





## Utvecklingstrappa Svensk Freestyleprogrammet Puckelpist



  
 SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
 SWEDISH SKI ASSOCIATION  
 Huvudsponsor  

## Bakgrund

- Saknat en träningsstruktur (röd tråd)
- Puckelpist har blivit mer komplex. Rätt träning i rätt ålder krävs för att få rätt utveckling
- Svensk freestyle har en hög målsättning. Behövs en ökad träningskunskap för att kunna nå målsättningen
- Fler yngre barn attraheras av Freestyleskidåkning. Hur får vi dem att växa med sporten?



  
 SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
 SWEDISH SKI ASSOCIATION  
 Huvudsponsor  




## Utvecklingstrappa

- RF och SOK kräver att alla grenar (sporter) skall göra en Utvecklingstrappa för att få Elitstöd.
- Röd tråd från klubb till världselit.
- Grund i sportens Kravanalys
- Måste vara klar innan januari 2012.




  
 SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
 SWEDISH SKI ASSOCIATION  
 Huvudsponsor  




## Skidförbundets vision



**Alla på snö,  
Bäst i världen**



  
 SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
 SWEDISH SKI ASSOCIATION  
 Huvudsponsor  




## Svensk Freestyles uppdrag

*“Svensk freestyles uppdrag är att se till att vi har en bredd och en topp som gör oss världsledande med världscup, OS och VM medaljer som målsättning”*



*Vår verksamhet baseras på gemensamma mål från klubb till landslag där alla känner glädje, inspiration och samhörighet.*



Huvudsponsor



## Syfte Utvecklingstrappa Puckelpist



- Fungera som ett ramverk och ge rekommendationer för träning i olika åldersgrupper.
- Ge de ungdomar som vill satsa på puckelpist bästa möjliga förutsättningar att nå sina mål.
- Genom en långsiktighet i träningsutvecklingen bättre förbereda åkarna för Skidgymnasiet och..
- ..därigenom snabba upp processen med att bredda toppen i landslaget.
- Är en elitplan men fungerar för alla som vill träna puckelpist.
- Utifrån Utvecklingstrappan skapas tränarutbildningar med praktiska verktyg.



Huvudsponsor



## Bakgrund Utvecklingstrappan Puckelpist

- Har sin bakgrund i den kanadensiska "Long-Term Athlete Development LTAD"
- LTAD infördes i Kanada 2001. Bygger på erfarenheter och forskning från många olika sporter
- Bygger på ett progressionstänk
- Rätt typ samt nivå av träning i rätt ålder
- Rätt typ och mängd tävling i rätt ålder
- Specialisering först kring tonåren



Huvudsponsor



## Utvecklingstrappa = röd tråd

- 4 stycken steg
- Stegen följer åldersmässigt svenska cupens klasser
- Rekommendationer på typ av samt mängd av träning inom varje steg
- Rekommendation för tränarutbildningar inom varje steg



Huvudsponsor



**De olika stegen i Utvecklingstrappan**

Steg:	Nivå:	Ålder:	Kunskapsmål:	Ansvarig:	Utbildning:
1	Aktiv start	Kidz 6-12 år	Grundläggande rörelseträning till allmän idrotts träning. Freestyleskidåkning (park och pucker)	Klubbar, skidskola	Steg 1 trampolin Motivationskort Grön-Svart
2	Träna att träna	Ungdom 12-16 år	Grenspecifika färdigheter	Klubbar	Steg 1-2 puckelpist, Vattenhopp/BAB Steg 2 trampolin
3	Lära att tävla/träna att tävla	Junior 16-20 år	Optimera färdigheterna	Klubbar, Skidgymn. Landslag	RF Elitränarutb. eller motsvarande
4	Lära att vinna/träna att vinna	Senior +20 år	Finjustera färdigheterna	Landslag	RF Elitränarutb. eller motsvarande

SVENSKA SKIDÖRNBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION  
Huvudsponsor  
VATTENFALL

**Träning puckelpist – 4 kapaciteter**

- **Teknisk kapacitet**
  - Grundposition
  - Sväng
  - Fartkontroll
  - Timing
- **Akrobatisk kapacitet**
  - Kroppskontroll
  - Koordination
  - Hopp
- **Fysisk kapacitet**
  - Aerob
  - Styrka, rörlighet, power
- **Psykologisk kapacitet**
  - Rätt inställning till träning, tävling och omgivning



SVENSKA SKIDÖRNBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION  
Huvudsponsor  
VATTENFALL

**Motivationskort Grön – Blå**

- Bakgrund i kanadensiska "Jumps & Bumps program"
- Anpassats till svenska av Gefle Freestyle
- Introduktion till pucker och park
- Grundläggande skidteknik
- Säkerhetstänk



SVENSKA SKIDÖRNBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION  
Huvudsponsor  
VATTENFALL

**Motivationskort Röd – Svart**

- Utveckling av den allmänna freestyleskidåknigen
- Grundteknik pucker
- Teknik hopning
- Park och rail



SVENSKA SKIDÖRNBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION  
Huvudsponsor  
VATTENFALL



## Steg 1 – 2 Puckelpist (Träna att träna 12 – 16 år)

- Grenspecifikt puckelpist
- Åkteknik med fokus på grundposition
- Hopptechnik
- Fysträning
- Rörlighetsträning
- Träningsplanering
- Praktik och teori
- Vemdalsveckan



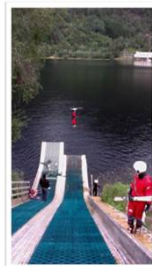
## Vattenhopp/BigAir Bag Steg 1

- Grundläggande hopptechnik
- Säkerhetsaspekter
- Ljushopp, 360, bakåtvolt



## Vattenhopp/BigAir Bag Steg 2

- Forsättning hopp puckelpist
- Off axis
- BackFull
- Järpen



## Trampolin - Steg 1

- "Train the trainer"
- Trampolinlicens
- Säkerhet
- Passningstekniker
- Grundposition
- Progression framåtvolt
- Progression bakåtvolt





## Trampolin - Steg 2

- Upplägg trampolinträning
- Progression Offaxis
- Progression BackFull
- Järpen



Huvudsponsor  
**VATTENFALL**



## Tränarutbildningar

Datum:	Utbildning:	Plats:
Oktober	Steg 1 Trampolin	?
November	Steg 1-2 Puckelpist/ Eliittränersymposium	Vemdalen
December	Motivationskort Grön-svart	Kungsberget
Juni	Vattenhopp Steg 2/ Trampolin Steg 2	Järpen



Huvudsponsor  
**VATTENFALL**



## Tränarcertifiering

- Harmonisera träningen (alla tränar åt samma håll)
- Höja tränarens status genom certifiering

Utbildningar:

- Motivationskort Grön – Svart
- Steg 1-2 Puckel teknik
- Steg 1, 2 Trampolin
- Steg 1 och 2 Vattenhopp/BigAir bag



Huvudsponsor  
**VATTENFALL**