

SWE SPORTS

SKATING | SLIDING | ROLLING

SWESPORTS
UTVECKLINGSMODELL



Innehållsförteckning

.....	1
SweSports utvecklingsmodell för tränings-, tävlings- och aktivitetsverksamhet.....	4
Inledning och Bakgrund.....	4
UTVECKLINGSMODELLENS steg och struktur	4
Utvecklingsmodell SweSports	6
Steg 1 – Aktiv Start	7
Mål.....	7
Genomförande	7
Ledarskapets inriktning	7
Steg 2 – Allmänna och specifika grundfärdigheter	8
Mål.....	8
Genomförande	8
Ledarskapets inriktning	8
Steg 3 – Träna för träning.....	9
Mål.....	9
Genomförande	9
Ledarskapets inriktning	9
Fokusområden.....	9
Fysiska färdigheter	9
Sociala färdigheter.....	9
Psykiska färdigheter	10
Miljö och förutsättning.....	10
Tävling – format och omfattning.....	10
Steg 4 – Träna för tävling.....	11
Mål.....	11
Genomförande	11
Ledarskapets inriktning	11
Fokusområden.....	11
Fysiska färdigheter	11
Sociala färdigheter.....	11
Psykiska färdigheter	11
Taktiska färdigheter.....	11
Miljö, material och förutsättningar	12
Tävling – format och omfattning.....	12

Steg 5 – Högpresterande elitnivå	13
Mål.....	13
Genomförande	13
Elitprestationer	13
Ledarskapets inriktning	13
Fokusområden.....	13
Steg 6 – Träning och Tävlning hela livet	14
Mål.....	14
Genomförande	14
Ledarskapets inriktning	14
Steg 7 – Aktiv hela livet	15
Mål.....	15
Genomförande	15
Ledarskap – bli ledare själv! kurser, utbildning från förbundet och RF	15

SWESPORTS UTVECKLINGSMODELL FÖR TRÄNING-, TÄVLINGS- OCH AKTIVITETSVERKSAMHET

INLEDNING OCH BAKGRUND

SweSports består av elva olika idrotter inom de tre idrottsområdena Skating (skridsko), Sliding (kålk) och Rolling (rull). Idrotterna fördelas på områdena enligt följande:

- Skating (Long Track Speed Skating, Short Track Speed Skating och långfärdsskridsko).
- Sliding (rodel, skeleton, bob, alpinrodel, naturrodel och sledcross).
- Rolling (inline och Roller Derby).

Förbundet har tagit fram en grundläggande utvecklingsmodell (SweSports utvecklingsmodell) samt tre specifika utvecklingsmodeller för [Skating](#), [Sliding](#) och [Rolling](#) som alla bygger på den grundläggande modellen. Syftet med utvecklingsmodellerna är att de ska vara ett stöd för att utveckla verksamheten i föreningar och på förbunds nivå.

I de idrotter där vi idag har elitverksamhet tar vi fram och uppdaterar krav- och prestationsanalyser baserat på de specifika utvecklingsmodellerna. Dessa dokument kommer uppdateras under 2023 och anpassas till den övergripande modellen.

UTVECKLINGSMODELLENS STEG OCH STRUKTUR

SweSports utvecklingsmodell består av 7 steg som alla följer samma struktur. Modellen är flexibel på så sätt att det går röra sig på olika sätt mellan stegen. I steg 1 och 2 välkomnas du in i verksamheten, i steg 3 och 4 utvecklar du dig vidare inom träning och tävling för att i steg 5 satsa på elitnivå. Steg 6 är för dig som vill fortsätta tävla och träna men kanske inte göra en elitsatsning. Steg 7 handlar om "Idrott hela livet" - antingen som aktiv utövare och motionär eller att vara en del i våra idrotter som ledare, tränare eller funktionär.

Samtliga steg i både SweSports utvecklingsmodell och de specifika utvecklingsmodellerna för Skating, Sliding och Rolling följer samma struktur med de återkommande punkterna

- fysiska färdigheter
- sociala färdigheter
- psykiska färdigheter
- miljö och förutsättningar
- tävling.

Utvecklingsmodellen är upprättad i enlighet med Riksidrottsförbundets (RF:s) dokument [Idrotten Vill](#) samt [Strategi 2025](#) och följer [FN:s konvention om barnets rättigheter](#) (barnkonventionens) riktlinjer.

Idrotten vill bygger på principerna i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, barnkonventionen (som är en del av svensk lag sedan januari 2020) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. I [Barnkonventionen och föreningsidrotten](#), som är en handbok för idrottsledare skriven av Susanna Hedenborg och Johan R Norberg 2020, konstateras det att "Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion,

ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.”

Barnkonventionen genomsyrar de olika stegen i SweSports utvecklingsmodell. Under steg 1–3 uppmuntrar vi gemensam träning för alla även om man befinner sig på olika mognadsnivå. Inkluderingsarbetet här handlar om att alla får vara med, att man tränar tillsammans och får förståelse för olikheter och allas lika värde.

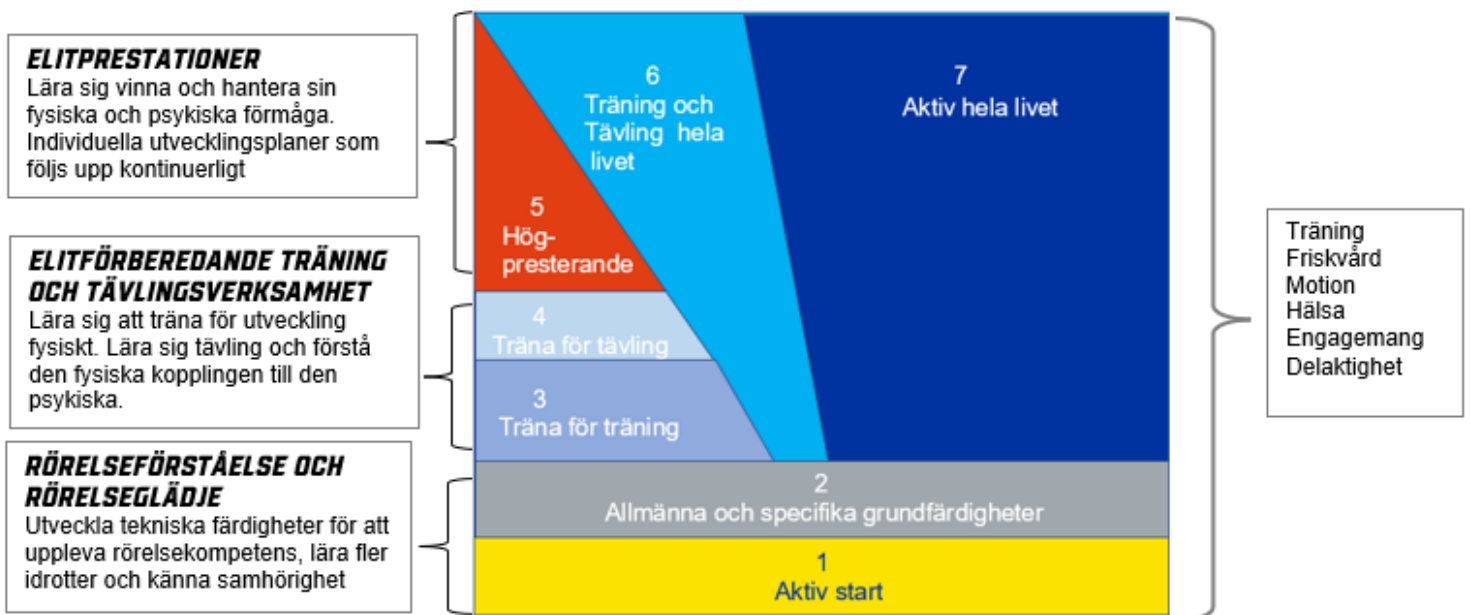
Ungefär vid steg 3–4 sker puberteten och övergången mellan barn- och ungdomsidrott. Övergången bör ske successivt och anpassas till personers olika fysiska förutsättningar som blir tydliga i den här åldern. I steg 4–5 tävlar man i dam- och herrklasser i respektive idrott, både nationellt och internationellt. Är det möjligt att träna och tävla tillsammans är det positivt. Alla steg genomsyras av förbundets värderingar: Utveckling, glädje, gemenskap, inkludering och rent spel i en trygg miljö.

Vi uppmuntrar deltagande i idrott i alla åldrar och i alla funktioner. Att vara med som ledare är ett roligt och lärorikt sätt att delta. För att du som ledare ska känna dig hemma i idrotten, och för att säkerställa en viss grundnivå, strävar SweSports mot fortbildning för alla ledare i våra idrotter. Initialt handlar det om RF:s introduktionsutbildning som tar 2–3 timmar att genomföra – se mer information på länken [här](#).

Vi vill erbjuda en trygg och utvecklande miljö för alla på alla nivåer. Därför ska alla föreningar årligen begära in utdrag ur belastningsregistret för ledare som är aktiva i verksamheten för barn och ungdomar upp till 18 år. Detsamma gäller för ledare som är aktiva inom förbundets verksamhet och som arbetar med aktiva under 18 år. Vi vill erbjuda en säker verksamhet och därför är också tillgång till säkra anläggningar en viktig och prioriterad fråga för förbundet. Förutom anläggningar handlar säkerhet om att alla utbildas i säkerhetsfrågor och att det finns tillgång till adekvat säkerhetsutrustning enligt respektive idrotts regelverk.

SweSports arbetar aktivt tillsammans med Antidoping Sverige och hela idrottsrörelsen för att hålla idrotten och våra aktiva rena från doping. Målet med antidopingarbetet är att försäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping. Läs mer om det på swesports.org.

UTVECKLINGSMODELL SWESPORTS



STEG 1 – AKTIV START

MÅL

Att det första mötet med förbundets idrotter blir så roligt och lockande som möjligt.

GENOMFÖRANDE

Du testar på någon av våra elva olika idrotter. Du får testa olika typer av utrustning som skridskor, rullskridskor eller kälke och känner dig välkommen till en verksamhet som erbjuder allt i från individuellt idrottande till lagidrott året runt och som riktar sig till gammal som ung.

Grundläggande för alla våra idrotter är:

- Säkerhet.
- Startteknik.
- Åkteknik.
- Kunskap kring utrustning.

LEDARSKAPETS INRIKTNING

Ledarskapet ska vara välkomnande och entusiasmerande – fokus är på att ha roligt! Redan från dag 1 ska man känna att man provat och lärt sig något och att man vill fortsätta lära och utvecklas.

STEG 2 – ALLMÄNNA OCH SPECIFIKA GRUNDFÄRDIGHETER

MÅL

Du ska få grundläggande rörelseförståelse och kunskap i den idrott du provar på. Du får en möjlighet att testa på och prova dina färdigheter i förbundets idrotter på ett trevligt, organiserat och glädjefyllt sätt där rörelseglädje är i fokus. I detta steg så får du testa på, utveckla och lära dig mer om våra olika idrotter och olika typer av utrustning, material och redskap som man kan använda sig av.

GENOMFÖRANDE

Det är fortsatt fokus på lekfullhet med inslag av strukturerad idrottsspecifik träning av färdigheter. Vi jobbar med en kombination av generella och idrottsspecifika förmågor inom koordination, balans, styrka och kondition. Detta görs i lekfyllda och inkluderande miljöer där fokus ligger på att lära sig grundläggande rörelsefärdigheter. Allsidighet är ett viktigt nyckelord när det gäller utveckling av de aktiva.

LEDARSKAPETS INRIKTNING

Det ska vara låga krav på prestation och fokus ska ligga på rörelseglädje och kamratskap. Träningarna ska ha så många som möjligt i rörelse så mycket som möjligt samtidigt som de aktiva utmanas utifrån sina förutsättningar. Det är viktigt att arbeta med att skapa trygghet och tillit i gruppen och att uppmärksamma varje individ. Steget ska uppmuntra till nyfikenhet, hög aktivitetsnivå och utmaningar som täcker ett brett spektrum av både fysiska som psykiska färdigheter, som exempelvis glädjen i att röra sig och vara fysisk aktiv.

Exempel på färdigheter inom de olika idrotterna:

- **Skridsko** (Skating) - Hantera olika typer av skridskor och bekanta sig med rörelsen att åka.
- **Kälke** (Sliding) - Hantera kropp och kälke under fart och med kropps kontroll.
- **Rullidrott** (Rolling) - Hantera olika typer av inlines/rullskridskor. Bekanta sig med idrotterna Inline och Roller Derby.

Du kan läsa mer om färdigheterna under respektive idrotts utvecklingsmodell.

STEG 3 – TRÄNA FÖR TRÄNING

MÅL

Du ska få en utvecklad rörelseförståelse och ökad kunskap i den idrott du utövar. Steg 3 är en period där du ytterligare utvecklar en fysisk, psykisk och social grund för din idrott. Perioden pågår oftast 2–4 år.

GENOMFÖRANDE

Det är fortsatt fokus på lekfullhet men med inslag av strukturerad idrottsspecifik träning av färdigheter. Träningen är det primära och du tränar för att lära dig förstå kopplingen mellan din kropp och olika fysiska belastningar och för att utveckla din fysiska och psykiska kapacitet. I den inledande fasen är tävling sekundärt och ska mer ses som ett sätt att visa din progression och utveckling. Träningen ska ge det du önskar i din utveckling utifrån uppsatta mål. Fysiska, psykiska, taktiska och tekniska färdigheter utvecklas i takt med de sociala relationerna.

LEDARSKAPETS INRIKTNING

Barn är olika och utvecklas i olika takt och som ledare är det därför viktigt att förstå skillnaden mellan biologisk och kronologisk ålder. Planera och genomför träning där så många som möjligt är i rörelse så mycket som möjligt och utmanas utifrån sina förutsättningar. Kompisar blir allt viktigare och det betyder mycket att passa in, bli accepterad och få göra som alla andra.

Förhållningssätt och kommunikation är viktigt då du talar med barn. Dela upp instruktioner och utveckla övningar efterhand. Skapa trygghet och tillit i gruppen genom konsekvens och tydlig struktur. Uppmärksamma varje individ.

FOKUSOMRÅDEN

FYSISKA FÄRDIGHETER

- Aktivitets- och rörelseglädje.
- Utveckling av fysiska färdigheter som anpassas till den aktivas tekniska förmåga.
- Anpassning till biologisk utveckling – styrka och snabbhet för att vidareutveckla kondition och uthållighet.
- Fokus på teknik i alla träningsmoment för att undvika skador.
- Introduktion till strukturerade träningsplaner.
- Introduktion till dokumentation av träning från både tränare och aktiv.
- Träning utveckling enligt idrottens möjligheter och krav.
- Specifika färdigheter.
- Färdighetskontroller.
- Volym och progression.

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Tillhörighet.
- Fokus på lag och lagevent för att stärka självkänslan.
- Tillhörighet som leder till ökad motivation.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Självkänsla.
- Självbestämmande.
- Inre motivation – vad vill jag?

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNING

- Tillgång till och möjligheter för grundläggande träning inne och ute.
- 1 tränare per 10 aktiva som riktlinje och mål för föreningsverksamheten.
- Tillgång till idrottsspecifik träningsmiljö.
 - De olympiska kälksporterna kräver konstis (banrodel, bob och skeleton).
 - Skridskosporterna har tillgång till ishallar.
- Hemmamiljö, skola och närmiljö.
- Stödfunktioner via skolhälsovård och distriktsvården samt Folksam licensförsäkring "Råd och Vård".
- Huvudansvaret i förening – kan delta i regionala och nationella breddläger.
- Föreningscoacher får stöd från förbundet för utveckling.

TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING

- Inledningsvis är tävling sekundärt.
- Progression med lokala och nationella tävlingar.

STEG 4 – TRÄNA FÖR TÄVLING

MÅL

Elitförberedande tränings- och tävlingsverksamhet för att du ska lära dig tävla och förstå kopplingen mellan fysisk och psykisk utveckling.

GENOMFÖRANDE

Du ska lära dig träna för fysisk utveckling med mer fokus på strukturerad idrottsspecifik träning och tester.

LEDARSKAPETS INRIKTNING

Mer individanpassad träning – högre krav på individen är stimulerande. Utarbeta individuella träningsplaner och uppföljning, ställ frågor, ta emot input från den aktiva som blir mer och mer delaktig i planering och genomförande av sin träning. Träna på att ge och ta emot kritik och feedback så att individen inte uppfattar det som anmärkningar utan kan se det som något positivt som leder till förbättring.

FOKUSOMRÅDEN

FYSISKA FÄRDIGHETER

- Har valt inriktning gällande disciplin.
- Alla fysiska kvalitéer fullt träningsbara.
- Tester i både fältmiljö och på testcenter i enlighet med prestations- och kravprofil.
- Långsiktig utvecklingsplan som används i en systematisk träningsplanering.
- Fortsatt fokus på tydlig progression och anpassning i träningsvolym och intensitet med träning året runt.
- Balans mellan generella och specifika färdigheter.

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Fortsatt viktig del att uppleva delaktighet och tillhörighet.
- Balans mellan träning, skola och det sociala livet.
- Stor del av det sociala nätverket finns inom skolan och idrotten.
- Kunskap om livsstil och dess betydelse för prestation.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Stark vilja och hög motivation.
- Arbeta efter långsiktiga mål och göra val som stärker satta mål.
- Utveckla förmåga till egen reflektion.
- Utveckla färdigheter för spänningsreglering och hantera tävlings- och stressituationer.
- Introduktion till Individuell Utvecklingsplan (IUP) som ett led i den aktivas utveckling, progression och medvetandeprocess.
- Mognad för avvägning mellan risk och säkerhet.

TAKTISKA FÄRDIGHETER

- Grundläggande färdigheter att disponera sina krafter i olika tävlingssituationer.
- Race-strategier.
- Materialval anpassat till aktivitet.

MILJÖ, MATERIAL OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

- Tillgång till och möjligheter för grundläggande träning inne och ute 5–6 gånger per vecka.
- 1 tränare per 10 aktiva.
- Tillgång till idrottsspecifik träningsmiljö enligt idrottens krav och prestationsanalys.
 - De olympiska kälkidrotterna kräver konstis (banrodel, bob och skeleton)
 - Skridskoidrotterna har tillgång till ishallar.
 - Det ställs höga krav på säkerhet kopplat till våra skridskoanläggningar och endast ett fåtal har adekvat säkerhetsutrustning.
- Hemmamiljö, skola eller på nationellt idrottsgymnasium (NIU), lokala idrottsgymnasier (LIU) eller Riksidrottsuniversitet (RIU).
- Samarbete mellan förening och skola som riktlinje och mål för föreningsverksamheten.
- Kan ingå i förbundssatsningar på de platser där det finns en samverkan mellan förening och förbundet.
- Stödfunktioner via skolhälsovård och distriktsvården, Folksam's licensförsäkring, och RF:s Elitidrottsstöd.
- Nära samarbete mellan föreningscoacher och förbundscoacher.

TÄVLING - FORMAT OCH OMFATTNING

- Tävlning blir nu en allt viktigare del av verksamheten. Det är fortsatt viktigt att utveckla fysiska, tekniska, taktiska och psykiska färdigheter men nu är det mer uttalat för att prestera.
- Tävlingar som möjliggör att kvala och tävla internationellt.
- Balans mellan träningsbelastning och formtoppning.
- Nivåer som bygger på att lära sig att tävla för att prestera och för att bli tillgänglig för uttagningar.
- Tävlingen kan ses som en bekräftelse på progression och ett firande av den träningsprocess som man gått igenom.

STEG 5 – HÖGPRESTERANDE ELITNIVÅ

MÅL

Strävan att uppnå excellens.

GENOMFÖRANDE

ELITPRESTATIONER

Lära sig vinna och hantera sin fysiska och psykiska förmåga. Individuella utvecklingsplaner (IUP) ska upprättas och följas upp kontinuerligt.

En IUP ska innehålla:

- Grundläggande fysisk träning.
- Idrottsspecifik träning.
- Återhämtning.
- Periodisering.
- Förebyggande träning.
- Mental träning.
- Tävlingsplaner.

Träningsplanerna ska bygga på forskning och utveckling och utgå från varje idrotts *krav- och prestationsanalys* för optimal utveckling för den aktiva.

LEDARSKAPETS INRIKTNING

Ledarskapet ska vara professionellt och det finns krav på grundläggande idrottsledarutbildning. Man ska besitta pedagogiska och idrottsspecifika färdigheter och kunskaper kring de krav som idrotten ställer. Som ledare ska man ha en bred förståelse för de krav som ställs och kunna stärka den aktiva i att skapa en vinnarmentalitet och kunna stötta, uppmuntra och bidra till den aktivas utveckling på ett positivt sätt. Den aktiva ska ha ett team runt sig som samarbetar för bästa möjliga prestationsutveckling.

FOKUSOMRÅDEN

Fortsatt träningsutveckling för att

- koppla ihop fysisk och psykisk förmåga
- utveckla tekniken
- kvala in till och delta i internationella tävlingar på elitnivå
- kunna träna året runt.

Mer specifik inriktning finns i de idrottsspecifika utvecklingsmodellerna för Skating, Sliding och Rolling.

STEG 6 – TRÄNING OCH TÄVLING HELA LIVET

MÅL

Fysisk aktivitet är viktigt för den allmänna fysiska och psykiska hälsan. Även om man inte vill träna eller tävla för att prestera på elitnivå vill vi erbjuda alla en verksamhet där man kan träna och tävla utifrån sina förutsättningar och ambitioner. Det kan vara enbart i en träningsverksamhet men också om man vill tävla för att ha något att se fram emot och ett mål att sträva mot.

GENOMFÖRANDE

Vi har idrotter med goda möjligheter för att kunna träna och tävla utifrån individuella förutsättningar och ambitioner. Verksamheten i föreningar, på distrikts- eller förbunds nivå, ska erbjuda aktiviteter och event där alla känner sig välkomna. Träningen ska kunna anpassas till olika grupper och ske organiserat eller i mer spontana föreningsaktiviteter.

De olika idrotterna erbjuder möjlighet både till rekreation, motion, utveckling och tävling. Mer om detta kan du läsa under respektive idrottsområde; Skridsko-, käll- eller rullidrott. Kunskap om de olika aspekterna (fysiska, sociala och psykiska färdigheter, miljö och förutsättningar, tävlingsformat och omfattning) utgör kärnan i våra verksamheter. De beskrivs mer detaljerat under steg 3 och 4.

LEDARSKAPETS INRIKTNING

Ledarskapet ska fokusera på social samvaro, tillhörighet och ta höjd för individens ambition och vilja att kunna utveckla sina färdigheter. Ledarskapet ska bidra till ett livslångt förhållande till idrotten och vara i linje med idrottens krav och regler. Att ta reda på vad den aktiva vill och vad den har för målsättningar är viktigt. Vi tror på att få utöva sina färdigheter praktiskt med rörelseglädje och i gemenskap gör verksamheterna så attraktiva att de fångar just din ambition, vilja och nyfikenhet att fortsätta med en aktiv livsstil.

STEG 7 – AKTIV HELA LIVET

MÅL

Träning, friskvård, motion, hälsa, engagemang och delaktighet hela livet.

GENOMFÖRANDE

För dig som vill fortsätta med någon av våra idrotter finns det alltid en plats att utöva idrotten utifrån din egen ambition och förmåga. Vi erbjuder idrott hela livet vilket kan innebära såväl träning som tävling eller att du är aktiv som ledare eller funktionär.

Oavsett vilket steg du befinner dig på kan du välja steg 6 eller 7. Där finns det även tävlingsmoment för dig som önskar. I övrigt gäller för de olika stegen att

- från steg 2 kan du gå till steg 3,4 och 5 som är en inriktning mot elitförberedande och elitverksamhet
- steg 6 och 7 är kopplat till idrott hela livet och du kan växla mellan steg 2, 3, 4 och välja steg 6 och 7
- den aktiva alltid har möjlighet att välja på vilken nivå man vill delta utifrån sin ambitionsnivå
- elit är för de som vill och är en möjlighet för de som vill satsa på sin idrott.

LEDARSKAP – BLI LEDARE SJÄLV! KURSER, UTBILDNING FRÅN FÖRBUNDET OCH RF

Våra idrotter har instegsgrenar som passar att börja med oavsett ålder. Alla är välkomna till våra idrotter som utövare eller i rollen som ledare och funktionärer vilket alltid är givande, efterfrågat och uppskattat.