan för skidåkningen men också för att orka träna ökade mängder och att hålla sig frisk. En kunskap och förståelse för vilka effekter en smart mix av träning, kost och vila, bör lyftas in i träningssituationen.

7. Tänkvärt kring skidträning...

Inläring av ny teknik bör alltid ske från lätt till svårt, flackt till brant, mjukt till hårt (kanske inte alltid en fördel vid motorisk teknikinläring att ständigt dunka på blåsen i Höggeggabranterna i Trysil).

Motorisk inläring bygger på att programmera kroppen till ett rätt rörelsemönster genom ett stort antal upprepningar (många tusen upprepningar innan man når automation i rörelsemönstret). Då måste alla repetitionerna vara rätt utförda annars går programmeringen snett. En för svår terräng under inläring, ger inte den aktiva möjlighet att göra rätt och då förstörs repetitionseffekten.

Viktigt är också att här jämföra repetitioner mellan grenarna. Det kanske inte är rätt att träna lika många dagar slalom som storslalom när man inser att en storslalombana bara innehåller hälften så många repetitioner som ett slalomåk (50-50% i tid räknat men bara 33-66% i repetitioner).

För att utveckla våra unga skidåkare rätt, skall träningen vara långsiktig och inte bara riktad mot nästa tävling eller den aktuella säsongen. Ett karriärmål skall ligga långt fram i tiden. Så också träningsutvecklingen...

Viktigt (!) är att slutet av en säsong är lika viktig som början av nästa. Många gånger trappar man ner efter finaler istället för att teknikträna in i det sista... Den delen av säsongen ger lika mycket för utvecklingen som inledningen av nästa (fast är mycket billigare då den kan köras på hemmaplan).

För att kunna lära sig, måste man lära sig att lära sig...

Motorisk inläring stimuleras av att ständigt lära sig nya saker. Därför är det viktigt att så ofta som möjligt tänja gränsen för det man kan. Det är viktigt att träna motoriken i låga åldrar men inte genom ensidig, utan allsidig träning. Ju fler aktiviteter man kan hålla på med desto bättre stimuleras motoriken. Att hålla på med många idrotter och aktiviteter är bra i unga åldrar **OCH** det är oerhört viktigt att man tidigt i alla dessa aktiviteter fokuserar på lära RÄTT teknik. Annars riskerar man att automatisera felaktiga rörelsemönster under de år som barnen är som mest sensomotoriskt mottagliga, för att sedan inte kunna bryta dessa rörelsemönster under och efter puberteten.

Valet av miljö vid inläring är också viktigt så man kan öka progressionen genom lagom utmanande terräng. Eftersom inläring handlar om att göra rätt många gånger, är det viktigt att börja lätt och gå mot det svårare. Nya tekniska detaljer skall alltså introduceras i lätt terräng för att sedan befästas i svårare och svårare miljö, utan att möjligheten att göra rätt försvinner.

För alla åldrar bör man arbeta med bred skidkompetens. Förutom olika övningar, friåkning, terrängutmaningar m.m. skall man i banträningen se till att inte fastna i tävlingslika banor varje träning utan också använda olika former av teknikbanor/pedagogiska banor för att provocera och utmana olika tekniska moment. I klubben finns ett mycket bra material från SSF med exempel på olika teknikbanor.

När man talar om träningsmängd är det viktigt att man fokuserar på träningsdagar som ger något, dvs. bra träningsinnehåll. Det finns inget egenvärde i att räkna antal dagar, svängar och timmar om inte innehållet är kvalitativt. Inläringen handlar ju om att upprepa RÄTTA rörelsemönster och då måste ju också träningen vara rätt.

Här bör man värdera framför allt försäsongsträningen så att den blir både tränings- och kostnadseffektiv. Kostsamma träningsläger i Österrike eller på glaciär i Norge med risk för långa köer, dåligt väder och löst underlag, kanske kan ersättas av intensiv decemberträning i Sverige till en bråkdel av kostnaden, färre lediga skoldagar och med kanske fler kvalitativa svängar på bra underlag.

8. Ändringshistorik

Rev A 111129

Dokumentet färdigställt och beslutat av styrelsen i Kils SLK

Rev PB1 120911

Korrigerig av dokumentet enbart med avseende på den nya åldersindelningen säsongen 2012-13.

Rev B 120924

PB1 beslutat av tränargruppen