

SVWF:s Elit och Talangplan

”Ett recept för internationell framgång”

Visioner, fakta och mål

- Vi ska vara etablerade inom Europaeliten inom samtliga områden och strävar kontinuerligt att bli Europas absolut främsta Vattenskid- & Wakeboard förbund
- Vi erbjuder möjligheter för alla som vill utöva organiserad vattenskidsport att göra detta på ett roligt, säkert och motiverande vis oavsett om det gäller vattenskidor, wakeboard, barfota eller funk
- Vi har både kvinnor och män, flickor och pojkar, med olika etniska bakgrunder, med och utan funktionshinder som utövar organiserad vattenskidsport på alla plan
- Vi har en bredverksamhet med många aktiva
- Vi ska alltid sträva för att vidareutveckla vårt förbund, våra landslag inklusive förbundskaptener samt våra distriktsförbund och föreningar
- Vi har ett vattenskid- & wakeboard gymnasium - RIG / Fagersta

HUVUDMÅL - ELIT

Huvudmålet för SVWFs elitsatsning är att våra atleter ska ges möjlighet att etablera både sig själva och Sverige inom det översta internationella toppskiktet inom samtliga av våra discipliner

Grenprofil – vattenskidor och wakeboard

En talang beskrivs kortfattat som – Målinriktad, träningsvillig och med god fysisk och gott psyke samt en utvecklad social kompetens. De 6 viktiga idrottspsykologiska områdena inom vattenskidsporten har definierats som: Målsättning, Anspänning; Fokusering, Självförtroende, Imagery & Inre samtal.

Det ska finnas en struktur med avseende på mål och träning samt nödvändig uppbackning från Svenska Vattenskid- & Wakeboardförbundet inklusive en genomtänkt utvecklingsplan för hur karriären ska framskrida. Det ska även finnas en plan för hur man ska utveckla och exponera sitt eget personliga ”varumärke” samt en långsiktig plan för en civil karriär efter eller parallellt med elitsatsningen.

Utvecklingstrappa och träningskoncept

Beroende på vilken inriktning som våra ungdomar väljer, ser stödet från förbundet (SVWF) olika ut. Målet är att ge våra ungdomar kunskap i och hur de ska utveckla sig, både fysisk och mentalt. Grunden för en satsning mot världstoppen läggs redan vid 6 års ålder.

6 – 9 år

Bli bekant med de olika aspekterna av organiserad vattenskid-, barfota-, funk- & wakeboardsport. Vattenvana samt fokus på säkerhet och simträning. Lekande träning på vattnet, först med exempelvis tub och sedan vidare med specifikt barnkonstruerad utrustning. Huvudfokus på säkerhet och att det ska vara kul. Positiva träningsgrupper med blandning både pojkar & flickor lokalt i en av SVWF:s föreningar.

9 – 12 år

Engagerade ledare och fortsatt spontan vattenskid-, barfota-, funk- & wakeboardåkning. Fokus på balans, koordination, reaktionsförmåga och spänst. Positiva träningsgrupper med blandning både pojkar och flickor lokalt i en av SVWF:s föreningar. Introduktion till SVWFs delfinmärken samt tävlingsdebut. Träningsinsats: Varje dag under säsong samt 2 ggr/vecka under vinterhalvåret och då gärna i samarbete med andra idrotter. För motiverade och talangfulla utövare erbjuds regionala och/eller zonträningssläger i SVWF:s regi.

12 – 15 år

Utvecklingsläger på regional (zonläger) samt på nationell nivå för ungdomar som har tävlat eller är på väg att börja tävla. Förbundskaptenerna ska erbjuda utvalda ungdomar en grundläggande utbildning i fysträning, mental träning och kostlära. Fokus ska läggas på tekniska färdigheter, snabbhet, allmän styrka och funktionell träning. Träningsinsats: Varje dag under säsong samt 3 – 4 dagar/vecka under vinterhalvåret med alternativ träning. Landslagsdebut och internationella tävlingar för ungdomar med dokumenterat goda tävlingsresultat. Introduktion för motiverade utövare till individuella träningsprogram samt fystester.

Riksidrottsgymnasiet: ca 15-18 år

- Tävlar nationellt på SM nivå och/eller internationellt på mästerskapsnivå (EM & VM)
- Talanger har möjligheten att kombinera sin elitsatsning inom vattenskid- & wakeboard disciplinerna med gymnasiestudier
- RIG elever ska vara målinriktade, träningsvilliga, visa ett gott uppförande samt ha god social kompetens
- Samtliga RIG elever ska ha uppnått de av SVWF satta sportsliga krav som ligger till grund för antagande till RIG
- Det ska finnas en struktur på nödvändig uppbackning av både SVWF & RIG med en genomtänkt plan på hur karriären ska framskrida för varje RIG elev
- RIG eleverna får en djup utbildning inom teknik, fysisk träning, mental träning, kost, kunskaper inom sponsring samt hjälp med att ta fram en individuell långsiktig plan. Detta för att nå internationell toppnivå samt planera för fortsatta studier och en framtida civil karriär

SVWF Elit – A: Satsning från ca 16 till 30 år

Kapacitetsutvecklingsstadiet. Alla atleter i Elit – A gruppen tävlar internationellt och atleterna i Elit – A gruppen är i praxis de landslagsatleter som representerar SVWF och Sverige vid internationella mästerskap.

En Elit – A atlet:

- Tränar specifikt och specialisering inom en gren uppmuntras
- Har en stor träningsmängd på ca 500 – 700 hr/år
- Genomgår en avsevärd förbättring vad beträffar bland annat mental styrka & taktisk utveckling

Samtliga Elit – A atleter ska uppvisa:

- Utvecklingsvilja
- Extrem träningsvilja
- Extrem tävlingsmotivation
- Att han/hon tar fullt ansvar för sin egen elitsatsning
- Att han/hon har förmåga att organisera och planera sitt liv för att nå bästa möjliga tävlingsresultat
- En förmåga att hantera press och nervositet
- Gott uppförande

Förbundskaptenerna, sportchefen och SVWFs fyra kommittéer (vattenskidor, wakeboard, barfota och funk) har ”uppsikt på” aktuella utövare som uppvisar ovan kvalifikationer. RIG fungerar som inkörssport i Elit - A även om RIG-studier inte är en garanti för inkludering i Elit - A gruppen.

Det finns en bra struktur med uppbackning av SVWFs respektive kommittéer samt en genomtänkt plan på hur karriären ska framskrida för varje atlet. Respektive förbundskapten håller individuella uppföljningssamtal och upprättar individuella utvecklingsplaner. Minst en gång om året (eller vid behov) utvärderas de individuella målen. Fys-tester och fys-samlingar avhålls på Bosön.

SVWF Super-Elit: Satsning från ca 16 – 30 år

Högprestationsstadiet.

SVWF Super-Elit: SVWFs fyra kommittéer har som uppgift att förstärka den yttersta elitsatsningen för Sveriges superatleter inom de olika disciplinerna. SVWFs kommittéer har egna budgetar och atleterna härstammar således antingen från vattenskidor, wakeboard, barfota eller funk. Super-Elit gruppen är en mycket liten grupp av Sveriges absolut främsta atleter och som minst erövrat en mästerskapsmedalj i någon klass och disciplin vid ett EM eller VM. Uttagning till denna grupp görs av respektive kommitté efter diskussion och bifall av respektive förbundskapten och SVWFs sportchef.

En Super-Elit atlet:

- **Tävlar internationellt och har redan dokumenterade framgångar samt vunnit medalj på EM och/eller VM.**
- **Kommer högst sannolikt från gruppen Elit-A och/eller RIG**
- **Ekonomiskt stöd direkt från SVWF genom respektive kommitté**
- **Samma kvalitét som för Elit-A men med extremt stor träningsvolym och med en träningsmängd på ca 700 – 900 hr/år**
- **Studier och/eller arbete sker på halvtid – med fördel sker satsningen heltid**

Atleterna ska vara extremt målinriktade, träningsvilliga och ha uppnått fysisk toppform. Det finns en bra struktur avseende alla områden med nödvändig uppbackning genom respektive kommitté. Det ska även finnas en genomtänkt finansieringsplan på hur karriären ska framskrida. Respektive kommitté håller genom respektive förbundskapten kontinuerliga uppföljningssamtal med varje atlet och minst en gång i kvartalet utvärderas de individuella målen. Fys-tester, rörelseanalyser och träning på Bosön.

Förbundskaptenerna

Hjälper, motiverar och stöttar våra talanger, elitatleter och landslagsåkare. Arrangerar träningsläger. Hjälper till med viktiga kontakter för till exempel utomlandsträning. Förbundskaptenerna stöttar ute på tävlingsplatserna, både nationellt och internationellt. Se även dokumentet ”Arbetsuppgifter för Förbundskapten”

Rådgivning och utbildning

SVWF erbjuder både utbildning och individuell rådgivning både internt och externt genom RF & SISU. Beträffande rådgivning för den fysiska och mentala träningen är SVWF bland annat beroende av stöd från Riksidrottsförbundet.

Individuella utvecklingsplaner

De ungdomar som studerar vid RIG eller ingår i antingen SVWF Elit-A eller SVWF Super-Elit ska ha individuella utvecklingsplaner som följs upp regelbundet. Utvecklingsplanerna ska innehålla både kortsiktiga och långsiktiga mål samt eventuellt en plan för civil karriär efter avslutad och under pågående elitkarriär.

Utvecklingsmiljöer

SVWF ger möjligheter att ta del av utbildningar och utvecklingsläger som arrangeras av bland annat SISU & RF. Detta så att elitsatsandes utövare på egen hand och på hemorten ska kunna vidareutvecklas.

Andra utvecklingsmiljöer är:

- Träningsläger. Både individuella och i regi av SVWF
- Mentorskap - äldre åkare som agerar rådgivare och lärare åt yngre
- Tävlingar och mästerskap samt träningstillfällen i samband med dessa
- RIG
- Internationellt utbyte med andra nationer

RIG/gymnasiestudier

Verksamhetsidé för RIG i Fagersta

- Vår verksamhet ska ge elitsatsandes ungdomar inom vattenskidor och wakeboard goda förutsättningar att utveckla sin idrottstalang i kombination med en god gymnasieutbildning som tillrättalägger en möjlighet till fortsatta studier på universitetsnivå
- RIG är till för de elever som vill kombinera gymnasiestudier med kvalificerad träning för att utveckla sin idrottstalang inom vattenskid- & wakeboard sporten
- SVWF och RIG har som ambition att forma talangfulla ungdomar till blivande Europa- och Världsmästare samt till att bli goda ledare och ambassadörer för vår sport
- SVWF & RIG har som ambition att samverka med ledande amerikanska universitet som erbjuder universitetsstudier i kombination med en elitkarriär inom vattenskidor och wakeboard efter avslutade RIG studier

Resurser

De tävlande bidrar i stor utsträckning med egna medel/resurser för att bedriva sin idrott. Stöd från den egna klubben förekommer men är långt ifrån en norm. SVWF bidrar med utbildning samt riktat individuell ekonomiskt stöd för Super-Elit gruppen. SVWF täcker även kostnader associerade med representation och deltagande vid internationella mästerskap samt kostnader i samband med landslagsläger och olika elitaktiviteter.

Utbildning

SVWFs mål är att elitsatsande vattenskid-, barfota-, funk- och wakeboardatleter ska ha en bra och bred akademisk grund att stå på. De ska även ha kunskaper i hur de ska arbeta med sin egen fysträning, mentala träning, sin kost och sin utrustning.

Tränarkompetens

Ledarutveckling samt tränar och ledarutbildningar avhålls och erbjuds både genom RF & SISU och internt i SVWF:s regi. Samtliga interna utbildningar ska finnas tillgängliga i SVWFs utbildningsmodul i Idrott Online. Internationella utbildningar inom olika områden såsom tränar, domar, kalkylator osv finns tillgängliga genom IWWF E&A (Europeiska Vattenskid & Wakeboard Förbundet)

Kvalitetssäkring

Uppföljning och avstämning mot uppsatta mål görs av:

- Förbundskaptenerna
- Sportchefen
- SVWF:s fyra kommittéer
- SVWF:s styrelse
- RIG gruppen och verksamhetsansvarig vid RIG följer upp RIG eleverna
- Viss uppföljning av fysträning av RF;s utbildade fys-team på Bosön

Internationell representation IWWF / E&A

Den allt hårdare konkurrensen om de beslutande befattningarna inom det Europeiska Vattenskid & Wakeboard Förbundet (IWWF / E&A) ställer höga krav på de som kandiderar. SVWF har som målsättning att internt utbilda motiverade elitatleter för att förbereda dessa för internationella uppdrag. SVWF:s representanter och ambassadörer inom IWWF / E&A bibehåller och stärker SVWF:s position på det internationella planet.

Av Kjellander 2010
Uppdaterad april, 2011
Uppdaterad mars, 2012
Uppdaterad 10 november, 2012
Uppdaterad 1 jan, 2014
Uppdaterad 1 jan, 2015
Uppdaterad 1 jan, 2016
Uppdaterad 10 feb, 2016