



Instruktörsledda pass i längdskidsveriges föreningar

Hur ser det ut i längdskidsveriges föreningar med antalet instruktörsledda pass på ungdomsnivå?

Har vi lämplig progression i detta genom barn- ungdoms- och juniortiden?

Hur kan vi ge möjligheter för så många som möjligt att utvecklas oavsett ambition eller bakgrund?

Detta var några frågeställningar som undersöktes i en mindre studie.

2019 fick utvecklingsansvarig inom Svenska Skidförbundet längd i uppdrag att leda en utredning om svensk längdskidåkning med fokus på 15–23 år. Detta för att försöka och identifiera eventuella utvecklingsområden för svensk längdskidåkning. Bakgrunden till den utredningen var att vi sett en resultatnedgång främst på herrsidan på seniornivå under senare tid.

I första steget sammanställde utvecklingsansvarig tillsammans med tjänstemän inom nationella verksamheten och landslagsverksamheten en nulägesanalys.

I nästa steg tillsattes en extern och en intern arbetsgrupp. Dessa fick ta del av nulägesanalysen och identifierade utmaningar samt hade uppdraget att ta fram förslag på åtgärder för utveckling av svensk längdskidåkning.

En mindre "expertgrupp" inom längdrådet fick slutligen i uppdrag att göra prioriteringar utifrån de åtgärder som utredningen föreslagit. Prioriteringarna grundades på "expertgruppens" individuella bedömningar kring:

- 1) vilka effekter åtgärderna skulle ha på verksamheten samt
- 2) möjligheten att implementera dem.

En prioriterad åtgärd var att undersöka antalet instruktörsledda pass på alla nivåer för att få en uppfattning om det finns en ändamålsenlig progression. Med instruktörsledda pass menas organiserade träningspass i förening eller annan gruppering som leds av ledare/tränare utsedd av föreningen.



Kortfattad bakgrund till åtgärden: Den externa arbetsgruppen ansåg utifrån nulägesanalysen att längdskidverksamheten generellt har en kultur och tradition där aktiva oavsett ålder till stor del förväntas träna och utvecklas i egen regi. Arbetsgruppen påtalade skillnader i förhållande till andra nationer, andra individuella idrotter och idrotten i stort där man menade att instruktörsledda pass förekommer mer frekvent. Dessutom pekade arbetsgruppen på svårigheter för instruktörer (tränare) inom längdskidor att kontinuerligt kunna följa och jobba med aktiva under ett träningspass. Jämför till exempel med simtränaren på bassängkanten eller brottningstränaren vid mattkanten...

Mot bakgrund till detta ville utvecklingsgruppen, längdskidkonsulenterna samt Barn och ungdomsansvarig inom längdskidverksamheten undersöka förekomsten av instruktörsledda pass. Det har vi gjort genom att under hösten 2021 intervjuat tränare och ledare inom i huvudsak svenska längdskidföreningar, andra idrotter samt längdskidverksamheten i andra nationer. Nedan kommer en sammanfattning av intervjumaterialet.

Vi vill påpeka att det här materialet inte på något vis är heltäckande för vare sig längdskidor eller idrotten i stort. Det är ett utdrag och en sammanfattning från de ledare och verksamheter som vi har intervjuat och bör i första hand ses som ett underlag för diskussion, inspiration och utveckling.

Svenska längdskidföreningar

Vi intervjuade tränare och ledare från totalt 28 olika skidföreningar med en geografisk spridning på 13 föreningar från Norrland, 10 föreningar från Svealand och 5 föreningar från Götaland. Det är stora individuella variationer, här följer en sammanfattning.

- I åldern 13–14 år erbjuder 14 föreningar tre till fyra instruktörsledda pass per vecka stora delar av året. Övriga föreningar genomför normalt 1–2 instruktörsledda pass per vecka.
- I åldern 15–16 år erbjuder en förening fem instruktörsledda pass per vecka stora delar av året, sex föreningar erbjuder fyra instruktörsledda pass per vecka stora delar av året. Övriga föreningar erbjuder normalt 1–3 instruktörsledda pass per vecka.
- I åldern 17–20 år är det många föreningar som hänvisar till att deras aktiva i första hand tränar med skidgymnasierna och har därför inte svarat. Men av de som har svarat så varierar det mellan allt från ingen verksamhet, till sporadiskt när de är på hemmaplan och helgläger till 3 instruktörsledda pass per vecka under stora delar av året. På våra skidgymnasier är det ca 3–6 pass per vecka som är instruktörsledda på skoltid. Utöver detta tränar de aktiva ev. 1–2 pass med föreningen på orten, resterande träning sköts på egen hand.



- Längdskidföreningarna erbjuder generellt fler instruktörsledda pass vintertid än sommartid. Några föreningar samarbetar med andra längdskidföreningar eller andra idrotter.

Längdskidor i andra länder

I samtal med tränare och ledare i Finland och Norge framkom följande:

Norge:

- I åldern 13–14 år har norska föreningarna generellt 2 instruktörsledda pass per vecka från augusti till april.
- För Norges 15–16 åringar var det normalt 3 instruktörsledda pass per vecka året om, men vissa föreningar hade uppemot 4–5 instruktörsledda pass per vecka året om.
- I Norge för åldern 17–20 år har skidgymnasierna i snitt 5 instruktörsledda pass per vecka under skoltid och föreningarna 4–5 instruktörsledda pass per vecka.
- Norge hänvisade till sin utvecklingstrappa där 13–14 åringar rekommenderas att träna 4–6 träningspass per vecka, 15–16 åringar 5–7 träningspass per vecka och 17–20 åringar 8–12 träningspass per vecka.

Finland:

- I åldern 13–14 år har finska föreningarna generellt 1–2 instruktörsledda pass per vecka under barmarksperioden och 1–3 instruktörsledda pass per vecka under vintersäsongen.
- För Finlands 15–16 åringar var det lite olika beroende på storleken på förening. Större föreningar har 2–5 instruktörsledda pass per vecka året om medan mindre föreningar har 1–3 instruktörsledda pass per vecka året om.
- I Finland för åldern 17–20 år har skidgymnasierna 4–10 instruktörsledda pass per vecka under skoltid
- Noterbart var att i Finland har de större föreningarna arvoderade tränare för ålderskategorin 15–16 år.

Andra idrotter i Sverige

Vi intervjuade tränare och ledare inom fem andra idrotter varav tre individuella idrotter friidrott, simning och brottning samt två lagidrotter hockey och fotboll. Sammanfattningen nedan är en generell bild av samtliga idrotter, det finns givetvis individuella variationer.

- I 13–14 årsåldern genomförs generellt 2–5 instruktörsledda pass per vecka men brottning sticker ut med uppemot 8 instruktörsledda pass per vecka i vissa föreningar. Hockeyn har ca 4 ispass och 3 fypass per vecka.
- I 15–16 års åldern genomförs generellt 3–7 pass per vecka men här stack hockeyn ut med ibland 4–6 instruktörsledda ispass och 3–4 instruktörsledda fypass per vecka. Annars är simningen och vissa brottarföreningar de som ligger i övre spannet med sina 5–8 pass per vecka.
- I 17–20 års åldern genomförs generellt 5–10 instruktörsledda pass per vecka, här stack dock medeldistanslöpning ut med normalt 3 instruktörsledda pass per vecka.
- Noterbart var att lagidrotterna påtalade stora variationer mellan mindre och större föreningar, där föreningar med lag högt upp i seriesystemen ofta har fler instruktörsledda pass i yngre åldrar.

Analys och Diskussion

När vi har intervjuat personer i våra grannländer har vi kontaktat tränare och ledare som vi anser har god insyn i föreningsverksamheten i respektive land. Men det bör poängteras att det blir en generell bild av hur det ser ut i Finland och Norge. Det vi konstaterar är att det inte är så stora skillnader mot hur det ser ut i de föreningar vi intervjuat i Sverige.

Angående föreningarna i Sverige ser vi en tendens att det verkar vara något fler instruktörsledda pass per vecka i de något större föreningarna än i de mindre föreningarna. Den landsdel där svaren spretar allra mest är Götaland. Här varierar det mellan 1 pass per vecka till 4–5 pass per vecka för både 13–14 och 15–16 åringarna.

Även i andra idrotter som vi har intervjuat har vi kontaktat tränare och ledare med god insyn i föreningsverksamheten. Dessa har gett en generell bild av hur det ser ut. Vi kan konstatera att det inom gruppen andra idrotter är en ganska stor spridning med uppemot sju instruktörsledda pass per vecka för 15–16 åringar. Olika kulturer mellan idrotter och när i ålder en aktiv förväntas nå toppen av sin karriär kan vara orsaker till fler pass i yngre åldrar och tidigare specialisering. Det sistnämnda är ett antagande utifrån att uthållighetsidrottare ofta når toppen av sin karriär något senare i ålder än andra idrottare. Det betyder inte att vi ska vara mindre aktiva i unga åldrar, däremot kan det möjliggöra variation och allsidighet i större utsträckning.

Gällande längdskidor i Sverige så anser vi att intervjuade föreningar har en progression i antal instruktörsledda pass från yngre till äldre aktiva, vilket var en av grundfrågorna. Detta anser vi är sunt och rimligt för att de aktiva ska



utvecklas i den takt de önskar. I det övre åldersspannet, ungdomar 15–16 år, bör aktiva även lära sig att kunna träna själva ibland. Speciellt om hen har ambitioner att utvecklas och i framtiden till exempel gå på ett skidgymnasium. Vill du fördjupa dig mer i träning för de 15–16 åringar med ambitioner mot fortsatt juniorsatsning, så finns Skidförbundets material "Färdighetsmål Längdskidor 15–16 år".

I det här materialet tänker vi inte ange hur många instruktörsledda pass en ungdomsförening bör eller ska genomföra per vecka. Det kan variera så mycket utifrån storlek på grupp, antal tränare och ledare, andra idrotter och vilka ambitioner föreningen och aktiva har med sin verksamhet. Att det finns en god progression vad det gäller träning i ungdomsåren och även en progression vad det gäller instruktörsledda pass tror vi dock är viktigt för att få så många ungdomar som möjligt att utvecklas utifrån deras egen ambition. I slutet av dokumentet har vi sammanställt ett antal frågor som föreningen kan reflektera över.

Här kommer några generella råd och riktlinjer som förhoppningsvis kan ge en vägledning kring antalet instruktörsledda pass.

Längdskidor är en teknisk idrott med två huvudtekniker (klassiskt och skejt) som i sin tur innehåller ett antal undertekniker (stakning, diagonal, växel 2, växel 3 mfl.). Dessutom varierar banor, preparering, lutning och underlag i stor utsträckning. Detta sammantaget gör att ett brett rörelsebibliotek utifrån ett allsidigt idrottande samt mycket lek och utövande på rullskidor och skidor redan i relativt ung ålder är utvecklande för skidtekniken. Det visar både forskning och erfarenhet.

Folkhälsomyndigheten rapporterar även att barn och unga i allmänhet rör sig för lite. Exempelvis bland 15 åriga tjejer är det bara ungefär var tionde som rör sig tillräckligt. Regelbunden fysisk aktivitet har en mängd positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska.

Detta sammantaget, visar på att regelbunden aktivering och träning i de åldrar vi undersökt, har många positiva effekter. Längdskidverksamheten vill stimulera föreningar att hjälpa våra ungdomar att vara aktiva året runt. Om detta sker inom längdskidföreningen eller genom att ungdomarna tränar andra idrotter spelar mindre roll. Det är positivt att samarbeta med andra idrotter för att utveckla och utmana allsidig idrottsglädje och kompetens. Det är även positivt att samarbeta med andra längdskidföreningar för att få större grupper (fler likasinnade i samma ålder) byta miljöer, byta tränare och ledare samt erfarenhets- och kompensutbyte mellan tränare och ledare.



Kom även ihåg att ungdomars ambition förändras över tid. Utifrån det är det viktigt att föreningar och ledare är lyhörda och tillmötesgående så att alla barn och ungdomar känner sig sedda.

Diskussionsfrågor att reflektera över i er förening

- Hur kan vi skapa förutsättningar för så många ungdomar som möjligt att utvecklas på skidor?
- Hur tänker vi i vår förening kring instruktörsledda pass? Sommar och vinter?
- Hur ser progressionen ut i antalet instruktörsledda pass i vår förening?
- Vad kan fördelen/nackdelen vara med att ha fler instruktörsledda pass?
- Finns det möjlighet att ha fler instruktörsledda pass? I så fall, på vilket sätt?
- Den progression och antalet instruktörsledda pass per vecka vi har i vår förening, matchar det vad våra ungdomar efterfrågar?
- Hur möter ni aktiva med olika ambitioner i denna fråga?
- Hur vill tränar- och ledargruppen, styrelsen ha det?
- Hur ser samarbetet ut med andra längdskidföreningar eller andra idrotter?
- Vad säger er värdegrund?
- I dokumentet "Färdighetsmål 15-16 år" rekommenderas våra aktiva, med ambitioner för fortsatt juniorsatsning, att träna minst 5 pass per vecka (alla idrotter inkluderade). När de upp till detta? Hur och varför/varför inte?
- Vad säger SSF längds utvecklingsmodell "Blågula vägen" vad det gäller träning för olika stadier och åldrar?