

Anteckningar Tränarsymposium Idre 2021-11-06.

Tema "Åkaren i fokus"

Sammanställande Puckelrådet, Jonas Lundblad

Headcoach berättade om kommande säsong för landslagen.

OS: Sverige har 4 platser för herrar, totalt 30 i varje klass.

WC: Singel och parallell har delats upp i separata serier. Denna säsong är det 10 single- och 6 parallell-tävlingar planerade. Det kommer även att utses en totalvinnare för båda.

EC: uttagning kommer att göras baserat på de tävlingar som går innan, FIS Open och SSS.

Riktlinje för grundkrav, dubbla rotationer i hoppen och minst 75 poäng för killar och minst 60 poäng för tjejer. Uttagning görs av landslagsledningen baserat på resultat och bedömning av potential, "coaches choice".

EC i Finland går direkt efter EC Åre, vilket innebär att det kan bli kort varsel.

Vinnare av EC får en plats i WC final

- Trender

Remote judges under Coronaperioden.

Några länder har unga tjejer som gör volter i nivå med killarna.

- Åkaren i fokus

Dialog på mötet kring vad som krävs för att komma upp till elitnivå som åkare. Egen drivkraft, kroppskontroll, styrka, vo2, grundteknik, akrobatik, etc. Landslagsledningen upplever att det varierar vilken nivå åkarna är på när de kommer upp till elitnivå.

- Teknik

Finns det en röd tråd i träningen för åkare klubb, gymnasiet, landslag?

Dialog kring fysprofil, typ av träning och vikten av allsidig träning. Många klubbar har STUP-utbildade tränare som har en gemensam grund, det kan dock ta tid innan effekten syns på elitnivå.

Förutsättningarna för träning varierar mellan klubbar, en del har inte möjlighet till gemensam barmarksträning, andra tränar regelbundet fys och akrobatik med tränare utbildade av gymnastikförbundet.

Allsidig träning kan vara att köra off-pist, plattåkning, kortsväng och portar, puckel utan hopp, åka spines, rolls, m.m. Jobba med turns, upper body och kroppskontroll.

- Hopp

Dialog kring om Trampolingenenerationen lär fel vilket landade i att det är bra med allsidig och mycket träning även där, det primära är att det kan grunderna och vet hur de gör sina volter.

Viktigt att man tränar på kroppsspänning och grunden i "drag".

Bra för åkarna med hoppträning på ramp vatten/kudde för att vara förberedda för att göra volter på snö när säsongen börjar.

I vissa länder "certifierar" man volten innan man får göra den på tävling.

- Sommar och säsong

Träningssäsong året om!

Hur synka och samordna träning sommar och säsong. Många har olika tränare under olika perioder. Det finns även flera åkare som har gått ut gymnasiet, viktigt att även de får bra träningsförutsättningar.

Klubbarna ansvarar för träning sommarlovet. Olika förutsättningar även här, en klubb tränar vattenhopp maj-sep. gemensamt bör vara ett enkelt program och träningsdagbok.

Lillsvedsanläggningen blir ett bra tillskott.

- Allmänt

Mycket som händer under tonåren både fysiskt och mentalt. Det passar inte alla att flytta när man är 16 år.

Antalet aktiva inom sporten påverkar hur stor konkurrens det är om platser till gymnasiet. De som går på Skidgymnasie borde lyftas fram för att inspirera de som är yngre, det är ett långt steg till landslaget.

- Tjej 2026

Coach för Tjej 2026 informerade om satsningen för att få fram spetsåkare på damsidan.

Alla som åkte SM 2021 har blivit erbjudna att delta. Det har varit sex träningsläger under sommaren, fys, dome, vattenhopp. Det har varit ett varierat deltagande, deltagarna är utspridda, tränar med klubb, osv. Coach 2026 har arbetat med både bra träningar samt att lära känna och skapa en bra gemenskap i gänget, vilket har gått mycket bra. Dialog med åkarna om vad det innebär att elitsatsa, hur mycket träning som krävs, m.m.

Flera åkare har många tränare och finns på olika orter. Coach 2026 kommer att fungera som en samlande punkt för alla, kommunikation och dialog. Hålla ihop gänget, träna, koordinera och följa upp även under säsong.

Ideér och förslag

- Arbeta aktivt med den gemensamma fysprofilen för Ungdom i klubbarna.
- Lägga upp en övningsbank tillgänglig för alla ledare
- Göra en youtube film som inspiration för de som "spinner" på trampolinhallar "gör rätt".
- Hålla ett åldersindelad sommarläger med inriktning på fys (ev. vattenhopp) och att ha roligt tillsammans. För inspirerande träning och att öka gemenskap mellan ungdomar i alla klubbar.
- Skapa en gemensam aktivitetskalender för hela året (förlänga befintliga nationella kalendern?).
- Tillsätta en utbildningskoordinator på SSF för alla grenar (synergier, gemensamma aktiviteter)
- Ansökningar till Puckel-gymnasium som ett mått på tillväxt?

Utbildning

- Ledarutbildning i "Akrobatik för puckel" i samarbete med Gymnastikförbundet. Bör finnas pengar att söka för samarbete mellan idrottsförbund.
- Fys-tränarutbildning för ledare, komplement / fördjupning till den som ingår i STUP.