



Ramverk för Getbergets Alpina IF's träningsverksamhet.

Med bas i Svenska Skidförbundets "Blågula vägen" har vi tagit fram ett eget ramverk för hur träning inom Getbergets Alpina IF ska genomföras.

Grundläggande policys:

- Alla har lika värde och behandlas därefter.
- Vi vill skapa team/grupper, gemenskap och tillhörighet trots att det är en individuell idrott. Vi tävlar mot varandra tillsammans och tränar med varandra tillsammans.
- Alla ska bli sedda. Varje individ ska uppmärksammas vid varje sammankomst. Vi ger individuellträning inom gruppen.
- En äldre åkare utgör alltid en förebild för en yngre. Att härma är en av de viktigaste inlärningsmetoderna som vi använder oss av.
- Vi försöker utveckla föräldrars skidkunskap för att öka skidintresset hos dem. Skidintresserade föräldrar bidrar till utvecklingen hos skidåkande barn.
- De aktiva barnen/ungdomarna uppmuntras till allsidig skidåkning och till tävlingsverksamhet.
- De aktiva barnen/ungdomarna utbildas till att bli sina egna tränare. Aktiva ungdomar som slutar tävla är bra tränarresurser.
- Intresserade föräldrar engageras som tränare och lagföräldrar och utbildas efter individuella behov.
- Föräldrar uppmuntras till att delta med skidor på under träning och tävling. Hjälper tränarna med banor och samlingar, och åkarna med allmän stöd.
- Vi uttrycker oss i positiva ordalag, söker möjligheter och lösningar. "Inte" finns inte, vi uttrycker vad vi vill åstadkomma istället och skapar tydliga målbilder.
- Vi är ständigt vaksamma på säkerheten vid träning och tävling. Vi erbjuder kvalificerad grundträning för att undvika skador.
- Vi strävar ständigt efter att vara många i klubben, då kan många bidra som resurser i verksamheten. Vi är också uppmärksamma på de kompetenser olika medlemmar besitter och som kan vara till nytta i klubbverksamheten.



Med tydliga mål och en stadig utveckling så bygger vi allsidiga skidåkare med spetskunskaper och fysisk kapacitet som ger resultat.

Ett lyckat liv inom idrott är ett maraton, ej en spurt och det är viktigt att det finns en långsiktig strategi för att åkarna ska lyckas med sin alpina skidåkning.

Det är viktigt att förstå att det **finns inga genvägar** för idrottsutövare att uppnå full potential och framgång. Om något moment eller fas i en åkares utveckling skyndas på eller rent av hoppas över, är risken stor för att det senare kommer att finnas brister i åkarens grundläggande kunskaper.

"Skidkul" "Att bygga grunden"

Mål

- Utveckla alla grundläggande rörelsefärdigheter och bygga upp generella motoriska färdigheter (det barnen lär sig under "bygga grunden fasen" kommer att vara till nytta senare).
- Gör träningen lekfull, välstrukturerad, positiv och ROLIG!
- Varje barn ska känna sig trygg i skidåkningen utefter sin förmåga och var de befinner sig i sin utveckling.
- Barnen ska få träna i bana vid några träningstillfällen innan tävling
- Kombinera grundläggande teknikövningar med mycket "få-fart-på-skidorna"
- Roliga övningar som stärker barnens skidvana.

Från Blågula vägen:

Fysisk utveckling

Rörelsebehovet är stort och utveckling-en sker inifrån och ut och uppifrån och ner. Tyngdpunkten sjunker och därmed förbättras balansen. Barnen kan lära sig sammansatta rörelser men har svårt att uppfatta hastighet och avstånd. Barnen har olika tempo när det gäller att tillägna sig motoriska färdigheter. Många behöver mycket tid till de grundmotoriska färdigheterna som till exempel att balansera och hoppa för att utveckla kombinationsmotorik som att rotera och glida vilket krävs för skidåkning

Social-/Mental utveckling

Trygghet och social tillhörighet lägger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. De flesta kan förstå och följa korta tydliga verbala instruktioner och har ett behov av att få lyckas med uppgifter. Barnen kan vara ojämna i humöret, har till viss del svårt att ta hänsyn till varandra och att stå stilla. De är utforskande och har ett stort sug efter att lära sig nya saker och att bli sedda.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning genom att ha rätt utrustning och att du har ätit.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.

"Skidkul" "Att bygga grunden"

Mål

- Fortsätta utveckla alla grundläggande rörelsefärdigheter och bygga upp generella motoriska färdigheter.
- Gör träningen lekfull, välstrukturerad, positiv och ROLIG!
- Varje barn ska känna sig trygg i skidåkningen utefter sin förmåga och var de befinner sig i sin utveckling.
- Barnen ska få träna mer i bana och känna på olika sorters banor.
- Kombinera grundläggande teknikövningar med mycket "få-fart-på-skidorna"
- Roliga övningar som stärker barnens skidvana.

Från Blågula vägen:

Fysisk utveckling

Kroppen och knoppen synkar och för-mågan att lära sig nya rörelser är stor. Barnen är ivriga att använda sina färdigheter i olika aktiviteter. De är nyfikna på hur de ska lyckas utföra olika övningar. Det är viktigt att de får behålla känslan av att lyckas med de övningar de får samtidigt som de måste få nya utmaningar. Utmaningen i aktiviteten kan även ligga på det sociala- och samordningsplanet. Fortsatt svårighet att uppfatta hastighet och avstånd.

Social-/Mental utveckling

Trygghet och social tillhörighet läg-ger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. Bättre kontroll över sina känslor men de har svårt att dölja dessa för omgivningen. Sinnet för rättvisa är utpräglat men det kan finnas nyanser kring regler och vad som är rätt och fel. De tycker om system och använder många regler i leken. Gruppen är viktig för individen och de har ett stort behov av att lyckas med uppgifterna och att bli sedda.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning genom att ha rätt utrustning och att du har ätit.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.

"Lära sig att träna" (tävla) (11-12år)

Mål

- Utnyttja denna viktiga period, 8 -12 år, som innebär ett "öppet fönster" för motorisk inläring/koordination.
- Lära barnen generella idrottsfärdigheter som är hörnstenar för all idrottsutveckling. (då de nu utvecklingsmässigt är redo)
- Utveckla en allsidig skidteknik där åkarna bygger en god skidfärdighet och grund i de skidtekniska basfärdigheterna.
- Sträva efter att åkarnaska kunna åka på många sätt, på olika underlag, etc.
- Börja utveckla åkarna i alla discipliner.
- Skapa självförståelse för att på sikt bli egna tränare.

Från Blågula vägen:

Fysisk utveckling

I denna ålder sker pubertetsstarten för de flesta flickor och pojkar. Även den maximala tillväxtpurten hos flickor. De flesta har automatiserat de grundläggande motoriska rörelserna och kan kombinera intellektuell förståelse med utförande av bestämda övningar och aktiviteter. Här är det viktigt att ta vara på initiativ och kreativitet, beakta spänningsmomentet i leken och hela tiden medvetet försöka komma vidare när det gäller att lyckas med olika rörelser.

Social-/Mental utveckling

Trygghet och social tillhörighet lägger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. Barnen är känslomässigt stabila och kan uppfatta hastighet och avstånd. Det finns fortsatt ett stort behov av att känna trygghet samtidigt som de vill att det ska hända spännande saker. De kan i viss mån reflektera kring sig själv och forskar i förståelsen av det egna värdet och självuppfattning. Mer fokus på andra och hur de har löst uppgiften. Tydligt fler negativa känslor och ett behov av att bli sedd.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning genom att ha rätt utrustning och att du har ätit.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Reflektera på ditt eget åkande mellan åk/övningar.
- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.

U14

Vidarutveckla grundteknik i alla variationer av sväng och fart.
Bygga bred erfarenhet genom träning och tävling.
Linjeval och taktik.
Mer användning av video för visuellt arbete med teknik.

"Träning för att träna/Träna på att tävla" (13-14år)

Mål

- Bygga upp en aerob grund, utveckla snabbhet och styrka
- Ytterligare utveckla och befästa idrottsspecifika färdigheter.
- Öka träningen av aerob-, snabbhets-och styrketräning.(optimala aeroba träningsbarheten börjar när den maximala tillväxtpurten inträder)
- Bli trygg i käfttagning.
- Utveckla en god balans, ett neutralt utgångsläge
- Tidigt belastning och tidigt på kant i svängen.

Från Blågula vägen:

Fysisk utveckling

I puberteten är det stora påslag av hormoner och pojkar har generellt sin tillväxtpurt vid 14-års ålder. Det blir annorlunda att tackla fysiska övningar genom förändringar i kroppens vikt och dimensioner på både bredden och längden. Det krävs att du är uppmärksam på de aktivas behov att lära känna sin egen kropp på nytt och tillämpa rörelser utefter nya förutsättningar. Det förekommer stora skillnader mellan flickor och pojkar och inom könen.

Social-/Mental utveckling

Präglad av intresse för sociala förhållanden och för olika former av lek och experimenterande. De tar små steg mot vuxenvärlden och frigörelsen från föräldrarna börjar. De pendlar mellan att vara barn och att känna sig vuxen. Det förekommer stora skillnader mellan tjejer och killar och internt i relation till pubertetet och mognad.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning gällande utrustning, vätska och energiintag.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.
- Reflektera på ditt eget åkande mellan åk/övningar.
- Fundera och prata om mål och delmål för säsongen utifrån dina förutsättningar och tillsammans med tränaren gör en plan.

”Träning för att tävla” (15-16) år

Mål

- Optimera konditionsträningen
- Idrotts-, individ och situationsspecifika färdigheter såväl som prestationen/utförandet.
- Allsidiga duktiga skidåkare som behärskar och förstår de skidtekniska basfärdigheterna
- Behärska/förstå vad tidig belastning på ytterskidan och tidig kantning innebär och klara detta i brant terräng. ”Investering i svängen”
- Dynamik och rörelse för mer finstämd kantning/kraftreglering
- Stavrörelse, stavisättning (behärska och förstå när och varför)
- Kunna klara av att kontrollera större krafter

Från Blågula vägen:

Fysisk utveckling

Under den senare delen av puberteten är nervsystemet så pass utvecklat att den koordinativa förmågan motsvarar vuxennivå. Denna faktor tillsammans med väl utvecklade övriga fysiska kvaliteter gör att grenspecifik koordinationsträning med syfte att helt automatisera rörelserna lämpar sig väl under den här perioden.

Social-/Mental utveckling

Stora variationer i mognadsgrad i gruppen. Relationen till jämnåriga blir mycket betydelsefull och det är kamraterna som fungerar som bollplank i frågor som rör samman med identitetsutveckling istället för föräldrarna. Dessa relationer underlättar tonåringens känslomässiga separation från familjen. Tillhörighet är viktigt och grupstrycket påverkar individen och gruppen.

Tips till aktiva

- Var förberedd inför träning gällande utrustning, vätska och energiintag.
- Var en bra kompis på träningen.
- Säg hej och hej då till alla.
- Åk och prata med alla träningskompisar i liften.
- Lyssna på dina tränare och följ era gemensamma spelregler.
- Ha roligt.
- Fråga tränaren om du inte förstår.
- Variera din skidåkning.
- Reflektera på ditt eget åkande mellan åk/övningar.
- Fundera och prata om mål och delmål för säsongen utifrån dina förutsättningar och tillsammans med tränaren gör en plan.

Utrustning:

Alpint är en idrott där kostnaderna lätt kan rinna iväg. Det går att göra obegränsat dyrt om man vill, men man kommer långt med att vara lite mer återhållsam. Det är dock viktigt att man köper rätt saker, och det man köper är bra!

Att man tar hand om utrustningen är viktigt så barnen får de bästa förutsättningarna för att lyckas i backen. Klubben kommer därför varje år genomföra en prepp-kurs för åkare och föräldrar.

