



Ungdomslyftet 2.0

svensk konståkning lyfter ungdomar mot framtida världsklass

18-19

SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET



Bakgrund

Svenska konståkningsförbundet beslutade 2007 att starta en satsning på svenska konståkningsungdomar, singel. Inriktningen är framtida elit-konståkare med kapacitet att hävda sig i toppen av internationell elit.

2018 har Ungdomslyftet fungerat som en av SKF:s grupper i 10 år. Dags för uppgradering, därav tillägget 2.0. Tanken är densamma, men målet är att ligga i framkant med dessa träffar både för åkare och tränares utveckling. Ska svensk konståkning hålla samma utvecklingstakt som resten av konståkningsvärlden måste förändringar ske redan i ungdomsåren. En hållbar svensk modell måste utformas! Ett första steg är införande av elitlicens, skapa kvalitetssäkrings av de klubbar som jobbar med elit.

Att vara uppkopplad med bästa möjliga kvalitet gäller i högsta grad för oss som håller på med denna härliga sport. 4G är det som krävs;

Glädje

Glöd

Gemenskap

Grit

Elit (ur ”SKF:s Elitlicens)

I en elitsatsning är utveckling och resultatförbättring vägledande för idrottaren, vilket innebär att grunden för satsningen är mängd och kvalitet på träning över tid. Idrottarens egen ambition och vilja är avgörande.

Elitidrottare inom konståkning deltar på Svenska Konståkningsförbundets högsta tävlingsnivå (för närvarande Elitserien, Morgondagarserien samt och/eller på ISU:s internationella tävlingar.

Konståkning på elitnivå är ett året-runt idrottande.

Ungdomsåren är en förberedande period för att i junioråldern ta beslut om den aktive vill satsa mot elit eller enbart träna för hälsa och välbefinnande.

Det är viktigt att komma ihåg att det ska vara motiverande att bedriva elitidrott. Glädje, Glöd och Gemenskap ska genomsyra verksamheten.

Konståkning - en koordinativ idrott: ”vi” (människor) är som mest mottagliga för grundmotorik, och den komplexitet som kan utvecklas från denna, fram till puberteten. Koordinativa rörelsemönster läggs till grund genom upprepning, därmed behövs inte bara träning i unga åldrar utan också antalet timmar över tid. Vår uppgift blir därmed att förmedla, att träna på detta sätt är roligt och stimulerande,

Är det kört efter puberteten? Självklart inte, men ju mer som ligger till grund (koordinativt) desto lättare blir det att vidareutveckla detta under junior och senioråren.

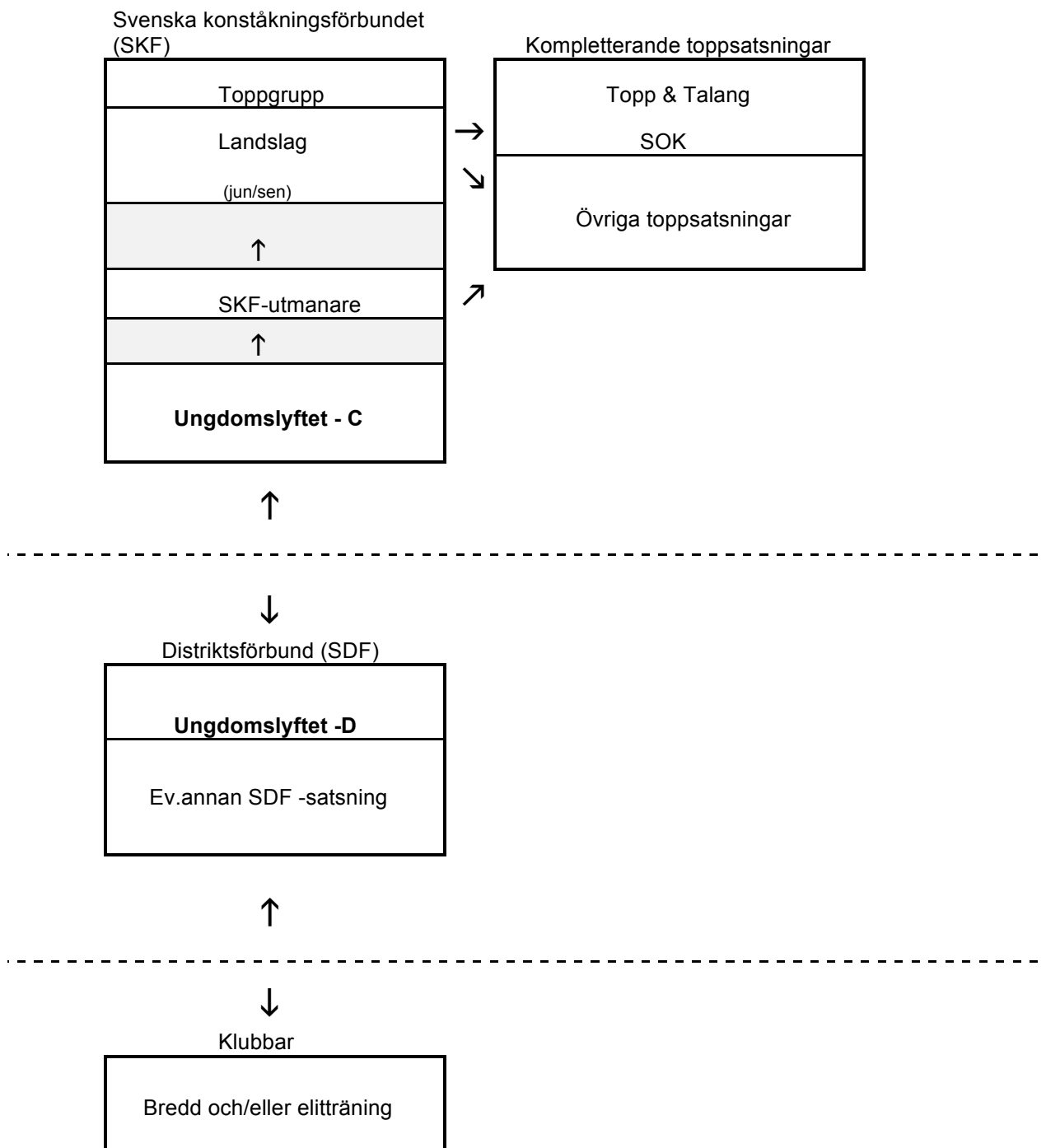
Jag ser fram mot fortsatt arbete av utveckling av våra konståkningsungdomar.



Ungdomslyftsansvarig Regina Jensen

Tibro 15 januari 2018

Schematisk bild av grupperingar SKF, singel elit





Ungdomslyftet

Mål

Ge framtida konståkare förutsättningar att satsa mot internationell elit!

*Ge konståkningsungdomar utbildning och inspiration. (kompetens, motivation, medvetenhet om konståkning) för att lägga den grund som krävs för att åkare vid senare ålder ska ha möjlighet att välja elitsatsning.

*Höja kunskap och kompetensnivån på alla tränare, för att ta hand om framtida elitsatsande idrottare.

*Genomföra 2-3 sammandrag per år

UL-ramar

Ansvariga: Ytterst ansvarig för ungdomsprojektet är SKF

SDF och SKF är engagerade i Ungdomslyftet, ansvariga för resp del, Ungdomslyftet - D och Ungdomslyftet - Centralt

Ett samarbete mellan SDF och SKF ska utvecklas

Ekonomi: SDF ansvarar för den ekonomiska planeringen vid arr. av Ungdomslyftet - D.

SKF ansvarar för den ekonomiska planeringen vid arr. av Ungdomslyftet-C

Omfang/år: SDF minst 1 träff/år 1-2 dagar, SKF 3 träffar/år 2-3 dagar, tot: 6-9 dagar /år

Upplägg: Sammandrag, på SDF nivå och SKF-nivå med innehåll för att uppnå målen. Egenarbete åkare, tränare

Resurser: Landslagledarteam, inbjudna tränare, domare, specialinbjudna resurspersoner m.m.

Utbildning/fördjupning

Teori

- *teknik/metodik
- *mentala nycklar aktiv/tränare
- *kommunikation aktiv/tränare
- * träning & tävlingsplanering
- * tester
- * regler
- * målsättning individ
- *egna önskemål
- *forskning

Praktik

- *teknik/metodik
- *fys.
- *gr.spec markträning
- *tester
- *anpassad isträning till grupp
- *anpassade tävlingsmoment individ/grupp

SKF, EK

- * uppföljning/utvärdering
- * utveckling av åkare/tränare
- * tävling, tävlingsresultat

Grund för att lyckas

Samarbete - SKF/SDF, tränare/tränare, tränare/åkare, åkare/åkare (utnyttja allas kompetens)

Hårt arbete och tålamod, hitta **drivkrafter** hos alla (åkare, tränare)

Hålla fast vid målet (tydlighet, trovärdighet, planering)

Konståkning är ROLIGT!!

4 G (hög uppkoppling) GLÄDJE -GLÖD-GEMENSKAP- GRIT



Gruppbeskrivning ”Ungdomslyftet” – D (distrikt)

- Deltagare:** Denna/dessa träffar vänder sig till distriktets A-testade åkare, miniorer, U-13, U-15 samt åkare som är **nära** att ta steget upp till A-åkare, miniorer, U13. Detta ifall stor utveckling sker under säsong, då har ev. inbjudningsåkare deltagit på UL-D
- Målsättning:** Träna is och fys tillsammans på nivå för UL-C
Informera om ungdomslyftet!
Ge de deltagande en positiv träningsdag
Någon typ av feed-back från dagarna.
Träningstips för fortsatt utveckling.
- Allmänna kriterier för deltagande:** Uppfyllt A-tester för respektive tävlingsklass, ev. på väg mot avklarade A-tester.
Ungdomsåkare med mål att bli A-åkare.
Ha en positiv inställning till träning.
- Sammandrag:** Ett (1-2 dgr obligatoriskt) eller flera (upp till varje SDF).
Rekommendation är att använda 2 dagar. (se vidare UL-D info)
- Arrangör:** Ett eller flera SDF
- Tränare:** Distriktets tränare som har erfarenhet av elitungdomsträning inkluderat ev. landslagstränare som finns i SDF, samt ev. andra tränare med mål att få fram ungdomar på hög nivå och som jobbar efter detta.

Gruppbeskrivning ”Ungdomslyftet” – C (centralt, SKF)

- Deltagare åkare:** Ungdomsåkare (miniorer – U15) som uppfyller kriterierna för UL-C. Deltar på ES-serien. Miniorer kan delta på A-tävlingar om kriterier uppfylls, dock kommer ”Morgondagarminiorer” prioriteras först. Dessa kriterier ska vara uppfyllda på protokoll från ES-serien eller SKF-trofen. från tävlingar från VT säsongen innan, samt de tävlingar på HT gällande säsong innan anmälan för första träffen i nov. Se vidare kriterier.
- Deltagare tränare:** Tränare till åkare med uppfyllda kriterier.



Målsättning:	Stötta teamet, tränare-åkare, genom utbildning och fördjupning, och därmed höja kunskapsnivån. Träning och inspiration
Allmänna kriterier för deltagande åkare:	Ha positiv inställning till träning. Ha vilja och mål att förbereda sig för elitsatsning (se överenskommelse) Genomför hemuppgifter mellan sammandrag. Tillhöra en klubb som stöttar åkare-tränares satsning. <u>Säsong 18-19, klubb med Elitlicens</u> Genomföra de ev. träningsplaneringar som görs. Vid antagning i J-landslag, SKF-utmanare, som ungdom, deltar man i båda grupper i den utsträckning som är möjligt och lämpligt för åkaren. Deltagit i UL-D sammandraget. Ha vana av att träna 2A och trippelhopp.
Allmänna kriterier för deltagande tränare:	Delta aktivt på sammandragen. Vara aktiv i UL-satsning Tillhöra en klubb som stöttar tränare i utb, m.m. <u>Säsong 18-19, klubb med Elitlicens</u> Ha en positiv attityd till UL-C Ha intresse av framtida elitträning. Arbeta enligt överenskommelse SKF- SDF- Klubb- Tränare/åkare/förälrateam. Ha full förståelse för ”Uppförandekoden”
Kriterier för ”deltagande” klubb	Godkänna och arbeta mot innehåll i överenskommelse. Uppfylla kriterier för elitlicens from säsong 18-19
Sammandrag:	2-3 träffar/år, ca 6-9 dagar/år
Arrangör:	SKF
Resurspersoner på sammandrag:	Tränare från landslagsledarteam Inbjuden tränare Domare Andra resurspersoner
<u>Inbjudningsåkare</u>	
Deltagare åkare:	Åkare som uppfyllt kriterierna på protokoll från lägst ES-tävling för sin grupp under säsong, minior A-tävling, innan träff 2, får delta om nedan kriterier är uppfyllda. <u>Åkaren ska ha deltagit på UL-D</u>
Deltagare tränare:	Tränare till ovan nämnda åkare.
Målsättning:	En ”morot” att fortsätta att arbeta mot UL under säsong.



Kriterier:

Tävlingsprotokoll från ES-tävling under säsong 18-19 bifogas till regina.jensen@skatesweden.se GOE -3 kommer inte räknas som godkänd då denna siffra ofta innebär fall eller dålig kvalitet.

Kriterier för UL-C 2018-2019

Alla deltagande i UL ska delta i Elitserien. Miniorer kan dock åka A-tävlingar om de uppfyller de andra kriterierna i grupp 1. Morgondagare går alltid före A-tävlingsåkare.

Alla deltagande i UL ska deltagit på UL-D

Tränare till åkare som deltar på UL-D kommer att informeras om hur anmälan till UL-C sker på UL-D

De moment som gäller för kriterier för respektive grupp ska uppfyllas på protokoll från ES-tävlingar och/eller SKF-trofen. För säsong 18-19 gäller tävlingar våren 2018 samt de tävlingar innan första UL-C sammandrag i nov 2018. För miniorer kan A-tävlingar användas om kriterierna uppfylls, dock kommer vid prioritering åkare från ES-tävlingar ha högre prioritet. De behöver inte uppfyllas på samma tävling, utan flera tävlingar kan användas på följande sätt:

- Dubbelhopp, samt kombinationer max 2 protokoll med sämst -1 GOE
- 2A samt trippelhopp, protokoll där det klaras med sämst -2 GOE
- Piruetter max 2 protokoll
- Programkomponenter ska uppfyllas på minst 2 protokoll

OBS!! Kriterier för minior A kommer att checkas på UL-D då antalet tävlingar kan varieras för denna grupp. Protokoll skickas till Regina.

Kriterier

Grupp 1 (miniorer och U-13 år 1)

Hopp:

Alla 2-hopp, 2+2.combo med 2Lo eller 2T

Piruetter:

CCoSP (L2) L3 GOE 0

FSp (L2) L3 GOE 0

Enpos (L2) L3 GOE 0

() = minior, oavsett Level så gäller GOE 0

Komponenter:

Minior → minior

PC 12.00 (LP)

Minior → U 13

PC 12.50 (LP)



Grupp 2 (U-13 år 2)

Hopp:

Alla 2-hopp, 2F och 2Lz combo med 2Lo eller 2T, 2A

Piruetter:

CCoSP L4 GOE 0

FSp L3 GOE 0

Enpos L3 GOE 0

Komponenter:

U 13 → U 13

PC 20 flickor 22 pojkar (LP)

Grupp 3 (U-15 år 1)

Hopp:

Alla 2-hopp, 2F och/eller 2Lz combo med 2Lo eller 2T, 2A, ett 3-hopp

Piruetter:

CCoSP L4 GOE 0

FSp L3 GOE 0

Enpos L3 GOE 0

Komponenter: .

U 13 → U 15

PC 22 flickor 23 pojkar (LP)

Grupp 4 (U-15 år 2)

Hopp:

Alla 2-hopp, 2F och/eller 2Lz combo med 2Lo eller 2T, 2A, två 3-hopp

Piruetter:

CCoSP L4 GOE 0

FSp L3/4 GOE 0

Enpos L3/4 GOE 0

Två st piruetter L4

Komponenter:

U 15 → U 15

PC 23 flickor 24 pojkar (LP)

Fysiska riktlinjer:

Grupp 1 och 2

* Få inblick i "Fystempen" (fystempen finns som dokument på hemsidan)

* Genomgång av utvalda övningar för korrekt utförande

* Medvetenhet om varför övningarna utförs

* Info om värden att träna på inför U 15

Förslag:

Rotation Spagat

Axel Brygga

Hopprep Sit-ups

Vertikalhopp1 Baksida lår

Chins Dips



Grupp 3 och 4

* Fysisk grundträning (se fystempen, riktvärden orange fält)

* Få information angående coopertest

- varför man genomför testen

- vid ev. deltagande på UL-C genomförs flera av testerna från fys.tempen

Distriktsamarbete vid Ungdomslyftet-D – Kontaktperson

Bohuslän-Dahls

Ann-Louise Elwing

Västergötland

Ann- Marie Lindqvist

Göteborg

ersättare för Joanna

Norrbottnen, Mellersta Norrland

Monica Blomberg

Stockholm

Jessica von Rosen

Skåne

Laclo Vince

Västra/Östra/Norra Svealand

Marie Lassinantti

Östra Götaland

Marianne Hogner



SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET
SWEDISH FIGURE SKATING ASSOCIATION • ANSLUTET TILL ISU, RF, SOK
