

# SVWF Elit och Utvecklingsplan 2020–2021

*”Mot världstoppen och medaljer”*

Huvudförfattare: Michael Kjellander, SVWF sportchef



Svenska Vattenskidlandslaget vid invigningen - 2018 IWWF E&A Waterski Championships, Ioannina, Grekland

## Revisionshistorik

Version	Datum	Övergripande beskrivning	Sign
1.0	2019-03-16	Officiell presentation av V 1.0 vid SVWF Klubbkonferens	M.K.
1.1	2021-01-08	Revidering. Avsnitt om RIG utgår	M.K.
1.2	2021-02-05	Revidering förbundskaptener PARA	M.K.
1.3	2021-08-12	Revidering förbundskaptener antal i enlighet med styrelsebeslut 2021-08-11	M.K.

## Partiell Innehållsförteckning

- Sida 2: SVWF nulägesanalys och konkurrensanalys
- Sida 3: SVWF organisation och ledning för elitidrottsutveckling
- Sida 4: SVWF målsättning internationella medaljer 2020 – 2021
- Sida 5: SVWF grenprofil – vattenskidor, wakeboard och barfota
- Sida 5: SVWF utvecklingstrappa och träningskoncept
- Sida 7: SVWF identifierade åldersspann
- Sida 10: SVWF förbundskaptener
- Sida 13: SVWF individuella utvecklingsplaner
- Sida 13: SVWF utvecklingsmiljöer
- Sida 15: SVWF ekonomi och resurser
- Sida 15: SVWF tränarkompetens, utbildningar och SVWF Academy
- Sida 16: SVWF internationell representation inom IWWF och IWWF E&A
- Sida 16: SVWF övergripande kvalitetssäkring
- Sida 16: SVWF visioner, fakta och målsättningar
- Sida 17: SVWF arbetsgrupp som bidragit till utformningen och produktionen av SVWF Elit och Utvecklingsplan 2020 - 2021

## SVWF nulägesanalys och konkurrensanalys

Det existerar ingen övergripande formell nationsranking inom IWWF. Sett till våra landslagsplaceringar vid lagtävlingen vid de olika världsmästerskap våra landslag deltagit i under de senaste 5 åren inom våra tre discipliner så besitter nationen Sverige en ungefärlig 10–12 plats bland alla förbund anslutna till IWWF.

Då vi inom vattenskidor, wakeboard och barfota ej tävlar som ett lag (likt fotboll eller hockey) ser SVWF lagtävlingen vid de olika mästerskapen som relativt lågprioriterad. Detta sagt vill SVWF lyfta fram att vi 2019 har en dam som är rankad topp-10 och en herre som är rankad topp-20 i världen inom disciplinen vattenskidor på senior (open) nivå.

Med sina sammanlagt 8 VM-medaljer, 10 EM-medaljer och 22 SM-guld är Elsie Antonsson en av världens absolut mest framgångsrika Para-vattenskidåkare inom disciplinen PARA-vattenskidor.

I disciplinen wakeboard bakom båt är Caroline Djupsjö vår främsta fixstjärna som radat upp mästerskapstitlar, EM- och VM-medaljer under mer än ett decennium. I tillägg till ovan kom våra svenska åkare hem från 2019 WWA VM i wakeboard bakom kabel med inte mindre än 10 individuella medaljer.

SVWF har genom åren lyckats attrahera och engagera seriösa och motiverade förbundskaptener där några av våra kaptener även haft en egen framgångsrik elitkarriär bakom sig. Samtliga av våra förbundskaptener har en förmåga att motivera våra landslags åkare till mycket goda resultat vid de internationella mästerskap där vi deltar.

SVWF har inom organisationen en liten men exklusiv grupp av medlemsföreningar som år ut och år in lyckas producera mycket duktiga åkare. Om vi i denna grupp skulle våga oss på att skriva ett recept för en bibehållen/förbättrad position internationellt under perioden 2020 – 2021 startar det just med att våra medlemsföreningar ges kapacitet att på lokalt plan fortsätta producera en strid ström av framtidslöften.

SVWF identifierar behovet av att under perioden 2020 – 2021 öka statusen och intresset för landslagsuppdrag genom bland annat arrangera fler attraktiva toppträningsläger samt uppvakta/finna anläggningar (klubbar) med stor outnyttjad potential som önskar (har kapacitet att) stå som värdar för dessa träningssamankomster.

SVWF reflekterar över att vi under föregående period kunde ha varit bättre på att avhålla specifika tävlingsträningsläger med fokus på att våra elitåkare ska kunna leverera toppresultat under tävlingsliknande förhållanden och på ett visst förutbestämt datum.

Vidare och än mer viktigt under perioden 2020 - 2021 är att vi i tillägg till A-landslagen (A-Elit) även delegerar resurser för att möjliggöra en stegrande utveckling för nästa generations landslags åkare. När vi som förbund jämför oss med andra nationer konstaterar vi att det är otroligt varierande hur andra nationer hanterar sin elitverksamhet.

### **SVWF organisation och ledning för elitidrottsutveckling**

I tillägg till att fokusera på vår absoluta elit (Elit-A) har våra verksamma förbundskaptener tillsammans med vår sportchef och våra kommittéer även ett stort ansvar för nästa generations landslag. En av framgångsfaktorerna under kommande 8-årsperiod, som kommer att bli helt avgörande om vår centrala elitverksamhet ska fortsätta blomstra, är att dessa får tillgång till nya ”oslipade diamanter” fostrade lokalt i någon av våra medlemsföreningar.

## **SVWF och forskning**

SVWF har per idag inga pågående eller inom en nära framtid (2020 – 2021) inplanerade forskningsprojekt. SVWF ser dock en potential att samverka med idrotter och förbund med liknande fysiska krav på toppidrottare som vi har. Exempelvis ser vi kopplingen mellan bland annat snowboard och wakeboard, gymnastik/simhopp och trickdisciplinen samt alpin slalom/storslalom och vattenskidslalom.

## **SVWF målsättning internationella medaljer 2020 – 2021**

Under det otroliga verksamhetsåret 2018 erövrade våra högpresterande åkare inom våra tre discipliner sammanlagt 49 internationella medaljer vid NM, EM och VM.

I stort sett samtliga åldersgrupper var representerade i medaljskörden 2018, från U-14 klassen till och med 65+ klassen och som inkluderade bland annat 1 EM guld, 1 EM silver och ett EM brons i senior (open) klassen i disciplinerna vattenskidor och wakeboard bakom båt. Inom disciplinen wakeboard bakom kabel erövrades även 3 VM brons i senior (open) klassen och inom disciplinen barfota vann Sverige, via Jim Nyberg, Sveriges genom historien första 2 VM brons i klassen senior-1 (35+). Denna gedigna medaljskörd ska även beaktas i ovan resonemang gällande Sveriges övergripande rankade position som nation sett på världsbasis.

Med den detaljerade interna översikten av vunna internationella mästerskapsmedaljer under verksamhetsåret 2018 är SVWFs högst realistiska målsättning, för både säsongen 2020 och för säsongen 2021, att under varje av dessa två verksamhetsår erövra 5 individuella EM eller VM medaljer i senior (open) klassen samt att fler än 25 unika elitutövare kvalificerar sig för landslagsuppdrag d.v.s. deltagande på NM, EM eller VM.

## **SVWF grenprofil – vattenskidor, wakeboard och barfota**

En talang beskrivs kortfattat som målinriktad, träningsvillig och med god fysisk och gott psyke samt utvecklad social kompetens. De 6 viktigaste idrottspsykologiska områdena inom SVWFs tre discipliner har definierats som: Målsättning, Anspänning, Fokusering, Självförtroende, Imagery & Inre samtal.

Det ska under perioden 2020 – 2021 finnas en struktur med avseende på mål och träning samt nödvändig uppbackning från Svenska Vattenskid- & Wakeboardförbundet inklusive en individuell utvecklingsplan för hur elitkarriären ska framskrida. Det ska även finnas en plan för hur man som elitatlet ska utveckla och exponera sitt eget personliga varumärke samt en långsiktig plan för en civil karriär efter eller parallellt med elitsatsningen.

Styrka och stabilitet behövs för att balansera och hantera de krafter som skapas vid utövandet av vår idrott. God rörlighet krävs för att kunna optimera tekniken. Snabbhet och spänst krävs för att kunna reagera på skiftande förhållanden. Även om våra discipliner har specifika krav bör all form av elitträning omfatta många olika typer av rörelser på flera fysiska plan vilket genererar allsidighet. Syftet är att skapa optimala förutsättningar för grenspecifik utveckling. Variationen av träningen är således synnerligen viktig för en optimal utveckling av varje individs prestation på vattnet.

## **SVWF utvecklingstrappa och träningskoncept**

Beroende på vilken inriktning våra ungdomar väljer, ser stödet från förbundet (SVWF) olika ut. Målet är att ge våra barn, ungdomar och vuxna kunskap i och hur de ska utveckla sig både fysiskt och mentalt. Grunden för en satsning mot världstoppen läggs redan under unga år. Detta sagt kan dock en för snabb progression öka risken för överträning och skador medan en för långsam progression gör att träningseffekten stagnerar eller att förväntade resultat uteblir. Det tar många år att träna upp kroppens prestationsförmåga men med långsiktighet som ledord i all träning och tävling byggs en optimal, hållbar och hög prestationsförmåga upp.

Våra tre discipliner, vattenskidor, wakeboard och barfota som tävlingsidrott är komplexa teknikidrotter där de aktiva på elitnivå utsätts för stora externa krafter vilket i sin tur, direkt och indirekt, ställer stora krav på samtliga fysiska plan.

Förmågan att anpassa sig grundar sig i allsidig träning. De aktiva har under hela uppväxten ställts inför nya utmaningar genom att variera inlärningssituationen och miljön samt genom att anpassa, justera och kombinera kända rörelser till nya situationer. De som är bäst i världen idag, på seniornivå (open-nivå), har förmågan att anpassa sig till de förutsättningar som råder för dagen och är således framgångsrika under alla rådande förhållanden.

En för tidig specialisering i unga år eller bara tidig specialisering, innebär ett alltför smalt och snävt område för rörelseinläring och ger en liten bredd i rörelseförmågan, som i sin tur kan leda till ett stereotypt rörelsemönster. Ensidighet betyder att man upprepar samma rörelser och övningar i samma miljö. Denna form av rörelseinläring ger den aktive varken stimulans för utveckling av koordinationsförmåga eller motivation. Om dessutom ett felaktigt rörelsemönster helt automatiseras kan det krävas mycket arbete för att ändra rörelserna till ett mer korrekt utförande. Av självklara skäl bör detta undvikas.

Kunskap om fysisk kapacitet och att individen genomgår en fysisk tillväxt, biologisk mognad och även beteendemässig utveckling, är något som bör beaktas i utformningen av verksamheten hos våra föreningar. Barn och ungdomars mottaglighet för olika typer av fysisk träning varierar under tillväxten och det gäller även hur mycket och vilken typ av belastning som är lämplig. Från tidig ålder till övre tonåren sker rörelseapparatus och de olika systemens tillväxt ibland långsamt och ibland kraftigt med stora förändringar. Särskilt i puberteten då tillväxtspurt inträffar. Samtliga av våra tränare bör väga in hur den aktive förhåller sig till puberteten och tillväxtspurt och på så sätt anpassa träningen optimalt för individen, gruppen och framtiden.

SVWF identifierar fysisk aktivitet som mycket positivt för hälsan men idrottandets baksida är den, även för vår idrott, ständiga risken för skador. Att arbeta och tänka skadeförebyggande är en viktig faktor för hög prestation och framgång inom idrott i allmänhet och vattenskid- wakeboard och barfota idrott i synnerhet. SVWF vet att skador förekommer så länge vi utsätter oss för potentiella risker men vi vet också att dessa går att minimera genom målfokuserad och allsidig träning.

Engagerade och stöttande föräldrar är otroligt viktigt för att våra aktiva ska ges möjligheten att utöva sporten. Vi ser våra tre discipliner som en förnämlig aktivitet som hela familjen kan utöva tillsammans. Att vara en aktiv idrottsförälder skapar möjlighet att få vara en del av de aktivas uppväxt och utveckling. Alla behövs och alla kan bidra till verksamheten. För att skapa tydlighet rekommenderar SVWF att alla våra idrottsföräldrar ges möjlighet till föräldrautbildning i någon av våra föreningars regi samt möjlighet att stämma av med lokala tränare och ledare vilka förväntningar som finns.

Våra idrottsföräldrar lägger grunden till barnens livsstil, är en förebild och ett stöd i med- och motgång. För att den aktive ska kunna utvecklas med idrotten ser behoven kopplat till ålder olika ut men många basala behov är lika. Inför en aktivitet är det således viktigt att våra barn och ungdomar är friska, varma och fyllda med energi. För våra yngre aktiva är det viktigt att våra idrottsföräldrar tar ansvar för att utrustningen är i bra kondition, rätt inställd och att ändamålsenlig skyddsutrustning såsom exempelvis hjälm, ryggskydd och flytväst används. Ett ansvar som successivt läggs över på den aktive ju äldre de blir. Att träna och åka vattenskidor, wakeboard eller på fötterna bygger på den egna viljan, glädjen och gemenskapen och aldrig genom tvång.

## SVWF identifierade åldersspann

### 6 – 9 år

Bli bekant med de olika aspekterna av organiserad vattenskid-, barfota- och wakeboardsport. Vattenvana samt fokus på säkerhet och simträning. Lekande träning på vattnet, först med exempelvis alternativa redskap såsom tub-åkning 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

För våra yngsta utövare är rörelsebehovet stort och utvecklingen sker inifrån och ut och uppifrån och ner. Barnen ska under åldersspannet 6 – 9 år lära sig sammansatta rörelser men har vid denna ålder svårt att uppfatta både hastighet och avstånd. Barnen har även olika tempo när det gäller att tillägna sig motoriska färdigheter. Många behöver mycket tid till de grundmotoriska färdigheterna som till exempel att balansera och hoppa för att på så vis utveckla kombinationsmotorik som att rotera och röra sig lätt på vattnet vilket krävs i våra tre discipliner. Tävling ska primärt ske i klubben på barnens villkor där SVWF Inspiration Tourtävlingar förordas. Tävlandet ska i första hand vara utbildande och ett roligt inslag av träningen där barnen har chansen att träffa både nya och gamla kompisar. Fokus ska vara på den egna prestationen och långsiktig utveckling.

### 9 – 12 år

I detta åldersspann är huvudmålet att utveckla en bred allmän och bred idrottsspecifik rörelserepertoar. Trygghet och social tillhörighet lägger grunden till att vilja vara delaktig och använda sina färdigheter. I detta åldersspann förbättras kontrollen över sina känslor men barnen har ibland (oftast) svårt att dölja dessa för omgivningen.

Sinnet för rättvisa är utpräglat men det kan finnas nyanser kring regler och vad som är rätt och fel. De flesta tycker om system och använder många regler i leken. Träningsgruppen är viktig för individen och barnen har ett stort behov av att lyckas med uppgifterna och att bli sedda.

Engagerade ledare och fortsatt spontan vattenskid-, barfota- och wakeboardåkning ska genomsyra varje träningssamling. Fokus på balans, koordination, reaktionsförmåga och spänst. Positiva träningsgrupper med blandning av både pojkar och flickor lokalt i en av SVWF;s föreningar. Introduktion till SVWFs ordinarie tävlingar och då primärt i det egna distriktet. Tävling ska fortsatt och i första hand vara utbildande. Fokus ska även vara på den egna prestationen och långsiktig utveckling. Tävling ska vara en rolig del av träningen där barnen ges möjlighet att träffa kompisar.

Träningsinsats: Varje dag under säsong samt 2 ggr/vecka under vinterhalvåret och då gärna i samarbete med andra idrotter. För motiverade utövare ska regionala och/eller zonträningsläger erbjudas i något av SVWF:s distriktsförbunds regi.

## 12 – 15 år

Huvudmålet i detta åldersspann är att anpassa och utveckla teknik och färdigheter i relation till tillväxt i den specifika disciplinen. I detta åldersspann sker pubertetsstarten för de flesta flickor och pojkar. Även den maximala tillväxtpurten hos flickor. De flesta har automatiserat de grundläggande motoriska rörelserna och kan kombinera intellektuell förståelse med utförande av bestämda övningar och aktiviteter.

Nu är det viktigt att ta vara på initiativ och kreativitet, beakta spänningsmomentet i leken och hela tiden medvetet försöka komma vidare när det gäller att lyckas med olika rörelser. I puberteten är det ofta stora påslag av hormoner och pojkar har generellt sin tillväxtpurt vid 14-års ålder.

Det blir annorlunda att tackla fysiska övningar genom förändringar i kroppens vikt och dimensioner på både bredden och längden. Det krävs således noggrann uppmärksamhet på de aktivas behov att lära känna sin egen kropp på nytt och tillämpa rörelser utefter nya förutsättningar. Det förekommer stora skillnader mellan flickor och pojkar och även inom könen.

I detta åldersspann tar ungdomarna små steg mot vuxenvärlden och frigörelsen från föräldrarna börjar. De pendlar mellan att vara barn och att känna sig vuxna. Det förekommer således stora skillnader mellan tjejer och killar och internt i relation till pubertet och mognad.

Utvecklings-läger med fokus på teknik på regional (zonläger) samt på nationell nivå för ungdomar som har börjat tävla eller är på väg att börja tävla. Förbundskaptenerna i samråd med kommittéerna och sportchefen ska till utvalda ungdomar presentera 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 fys-tester.



## **Junior 15–18 år**

Huvudmålet för detta åldersspann är att i träning och tävling kunna anpassa och utveckla teknik och färdigheter i relation till taktik och tillväxt inom den specifika disciplinen. Under den senare delen av puberteten är nervsystemet så pass utvecklat att den koordinativa förmågan motsvarar vuxennivå. Denna faktor tillsammans med väl utvecklade övriga fysiska kvaliteter gör att grenspecifik koordinationsträning med syfte att helt automatisera rörelserna lämpar sig väl i detta åldersspann.

Det ska uppmärksammas att stora variationer i mognadsgraden i detta åldersspann fortsatt existerar. Relationen till jämnåriga blir mycket betydelsefull och det är kamraterna som fungerar som bollplank i frågor som hör samman med identitetsutveckling istället för föräldrarna. Dessa relationer underlättar tonåringens känslomässiga separation från familjen. Tillhörighet är viktigt och grupptricket påverkar i stor utsträckning individen och träningsgruppen.

- Tävlar nationellt på SM nivå och/eller internationellt på mästerskapsnivå (JEM & JVM)

## **SVWF Elit-A: Toppsatsning från 19 till 35 år**

Under denna period avancerar våra elitåkare från kapacitetsutvecklingsstadiet till högprestationsstadiet. Alla atleter i Elit-A gruppen tävlar internationellt och atleterna i gruppen är i praxis de landslagsatleter som representerar SVWF vid internationella mästerskap. Förbundskaptener, kommittéer och sportchef har som uppgift att förstärka den yttersta elitsatsningen för Sveriges elitatleter inom de olika disciplinerna. SVWFs kommittéer har egna budgetar och atleterna härstammar således antingen från vattenskidor, wakeboard eller barfota.

### **Definition Elit-A**

- 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 och fysisk styrka, teknik och taktisk utveckling

### **Samtliga Elit – A ska uppvisa:**

- Utvecklingsvilja
- Extrem tränings-vilja med en målbild att uppnå en total träningsmängd på ca 500 – 700 hr/år
- Hög 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. Studier och/eller arbete sker med fördel under halvtid
- God förmåga att hantera press och nervositet
- Gott uppförande – vara en förbild
- God förståelse för SVWFs Antidoping policy samt helt avstå från alkohol, rökning och doping- samt drogrelaterade preparat

Förbundskaptenerna, kommittéerna (vattenskidor, wakeboard och barfota) och sportchefen har noga uppsikt på nya aktuella utövare som uppvisar ovan kvalifikationer.

Det finns en bra struktur med uppbackning av SVWFs respektive kommittéer samt en plan på hur karriären ska framskrida för varje atlet. Respektive förbundskapten håller individuella samtal och vid behov hjälper till att utforma individuella utvecklingsplaner. Minst en gång om året (eller vid behov) utvärderas de individuella målen. Utvecklingsplanerna kan vara antingen muntliga eller skriftliga.

Fys-tester, rörelseanalyser och fys-samlingar avhålls på Bosön. SVWF har ett dokumenterat tätt samarbete med Bosön som vi naturligtvis önskar fortsätta med under perioden 2020 – 2021. RF:s idrottsfysiologiska laboratorium är för SVWF en viktig samarbetspartner som bland annat tar fram och kvalitetssäkrar både vår specifika fys-test och vårt fys-träningsprogram som i sin tur är grundad på de fysiska utmaningar våra atleter utsätts för i våra tre discipliner.

SVWFs sekundära mål för våra elitsatsande vattenskid-, barfota- och wakeboardatleter är att dessa ska ha en bra och bred akademisk eller yrkesförberedande utbildning som grund att stå på efter avslutad eller parallellt med sin elitkarriär. De ska även genom sin elitsatsning ha skaffat sig goda kunskaper i hur de ska fortsätta utvecklas som individer med god insikt i vad som krävs för ett harmoniskt och hälsosamt leverne långt bortom mästerskap och elitsatsning. Våra förbundskaptener, kommittéer och sportchef ska därmed vara lyhörda för våra atleters personliga civila utveckling samt i så stor utsträckning som möjligt assistera våra elitatleters dubbla karriärer.

## **SVWF förbundskaptener**

SVWF förbundskaptener hjälper, motiverar och stöttar våra motiverade elitatleter och landslags åkare. Våra förbundskaptener har ansvar för att avhålla träningsläger och hjälpa till med viktiga kontakter för till exempel individuell utomlandsträning. Förbundskaptenerna stöttar ute på tävlingsplatserna, både nationellt och internationellt. SVWF rekommenderar att det finns mer än en (1) förbundskapten om antalet atleter uttagna till ett internationellt mästerskap överstiger en (1).

SVWFs förbundskaptener har ett enormt ansvar och det är en omöjlighet att täcka in samtliga arbetsuppgifter som varje kapten kommer att bemöta. Nedan sammanställning ska ses som en vägledande och inte som en helt komplett arbetsbeskrivning.

### **Administrativa uppgifter SVWF förbundskaptener:**

- Ansvarar för bokning av biljetter med assistans av sportchef, generalsekreterare och kommittéer
- Ansvarar för bokning av hotell och hyrbilar med assistans av sportchef, generalsekreterare och kommittéer
- Ansvarar för lokala transporter på plats vid mästerskap
- Ansvarar för bokning av träning inför mästerskapstävlingar - officiell träning. Med assistans av sportchef, generalsekreterare och kommittéer
- Bevakar bulletiner och vidarebefordra information till aktuella utövare, målsmän och anhöriga
- Ansvarar för att ”intention-to-enter” och ”official-entry-form” blir skickat till rätt institution innan utsatt deadline. Med assistans av sportchef, generalsekreterare och kommittéer
- Ansvarar för att alltid ha uppdaterad kontaktinfo till åkare och anhöriga
- Har budgetansvar med rapporteringsplikt
- Ansvarar för bokning av anläggning/vattenskidskola för träningsläger. Med assistans av sportchef, generalsekreterare och kommittéer

## Mediahantering för förbundskaptener

Den bästa informationen finns alltid hos de som fysiskt finns på plats under ett specifikt evenemang, tävling eller mästerskap och som med egna ögon bevittnar vad som sker, hur förhållanden är, vem som presterar på topp eller vem som kanske är skadad etc. etc.

Detta innebär således att det i praxis kommer att vara förbundskaptener (eller annan utsedd och auktoriserad person) **på plats** som ska ansvara för nyhetsuppdateringen på Svenska Vattenskid- & Wakeboardförbundets officiella websida direkt före/från/under den specifika händelsen. Är själva den fysiska publiceringen av någon anledning ej genomförbar på plats ska kanslikontoret omedelbart kontaktas samt förses med material så att nyheterna därifrån kan publiceras.

## Hantering av artiklar

- Minst 1–2 artiklar om större tävlingar och mästerskap (EM & VM) ska alltid publiceras på websidan. Arrangeras ett internationellt mästerskap i Sverige bör detta belysas på ett än mer aggressivt vis.
- Ordinära händelser under pågående tävlingar/mästerskap ska/bör publicera på SVWF officiella Facebook. Exempel på detta kan vara specifika placeringar i utslag eller nya personbästa-noteringar vid exempelvis ett Europamästerskap.
- Extraordinära händelser under tävlingar eller evenemang kan det självklart fortsatt skrivas en extra artikel om. Exempel på detta kan vara om det vinnas en unik mästerskapsmedalj eller om någon preliminärt sätter ett nytt svenskt rekord.

## Tränaruppgifter förbundskaptener:

- Aktivt medverka och assistera utövarna vid tävlingar för att tillrättalägga optimala förutsättningar för att Sveriges landslags åkare ska lyckas prestera på topp
- Följa med varje utövare till start och förbereda dessa inför tävlings åket i enlighet med utövarens personliga önskemål och behov
- Förstå och respektera att landslags åkare kan ha en eller flera personliga tränare. Vara lyhörd och i samråd med utövaren specificera sin egen roll och därefter agera utifrån en individuell överenskommelse med utövaren
- Aktivt följa utövarnas prestationer på vattnet under både träning och tävling. Bistå med teknik och taktik råd

- Vara uppmärksam på eventuella och felaktiga domslut. Beredd på att protestera och att alltid se till de svenska åkarnas bästa. Vara uppmärksam och beredd på att situationer där omåk och säråk om final- och medaljplatser förekommer
- Finnas till hands som allmän resurs om åkare skadar sig och/eller behöver hjälp med praktiska problem såsom förlorat bagage, borttappat pass osv
- Förbundskaptener för Para-landslagen måste vara väl förberedda och bland annat även vara med och bistå para-atleterna under klassificeringen samt vara väl insatt i hur denna går till. Para-atleter kan även behöva utökade resurser i form av övriga ledare/assistenter i tillägg till förbundskaptenerna
- Alltid skapa en positiv stämning för att höja prestationsförmågan hos de aktiva
- Alltid föregå som ett gott exempel och helt avstå från alkohol, rökning och doping- samt drogrelaterade preparat under alla officiella landslagsuppdrag

### **Förbundskaptenernas roll vid uttagning till mästerskap:**

Bistå kommittéerna i sitt arbete med att officiellt ta ut åkare och landslag till diverse internationella mästerskap och uppdrag.

Kommittéerna i samråd med berörd förbundskapten(er), kommer att besluta sammansättningen av det lag som skall representera Sverige. Uttagningen kommer, vid behov, att särskilja åkare med likvärdiga resultat genom nedan, ej i rangordning, specificerade parametrar.

- Var och när resultatet gjordes. Förtydligande: Ju närmare aktuellt mästerskap ett resultat är presterat desto tyngre väger det. Resultat som presterats på ett mästerskap (SM, NM, EM eller VM) väger tyngre än ett resultat presterat på en vanlig RLH-tävling
- Atletens övriga resultat
- Atletens möjligheter att ta sig till final
- Atletens möjligheter att ta medalj

### **SVWF individuella utvecklingsplaner**

SVWF Elit-A ska vid behov ha individuella utvecklingsplaner som följs upp regelbundet av respektive förbundskapten och/eller kommitté och sportchef. Utvecklingsplanerna ska innehålla både kortsiktiga och långsiktiga mål samt en plan för en civil karriär efter avslutad och under pågående elitkarriär. Utvecklingsplanerna kan vara muntliga eller skriftliga såsom

bedöms mest praktiskt för både atlet och förbundskapten. Detta är även beskrivet i större detalj här ovan.

### **SVWF utvecklingsmiljöer**

SVWF ger möjligheter att för intresserade, motiverade och kvalificerade utövare ta del av de utbildningar och utvecklings-läger som arrangeras både regionalt och nationellt. Detta så att elitsatsandes utövare även på egen hand och på hemorten ska kunna vidareutvecklas tillsammans med och under översikt av lokal tränare/ledare. Goda utvecklingsmiljöer är stommen i vårt arbete och en av de absolut viktigaste faktorerna för att lyckas nå hållbar internationell framgång.

SVWF nationalarena för disciplinen vattenskidor är belägen i Mariestad som tillsammans med bland andra orterna Ambjörnarp, Linköping och Strömsnäsbruk är platser där vattenskid-landslagen historiskt sett samlats.

Fagersta är tillsammans med Tullboden platserna där merparten av våra wakeboardläger för dessa landslag arrangerats under de senaste åren. Gränna (Bunn) är tillsammans med Alsterbro naven för våra barfotaåkare. Samtliga ovan specificerade anläggningar/orter håller hög standard med bra förutsättningar sett till både utrustning och kapacitet för landslagsträning samt mästerskapsförberedelse.

SVWF ser positivt på konstellationer av våra främsta tävlingsåkare som informellt väljer att träna tillsammans på attraktiva arenor. Dessa informella elitutvecklingsmiljöer har även skapats både nationellt och internationellt av våra toppåkare som tränar gemensamt på attraktiva anläggningar.

### **SVWF identifierar även nedan punkter som viktiga led i arbetet med att skapa goda utvecklingsmiljöer under kommande tvåårs period**

- Träningsläger. Både individuella och i regi av SVWF, distrikt och klubb
- Mentorskap - äldre åkare som agerar rådgivare och lärare åt yngre
- Tävlingar och mästerskap samt träningstillfällen i samband med dessa
- Internationellt utbyte med andra nationer såsom exempelvis sker med Finland, Norge och Danmark före och under Nordiska Mästerskapet

### **SVWF ekonomi och resurser**

Elitidrott i allmänhet och elitidrott som kräver specifik och omfattande utrustning i synnerhet är otvivelaktigt förknippade med en omfattande egen ekonomisk insats. Detta är inget nytt och tyvärr såsom verkligheten ser ut både i vår och andra idrotter.

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 i unika och speciella fall visst riktat individuellt ekonomiskt stöd.

SVWF täcker även kostnader associerade med representation och deltagande vid internationella mästerskap samt kostnader i samband med landslagsläger och olika elitaktiviteter upp till den nivå vår ekonomiska situation tillåter.

### **SVWF tränarkompetens, utbildningar och SVWF Academy**

Ledarutveckling samt tränar- och ledarutbildningar avhålls och erbjuds både genom RF & SISU och internt i SVWF:s regi. Internationella och för oss attraktiva och relevanta utbildningar existerar inom olika områden såsom exempelvis tränar-, domar-, båtförar- och kalkylatorutbildningar. Dessa är tillgängliga genom IWWF E&A (International Waterski & Wakeboard Federation, Europe & Africa region).

### **SVWF Academy**

Utbildningsplattformen SVWF Academy riktar sig till förtroendevalda, ledare, tränare, ungdomar och andra aktiva inom förbundet. Plattformens primära syfte är att underlätta för lärande och stärka utövaren i linje med den utvecklingstrappan som skapats av SVWF. Utvecklingstrappan visualiserar utvecklingsprocessen sett från perspektiven tävling, träning, kunskap och ansvar. Alla interna utbildningar som finns eller skapas utifrån ett behov ska finnas tillgängliga och bidra till att bygga handlingskraft och utveckla sporten.

Ledarskapet är en nyckelfaktor till framgångsrika grupper och individer. Tränaren och ledaren är förebilder med stort inflytande över barns, ungdomars och vuxnas värderingar och utveckling. Ett gott ledarskap innebär att skapa trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla på samtliga nivåer. Detta stärker de aktivas vilja att vara aktiva och använda sina färdigheter.

SVWFs föreningars och distrikts egna riktlinjer skapar en stabil grund för den lokala och regionala verksamheten som även ska leda till att våra klubbledare och klubbtränare sörjer för en god utbildning av våra idrottsföräldrar.

SVWFs ambition är att säkerhetsställa att det som klubbtränare och ledare ska upplevas som både kul och stimulerande att inneha denna position samtidigt som det innebär ett stort ansvar. Engagerade ledare är en förutsättning för att skapa bra verksamhet i våra föreningar, i våra distrikt och i våra landslag.

### **SVWF internationell representation inom IWWF och IWWF E&A**

Den allt hårdare konkurrensen om de beslutande befattningarna inom både det Europeiska Vattenskid- & Wakeboardförbundet (IWWF E&A) och Världs Vattenskid- & Wakeboardförbundet (IWWF) ställer höga krav på de som kandiderar. SVWF har som målsättning att entusiasmera motiverade personer och förbereda dessa för internationella uppdrag. Svenska representanter och ambassadörer inom IWWF E&A och IWWF bibehåller och stärker SVWF:s position på det internationella planet.

### **SVWF övergripande kvalitetssäkring**

Uppföljning, avstämning och utvärdering av/mot uppsatta mål i denna Elit och Utvecklingsplan för 2020 – 2021 ska periodvis göras tillsammans av:

- SVWF styrelse
- SVWF kommittéer
- SVWF sportchef
- SVWF förbundskaptener
- Uppföljning av fysträning via samarbete med RF:s idrottsfysiologiska laboratorium på Bosön sker till SVWF sportchef

### **SVWF visioner, fakta och målsättningar**

- 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
- Vi ska vara etablerade inom Europaeliten inom samtliga områden och strävar kontinuerligt att bli en av Europas absolut främsta Vattenskid- Wakeboard- & Barfota 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 för utövare med olika former av funktionsnedsättningar



- Vi har både kvinnor och män, flickor och pojkar, med olika etniska bakgrunder, med eller utan funktionshinder som utövar någon av våra tre discipliner på alla plan i vår organisation
- Vi har en breddverksamhet med många aktiva där morgondagens medaljvinnare fostras och där samtliga av våra tränare och ledare strävar att skapa trygga och inspirerande miljöer
- Vi ska alltid sträva för att vidareutveckla vårt förbund, våra landslag inklusive förbundskaptener samt våra distriktsförbund och föreningar
- SVWFs målsättning är att stimulera till allsidighet i tränings- och tävlingsammanhang kopplat till den aktives inlärningsförmåga, utveckling, fysiska förmåga och mottaglighet genom alla åldrar
- SVWFs målsättning är att skapa aktiva som tar ansvar för sin egen prestation och utveckling
- SVWFs målsättning är att sprida kunskap om hur en välkomnande och glädjefylld miljö bygger en hållbar relation till idrotten, klubben och övriga medlemmar
- SVWFs målsättning är att alla våra ledare och tränare har genomfört relevanta tränarutbildningar
- SVWFs målsättning är att öka antalet aktiva och att de fortsätter vara aktiva under lång tid efter avslutad elitkarriär

### **SVWF arbetsgrupp som bidragit till utformningen och produktionen av SVWF Elit och Utvecklingsplan 2020 - 2021**

- Michael Kjellander, huvudförfattare, SVWF sportchef
- Bjarni Sigurdsson, f.d. SVWF förbundskapten U-14 och U-17 landslagen vattenskidor
- Anders Johansson, Ordförande SVWF vattenskidkommittee, SVWF styrelsemedlem och IWWF internationell VM domare
- Anders Olofsson, SVWF styrelsemedlem och medlem i SVWF barfotakommittee
- Jimmy Palm, medlem i SVWF wakeboardkommittee
- Jan Bogne, f.d. SVWF förbundskapten U-14 och U-17 landslagen vattenskidor, Ordförande SVWF Antidoping Kommittee och medlem i SVWF vattenskidkommittee
- Nicolai Perdrup, medlem SVWF wakeboardkommitté
- Christer Hermansson, Vice Ordförande SVWF