

SWE SPORTS

SKATING | SLIDING | ROLLING

UTVECKLINGSMODELL
SWESKATING



Innehållsförteckning

Inledning och bakgrund.....	4
Steg 1 – Aktiv Start	5
Mål.....	5
Genomförande	5
Ledarskap	5
Steg 2 – Allmänna och specifika grundfärdigheter	6
Mål.....	6
Genomförande	6
Ledarskap	6
Fokusområden.....	6
Fysiska färdigheter	6
Tekniska färdigheter.....	6
Rörelseförståelse.....	6
Sociala färdigheter.....	6
Psykiska färdigheter	7
Miljö och förutsättningar	7
Utrustning och material	7
Säkerhet.....	7
Tävling – format och omfattning.....	7
Träning och tävling	7
Steg 3 – Träna för träning.....	8
Mål.....	8
Genomförande	8
Ledarskap	8
Fokusområden.....	8
Fysiska färdigheter	8
Tekniska färdigheter.....	8
Rörelseförståelse.....	8
Sociala färdigheter.....	9
Psykiska färdigheter	9
Miljö och förutsättningar	9
Utrustning och material	9
Säkerhet.....	9

Tävling – format och omfattning.....	9
Träning och tävling – taktiska färdigheter.....	9
Steg 4 – Träna för tävling.....	10
Mål.....	10
Genomförande	10
Ledarskap	10
Fokusområden.....	10
Fysiska färdigheter	10
Tekniska färdigheter.....	10
Rörelseförståelse.....	10
Sociala färdigheter.....	10
Psykiska färdigheter	10
Miljö och förutsättningar	11
Utrustning och material	11
Tävling – format och omfattning.....	11
Träning och tävling – Taktiska färdigheter	11
Steg 5 – Högpresterande Elitnivå	12
Mål.....	12
Ledarskap	12
fokusområden	12
Fysiska färdigheter	12
Tekniska färdigheter.....	12
Rörelseförståelse.....	12
Sociala färdigheter.....	12
Psykiska färdigheter	12
Miljö och förutsättningar	13
Tävling – format och omfattning.....	13
Steg 6 – Träning och tävling hela livet.....	14
Mål.....	14
Genomförande	14
Ledarskap	14
Steg 7 – Idrott hela livet	15
Mål.....	15
Genomförande	15
Ledarskap	15

INLEDNING OCH BAKGRUND

Utvecklingsmodellen för SweSkating bygger på SweSports grundläggande utvecklingsmodell för träning, tävling och aktivitet inom förbundets idrottsliga verksamhet.

Utvecklingsmodellen för SweSkating är nästa steg för våra idrotter inom idrottsområdet Skating. Vi utgår från begreppet rörelseförståelse (Physical Literacy) som innehåller olika dimensioner av idrotten. Riksidrottsförbundet pratar om fyra grundläggande dimensioner som hänger nära ihop vilka är de

- fysiska
- psykiska
- sociala
- idrottsliga.

I detta dokument har vi utgått från dessa för att beskriva hur vi arbetar inom SweSkating. Ledarskapets ledord återfinns i dokumentet men finns beskrivet i större omfattning i de olika stegen i SweSports grundläggande utvecklingsmodell.

STEG 1 – AKTIV START

MÅL

Det första mötet med några av förbundets idrotter i organiserade former. Du är välkommen till vår verksamhet som präglas av glädje, gemenskap och fart. Rörelseglädje är i fokus och du får en möjlighet att testa på och prova dina färdigheter i förbundets idrotter på ett trevligt, organiserat och glädjefyllt sätt.

GENOMFÖRANDE

Du testar på att åka skridsko i en skridskoskola (kan vara för alla åldersgrupper eller för olika åldersgrupper). Val av skridsko är underordnat – du väljer det som du har tillgängligt eller så kan du låna prova-på-utrustning från föreningarna eller arrangören av aktiviteten.

Förbundet har verksamhet på skridsko inom Long Track Speed Skating, Short Track Speed Skating och långfärdsskridsko. De olika idrotterna har gemensamt att man åker skridsko på en smal skena på en is på en rund bana som kan ha olika mått. Man kan även åka på olika natur-, sjö- eller havsisar.

Skridskorna har lite olika form och funktion men vilka skridskor du börjar med är helt underordnat. Det viktiga är att du får testa på att åka skridsko och kan lära dig grundläggande färdigheter. Bandy-, hockey- eller konståkningsskridskor funkar lika bra när man startar upp och ska lära sig att åka.

Du får testa på ett antal grundläggande färdigheter, bland annat:

- Balans.
- Starta, glida, stanna – bygga fart.
- Ramla – ställa sig upp och ta fart.
- Åka fram- och baklänges
- Göra översteg – svänga höger och vänster.

LEDARSKAP

Barn är olika och utvecklas i olika takt och därför är det viktigt som ledare 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. Förhållningssätt och kommunikation är viktigt när du talar med barn. Dela upp instruktioner och utveckla övningar efterhand. Skapa trygghet och tillit i gruppen genom konsekvent och tydlig struktur. Att bygga kamratskap är viktigt precis som att vara en god förebild och visa att alla kan vara med och att olikheter är bra. Uppmärksamma varje individ som unik – det är viktigt att alla blir accepterade och känner att de är en del av gruppen.

STEG 2 – ALLMÄNNA OCH SPECIFIKA GRUNDFÄRDIGHETER

MÅL

Du lär dig träna mer metodiskt med fortsatt betoning på att ha roligt.

GENOMFÖRANDE

Med utgångspunkt i de grundläggande och specifika färdigheterna så ligger fokus på rörelseglädje på skridsko. Det är viktigt att åka mycket skridskor och val av utrustning har ingen eller mindre betydelse.

LEDARSKAP

Ledarskapet tar utgångspunkt i fokus på rörelseglädje och kamratskap. Ledord i ledarskapet är trygghet, tillit och tillhörighet i gruppen. De aktiva får utmaningar som är anpassade och utmanande, men också stimulerande och motiverande där det är viktigt att se varje individ. Du kan läsa mer om ledarskapet i SweSports grundläggande utvecklingsmodell.

FOKUSOMRÅDEN

FYSISKA FÄRDIGHETER

- Koordination, balans och stabilitet är grunden för ett allsidigt och kompetent rörelsemönster.
- Styrka, snabbhet, spänst och smidighet på grundläggande nivå.
- Kondition och uthållighet genom lekfyllda och intervallstyrda aktiviteter.
- Färdigheterna tränas på skridskobana eller andra isytor med olika typer av skridskor – hastighets-, Short Track-, långfärds- eller andra typer av skridskor.

TEKNISKA FÄRDIGHETER

Genom användande av teknikbanor, hinderbanor och lekstyrda aktiviteter så utmanas de aktiva i att

- glida och vända
- ta fart och svänga
- genomföra balansövningar
- riktningsförändra.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

- Lära sig att man kan göra många av de färdigheter som man kan göra utan skridskor även med skridskor.
- Förståelse för att man med skridskor kan röra sig i olika riktningar och med olika typer av skär på raka (raksträcka) och i kurva.
- Att man kan använda olika typer av skridskor för att lära sig skridskorörelsen och att upplevelsen kan skilja sig om man har korta eller långa skenor.

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Gruppen är viktig och det sociala spelar en avgörande roll. Alla ska känna sig välkomna, inkluderade och delaktiga.
- Man tränar tillsammans oavsett kön och ålder.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

Genom aktivt deltagande i organiserad verksamhet får de aktiva (barn och unga vuxna) testa på att åka skridsko. Genom att utmanas och utvecklas så ökar den aktivas motivation och detta kan leda till ytterligare ökad aktivitets- och rörelseglädje. Att göra detta i ett socialt sammanhang utvecklar såväl de sociala som de psykologiska färdigheterna.

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

UTRUSTNING OCH MATERIAL

- Variera val av skridskor om möjligt.
- Testa skenor med olika längd.
- Jobba med trygghet samt att känna sig säker på olika skridskor
- Ta hand om enklare vård som att torka av och skydda skridskorna både vid användning och efter användning.

SÄKERHET

Du ska lära dig

- grundläggande trafikregler som var man åker och var man vilar.
- hur man kliver av och på banan.
- att användande av hjälm är en självklarhet och något som gäller för alla.

TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING

- Lekfyllda och utmanande övningsmoment.
- Uppvärmning utanför isen uppmuntras.
- Hög grad av upprepning.
- Tävlning på de aktivas premisser – ska vara lustbetonat och stimulera till ökad rörelseglädje.
- Tävlingar i lag i form av stafetter och olika lagmoment uppmuntras.
- Tävlingar på hemmaplan och i närmiljön eftersträvas.

STEG 3 – TRÄNA FÖR TRÄNING

MÅL

Du har kompetens i grundläggande rörelseförståelse och utvecklar nu idrottsspecifika färdigheter. Träningen blir mer repetitiv och ökar volymmässigt.

GENOMFÖRANDE

Grundläggande teknikträning på olika typer av skenor uppmuntras fortfarande. Verksamheten blir allt mer välstrukturerad och är i första hand föreningsbaserad med inriktning att utveckla den aktivas skridskoteknik. I detta steg finns det en tydlig progression och utveckling av specifika färdigheter för teknik, rörelseförståelse, taktik och fysik samt utrustning, material och säkerhet på isen.

LEDARSKAP

Det är viktigt att ta hänsyn till barn och ungdomars olika utveckling. Fortsatt fokus på utmaningar som möter de olika individerna utifrån deras förutsättningar och att uppmärksamma varje individ. Social tillhörighet är viktig och är därför en central del i ledarskapet. Ledord i ledarskapet är tydlighet, tillit, trygghet och struktur.

FOKUSOMRÅDEN

FYSISKA FÄRDIGHETER

- Träningen är nu mer systematisk och man jobbar med de olika fysiska kvalitéerna.
- Det finns en progression och utveckling i svårhetsgrad och grundläggande träningsprinciper som progression, adaptation, variation, individualisering och specificitet finns med i träningsplaneringen.
- Träning av de fysiska kvalitéerna bidrar till ökad kompetens och rörelseglädje i den specifika skridskoåkningen.

TEKNISKA FÄRDIGHETER

De tekniska färdigheterna delas upp på raka, kurva och start. Detta är en viktig period där man har alla förutsättningar för att skapa en god grund för teknisk färdighet. Detta gäller för alla våra skridskoidrotter (Long Track, Short Track och långfärdsskridsko).

Raka:

- Balans.
- Koordination.
- Armpendling.
- Frånskjut.
- Olika faser i rörelsen utvecklas – glidfas, frånskjutsfas, pendelfas och samlingsfas.

Kurva:

- Översteg med progression (111, 250, 333 och 400 meters-banor).
- Översteg åt båda håll.
- Frånskjut.
- Balans.

Start:

- Position – olika startpositioner.
- Olika steg – hastighet, frekvens och längd.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

- Att förstå begrepp som glidfas, frånskjutsfas, pendelfas och samlingsfas.
- Även begrepp som position, rytm och förflyttning är viktiga.

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Tillhörighet till gruppen och samverkan med sina lagkompisar är centralt. Hitta glädje och gemenskap i att tillsammans med andra vilja utvecklas individuellt och gemensamt.
- Respekten för lagkompisar, medtävlande, ledare/tränare, funktionärer och personal utvecklas.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Självreglering och kontroll i alla situationer kopplat till träning och tävling tränas och utvecklas.
- Man tränar på att utveckla psykiska färdigheter som motivation, initiativtagande, förmåga att utföra saker och att ha tålamod med att upprepa moment på vägen mot högre grad av färdighetsutveckling.

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

UTRUSTNING OCH MATERIAL

- Vara familjär med föreningens egna regler och anpassa sin aktivitet efter dessa.
- Introduktion till att slipa sina egna skridskor genom slipkurs. Kunna slipa sina skridskor själv med visst stöd och support.
- Ta hand om och kontrollera sin utrustning innan och efter träning och tävling
 - Kontrollera att allt sitter fast.
 - Torka av skridskorna och ser till att rätt skydd används.
 - Kontrollera snören och att skenorna är vassa.

SÄKERHET

- Vara säker på banan och kunna verksamhetens trafikregler.
- Använda rätt säkerhetsutrustning för den valda aktiviteten.
- För Short Track handlar det om att ha skärsäkra dräkter/underställ, rätt typ av hjälm, skärsäkra handskar, ankelskydd osv.
- Skyddskuddar är viktigt för säkerheten och en förutsättning om man är på en rink. Vid större isyta krävs inte samma system med skyddskuddar. Trafikregler är då helt avgörande.
- För Long Track handlar det om att ha rätt slipning på skridskorna. Hjälms används med fördel. Anläggningen ska vara rätt säkrad med skyddskuddar runt planen/ovalen.
- För långfärdsskridsko innebär det att man har med sig färdledare eller någon med motsvarande kunskap. Du ska aldrig åka ensam och du ska ha med isdubbar, ispic, kastsnöre och ryggsäck med rem kring höft och mage. Grundläggande iskunskap är en viktig förutsättning.

TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING – TAKTISKA FÄRDIGHETER

- Träna på en bredd av distanser och idrotter (Short Track, Long track, långfärdsskridsko) och olika tävlingsformer.
- Träna på att åka i lag och samarbeta
- Träna på att åka med och mot varandra
- Värdera sina krafter efter distans eller varaktighet på en övning.
- Tävlingar med fokus på att vinna är sekundärt.
- Baserat på den aktivas ambition och vilja blir det nu tävlingar på flera nivåer (lokalt, regionalt och nationellt). Även vissa internationella tävlingar kan förekomma.

STEG 4 – TRÄNA FÖR TÄVLING

MÅL

De aktiva går in i en än mer strukturerad och organiserad verksamhet där träningen syftar till att tävla såväl nationellt som internationellt.

GENOMFÖRANDE

Även i det här steget finns det flera nivåer där man kan jobba med en tydlig progression i sin träning och utveckling. Nationella och internationella tävlingar är en viktig ingrediens i utvecklingen. Den aktiva väljer en tydligare inriktning och det blir mer påtagligt vilket som är den aktivas huvudfokus tränings- och tävlingsmässigt.

LEDARSKAP

Kommunikationen och delaktighet är några nycklar i ledarskapet. Träningen och verksamheten är mer individanpassad. Man kan även på denna nivå arbeta med högre krav på individen som ser detta som en del av utvecklingsprocessen.

FOKUSOMRÅDEN

FYSISKA FÄRDIGHETER

- De fysiska färdigheterna är nu allt mer utvecklade och den aktiva har en god insikt i sin fysiska kapacitet och vad som behöver utvecklas.
- Den fysiska kapaciteten utvecklas efter noggrann planering och styrs till största delen av den aktivas enskilda behov.
- De fysiska färdigheter som finns i SweSports grundläggande utvecklingsmodell används nu för att optimera utvecklingen av de idrottsspecifika färdigheter som man vill utveckla.

TEKNISKA FÄRDIGHETER

På detta steg handlar det dels om att vidareutveckla den aktivas tekniska färdigheter, dels att träningen ska fokusera på att stärka rätt fysiska förmågor och att kunna anpassa tekniken till dessa. Det är centralt att utveckla de olika faserna glidfas, frånskjutsfas, pendelfas och samlingsfas så att rörelsen blir mer och mer automatiserad.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

- Förstå och använda begrepp som rytm – timing – fart och adaptation/anpassning för att utveckla sina skridskofärdigheter.

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Fair play och respekt är fortsatt centralt. Man visar stor respekt för sina medtävlande i alla situationer såväl vid vinst som förlust.
- Säkerställa att man har en bra balans i sitt sociala liv med träning/tävling, familj/vänner och skola/jobb.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Kunna hantera sina känslor och sin anspänningsnivå vid träning och tävling.
- Vara motiverad och hitta det som motiverar en själv.
- Ha en tydlig målbild av vad man vill och vad man är beredd att göra för att nå dit.
- Ha förståelse kring prioriteringar och val man gör för att nå sina mål.

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

UTRUSTNING OCH MATERIAL

- Ta fullt ansvar för eget material.
- Ha personlig utrustning som följer de säkerhetskrav som gäller för alla tävlingsformer, distanser eller lopp som man avser att tävla i.

TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING – TAKTISKA FÄRDIGHETER

- Experimentera med race- och pacingstrategier i individuella lopp.
- Vid lagevent förstå hur laget sätts ihop på ett sådant sätt att man uppnår högsta möjliga effekt samt att man utnyttjar alla kompetenser som finns i laget.
- Tävla både i lag och individuellt baserat på den aktivas ambition och vilja.

STEG 5 – HÖGPRESTERANDE ELITNIVÅ

MÅL

Detta är det högsta steget på vägen mot en elitsatsning på skridsko. Även här finns det goda möjligheter att nå högre nivåer. Enbart ett fåtal aktiva når denna nivå där nationella tävlingar ligger till grund för uttagningar för internationell representation. Den högsta nivån på detta steg är strävan mot medaljer på världscup, EM, VM och OS.

LEDARSKAP

Den aktiva har ett team runt sig som samarbetar för bästa möjliga prestationsutveckling. Ledarskapet präglas av professionalism, ansvar, omhändertagande och idrottslig kompetens.

FOKUSOMRÅDEN

FYSISKA FÄRDIGHETER

- Systematisk fysisk utveckling baserat på testdata och mätvärden.
- Tydlig periodisering och struktur av de olika perioderna och de fysiska kvalitéerna kondition, styrka, snabbhet, spänst, koordination och rörlighet.
- Fysträningen är individbaserad och är riktad mot den aktivaa valda idrott, distans och uppsatta mål.

TEKNISKA FÄRDIGHETER

Tekniken är automatiserad och väl utvecklad men det finns ständigt ett behov av att jobba med tekniska färdigheter i en allt högre fart och med än högre precision.

- Träningen genomförs regelbundet i tävlingsfart och detta kan med fördel tränas både i tränings- och tävlingssituationer
- Att kunna anpassa sin teknik och taktik till olika typer av is och olika yttre förhållanden, samt även nyttja sina styrkor fysiskt för att uppnå högsta möjliga effekt är avgörande på denna nivå

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

- Förstå sina kroppsstyrkor och använda dessa både tekniskt och taktiskt i tävlingssituation för att uppnå högsta möjliga effekt.

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Agera med gott omdöme och förstå att man inte bara representerar sig själv utan även sin förening, sitt förbund och sin nation.
- Ta socialt ansvar för sig själv och sin omgivning.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Ha god insikt i vad som krävs för att prestera på elitnivå och känner att det är värt det. Villig att lägga ner den tid och insats som krävs för att uppnå prestationer på högsta nivå nationellt och internationellt.
- Systematiskt arbeta med olika övningar för att hantera stress, nervositet och motivation för att kunna prestera på högsta möjliga nivå.

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

- Använda material som är ledande på marknaden och som är väl konkurrensdugligt med konkurrenternas
- Ha tillgång till anläggningar, faciliteter och förutsättningar som motsvarar det världseliten har
- Befinna sig i en utvecklingsmiljö som präglas av vinnarmentalitet men som även präglas av hållbarhet och nyfikenhet. Det är viktigt att det finns en utvecklingskultur och framåtanda.

TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING

Det finns en progression i tävlandet där man börjar tävla nationellt för att kvala till internationella representationsuppdrag och sedan tävla internationellt.

Exempel på tävlingar:

- Nationella tävlingar (SM, Norges Cup).
- Internationella tävlingar med internationellt motstånd.
- Junior- och neoseniorvärldscup.
- Junior Challenge-tävlingar.
- Världscuptävlingar.
- Internationella mästerskap arrangerade av ISU (EM, VM - allround, sprint, distans och OS).

STEG 6 – TRÄNING OCH TÄVLING HELA LIVET

MÅL

Kunna vara aktiv i sin idrott hela livet.

Detta steg kan ses som ett parallellt spår till steg 2, 3 och 4 man kan växla mellan. Man kan när som helst växla över till att vilja ingå i en verksamhet där man har gått igenom steg 2–4 men inte vill tävla och träna för att uppnå elitprestationer. Man kan också välja att fortsatt vara en del av en omfattande tränings- och tävlingsverksamhet som bygger på den aktivas ambition, vilja och inriktning. I detta steg kan det fortfarande vara tävlingar med en stor spännvidd.

GENOMFÖRANDE

- Allt i från lokala tävlingar till nationella och internationella tävlingar där man representerar sin förening.
- Anmälan till tävlingar i hastighet och Short Track görs genom föreningen.
- Man kan även delta i olika typer av maraton, långlopp, motionslopp
- I detta steg kan man även välja att fokusera på sin träning och utveckling utan att vara delaktig i någon sorts tävlingsverksamhet
- Träningen kan vara en del av den strukturerade och organiserade träningen. Man följer den träningsplanering som finns för den aktuella perioden eller de aktuella passen.

LEDARSKAP

- Hjälpa den aktiva att hitta sin nivå och lägga upp en stimulerande träning utifrån det.

STEG 7 – IDROTT HELA LIVET

MÅL

Detta är ett steg som famnar att man vill vara kvar och delaktig i en föreningsverksamhet hela livet. Mötesplatsen skridsko är det viktiga och man är delaktig och engagerad baserad på vad man vill engagera sig i. För att ovan nämnda steg skall kunna fungera så krävs det många olika funktioner.

GENOMFÖRANDE

Några exempel på vad man kan engagera sig i:

- Motionsåkning utan krav – man kan delta i den organiserade verksamheten, men man kan även komma och motionera med det man själv vill göra.
- Mötesplats skridsko – där man samlas och engagerar sig i skridsko utan att nödvändigtvis behöva åka skridsko.
 - Material och utrustningssupport.
 - Funktionär – starter, skiljedomare, tidtagare, varvräknare, protokollförare, speaker eller tävlingsledare.
 - Engagerad i demokrati och delaktighet – till exempel styrelsearbete, utbildningsansvarig osv.

LEDARSKAP

Som förening är det viktigt att erbjuda denna typ av möjlighet för deltagande i olika former. En öppen och inkluderande verksamhet lockar till ett livslångt engagemang inom idrottsrörelsen.



Svenska Skridsko-, Kälk och Rullidrottsförbundet
Idrottens Hus, Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm

Telefonnummer: (växel) +46 8 699 60 00

E-post: info@swesports.org

Webb: swesports.org