

LITTERATURLISTA

LEDARGUIDEN OCH UTVECKLINGSTRAPPA

Befintlig litteratur

Challenges of talent development in alpine ski racing: a narrative review (Steidl-Müller et al., 2019)

De aktiva och inaktiva (Centrum för idrottsforskning, 2017)

Den Blågula Vägen (Sv. Skidförbundet)

Den hållbara idrottaren (Sv. Skidförbundet, Riksidrottsförbundet & Jämställdsmyndigheten)
<https://www.skidor.com/download/18.15dc54c9186373095e514184/1676038597511/SSF%20Handbok%20Den%20h%C3%A5llbara%20idrottaren%202022.pdf>

Grundläggande träningsprinciper, Svenska Orienteringsförbundets utvecklingsplan (SISU förlag, utbildning, 2015)
<https://utbildning.sisuforlag.se/orientering/utbildning/individutveckling/utvecklingsplan/traningsplanering-och-analys/traningsplanering/grundlaggande-traningsprinciper/>

How to Prevent Injuries in Alpine Ski Racing: What Do We Know and Where Do We Go from Here? (Spörri et al., 2017)

Idrotten Vill (Riksidrottsförbundet, 2019)
<https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument/idrottenvillidrottsorelsensideprogram/>

Idrottspsykologi – prestation och hälsa (RF/SISU Kunskapsportal)
<https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/idrottspsykologi/idrottspsykologi-prestation-och-halsa/>

Introduktion till rörelseförståelse (RF/SISU 2023)
<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025/introduktiontillrorelseforstaelse/>

Is there a contextual interference effect for sub-elite alpine ski racers learning complex skills? (Magelssen et al., 2022)

Long-Term Athletic Development – Part 1: A Pathway for all youth (Lloyd et al., 2015)

Long-Term Athletic Development – Part 2: Barriers to success (Lloyd et al., 2015)

Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (Sport for Life, 2019)

Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training, (Bompa 2018)

Physical fitness is associated with better technical performance in adolescent alpine ski racers after controlling for practice time: A retrospective regression analysis (DeCouto et al., 2021)

Sports Training Principles (Kasper, 2019)

Strategies to prevent injury in adolescent sport: a systematic review (Abernethy et al., 2007)

RF/SISU: Kunskapsportal (<https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/organisation/hallbar-idrott/>)

Strength Training For Children and Adolescents: A Progression to future health and performance (McEntyre, 2018)

Studier av ungdomsidrott - En sammanfattning av fyra studier av ungdomsidrott (Dyrhage, 2005)

The Training of Olympic Alpine Ski Racers (Gilgien et al., 2018)

The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development (Rhodri et al., 2012)

Vägar till världstoppen, (FOU, 2022)

Praktisk erfarenhet, forskning, omvärldsbevakning och historik

Under sammanställningen av Ledarguiden har praktisk erfarenhet samlats in och ställts mot den befintliga forskning som finns inom området. Detta i samband med en omvärldsbevakning inom både alpint och övriga idrotter har lett till den guide som ska hjälpa distrikt, föreningar och tränare att tillämpa en hållbar utvecklingsplan för alpina skidåkare.

Framtid

Ledarguiden är ett levande dokument och succesivt kommer fler rekommendationer implementeras. Ledarguiden kommer dessutom utvecklas med tiden då Svenska Skidförbundet, i samråd med diverse partners. Detta kommer göras genom för nya pilotstudier för att granska träningsvolym och innehåll på diverse nivåer inom alpin skidåkning för att ständigt ge uppdaterade rekommendationer.