



UTVECKLINGSTRAPPA SNOWBOARD SLOPESTYLE OCH BIG AIR



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



1. Inledning	3
1.1 <i>Syfte med utvecklingstrappa</i>	3
1.2 <i>Den röda tråden</i>	4
2. 2-8 år - Prova på-stadiet	5
2.1 <i>Tips för tränare</i>	5
3. 8-12 år - Lekande session	6
3.1 <i>Åkning</i>	6
3.3 <i>Hopp och rails (freestylemomenten)</i>	7
3.4 <i>Tips för tränare</i>	8
4. 12-16 år - Medveten åkning och träning	9
4.1 <i>Skola</i>	9
4.2 <i>Tävling</i>	10
4.3 <i>Tips för tränare</i>	10
5. 16-20 år - Skapa rutin och lägga grund för prestation på elitnivå	12
5.1 <i>Tävling</i>	13
5.2 <i>Fysprofil</i>	13
5.3 <i>Tips för tränaren</i>	13
6. 20-25 år - Befästa rutin på seniorelitnivå	16
6.1 <i>Fokusområden för tävlingsåkaren</i>	16
6.2 <i>Tips för tränaren</i>	17
7. Från 25 till slutet på proffskarriären - Förvalta sina egenskaper	18
7.1 <i>Fokusområden under denna period</i>	18
7.2 <i>Tips till tränaren</i>	18
8.0 Efter proffskarriären - Ambassadör	20
Källor	21
<i>Litteratur</i>	21
<i>Övriga källor</i>	21



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



1. Inledning

Snowboard är i generella drag en sport som vuxit fram ur andra äldre bräd sportkulturer, såsom surfing och skateboard. Från att ha kallats "undergroundsport" under 80-talet då snowboard kom som en uppstickare i den alpina världen, exploderade sporten under 90-talet. Under dessa år var det i första hand grenen halfpipe man fokuserade på bland freestylegrenarna och Sverige var med i världstoppen. Under 2000-talet har halfpipe utvecklats enormt i takt med att piperna har blivit större och större, och standardstorlekarna för halfpipes idag är 18 samt 22 fot höga. En halfpipe på 22 fot kallas Superpipe och är idag standard på de största tävlingarna som exempelvis OS och X Games. Denna utveckling har Sverige, liksom många andra länder, haft svårt att hänga med i, då träningsförutsättningarna blivit sämre och sämre eftersom de svenska anläggningarna inte satsat på att bygga stora och bra halfpipes.

Istället för halfpipe, har intresset för hopp och rails vuxit och gått om halfpipe, inte minst i Sverige och dessa förändringar har lett till att vi idag har slopestyle- och big air-åkare i absolut världsklass, och det är också inom dessa grenar det idag råder störst internationell konkurrens. Den rådande utvecklingen av dessa grenar ställer också högre krav på åkarna då antalet volter och rotationer ständigt ökat under många år till att idag handla om 4-5 rotationer och trippelvolter (i vissa fall kvadrupplar) i världstoppen på herrsidan och upp till 2,5-3,5 rotationer och dubbelvolter på damsidan. Slopestyle- och big air-åkaren måste utifrån dessa grenspecifika krav, utöver den åk- och tricktekniska träningen, även träna mycket:

- akrobatisk förmåga och rumsuppfattning i volter och rotationer.
- styrketräning, varav stor del explosiv träning, för att kunna utnyttja och hantera de stora hoppen och luftfärderna.

1.1 Syfte med utvecklingstrappa

En utvecklingstrappa för snowboardens freestylegrenar slopestyle och big air, syftar till att på bästa sätt beskriva hur en snowboardåkare bör utvecklas genom sin karriär. För att på ett pedagogiskt sätt kunna beskriva detta, delas åkarens utveckling här in i generella stadier.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





1.2 Den röda tråden

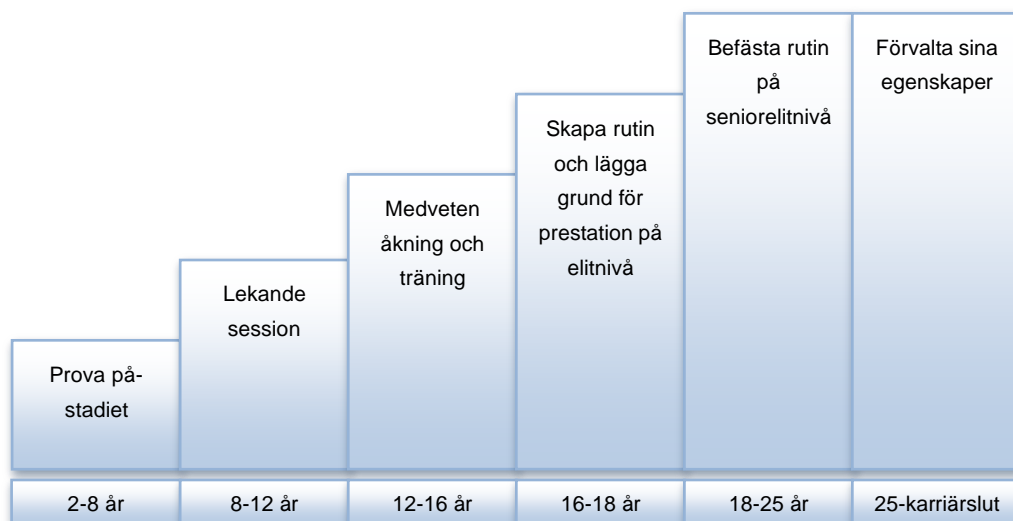
Alla utvecklingsnivåer ska genomsyras snowboardsportens nyckelord:

- Glädje
- Spontanitet
- Kreativitet

Samt Svenska skidförbundets vision:

- Alla på snö, bäst i världen

Översikt



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



2. 2-8 år - Prova på-stadiet

Man provar på snowboard för första gången och börjar åka med enstaka "tränings"-tillfällen per vecka för att ge utrymme och uppmuntra även till annan varierande fysisk aktivitet/idrott. Rent allmänt är den senare delen av Prova på-stadiet (6-8år) ett tillfälle att lära sig grundläggande motorik- och rörelsemönster, där fokus ska vara på att barnen ska ha möjlighet till varierande fysisk aktivitet till ett minimum av 60 minuter per dag. Det gör att ett stort ansvar ligger på att föräldrarna uppmuntrar och tillgodoser möjligheter till spontan lek och rörelse. Att prova på och hålla på med andra sporter parallellt med snowboard är bara positivt för den motoriska och fysiska utvecklingen.

2.1 Tips för tränare

Barn lär sig stora rörelsemönster på en gång. Om man exempelvis ska lära ut svängar på häl- eller tåkanten, kan man med fördel instruera en hel sväng och låta barnen försöka (helmetod), istället för att ha för bråttom att gå in på detaljer eller specifika moment i svängen (delmetod). Vid behov kan man sedan försöka förenkla momentet genom att ta en sak i taget av de grundläggande rörelserna i momentet, som att lägga vikten på framfoten, och så vidare.

- På snö → Övningar av lekkaraktär som ger god grundteknik; brädvaneövningar där man behöver använda roterande rörelser, kantreglering, grundposition, viktfördelning på brädan, introducera switch-åkning och grundläggande hopptechnik. Mot slutet av Prova på-stadiet kan det vara aktuellt att börja utforska trick på hopp och rails på ett lekande och utforskande sätt.
- Barmark → Övningar av lekarraktär som ger koordination, motorik och rumsuppfattning t.ex. gå, springa, hoppa, hänga, balansera, åla, krypa, rulla, glida, snurra och vara uppochner, samt aktiviteter med rytmiska inslag. Inslag av hopp med snowboard till airbag-landning kan fungera uppmuntrande till att prova på lite större och "läskigare" trick på ett lekfullt och samtidigt säkrare sätt.



3. 8-12 år - Lekande session

Nivån på åkningen höjs och man börjar utveckla en gemenskap med andra åkare i parken där man utvecklas tillsammans genom såväl självreglerat lärande tillsammans med sina åkkompisar, som med hjälp från tränare i klubben. Träningen är till stor del väldigt fri och man utgår från åkarens förutsättningar. Det ska vara lekfullt, allsidigt, spontant och det läggs ingen större vikt vid resultat utan det är individens egna framsteg som uppmuntras. Under den här perioden inträffar det ett antal utvecklingsfönster som inte bör förbises. Ett riktmärke för dagligaktivitetstid är 90 minuter där ansvaret delas av föräldrar, skola och tränarledda träningar.

De organiserade träningstillfällena utökas till 2-3 per vecka, men det är även under den här perioden åkningen börjar utvecklas som spontanidrott, där man väljer att åka snowboard med sina vänner utöver de organiserade träningarna, och detta spontanutövande utvecklas till att bli en allt större del av den totala träningsmängden, vilket kommer att bli avgörande för hur brant utvecklingskurvan blir under denna period.

3.1 Åkning

För att utvecklas till en duktig och allsidig snowboardåkare är det viktigt att man tar åkningens utveckling steg för steg. Det är viktigt att ha tålamod med detta, då det ibland är enkelt att, och kanske roligare, att hoppa över vissa moment och därmed få en snabbare progression inom vissa delar, medan man missar vissa grundtekniker och basfärdigheter. Detta blir i synnerhet uppenbart när man börjar hoppa i så kallad "airbag-landning" där man snabbt kan prova nya trick med små konsekvenser och låg skaderisk och därför kan snabbspola progressionen avsevärt. Trick som hade tagit lång tid att lära sig och med stora krav på goda grundfärdigheter för att kunna träna på dem på ett säkert sätt på snö, kan på en airbag testas med en mycket kortare startsträcka. Detta innebär en total förändring av den tidigare progressionen som varit mer eller mindre självklar när man lär sig tricken direkt på snö, vilket ger en enorm skillnad för utvecklingspotentialen räknat i tid. Här behöver dock ledarens förståelse vara god för att en hög nivå rent trickmässigt kan nås på betydligt färre dagar och rent av hela säsonger på snö och därför potentiellt kunna öka riskerna man som åkare utsätter sig för när man börjar ta nyinlärda trick vidare till snö utan att ha fått den tiden på snö som hade krävts för att nå tricknivån utan airbag som



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



träningshjälpmedel. Här är det alltså viktigt att man under den tränarledda träningen hittar en bra balans mellan tid på att jobba med grunder och tid för att boosta specifik utvecklingspotential. Det är viktigt att ha detta i åtanke så att man inte gör den tränarledda träningen mindre rolig än spontanåknningen och riskerar att göra det motivationssänkande.

3.2 Grunder som tränaren behöver vara medveten om

- Grundrörelser som reglerar rotation, kantning, och belastning/avlastning mot underlaget och hur man doserar dessa i förhållande till varandra för att åstadkomma olika svängtyper, hopp och rotationer.
- Skärande sväng – grundförutsättningen för att kunna skapa rotationer med fler varv än ett i hopp, är att man kan göra en skärande sväng. I halfpipe är det också avgörande att kunna gå på rent skär eftersom man behöver bibehålla och bygga upp farten från sida till sida. Att kunna åka på skär i olika miljöer är ett tecken på att man utvecklat en god förmåga att hantera snowboarden genom avvägd användning av grundrörelserna.
- Position; hur man står på brädan i olika situationer.
- Att åka lika bra åt båda hållen, alltså såväl switch som med sin rätta fot fram, är en önskvärd egenskap för alla snowboardåkare i en parkmiljö och något man sällan utvecklar till 100%, men väl värt att skapa god medvetenhet om för att bygga en god grund att stå på som åkare.

3.3 Hopp och rails (freestylemomenten)

- Grundläggande åkning på rails – t.ex. 50-50, även med nose- och tailpress samt boardslide, och att även lära sig dessa både frontside och backside i första steget och att sedan ta det vidare till switch.
- Grundläggande hoppträning
 1. Raka hopp (timing i frånskjut, balans i luften med/utan grab och landning)
 2. 180-rotation (snurra åt alla fyra håll – frontside, backside, switch backside och cab)
 3. 360-rotation (snurra åt alla fyra håll – frontside, backside, switch backside och cab)
 4. 540-rotation (snurra åt alla fyra håll – frontside, backside, switch backside och cab)
 5. OBS! Att lära sig alla rotationer åt alla fyra håll bör ses som eftersträvansvärt, men inte något som bör stå i vägen



för snabbare progression åt något av rotationshållen. Eftersom det oftast faller sig mer naturligt att snurra åt något/några av hållen, riskerar man att begränsa en åkare från potentiell utveckling av någon av dessa rotationer om man envisas allt för mycket med ambitionen att lära sig alla fyra rotationshåll. Med rådande trickutveckling i sporten måste det finnas acceptans för vissa trickgenvägar där vissa grunder prioriteras ner. *(Som referensram; även seniorer på elitnivånivå väljer av effektivitetsskäl lite cyniskt, ofta att fokusera på att utveckla sina tre bästa rotationshåll maximalt hellre än att underhålla alla fyra håll lika mycket, eftersom det i tävlingssammanhang sällan förekommer mer än tre hopp i slopestyle och därför behöver man oftast bara tre rotationshåll som tävlingsåkare.)*

3.4 Tips för tränare

På snö → Instruera hela rörelsemönster för åkaren (helmetod), hitta lekfulla sätt att implementera grundtekniker, det behöver inte vara i perfekta hopp (olika terräng sätter olika färdigheter på prov). Svängar, raka hopp och 180's kan med fördel göras i skogsspåret, på naturliga formationer i backen, pistkanter o.s.v. Fantasi, variation och begreppet Guided Discovery, är ett ledord för tränare och ledare, som syftar till att uppmuntra till utveckling och utmaning genom att ställa frågor, låta barnen själva utforska, upptäcka och hitta egna lösningar. Att barnen får känna att de själva är med och påverkar aktiviteterna är förstärkande.

Barmark → Övningar som ger koordination och motorik, t.ex. gymnastik – hoppa, springa, rytmiska övningar, kullerbyttor, stå på händer, hjula, snurra och göra volter. Introducera akrobatiska element (trampett, trampolin (både för gymnastik och simhopp)). Introducera enklare styrketräning (den egna kroppen som belastning). Utöva andra brädsporter: skateboard, wakeboard, wakeskate, kiteboard, vind- och vågsurfing och implementera hoppträning med snowboard från dryslope (plastmatta) till airbag allt mer där förutsättningar ges att börja experimentera med volter och rotationer utan att moment av rädsla är närvarande på samma sätt som när man testar



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



nya trick på snö. Träning på airbag, framför allt under sommarperioden, ökar dels möjligheterna att få timmar med snowboard på fötterna avsevärt eftersom det kan göras året runt, dels ger det också möjlighet till en betydligt brantare utvecklingskurva än vad som varit rimligt innan airbag som träningsredskap introducerades.

4. 12-16 år - Medveten åkning och träning

Träningen blir mer avancerad och grenspecifik samtidigt som alla ges möjlighet att åka snowboard, oavsett motivations- och ambitionsnivå. Den personliga utvecklingen är överordnad elitsatsning och tävlingsresultat. Åkaren börjar skaffa sig erfarenhet från nationella och internationella tävlingar. Utöver att det är viktigt att under dessa år få tävlingserfarenhet och vänja sig vid tävlingssituationen, är det också ett sätt att få åka i många olika hopp och lära sig hantera alla typer av hopp- och railfeatures. Samtidigt får man också träffa andra åkare och en möjlighet att inspireras, lära sig, och utvecklas tillsammans.

Tonåren är en omvälvande tid, såväl fysiskt som psykiskt och socialt. Hänsyn måste tas till att såväl de fysiska som de psykiska förutsättningarna kan variera kraftigt inom en åldersgrupp och att olika ungdomar mognar olika snabbt. Vidare måste hänsyn tas till olikheterna mellan flickor och pojkar. Värt att notera är att det före puberteten är omöjligt att med säkerhet säga vilka ungdomar som senare blir toppidrottare.

4.1 Skola

Åkaren kan söka till ett snowboardgymnasium, RIG (Malung) eller NIU (Malung, Vännäs och fr.o.m. 2019 Kiruna) för att få en bättre möjlighet att satsa på sin idrott i kombination med gymnasieutbildning. Att kunna gå ett idrottsanpassat gymnasium har många fördelar:

- Möjlighet till elitsatsning utan att skolarbetet ska påverkas negativt.
- Individutvecklande
- Fördjupad utbildning på samtliga områden som hör elitidrotten till (kost, träning, återhämtning etc.).



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



- Bättre förberedelse för livet efter idrotten.

4.2 Tävling

Här går man från att ha tävlat i kids-klassen på Swedish Snowboard Series, där man får omdömen i positiv anda från domarna istället för poäng och ranking, till att börja tävla i ungdomsklassen det år man fyller 13 (årskurs 6) till det år man fyller 16 (årskurs 8) då man kliver vidare upp ytterligare ett steg till juniorklassen.

För de åkare som utvecklas fort under denna period och är hungriga på tävlande, finns möjlighet att böra få internationell erfarenhet redan här genom att börja tävla på World Rookie Tour som anordnas tävlingar i såväl Europa som i andra världsdelar. Hela konceptet med WRT är att det ska vara ett fostrande och utbildade internationellt utbyte för den unga generationen snowboardåkare, med stort socialt ansvar från arrangörshåll med roliga aktiviteter utöver själva tävlingarna, som för övrigt håller mycket hög klass när det kommer till banbygge och åknivå. Här tävlar man i två klasser; upp till 15 års ålder tävlar man i Grom-klassen och från det år man fyller 16 (årskurs 9) till det år man fyller 18 (årskurs 2 på gymnasiet) tävlar man i Rookie-klassen. Många av dagens internationella snowboardstjärnor, inte minst Sveriges egen Sven Thorgren, har till stor del fostrats på WRT tillsammans med ungdomar från andra länder som nu tävlar i världstoppen på seniornivå, så det är en väl beprövad instans i snowboardvärlden som fyller en stor funktion.

4.3 Tips för tränare

På snö → Individuell anpassning till den enskilda åkarens grundtekniska färdigheter, där man erbjuder de mest drivna ungdomarna mer coaching i ett tydligt progressionssyfte med ett minimum på två tillfällen per vecka. Önskvärd total träningsmängd (ur optimalt utvecklingsperspektiv) på snowboard är minst 10 h per vecka fördelat på 3-4 åkdagar, där högsäsongveckorna gärna får hamna på 20 h. Längden på säsongen varierar beroende på var i Sverige man är bosatt, men på de flesta håll kan viss träning på snö fås genom railåkning utanför ishallar redan tidigt på hösten, långt innan skidanläggningarna börjar producera snö. Den s. k. "ishallsåkningen" kan erbjuda en mycket bra förberedelse inför säsongen, där man kan få ut väldigt effektiv träning i form av många repetitioner på rails, inkluderat allt från



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





grunder på enklare rails och boxar, till mer tekniska trick på avancerade rails.

Fortsätt med grundteknik, men efter åkarens nivå, avancera till större hopp, introducera inverterade trick och 720's. 900's o.s.v. Med airbag-hoppning som komplement till åkningen ökar möjligheten betydligt att introducera dubblar (volter och corks) och i vissa fall till och med tripplar redan i detta stadium, eftersom steget upp till dessa trick blir så mycket mer tillgängligt och skaderiskreducerat med tillgång till airbag-landning. Utmana åkfärdigheterna med fart i varierande terräng, pist, skog, park, pipe och puder för att träna upp brädkontroll och självförtroende att hantera och reda ut svåra situationer med visst mått av rädsla inblandat.

Barmark → Introducera styrketräning med fria vikter, med fördel traditionell olympisk lyftning med skivstång, t.ex. frivändning, knäböj, ryck och stöt. Fokus på att bana in rätt teknik, snarare än styrkeutveckling. Styrketräning utan vikter sker med egna kroppen, t.ex. hopp uppför och nedför, hinderbanor och cirkelträning. Spänsträning sker även den med hjälp av egna kroppen. T.ex. hopp i alla riktningar.

Hoppträning med snowboard på plastbacke (s.k. dryslope) till airbag-landning gör att den grenspecifika träningen kan bedrivas året runt och inte bara på snö under vintern. Denna åkning blir ett viktigt inslag i off season-träningen för att utvecklas som åkare under hela året och lära sig nya trick under kraftigt skaderiskreducerade former, parallellt med fysträningen och minskar också känslan av ringrostighet och behovet av att "börja om" när snösäsongen väl kommer igång.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



5. 16-20 år - Skapa rutin och lägga grund för prestation på elitnivå

Här är studier på snowboardgymnasium den rakaste vägen mot internationell elitnivå (i synnerhet på RIG), där fokus och ambition utöver studierna, blir att satsa mot en karriär som professionell snowboardåkare. Åkaren utbildas på elitidrottens alla områden och träningsplanering, kost och rutiner blir en viktigare del av vardagen och idrottsutövandet. Den totala träningsdosen ökar betydligt från föregående stadium, nu till 5-7 åkdagar per vecka (inkluderat tävlingsåkning) under högsäsong (generellt december-april) med färre åkdagar (totalt sett) tidigare på hösten då snöträningen är mer pulserad i form av snöläger varvat med barmarksveckor. Airbagträningen är ett stående inslag i träningen under en stor del av året, där åkaren ges möjlighet att få mycket repetitioner på sin trickrepertoar samtidigt som en brant utvecklingskurva med nya trick möjliggörs och således ökar chanserna avsevärt att kunna nå internationell seniorelitnivå under denna period

Med mognaden börjar åkaren bygga upp sitt taktiska medvetande, tävlingsdosen ökar och rutin skapas. Man tävlar regelbundet på nationell och allt mer på internationell nivå. Det naturliga karriärsteget under denna period för den elitsatsande åkaren är ett allt större fokus på internationella tävlingar, från World Rookie Tour och Europacup vidare upp på världscupen, där man kan börja klättra på rankingarna och antingen genom exceptionella enskilda resultat eller genom att etablera sig i toppen på världsrankingen genom att leverera jämna resultat på världscupsnivå. Så småningom kan man, genom utmärkande prestationer på denna nivå, få chansen att starta i högstatustävlingar som X Games och US Open där man börjar uppmärksammas som en stor världsstjärna. Väl uppe på denna nivå öppnas de verkliga möjligheterna att få välbetalda proffskontrakt av varumärken inom branschen och ens namn blir ett värdefullt varumärke i sig.

Åkaren utvecklar i det här stadiet även sin unika stil och sitt uttryck. Under detta stadium kan ambitionsnivån med karriären ofta börja spretna och behoven kan därmed bli väldigt olika från individ till individ. Det bör ges utrymme för dessa olika behov eftersom mognad och utveckling sker individuellt och dessa är viktiga faktorer för ambitionsnivå. Det behöver alltså finnas chanser och möjligheter även för de som sent kommer på vilken väg de vill gå som åkare, istället för att tappa delar av den redan ringa bredd som finns.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 

5.1 Tävling

Det här stadiet innehåller dels en övergång från junior- till seniorklass och dels från nationella till fler internationella tävlingar. Övergången sker individuellt och nivån på tävlingar anpassas efter åkarens utveckling och mognad. Vissa åkare världscupdebuterar redan i början av denna period, medan andra jobbar längre på Europacupnivå och kan nå världscupnivå mot slutet av perioden. Det är viktigt att inte bortse från de som inte presterar på toppnivå tidigt under denna period, då mognaden kan variera mycket och man kan utan att ha övertygat under de tidiga åren, istället blomma ut senare och då ibland låsa upp dörrar till flera trick på högsta nivån på kort tid.

Fokusområden:

- Utveckla en kreativ och konkurrenskraftig trickrepertoar
- Utveckla en fysik som möjliggör maximal trickteknisk utveckling
- Ha en årsplanering värdig en elitidrottare
- Formulera långsiktiga karriärmål uppdelat i specifika säsongsmål
- Upprätta och underhålla kontakter med sponsorer och andra branschaktörer

5.2 Fysprofil

Elitåkaren introduceras för och använder Snowboardlandslagets/Sveriges Olympiska Kommittés Fysprofil. Detta sker på RIG, NIU och/eller i landslagsregi. Det viktigaste i yngre åldrar är att lära sig att utföra själva testmomenten, utan att allt för stor vikt läggs på själva resultatet. Allt eftersom testresultaten börjar motsvara åkarens maximala fysiska prestationer, kan resultaten börja användas som underlag för träningsupplägg och fokus bör vara att ha en så komplett Fysprofil som möjligt, alltså att man jobbar med att stärka upp svagheter snarare än att bara maximera specifika moment. Detta för att skapa goda förutsättningar för både god utvecklings- och prestationsförmåga och skadeprevention.

5.3 Tips för tränaren

På snö → Individualisera träningen till 100% eftersom åkarna kan vara på väldigt olika nivåer inom olika områden och har olika styrkor och svagheter i sina trickrepertoarer etc. Utöka användandet av videoanalys som pedagogiskt utbildningsinslag genom att involvera åkaren i analysen



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



för att träna upp självmedvetenhet och självanalytisk förmåga. Agera bollplank mer än att träna fasta övningar och ge inte för mycket färdiga svar på lösningar på problem som uppstår, utan låt åkaren reflektera genom att ställa coachande frågor. Blanda upp träningen med avvägd tid till breddning av tekniska färdigheter parallellt med spetsträning av styrkor i syfte att bygga en konkurrenskraftig repertoar av genomtänkt utvalda tävlingstrick.

Barmark → Med tillgång till airbag-hopp med dryslope under barmarksperioden kan den befintliga trickrepertoaren inte bara underhållas, då det även är den ultimata progressionsmiljön för att utveckla nya svårare trick under säkrare förhållanden. Detta fönster, mellan två snösäsonger, blir allt viktigare för trickförberedelserna inför kommande tävlingssäsong och även lägga en grund som sänker skaderisken under snölägerperioden på hösten, då man kan behålla och utveckla trickkänslan på ett helt annat sätt med detta hjälpmedel i träningen.

Utveckla åkarens kunskaper inom styrketräning och då framförallt inom olympiska lyft och plyometrisk (utveckla så mycket kraft som möjligt så snabbt som möjligt) träning. Fokus i styrketräningen bör i regel ligga på komplexa övningar, för att styrkeutvecklingen ska fylla störst funktion för sitt syfte i snowboardåkningen, medan isolerade övningar i första hand används i rehab-sammanhang för att stärka upp specifika muskler efter skador och liknande. Fokus i övningarna är främst att utveckla maxstyrka och explosivitet, då det framförallt är dessa egenskaper som krävs vid explosiva hopp, snabba rotationer och tunga landningar (*Kenney, Wilmore och Costill 2012, 212-219*).

Att träna upp uthålligheten genom konditionsträning, i första hand den aeroba kapaciteten, genom lågintensiva långdistanspass (*Kenney, Wilmore och Costill 2012, 220-223*), är också mycket viktigt under denna period för att kunna bedriva den ökade träningsmängden i backen med kvalitet under de i regel långa träningsdagarna, som inte sällan bedrivs på hög höjd. Testresultaten i svenska snowboardlandslaget pekar på att sättet att träna



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





snowboardåkningen i sig, underhåller denna kapacitet i ganska hög utsträckning under snösäsong.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



6. 20-25 år - Befästa rutin på seniorelitenivå

Det här stadiet är i flera avseenden likt det föregående. Åkaren har dock hunnit få större erfarenhet, rutin och medvetande och börjat etablera sig i den internationella senioreliten. Åkaren börjar forma sin egen karriär inom tävlingsgrenarna, alternativt inom foto- och film som en väg ut ur tävlingsscenen för att kunna fortsätta att utveckla sitt varumärke och sin karriär inom snowboard. I många fall sker också en kombination för tävlingsåkarna, där man under mindre tävlingsintensiva perioder passar på att filma och fota för sponsorer eller specifika filmprojekt. Resandet pågår i stort sett året runt (i synnerhet augusti-maj, medan juni-juli består av betydligt mindre tid på snö än övriga månader, och istället ett mycket större fokus på fysträning varvat med airbag-träning och grenlik träning som skateboard) för att kunna vara där de bästa träningsförutsättningarna finns. Januari-mars är den klart mest intensiva tävlingsperioden på året, medan sponsoruppdrag som foto- och filmjobb får mer utrymme under våren i takt med att tävlingsintensiteten minskar.

Uppehållen från snö blir i det här stadiet klart kortare än tidigare, och det krävs istället ett tydligare "året runt-tänk" med glaciärträning i viss utsträckning även mitt under sommarperioden för att sudda ut glappet mellan säsongerna och hela tiden här komplettera den minskade snötiden med hoppträning på airbag. Antal dagar på snö per säsong på den här nivån, kan ligga uppemot ca 180, förutsatt att man är frisk och skadefri.

6.1 Fokusområden för tävlingsåkaren

- Utveckla och underhålla en kreativ och konkurrenskraftig trickrepertoar. Hela tiden försöka sticka ut i världstoppen med unika trickutföranden, som med stor hjälp tränas in säkert och effektivt på airbag.
- Leva och träna utifrån en genomtänkt årsplanering värdig en elitidrottare.
- Formulera specifika karriärmål; delmål i form av prestationsmål, samt långsiktiga huvudmål, alltså vart man vill nå med sina prestationer.
- Upprätthålla och underhålla kontakter med sponsorer, media och tävlings- och branschaktörer.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



När man efter en framgångsrik tävlingskarriär börjar trappa ner på tävlandet, blir en naturlig övergång ofta att ägna allt mer tid till film- och fotoprojekt för att fortsätta sin proffskarriär i en annan miljö, t.ex. backcountry, där man kan förvalta åkningen och tricken man lagt ner tid på att utveckla under tävlingskarriären. Övergången sker ofta under perioden 25-30 år, men kan skilja sig åt beroende på vad som dyker upp på vägen, där skadeperioder, chanser att få delta i stora filmprojekt eller liknande, kan göra att denna övergång sker både tidigare och senare.

6.2 Tips för tränaren

På snö → Individualisera träningen till 100% eftersom åkarna har olika spetskompetenser och olika svagheter att jobba med. Åkaren blir allt bättre på eget ansvar för sin trick- och fysutveckling. Tränarens roll blir alltmer som ett bollplank där man genom diskussion och främjande av självanalytisk förmåga genom t.ex. videoanalys, hjälper åkaren att ta steg framåt i sin utveckling.

Barmark → Hjälp åkaren att bygga upp och underhålla sin fysik för att kunna prestera på topp genom att tillsammans utforma träningsupplägg där man handplockar övningar och träningsmetoder och ser över kostupplägg utifrån specifika behov; styrketräning med fokus på maxstyrka och explosivitet, samt aerob kapacitet utgör grunden för den skadefria åkaren. Det finns sällan behov hypertrofiökningar då fysiken i det här stadiet normalt sett är välutvecklad och fokus ligger på att optimera styrka och explosivitet utan kroppsviktökning. Åkaren har ett stort eget ansvar att sköta den vardagliga träningen mellan träningsläger och tävlingar, men är ofta i behov av stöd i form av coachfeedback på form, återhämtningsbehov, mikroperiodiseringar etc.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



7. Från 25 till slutet på proffskarriären - Förvalta sina egenskaper

Åkaren förvaltar sin uppbyggda status och kan bibehålla värdet på sitt varumärke som åkare. Med motivation och förutsatt att gamla skador inte står i vägen, kan åkaren förlänga tävlingskarriären i flera år efter 25, även om statistiken talar för att det är betydligt färre åkare som hänger kvar i världstoppen efter 25. Om man istället börjar sänka tävlingsintensiteten, vilket är vanligt förekommande mellan 25 och 30 års ålder, är ett naturligt steg att förlänga proffskarriären att man lägger allt mer tid på att jobba med snowboardfilmproduktioner, där man självklart också måste prestera, men på ett lite annorlunda sätt än som tävlingsåkare då det i denna värld inte enbart är de mest tekniska trickerna som är avgörande för framgången.

Efter 30 är det ytterst ovanligt att man stannar kvar högst upp i tävlingstoppen, men karriären som filmåkare kan istället vara långt ifrån slut. Utöver denna förskjutning mot andra mål än enbart trickteknisk utveckling och stäsäkerhet på dessa trick, är det här stadiet mer eller mindre identiskt med "20-25", i fråga om träningsmängd och livsstil. Fokus går alltmer mot att odla sitt varumärke som snowboardikon och uppbyggande av legendstatus.

7.1 Fokusområden under denna period

- Fortsätta att tävla på absolut högsta nivå och hänga med i trickutvecklingen i ytterligare några år.
- Driva egna projekt inom t.ex. film, foto, webb och liknande.

7.2 Tips till tränaren

På snö → Var öppen och visa respekt för åkarens egna målsättningar och ambitioner och utnyttja åkarens långa erfarenhet i din coaching. Låt åkaren ta eget ansvar för sin utveckling och agera bollplank genom diskussion och ge stimulans för fortsatt motivation att träna för tävlingsprestation.

Barmark → Låt åkaren ta eget ansvar för träningsupplägg och agera bollplank genom diskussion, och tillhandahåll spetskompetens inom fysträning för att hjälpa till att utforma ett optimalt individanpassat upplägg, som är



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





hållbart i den livssituation som en äldre åkare kan tänkas
befinna sig i.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 



8.0 Efter proffskarriären – Ambassadör

"En gång snowboardåkare, alltid snowboardåkare", (anonym snowboardguru).

Snowboard är historiskt en sport driven av inre passion och kärlek till åkningen och kulturen, vilket gör att många aldrig lämnar sporten helt efter sina elitkarriärer, utan stannar kvar i sporten på ett eller annat sätt och fortsätter att åka snowboard, helt i linje med Riksidrottsförbundets vision om livslångt idrottande (Strategi 2025: <https://www.strategi2025.se/>). I det här stadiet rör sig åkaren från elitkarriären mot mer rekreationsbaserad åkning och har med sina erfarenheter stora möjligheter att fortsätta vara aktiv inom snowboardbranschens alla delar, t.ex. engagera sig i sportens återväxt på klubb- eller förbunds nivå, jobba inom idrottsrelaterade yrken, vara mentor för yngre åkare genom karriären, bli domare, tävlingsarrangör eller team manager på ett varumärke (t.ex. hos en före detta sponsor).



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



Källor

Litteratur

Bahr, R., & Engebretsen, L. (2009). Undvik idrottsskador –
preventionsinsatser vid träning och tävling (svensk översättning SISU
Idrottsböcker (2010). Originaltitel: Sports Injury Prevention).
Stockholm: SISU Idrottsböcker

Behnke, S, R. (2006). Fakta om rörelseapparaten - Anatomi för idrotten
(svensk översättning SISU Idrottsböcker (2008). Originaltitel: Kinetic
Anatomy). Stockholm: SISU Idrottsböcker

Kenney, W, L., Wilmore, H, J. & Costill, L, D. (2012). Physiology of Sports
and Exercise, Fifth Edition.

Mattsson, M. (2014). Träningsplanering. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Mujika, Iñigo (2009). Formtoppning I teori och praktik (svensk
översättning SISU Idrottsböcker (2010). Originaltitel: Tapering and
Peaking for Optimal Performance). Stockholm: SISU Idrottsböcker

Wadström, O. & Ekvall, D. (2013). Idrottsglädje, Prestation, Utveckling –
Kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar. Linköping:
Psykologinsats

Weinberg, S, R. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise
Psychology, Fifth Edition.

Wirhed, R. (2012). Anatomi med rörelselära och styrketräning, fjärde
upplagan. Bjursås: Harpoon Publications AB

Övriga källor

Riksidrottsförbundet – Strategi 2025
<https://www.strategi2025.se/>

Ericsson, K, A. (2012). The development of sport excellence and
deliberate practice among athletes. Konferens: Vinnare i långa loppet,
Bosön



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Olympiatoppens synspunkter på trening for barn. (2011).
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media28495.media>

Riksidrottsförbundet. (2005). Idrotten vill.
http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33077/cf_394/Idrotten_vill_-_idrottens_id-program-.PDF

Stambulova, N. (2012). Dual career research and European guidelines. Konferens: Vinnare i långa loppet, Bosön.

Toms, M. (2012), Early specialization. Konferens: Vinnare i långa loppet, Bosön.

Tonkonogi, M. (2012). Träning för barn. Föreläsning: St:Mikaelsskolan, Mora

Way, R. (2006). Vision 2020 The Long-Term Athlete Development Plan for snowboarding in Canada.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

