



Uttagningskriterier Svensk Freestyle WC-landslaget 2012/2013

Inledning:

Laguttagning i allmänhet och i en liten sport som puckelpist i synnerhet skapar utrymme för frågor, ifrågasättanden etc. Syftet med detta dokument är att tydliggöra de kriterier som ligger till grund för uttagning av åkare till världscupslandslaget i Freestyle puckelpist.

Jean-Paul Richard införde 2010 en ny träningsfilosofi i landslagsarbetet. Med en ny träningsfilosofi följde även ett mer långsiktigt och genomtänkt elitsatsande på landslagsverksamheten. Landslagsledningen har ambitionen att ta upp kampen med USA samt Kanada och bli en av de ledande nationerna inom puckelpist.

Grundförutsättningar:

Nedan följer några grundförutsättningar för laguttagningen:

- + Kriterierna avser uttagning till WC-laget.
- + Storleken på landslaget är satt till totalt 7 – 10 st. herrar och damer. Detta på grund av att nuvarande storlek på tränarstaben ej kan hantera fler åkare.
- + Landslaget offentliggörs i slutet på maj månad.
- + Uttagningen gäller för perioden maj – april.

Uttagningskriterier

Vid uttagning till WC-landslaget beaktar vi följande kriterier:

1. Work Ethic
2. Träningsdagar
3. Teknisk kompetens
4. Akrobatisk kompetens
5. Fysisk kompetens
6. Resultat
7. Skolarbete
8. Potential



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





1. Work Ethic (Arbetsmoral)

För att kunna tävla på världscupen och nå sina mål måste åkaren ha rätt inställning till detta. Åkaren måste ha uppnått en viss mognad och kunna följa en strukturerad plan. Rätt attityd på träning och tävling är mycket viktigt.

I landslagets träningskontrakt (se bilaga 1) finns riktlinjerna för Work Ethics. Åkarna skall signera detta innan tränings säsongen börjar. Syftet med detta är att skapa en professionell träningsatmosfär med ömsesidig respekt för det arbete och de målsättningar som styr landslagsuppdraget.

2. Träningsdagar

Följer ovanstående resonemang om Work Ethic. Det krävs ett stort antal träningsdagar även under sommarhalvåret för att kunna utvecklas som puckelpiståkare. Av erfarenhet vet vi att med rätt förutsättningar, rätt mängd träning och rätt typ av träning så kommer resultatet på tävling. För åkare 16-23 år är mängden träning avgörande om de skall lyckas med sin puckelkarriär och nå världstoppen. För elever på Skidgymnasiet krävs därför ett mer eller mindre 100% deltagande på schemalagd träning.

Vår vision med landslaget är att vi skall ta fram åkare som vill bli bäst i världen. Vår tid och energi läggs på de åkare som vill dit och som är beredda att jobba de träningsdagar som krävs för att komma dit.

Det krävs minst 30 – 40 dagars träning på vattenhoppet per säsong.

3. Teknisk kompetens

Åkaren skall ha en god teknisk kompetens. Uppnå >6 vid utvärdering (Evaluation) enligt Technical Review Sweden Team (se bilaga 2).

4. Akrobatisk kompetens

Åkaren skall ha en god kropps kontroll på trampolinen. Dessutom skall landslagsåkaren:

- på tävling kunna utföra minst ett 720 hopp (Offaxis eller Backfull).
- potential att inom ett år kunna genomföra två stycken 720 hopp på tävling.
- potential att inom två år kunna genomföra ett 1080 hopp på tävling.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





- för tjejer skall dessa kunna genomföra tävlingsåk med stabil 360 och bakåtvolt.

5. Fysisk kompetens

En god fysik är en nyckelfaktor för att nå världstoppen i puckelpist. Ju äldre åkaren är desto viktigare blir denna parameter. Vi vill se en stigande kurva på Fysprofilen. Mycket viktigt att åkarna alltid gör fystest minst 2 gånger per år. Landslagsåkare skall ha >5 i Fysindex.

6. Resultat

Är en parameter i uttagningen men för yngre åkare har den en mindre betydelse. Resultat från Europa Cup och Världscup räknas.

7. Skolarbete

Landslagsåkare på Skidgymnasium skall ha närvaro på skolans lektioner.

8. Potential

Bedömning om åkaren har potential, inställning, motivation och vilja att uppnå målen med landslagsuppdraget.

Landslagsåkaren skall ha möjlighet att under kommande tävlingsäsong nå pallplats på Europa Cup, topp 25 på världscup samt potential att kunna kvala in till VM 2013 och OS 2014.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Träningsfilosofi

Nedan följer några korta punkter och sammanfattning av landslagets träningsfilosofi.

Bakgrund:

Träningsfilosofin har sitt ursprung i den kanadensiska modellen som gjort Kanada till dagens ledande nationen inom puckelpist. För att vara med och slåss med de bästa måste vi träna som de bästa och framförallt lika mycket (eller mer) än de bästa. Landslagsledningen försöker hela tiden vässa träningsmodellerna så att de ligger i framkanten av utvecklingen.

Jean-Paul Richard tillträdde som headcoach för det svenska puckelpistlandslaget i oktober 2008. Drygt ett år senare, vid världscupspremiären i Finland, tog Jesper Björnlund en dubbelseger. Under säsongen togs ytterligare en seger samt en tredje plats. Den bästa säsongen för svensk freestyle under 2000-talet.

Jean-Paul träningsfilosofi bygger på hans långa erfarenhet från Kanada och ett strukturerat och systematiskt träningsupplägg inom alla färdigheter, dvs. teknik, akrobatik, fysiskt och mental träning, vars klara målsättning är att skapa toppåkare i världscup samt på stora mästerskap. Detta har Kanada lyckats med på alla punkter.

Sammanfattning av grundpelarna i landslagets träningsfilosofi

1. Struktur

Landslagsarbetet skall kännetecknas av en tydlig struktur med kortsiktiga och långsiktiga planer för träning och tävling. Arbetsprocessen skall utgå från en helhetssyn på alla färdigheter med ett tydligt progressionstänk.

Landslagsarbetet skall genomsyras av en hög arbetsmoral och professionalism från både ledare och aktiva.

En tydlig målsättning skall finnas på lag och individnivå.

2. Trygghet

Landslagsarbetet skall sträva emot att skapa trygghet både individuellt och i gruppen genom att optimera alla förberedelser för träning och tävling.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Varje individ skall känna delaktighet i landslagsarbetet och dess målsättning. Syftet är att skapa ett ömsesidigt förtroende mellan åkare och ledare.

3. Lagkänsla

Arbetet skall sträva emot att skapa en s.k. Dream Team Spirit (se bilaga 3) genom att deltagarna i landslaget delar den gemensamma passionen för det vi håller på med.

Ledare och åkare skall alltid ställa upp för varandra. Dessutom skall vi skapa möjligheter att lära av varandra (äldre och yngre åkare).

Lagkänsla skall även uppnås genom en ömsesidig respekt för det arbete vi gör tillsammans och de mål vi vill uppnå.

4. Tydlighet

Kan sammanfattas av följande nyckelord:

- Kommunikation (förstå varandra)
- Målsättning (förstå vart vi skall)
- Handlingsplan (förstå hur vi skall ta oss dit)

5. Glädje

Inställningen till landslagsarbetet skall präglas av glädje. Vi skall även i svåra situationen peppa och stötta varandra. En dålig dag på skidor är ändå bättre än vilken annan dag som helst utan skidor.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

