



# BARN & UNGDOMARS UTVECKLING

*Barn är inte små vuxna! Därför ska de inte heller tränas som små vuxna.*

Barn och ungdomar indelas i olika åldersspann som syftar till att barn i ungefär samma mognadsgrad ska träna och tävla tillsammans. Det kan dock finnas stora skillnader i fysisk och mental mognadsgrad hos olika barn i samma ålder. Därför är det viktigt att vid träning och tävling ta hänsyn till och anpassa träning och tävlingsmoment efter mognadsgrad.

För att nå elitnivå inom en idrott krävs både långsiktigt tänk och engagemang då vissa typer av träning är mer eller mindre lämplig under olika perioder under uppväxten och mognadsfasen. Omvänt finns det olika steg i barnets utveckling som också innebär olika möjligheter att utveckla specifika kunskaper och färdigheter hos barn. Det är dock av största vikt att ha i åtanke att barn och ungdomar inte alltid tränar för att nå elitnivå. Resonemanget nedan är lika relevant för barn och ungdomar som inte tränar mot att nå elitnivå i första hand.

Faktorer att ta hänsyn till när man leder en barn- eller ungdomsgrupp:

- Flickor går i snitt in i puberteten två år före pojkar. Detta är givetvis också individuellt och stora skillnader kan förekomma.
- Det är skillnad, och ibland stor skillnad, mellan biologisk och kronologisk ålder. Det förstnämnda anger hur långt ett barn har kommit i sin mognadsprocess mot att bli vuxen. Det andra anger hur gammalt barnet är i antal år och månader. Det kan skilja upp till två år beroende på när barnets tillväxtpurt (sena puberteten) börjar och slutar.

På grund av detta är det viktigt att styra både träningstyp och -mängd utifrån den biologiska åldern och inte den kronologiska. Mognadsprocessen anger hur långt barnet kommit i till exempel den motoriska utvecklingen, och som nämnt bör träningen alltså anpassas efter detta för att barnet ska få ut så mycket som möjligt av träningen, känna träningsglädje samt få en hållbar träningsutveckling.

## RÖRELSEFÖRSTÅELSE

### **Introduktion till rörelseförståelse (Riksidrottsförbundet)**

Rörelseförståelse är en helhetssyn på fysisk aktivitet, där målet är att fler ska röra på sig hela livet. Genom rörelseförståelse i träning och tävling utvecklar du dina färdigheter inte bara fysiskt – utan även socialt, psykiskt och idrottsligt.

Rörelseförståelse är mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Det handlar om att alla ska kunna känna glädjen och viljan att röra sig. Att utveckla alla så att de vill, vågar och kan vara fysiskt aktiva hela livet. Om du vill, vågar och kan vara aktiv får du självförtroende av att röra på dig motivation till att röra på dig kunskap och kompetens om hur det går till förståelse för varför det är viktigt att vara fysiskt aktiv.

## De fyra delarna av rörelseförståelse

Det finns fyra grundläggande och sammanhängande delar (även kallade dimensioner) i rörelseförståelse: den fysiska, sociala, psykiska och idrottsliga.

### Den fysiska delen

Den fysiska dimensionen består av styrka, rörlighet, koordination, snabbhet och uthållighet. Träning och utveckling av dessa grundegenskaper utgår ifrån de tolv motoriska grundformerna eller rörelsealfabetet. Där ingår att åla, krypa, gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, rulla/rotera, balansera, kasta och fånga.

Ett utvecklat rörelsealfabet ger dig möjlighet att kombinera rörelser på olika sätt, i olika sammanhang och miljöer. Med en bred fysisk bas och fortsatt allsidig träning kan fler öka sitt självförtroende, känna sig kompetenta och bli motiverade till en fortsatt fysisk utveckling och träning.

### Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

Träning är viktigt för både kroppen och hjärnan. På vilket sätt hjälper träningen utövarna utanför idrotten? Träna på många olika sätt är bra. På vilket sätt kan era träningar bli mer varierade? Mat, dryck och vila mellan träningarna gör oss starkare. Hur gör ni för att få balans mellan träningen och övriga livet?

### Den sociala delen

Att vara del av ett socialt sammanhang och göra saker tillsammans är starka drivkrafter för att röra på sig. Genom att utveckla den sociala dimensionen blir vi bättre på att lyfta varandra och ta ansvar och vi blir bättre tränare och ledare. Att lära sig nya saker i en tillåtande miljö tillsammans med andra ökar självförtroendet. Och vi kommer att ha roligt under tiden, vilket är en av de starkaste drivkrafterna som finns.

### Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

- Hur pratar ni med varandra i gruppen? Får alla vara med?
- Hur blir träningarna bättre och gruppen trivs ihop? Vad gör ni för att ha roligt tillsammans?
- Får utövarna vara med och tycka till om träningar, tävlingar och annat som berör dem?

### Den psykiska delen

Motivation spelar en viktig roll när det handlar om rörelseförståelse. Om du har en stark inre motivation kommer du vara mycket mer benägen att ta dig an en uppgift jämfört med någon som saknar motivation. Den som är motiverad känner starkt för uppgiften och har en känsla av självbestämmande där utveckling står i fokus. Även den emotionella utvecklingen, förmåga att visa känslor och att lära sig hantera känslor, sker här. I den psykiska dimensionen spelar också lärandet, att tänka och förstå, en stor roll. Med fokus på utveckling

snarare än resultat kommer fler att få uppleva glädjen att utvecklas.

### Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

- Vad är viktigt för en tränare att tänka på när utövarna ska lära sig något nytt?
- Vi lär oss av misstag. Tänker tränaren och träningskompisarna så? Vad händer när någon gör ett misstag?
- När någon i gruppen har det jobbigt – hur gör ni då och vem kan personen prata med?

## Den idrottsliga delen

Det rent idrottsliga är nog det vi tänker på i första hand när vi pratar om föreningsidrott. Vi lär oss taktik, strategier, teknik, metodik, spelsystem, regler och moment som utgör den idrott eller de idrotter vi väljer att ägna oss åt. En del av de idrottsliga färdigheterna kan vara samma eller likna varandra, idrotter emellan. Vi lär oss kulturen och språket i de olika idrotterna.

### Frågor att fundera på i träningsgruppen eller laget:

- Många som växer fort kan verka starkare, snabbare och bättre. Vilka fördelar kan de som utvecklas senare ha?
- Idrott är inte bara teknik och taktik. Vad lär man sig mer genom att idrotta?
- Hur märker man att man utvecklas inom sin idrott? Fundera på vad ni lärt er för nytt på sistone?

## Projekt och utbildningar med rörelseförståelse

I SISU Idrottsutbildarnas idrottsövergripande tränarutbildningar är rörelseförståelse ett av de centrala områdena som fördjupas vidare. [Introduktionsutbildning för tränare](#) är första steget.

## MOTORISK UTVECKLING

Under uppväxten pågår ett ständigt växelspel mellan muskelär tillväxt och utveckling av nervsystemet, som alltså ger olika egenskaper i olika tillväxtfaser. En individ som är muskelstark kan uppleva en övning som kräver ett välutvecklat nervsystem som svårare än någon som befinner sig i en tillväxtfas där nervsystemet är väl utvecklat.

De grovmotoriska färdigheterna utvecklas först. Löpning är ett exempel på grovmotorisk rörelse och rörelser där mindre muskler/muskelgrupper aktiveras, som när vi vickar på tårna, är exempel på en finmotorisk rörelse.

## HÅLLBAR TRÄNING

Varför börjar barn med idrott? Sällan är det för att de om 15 år ska nå internationell toppnivå. Därför är det viktigt att komma ihåg att barn inte tränar för att prestera på topp från start utan för att utvecklas med tiden. Därför bör träningen grundas på tanken om att skapa en allsidig fysisk grund för ett hållbart framtida idrottande. Barn ska alltså ges förutsättningar för att utveckla grundläggande färdigheter i alla fysiska aspekter:

- Kondition och uthållighet

- Styrka
- Rörlighet
- Koordination
- Snabbhet
- Spänst

Då återkommer vi till vikten av att veta i vilka åldrar och under vilka mognadsfaser som barn och ungdomar är mer eller mindre mottagliga för olika typer av träning. Det är viktigt att ha kunskap om under vilka mognadsfaser som barn och ungdomar är mer eller mindre mottagliga för att få ut så mycket som möjligt av olika typer av träning. Rätt träning ska prioriteras vid rätt tidpunkt och ska därför inte planeras på samma sätt som för en vuxen person.

## INTRODUKTION AV OLIKA AKTIVITETER

Då alla barn utvecklas i olika takt är det svårt att säga exakt när barn bör introduceras till specifika idrottsaktiviteter. Det finns dock vissa generella riktlinjer som gäller för när olika aktiviteter bör introduceras. I modellen anges en ungefärlig kronologisk ålder för när olika typer av träning ger som bäst effekt för de deltagande barnen/ungdomarna. *Se Årsplanering i Ledarguiden för specifika rekommendationer rörande exempelvis träningsvolym.*

### U8

I den här åldern bör fokus ligga på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter genom lek. Barnen har stor förmåga att utveckla snabbhet genom att träna på rörlighet (agility), balans (balance) och koordination (coordination).

För att uppnå det bör fokus ligga på att främja rörelseglädje. Minst hälften av mängden träning och idrottande bör ske genom spontan lek. I träningsssammanhang översätts det till att en stor del av träningen består av lek som främjar motorisk förmåga och glädje att röra sig. Det är också här grunden läggs till fortsatt intresse att röra sig genom livet och för det fysiska självförtroendet. En stor del av den alpina träningen bör fokusera på styrd friåkning med övningar som syftar till att, som ovan, främja de motoriska färdigheterna och mindre på att åka bana. Åkarna tränar för att ha kul i sin hemmabacke med kompisar.

### U10

Precis som i U8 bör fokus ligga på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter genom lek. Barnen har stor förmåga att utveckla snabbhet genom att träna ABCs (Agility, Balance, Coordination). Se mer om detta under Årsplanering för U10 nedan.

För att uppnå det bör fokus ligga på att främja rörelseglädje. Minst hälften av mängden träning och idrottande bör ske genom spontan lek. I träningsssammanhang översätts det till att en stor del av träningen består av lek som främjar motorisk förmåga och glädje att röra sig. Det är också här grunden läggs till fortsatt intresse att röra sig. Det är också här grunden läggs till fortsatt intresse att röra sig genom livet och för det fysiska självförtroendet. En stor del av den alpina träningen bör fokusera på styrd friåkning med övningar som syftar till att, som ovan, främja de motoriska färdigheterna och mindre på att åka bana. Åkarna tränar för att ha kul i sin hemmabacke med kompisar.

## U12

I det här åldersspannet utvecklas motoriken ytterligare. Barnet är i en övergångsfas från den mellersta barn-domen till tonårstiden och har uppnått en god grundläggande rörelseförmåga. Det är en stor fördel om bar-net utövar minst två idrotter utöver alpin skidåkning, antingen spontant som på rasterna i skolan eller med kompisarna på fritiden, eller i organiserad form.

Fokus bör ligga på att bygga upp fysiska kapaciteter genom att träna på balans, koordination och styrka med kroppsvikten som enda belastning. En övervägande del av den alpina träningen bör fokusera på styrd friåk-ning än på att åka bana. Åkarna tränar främst för att träna lokalt och tävla i distrikt med fokus på skidglädje.

## U14-U16

Mellan U14 och U16 utvecklas barnet in i tonårsperioden. Tillväxtpurten infaller normalt under den här perioden vilket bidrar till ökad kapacitet gällande styrka och kondition. Barnet får exempelvis större förmåga att utveckla muskelmassa. Därför bör styrketräning med belastning av vikter (extern belastning) introduceras men med stort fokus och betoning på hur övningar utförs med god teknik.

Åkare i det här åldersspannet bör träna samtliga discipliner inom den alpina skidåkningen. Det är en fördel om barnet deltar i minst en organiserad eller spontan idrottsaktivitet utöver den alpina skidåkningen. Med ökande ålder bör också en större del av träningen styras mot att åka styrd friåkning kontra bana (med en fördelning på cirka 40 mot 60 procent).

## Yngre junior (17-18 år)

I den här åldern kan träningsupplägget börja övergå till att bli mer specifikt för specialisering inom alpin skidåkning. Träningsupplägget kan också bli mer individualiserat. Övriga idrotter och aktiviteter genomförs med fördel som del av barmarksträningen. Träningsfokus övergår än mer till att ligga på att köra bana kontra styrd friåkning (fördelning cirka 30-70 procent).

Åkarna har i detta åldersspann stor förmåga att ytterligare utöka sin muskelmassa. Här övergår också åkarna till att träna för att tävla på nationell nivå.

## Äldre junior (19-21 år)

Åkare i den här åldern bör arbeta för att fortsätta att utveckla den fysiska kapaciteten utifrån den idrotts-specifika kapacitets- och kravprofilen. Friåkning är fortfarande en viktig del av träningen men totalt består träningspassen av cirka 25 procent friåkning och 75 procent av åkning i bana. Spontant idrottande i form av andra aktiviteter än alpin skidåkning genomförs för att få variation i den dagliga träningen. Åkarna tränar för att vinna på nationell nivå.

## Senior: Postgymnasial nivå & landslag

Åkarna tränar för att utveckla, optimera och underhålla de individuella fysiska kapaciteterna utifrån kravpro-fil och målbild. Friåkning är fortfarande en viktig del av träningen men totalt består träningspassen av cirka 25 procent friåkning och 75 procent av åkning i bana. Spontant idrottande utöver den alpina skidåkningen uppmuntras om det sker utan risk för överträning. Antalet skiddagar och organiserad träning anpassas indi-viduellt.

# ÅRSPLANERING

Rekommendationen för årsplanering för åldersgrupperna U8 - senior kommer ur forskning om barn och ungdomars fysiska utveckling och grundar sig i syftet att forma allsidiga, hållbara och välmående skidåkare genom hela livet. Genom att följa rekommendationerna för åldersgrupperna får vi en progression (se progressionsprincipen) från U8 till senior där tränings- och tävlingsvolym samt utveckling av syfte med träningen följer den naturliga fysiska och mentala utvecklingen.

**Lära i U8/U10** = lära genom att leka (utveckla grundläggande rörelsemönster)

**Lära i äldre åldersgrupper** = hantera utrustning, lära sig ny teknik, materialkunskap m.m.

**Utveckla** = teknik, övningar, banor etcetera

**Utmana** = utöka svårighetsgraden rörande teknik

Presterat = tävlingsmoment (toppa formen)

OBS: Det är viktigt att gå tillbaka till föregående moment då och då, i enlighet med progressionsprincipen. Exempel: Under prestationsperiod, gå tillbaka till läraperiod och exempelvis kör kortkårsbana för att bibehålla tekniken.

U8

AUG	NOV	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
<< BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>											
LÄRA/SKIDÅKNING											

## Utvecklingstrappa

Nivå	I
Grupp	U8
Generellt fokus	Träna för att ha kul & umgås m. kompisar hemmavid m. fokus på rörelseglädje.
Övriga idrotter & aktiviteter	Minst 50% av idrottandet bör ske genom spontanlek.

## Skidåkning

Nivå	I
Grupp	U8
Skidvolym/säsong (organiserad)	40 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	70 vs 30 %
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Enligt lokal tävlingskalender

## Barmark (pågår hela året)

Nivå	I
Grupp	U8
Generellt fokus	Utveckla grundläggande motorik genom lek. Utveckla snabbhet* genom ABCs (Agility, Balance, Coordination). Snabbhet utvecklas extra under denna period.
Barmarksvolym/vecka	180 minuter fördelat över veckan (1-2 pass/vecka under hösten)
Fystester	Nej.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	I
<b>Grupp</b>	U10
<b>Generellt fokus</b>	Träna för att ha kul & umgås m. kompisar hemma vid m. fokus på rörelseglädje.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Minst 50% av idrottandet bör ske genom spontanlek.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	I
<b>Grupp</b>	U10
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	40 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	70 vs 30 %
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Enligt lokal tävlingskalender

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	I
<b>Grupp</b>	U10
<b>Generellt fokus</b>	Utveckla grundläggande motorik genom lek. Utveckla snabbhet* genom ABCs (Agility, Balance, Coordination). Snabbhet utvecklas extra under denna period.
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	180 minuter fördelat över veckan (1-2 pass/vecka under hösten)
<b>Fystester</b>	Nej.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	II
<b>Grupp</b>	U12
<b>Generellt fokus</b>	Lära sig träna & tävla lokalt & i distrikt med fokus på brett rörelsemönster med kompisarna.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Minst två spontana eller organiserade idrotter utöver alpin skidåkning.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	II
<b>Grupp</b>	U12
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	50 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	60% vs 40%
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Enligt distriktets tävlingskalender.

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	II
<b>Grupp</b>	U12
<b>Generellt fokus</b>	Bygg upp fysiska kapaciteter genom balans, koordination, styrka med endast kroppsvikt som belastning**.
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	240 minuter fördelat över veckan (2-3 pass/ vecka under hösten och våren)
<b>Fystester</b>	Introducera fystester som moment i barmarksträningen. Resultat ska inte noteras utan förmedlas enbart verbalt i samband med att testet genomfördes.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.



## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	III
<b>Grupp</b>	U14
<b>Generellt fokus</b>	Lära sig träna alla discipliner & dess moment & tävla regionalt.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Minst en spontan eller organiserad idrott utöver alpin skidåkning.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	III
<b>Grupp</b>	U14
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	60-80 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	40% vs. 60%
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Enligt regionens tävlingskalender.

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	III
<b>Grupp</b>	U14
<b>Generellt fokus</b>	Tillväxtspurt sker normalt under denna period vilket bidrar till en ökad utveckling av styrka och kondition. Styrketräning med extern belastning bör introduceras men med betoning på god teknik.***
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	600 minuter fördelat över veckan (3-6 pass/ vecka under hela året) U16 bör även delta vid barmarksläger i distriktet.
<b>Fystester</b>	Ironman junior genomförs 2 ggr/år (vår och höst) i hemmaföreningen.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

\*\* Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

\*\*\* Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
<< BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>											
LÄRA		UTVECKLA		UTMANA			PRESTERA		LÄRA		

### Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	III
<b>Grupp</b>	U16
<b>Generellt fokus</b>	Lära sig träna alla discipliner & dess moment & tävla regionalt.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Minst en spontan eller organiserad idrott utöver alpin skidåkning.

### Skidåkning

<b>Nivå</b>	III
<b>Grupp</b>	U16
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	60-80 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	40% vs. 60%
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Enligt regionens tävlingskalender.

### Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	III
<b>Grupp</b>	U16
<b>Generellt fokus</b>	Tillväxtspurten sker normalt under denna period vilket bidrar till en ökad utveckling av styrka och kondition. Styrketräning med extern belastning bör introduceras men med betoning på god teknik.***
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	600 minuter fördelat över veckan (3-6 pass/ vecka under hela året) U16 bör även delta vid barmarksläger i distriktet.
<b>Fystester</b>	Ironman junior genomförs 2 ggr/år (vår och höst) i hemmaföreningen.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

\*\* Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

\*\*\* Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG

SEP

OKT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

APR

MAJ

JUN

JUL

&lt;&lt; BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET &gt;&gt;

LÄRA

UTVECKLA

UTMANA

PRESTERA

LÄRA

## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	IV
<b>Grupp</b>	Yngre junior
<b>Generellt fokus</b>	Träna för att tävla nationellt.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Övriga idrotter genomförs som en del i barmarksträningen.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	IV
<b>Grupp</b>	Yngre junior
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	120-140 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	30 vs 70 %
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Max 25 starter

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	IV
<b>Grupp</b>	Yngre junior
<b>Generellt fokus</b>	Tillväxtfasen avtar normalt under denna period och individen har fördel av diversifierad och mångsidig träning. Utveckla den fysiska kapaciteten utifrån kapacitets- och kravprofil****.
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
<b>Fystester</b>	Ironman genomförs 2 ggr/år från och med VT i årskurs ett på skidgymnasium. Ironman junior genomförs HT i årskurs ett.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

\*\* Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

\*\*\* Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG

SEP

OKT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

APR

MAJ

JUN

JUL

&lt;&lt; BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET &gt;&gt;

L Ä R A

U T V E C K L A

U T M A N A

P R E S T E R A

L Ä R A

## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	V
<b>Grupp</b>	Äldre junior
<b>Generellt fokus</b>	Träna för att vinna & prestera nationellt.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Spontant idrottande genomförs för variation i den dagliga träningen.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	V
<b>Grupp</b>	Äldre junior
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	130-150 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	25 vs 75%
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Max 30 starter

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	V
<b>Grupp</b>	Äldre junior
<b>Generellt fokus</b>	Mer specifikt träningsupplägg kan skapas för att specialisera sig inom alpin skidåkning. Fortsätta utveckla den fysiska kapaciteten utifrån kapacitets- och kravprofil****.
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
<b>Fystester</b>	Ironman genomförs 2 ggr/år i skidgymnasiets regi.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

\*\* Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

\*\*\* Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	
<< BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>												
LÄRA	UTVECKLA	UTMANA	PRESTERA					LÄRA				

## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	VI
<b>Grupp</b>	Postgymnasial verksamhet
<b>Generellt fokus</b>	Träna för att vinna & prestera nationellt & internationellt.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Spontan idrottande uppmuntras utan att riskera överträning.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	VI
<b>Grupp</b>	Postgymnasial verksamhet
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	130-150 tillfällen/år
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	25 vs 75%
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Individuellt anpassat

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	VI
<b>Grupp</b>	Postgymnasial verksamhet
<b>Generellt fokus</b>	Utveckla, optimera och underhålla fysiska kapaciteter utifrån kravprofil och målbild****.
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
<b>Fystester</b>	Ironman genomförs 2 ggr/år. Övriga tester som VO2max- och kraftplattester förespråkas.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

\*\* Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

\*\*\* Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG

SEP

OKT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

APR

MAJ

JUN

JUL

&lt;&lt; BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET &gt;&gt;

LÄRA

UTVECKLA

PRESTERA

LÄRA

## Utvecklingstrappa

<b>Nivå</b>	VII
<b>Grupp</b>	Landslag
<b>Generellt fokus</b>	Träna för att vinna internationellt.
<b>Övriga idrotter &amp; aktiviteter</b>	Spontant idrottande uppmuntras utan att riskera överträning.

## Skidåkning

<b>Nivå</b>	VII
<b>Grupp</b>	Landslag
<b>Skidvolym/säsong (organiserad)</b>	Individuellt anpassat
<b>Styrd friåkning vs bana</b>	25 vs 75%
<b>Rekommenderat antal tävlingsstarter</b>	Individuellt anpassat

## Barmark (pågår hela året)

<b>Nivå</b>	VII
<b>Grupp</b>	Landslag
<b>Generellt fokus</b>	Utveckla, optimera och underhålla fysiska kapaciteter utifrån kravprofil och målbild****.
<b>Barmarksvolym/vecka</b>	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
<b>Fystester</b>	Ironman, VO2- och kraftplattetester genomförs 2 ggr/år.

\*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

\*\* Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

\*\*\* Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).