

ATK

Træning af børn og
unge i skøjteløb,
et helt liv med is

1. udgave, 1. oplag 2022



Dansk Skøjte Union
Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · DK-2605 Brøndby
www.danskate.dk

ATK – Træning af børn og unge i skøjteløb, et helt liv med is

Udgiver

Dansk Skøjte Union
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Udarbejdet af

Michael Felding, ATK-konsulent
Oleg Tolkach, Træner og ekstern konsulent
Emil Peter Søhus, Udviklingskonsulent

Rettigheder

Gengivelse af bogens indhold er ikke tilladt, medmindre Dansk Skøjte Union har givet skriftlig tilladelse dertil.

Fotos

Fotos er leveret af henholdsvis DSU, klubber og privatpersoner (med indhentede tilladelser til brug) eller fra online billeddatabaser (pixabay.com, unsplash.com, pexels.com).

1. udgave, 1. oplag 2022

Indhold

Anerkendelser	4
Indledning.....	5
Læsevejledning	6
Begrebsafklaring	7
Træneruddannelse - derfor!	11
DSU's forskellige trin i ATK	13
Praktiske perspektiver på trænergerningen	14
DSU's rolle	16
Kapitel 1 – Nybegyndere (3-9 år)	17
Fis på is (fra 3 år).....	18
Lær at skøjte (6-9 år).....	19
Kapitel 2 – Lær at træne (7-12 år)	29
Kapitel 3 - Træn for at træne (11-16+ år).....	40
”Elitevejen”	54
Kap. 4 - Træn for at konkurrere (15+ år).....	55
Kap. 5 – Træn for at præstere (17+ år)	64
Sammenfatning.....	74

Anerkendelser

Dansk Skøjte Union DSU's disciplinspecifikke Aldersrelaterede Trænings Koncept (ATK) er udviklet i et bredt samarbejde imellem klubber, trænere og forbund. Der skal lyde en stor tak til nedenstående personer, der alle har lagt en stor indsats i udarbejdelsen af konceptet:

Dmytro Zyzak

Isabella Pellin

Kristín Helga Hafþórsdóttir

Louise Sonne Schjellerup

Martine Zuiderwijk

Michael Tyllesen

Nikolay Yatsenko

Olena Volokhova

Pamela Hansson

Pernille Sørensen

Susanne Andersen

Der skal også lyde en stor tak til følgende nationale og internationale forbund, der alle har bidraget med vigtig viden og inspiration:

Badminton Danmark

Danmarks Idrætsforbund

Danmarks Ishockey Union

Dansk Boldspil Union

Canada Artistic Swimming

Canada Sport for Life

The Figure Skating Federation of Russia

Skate Canada

Team Danmark

Indledning

ATK er betegnelsen for "Aldersrelateret Trænings Koncept". Og hvad betyder det så?

ATK er Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund – DIF's version af et internationalt træningskoncept, der fokuserer på bæredygtig og langsigtet idrætsdeltagelse og talentudvikling. Konceptet har sin oprindelse i Canada og går nu under navnet Long Term Development in Sport and Physical Activity, og som er blevet tilpasset i en række lande verden over.

ATK er et koncept, der på baggrund af forskning, litteratur og praksiserfaring er udviklet for at få et sundere og mere bæredygtigt idrætsmiljø på alle niveauer. Et miljø, der med en mere helhedsorienteret tilgang til idræt, træning og præstation ser idrætsudøvere som hele individer. Et miljø, der passer ind i en dansk idrætskontekst samtidig med, at det skal kunne hænge sammen med det sted i livet, den enkelte udøver befinder sig i. ATK er på den måde ikke en enkelt løsning, der er ens for alle, men et koncept, der muliggør forskellige løsninger, som kan tilpasses afhængig af udøverens alder, niveau, køn og situation.

DSU har et ønske og en ambition om gennem ATK at styrke træningsmiljøerne for børn og unge og derved gøre en ekstra indsats for at holde vores udøvere i sporten hele livet.

Derfor har vi nu udviklet en skøjtespecifik ATK, der kan bidrage til, at alle i skøjte-Danmark får muligheden for at opleve et helt liv med is.



Hvis man er interesseret i at dykke endnu længere ned i konceptet, kan den fulde ATK 2.0 bog forfattet af Team Danmark og DIF hentes her: https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk2o_low.pdf



En kortere, komprimeret udgave af ATK 2.0 kan hentes her: www.dif.dk/radgivning-og-stotte/udgivelser/born-og-unge/aldersrelateret-traening-for-born-og-unge



Kort og godt om ATK kan læses her: www.danskate.dk/informationsfolder-om-atk/

Læsevejledning

DSU's ATK kan bruges på mange måder. Den kan bl.a. fungere som opslagsværk og guide for den enkelte træner, der ønsker retningslinjer og hjælp til, hvad der bør være i fokus for den enkelte målgruppe, der undervises og hvornår.

Dokumentet kan også ses som et hjælperedskab for klubberne til, hvordan:

- Sæsonen kan struktureres
- Hvordan holdene kan inddeles
- Hvor meget træning de forskellige målgrupper bør tilbydes
- Hvilken form for træning, der skal sættes fokus på, samt hvilke trænere (med hvilket uddannelsesniveau) der bør varetage undervisningen på de forskellige hold.

Dokumentet starter med en kort begrebsafklaring for at skabe konsensus om de terminologier og begreber, der benyttes igennem hele dokumentet, og hvorfor anbefalingerne er, som de er.

For hurtigt at kunne slå op på sin målgruppe og se, hvilke anbefalinger der er gældende for de forskellige elementer, består hvert kapitel eller udviklingstrin af afsnit, der omhandler:

- Grundlæggende tilgang
- Mål med træning for denne gruppe
- Det optimale indlæringsvindue
- Grundlæggende træningsprincipper
- Trænerens mission
- Trænerens uddannelsesniveau
- Sportsspecifikke færdigheder
- Generelle færdigheder
- Træningsanbefalinger
- Træning på is
- Off-ice træning
- Konkurrencer
- Forælderrollen

Begrebsafklaring

Bevægelighed (smidighed)

Bevægelighed og smidighed er den betegnelse, vi bruger for at forklare kroppens "range of motion" eller bevægeudslag. Dette kan og bør trænes hele livet. Det ses dog, at der med fordel kan sættes ind allerede fra 6 årsalderen, og særligt i vækst-perioden under puberteten skal der gøres en indsats for at vedligeholde og forbedre sin bevægelighed.

Færdighedstræning

Dette er betegnelsen for vores evne til at indlære nye bevægelsesmønstre og motoriske skemaer. Dette kan være alt fra simple øvelser som sprællemænd til mere komplekse sammensatte øvelser som spring med trinindgang. Der ses både for drenge og piger en stor lærenemhed over for nye færdigheder i 8-12 årsalderen. Af samme grund har denne alder også fået tilnavnet den motoriske guldalder.

Nyere forskning viser, at øget trænerbarhed peger på, at udøvere, som har et godt motorisk fundament inden denne alder, bliver ekstremt lærenemme.

Derfor er det centralt, at man ikke ledes til at tro, at hvis det ikke indlæres i denne periode, så kan det ikke indlæres overhovedet og på denne måde blive et argument for tidlig specialisering. Der er dog ikke vist nogen statistisk sammenhæng mellem dem, der er bedst som 12årige, også bliver de bedste seniorer. Af den grund er det trænerens ansvar at skabe et så stærkt motorisk fundament som muligt hele karrieren samtidig med, at der arbejdes på nye færdigheder.

Hurtighed

Hurtighed er betegnelsen for den power, vi kan udvikle. Vores maximale power afhænger af, hvor meget power vi kan producere, og hvor hurtigt vi kan aktivere de arbejdende muskler gennem at rekruttere så mange muskelfibre så hurtigt som muligt.

Af den grund er der to faktorer at holde sig for øje. Den ene er en optimering af signalvejene til musklerne (det neurale respons), det andet er styrken af musklerne. Af den grund kan hurtigheden

påvirkes ekstra meget i to perioder. Den første er fra 6-9 årsalderen, hvor nervesystemet er ved at være færdigudviklet, og vi derfor gennem fx styrketræning kan optimere nervesignalerne til hurtigere aktivering af musklerne. Den anden er fra 11-16-årsalderen (alt efter puberteten for den enkelte), hvor musklerne begynder at respondere kraftigt på træning. Her vil adaptationerne foregå både neuralt og muskulært.

Kondition og udholdenhed

For kondition- og udholdenhedstræning handler det om at øge udøvernes evne til at opretholde arbejde. Dette er meget trænerbart med den rette målrettede træning. Den bedste effekt ses fra starten af puberteten og påbegyndt vækstspurt. Adaptationer til denne form for træning er på den måde afhængig af den biologiske alder frem for den kronologiske. Dette, da der ikke er påvist entydig evidens for stor trænerbarhed før pubertetens begyndelse.

Optimalt vindue for trænerbarhed

Trænerbarhed er evnen til at respondere og adaptere til specifikke træningsstimuli. Denne påvirkes kraftigt af den fysiologiske alder på vores udøvere. Alle fysiologiske systemer er trænerbare, men der er perioder i livet, hvor kroppen adapterer væsentligt bedre på specifik træning. Det er derfor vigtigt, at træneren har dette for øje, når sæsonen og træningerne planlægges. Det er vigtigt at pointere, at evidensen på adaptation af træningsstimuli er begrænset for børn og unge, særligt før puberteten indtræffer.

I tilstræbelsen på at udvikle færdigheder (motoriske og koordinerede), bevægelighed og fart kan træneren derfor læne sig op ad den kronologiske alder. Det gælder dog anderledes, når der skal arbejdes målrettet imod udvikling af kondition og styrke. Her bør det være udøverens biologiske alder, der danner grundlaget.

Selvorganiseret træning og medbestemmelse

Den selvorganiserede træning (i form af selvtræning eller den del af træningen, hvor udøverne får medbestemmelse på, hvad de skal lave, og træneren "bare" giver feedback og sparring) er her, hvor udøverne udvikler sig mere end kun det tekniske.

Det er her, de kan afprøve nye ting, de har set, en dygtigere udøver lave i klubben, på YouTube eller lignende. Det er også her, de får mulighed for at gå i dybden med de elementer, de mestrer og holder allermest af, hvilket styrker selvtilliden. Det giver sig selv, at denne del heller ikke kan stå alene, da træneren stadig er ekspert og har øje for, hvilke elementer der bør øves hvornår.

Den dygtige træner sørger derfor for at give plads til begge dele i sin praksis.

Selvtillid

Selvtillid dækker over troen på egne færdigheder i forbindelse med en opgave eller færdighed, og afhænger af situationen og indholdet af opgaven. Fx kan en skøjteløber godt have høj selvtillid i forhold til at lave piruetter, men lav selvtillid i forhold til at skulle springe. Man kan opbygge selvtillid gennem succes og positive erfaringer med en given opgave eller færdighed. Træneren og de andre på holdet kan også have stor indflydelse i form af opmuntring og anerkendelse i forbindelse med udførelse af færdigheder. Særligt den feedback, udøveren får ved "mislykkede" forsøg som fx fald i spring, kan have

stor indflydelse på selvtilliden og lysten til at kaste sig ud i nye opgaver.

Når en træner siger: "YES, hvor var det en flot pirvette", styrkes selvtilliden.

Hvis træneren siger: "Du gør det forkert - det er derfor, du ikke lander dine spring", mindskes selvtilliden.

Selvværd

Selvværd er modsat selvtillid en almen forståelse af sig selv. Den grundlæggende selvopfattelse er uafhængig af situation eller opgave. En person med højt selvværd opfatter sig selv som havende værdi som menneske, der rækker ud over modgang og succes i den enkelte opgave. En udøver med højt selvværd har lettere ved at udvikle sig og eksperimentere, da hans eller hendes selvværd hviler på mere end umiddelbar succes i en opgave. En udøver med lavt selvværd er derimod afhængig af succes i den givne opgave, så der ikke opleves et personligt nederlag. Derfor har udøveren tendens til altid at søge den "sikre" løsning eller direkte undgå nye udfordringer. Begge strategier beskytter udøverens selvbillede, men hæmmer udviklingen som idrætsudøver.

Selvværd opbygges gennem hele livet, og alle arenaer spiller en rolle. Hvis børn oplever at blive inddraget i det daglige liv generelt og i fysiske aktiviteter, kan det skabe en grundlæggende følelse af værdi.

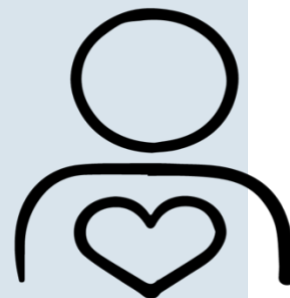
Når en udøvers selvtillid skal opbygges, er det vigtigt, at vedkommende:

- Oplever at mestre en opgave eller færdighed
- Oplever, at man er i FLOW (at der er samspil mellem opgavens krav og udøverens kompetenceniveau)
- Oplever, at man udvikler sig (kan både være gennem ros og positiv feedback af træneren, eller ved at opnå egne målsætninger)
- Oplever, at man er fysisk forberedt
- Oplever, at man er mentalt forberedt
- Oplever trænerens opbakning
- Oplever opbakning fra venner og familie



For at støtte børns udvikling af selvværd er det vigtigt, at de:

- Oplever at blive set og hørt i hverdagen
- Oplever at blive inddraget i opgaver (og få medbestemmelse)
- Oplever anerkendelse af venner og familie
- Oplever anerkendelse af træneren
- Oplever opbakning af øvrige klubmedlemmer
- Arbejder procesorienteret (der er fokus på processen og ikke resultatet)
- Oplever, at der er plads til at fejle



Ildræt giver mulighed for fælles oplevelser og fællesskab, hvilket gør, at børnene oplever anerkendelse og synlighed hos kammerater og trænere.

Når træneren siger: "Hvor er det godt at se dig", styrkes selvværdet.

Når træneren siger: "Hvorfor kan du ikke gøre som de andre?" mindskes selvværdet.

Styrke

Styrke handler om kroppens evne til at aktivere de motoriske enheder i musklerne. Jo bedre aktivering - jo større styrke, og jo flere motoriske enheder - jo større styrke. Ligesom konditionen er der her et klart vindue for optimal trænerbarhed. Denne periode ligger for piger umiddelbart efter puberteten begynder og for drenge ca. 12-18 måneder efter pubertetens begyndelse. Der kan med fordel stadig arbejdes på grundstyrke og motorik, reaktionsevne (neural optimering) og muskeludholdenhed før pubertetens start. Dette bør gøres af en underviser, der har forståelse for styrketræning med børn og unge og med redskaber, der egner sig til målgruppen, fx elastikker, medicinbolde, lette vægte og egen kropsvægt (hvor det giver mening).

Trænerstyret undervisning

Trænerstyret undervisning er kendetegnet ved, at den dedikerede træner har lagt en plan og underviser og organiserer træningen ud fra den. Træneren giver

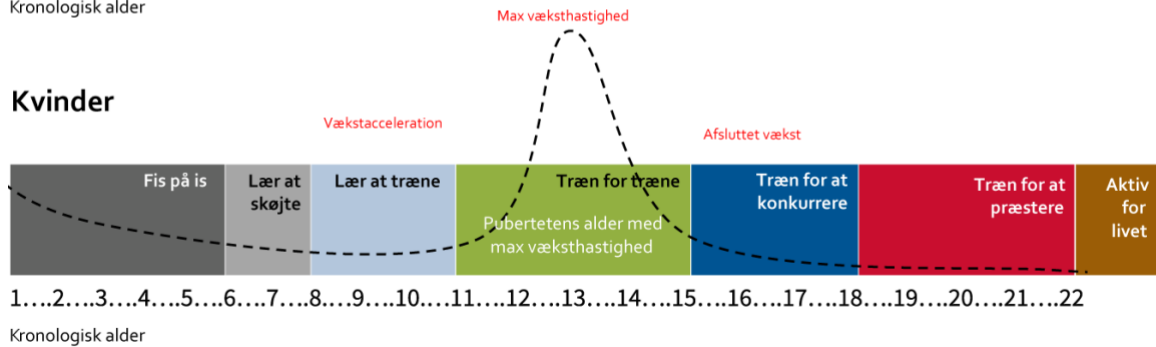
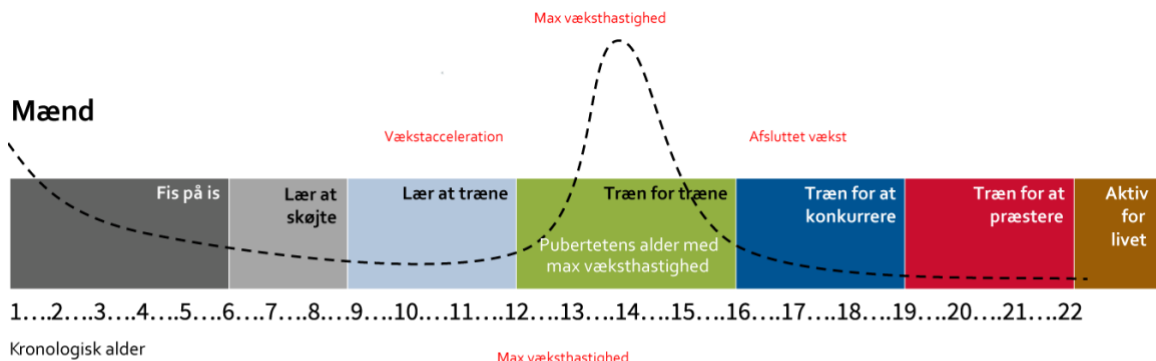
sine udøvere specifikke opgaver og øvelser, de skal udføre alt efter, hvad træneren mener er mest relevant. Fra et lærings synspunkt kan dette virke som den optimale undervisningsform. Den må dog aldrig stå alene, da børn og unges udvikling og ikke mindst trivsel er afhængig af deres følelse af anerkendelse og medindflydelse. Derfor skal den dygtige træner altid sørge for at gøre plads til den selvorganiserede del af træningen med medbestemmelse.

Vækstspurt

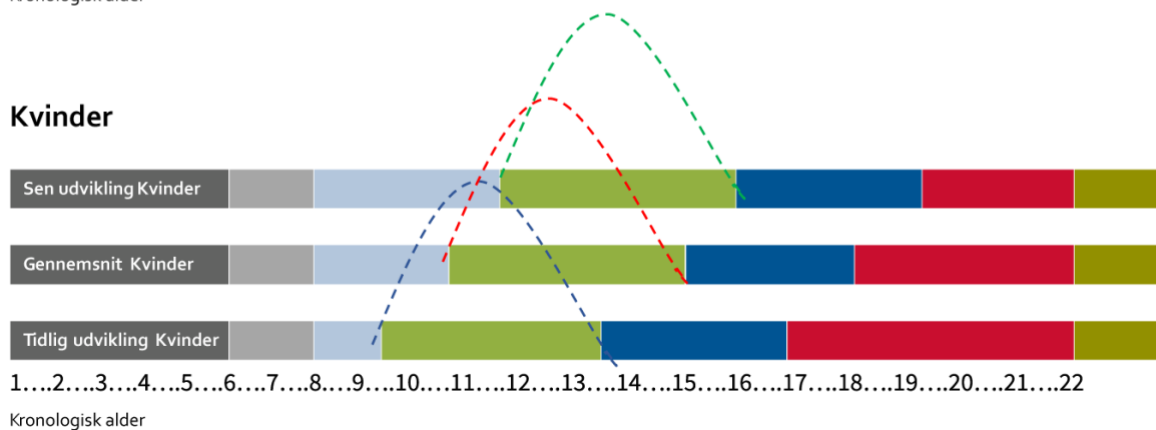
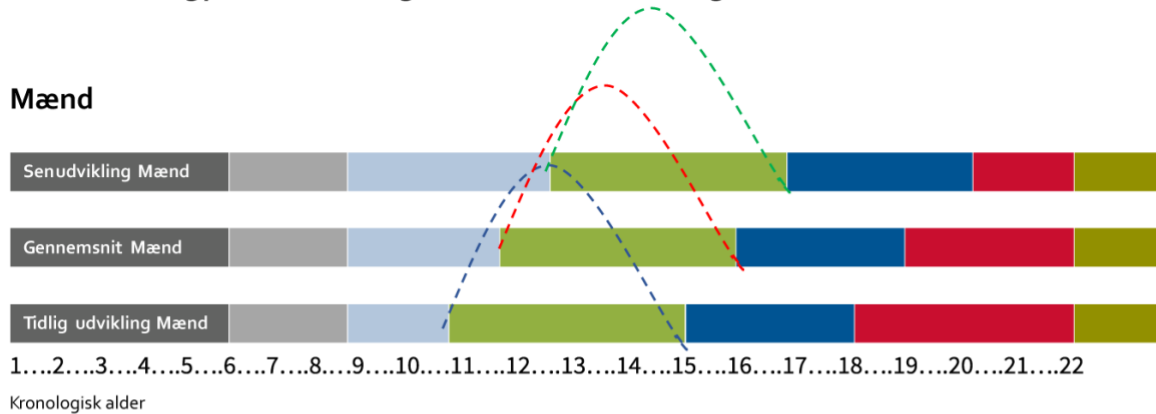
I gennemsnit forekommer begyndelsen af vækstspurt omkring 10 årsalderen for piger, og omkring 12 årsalderen for drenge og er et tegn på begyndende pubertet. Disse tal tager ikke højde for personer, der modnes tidligere eller senere. Det tager normalt omkring to år at nå den maksimale højdetilvækst. Udbruddet af vækstspurt og den maksimale højdetilvækst er de to indikatorer for at udvikle udholdenhed og styrke. Figuren på næste side fra den canadiske LTAD-model* viser både gennemsnitsalderen for, hvornår piger og drenge starter deres vækstspurt (PHV), samt at det er vigtigt at tilpasse, hvornår en udøver bevæger sig fra trin til trin i den canadiske LTAD eller DSU's ATK ud fra, om udøverens vækstspurt indtræffer tidligt eller sent.

Den vej, der skitseres i ovenstående figur, er naturligvis for de atleter, der ønsker at/kan gå hele vejen efter de store internationale konkurrencer. Den største del af udøvere kommer til/vælger at gå vejene "Konkurrere for livet" eller "Aktiv for livet".

Typisk teenagers vækstspurt for mænd og kvinder



Variation i begyndende teenagers vækst hos mænd og kvinder



Træneruddannelse - derfor!

Træneren er central i vores unge menneskers udvikling. Træning af børn og unge kræver derfor dygtige, passionerede og uddannede trænere. I ATK'en arbejdes der ud fra viden og forskning, og derfor lægges der også stor vægt på, at de mennesker, der vælger at dedikere deres liv til at undervise, udvikle og støtte vores udøvere, skal have uddannelse. Uddannelse er den eneste måde at kvalitetssikre det, som vores unge udøvere bliver præsenteret for i klubberne på daglig basis. Det er de færreste af os, der ville aflevere vores børn til en skole, der ikke havde uddannede lærere. Og der er næppe nogen af os, der ville sætte os i venteværelset hos den praktiserede læge, hvis vi ikke var sikre på, at denne havde gennemgået en medicinsk uddannelse.

En træneruddannelse bestående af mesterlære og egne erfaringer uden et teoretisk forankret fundament vil aldrig blive den bedste løsning for vores udøvere. Tiderne ændrer sig, og vi ved meget mere i dag om børn og unges behov, end vi gjorde for bare små 10 år siden, da DIF udgav ATK 2.0. Mange af disse elementer er ting, som er svære at tilegne sig viden om uden at gennemgå uddannelse, og de er derfor også nogle af de primære fokuspunkter i DIF og DSU's træneruddannelser og årsagen til, at der anbefales forskellige niveauer af uddannelse alt efter, hvilken målgruppe den pågældende træner arbejder med.

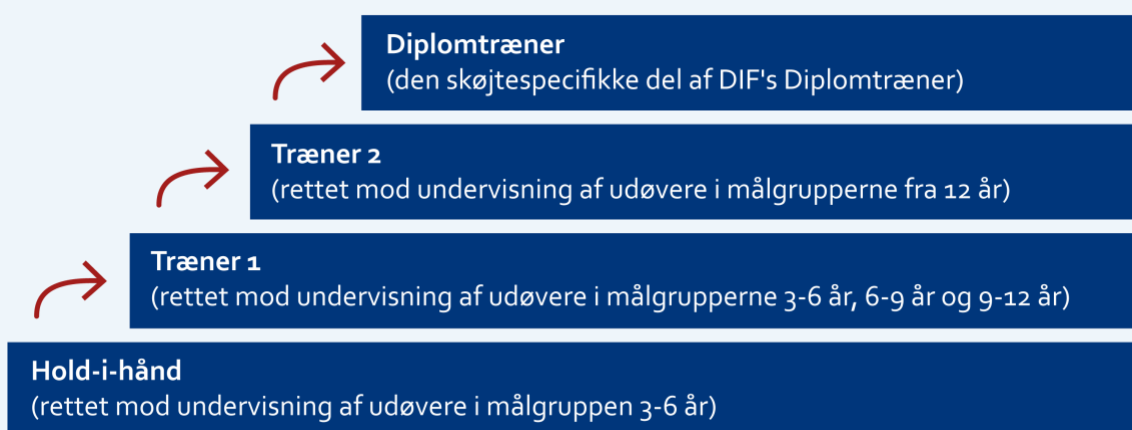
**At være træner er meget mere end at kunne lære tekniske færdigheder fra sig.
En kompetent træner skal:**

- Have viden og indsigt i børn og unge menneskers udvikling, både fysiologisk og kognitivt
- Besidde pædagogiske redskaber til at kunne rådgive og håndtere stressede situationer i unge menneskers liv
- Kunne kommunikere og give feedback til forskellige målgrupper
- Have viden om motivations- og præstationspsykologi
- Kunne hjælpe sine udøvere med at sætte realistiske mål, planlægge sæsonen, strukturere en bæredygtig hverdag og agere støtteapparat på en hensigtsmæssig måde
- Kunne håndtere skadessituationer og forbygge dem gennem evidensbaseret og struktureret træning
- Kunne kommunikere med sit team af trænere
- Kunne lede et træner-team
- Kunne arbejde med en bestyrelse om klubbens værdier og være fanebærer for disse
- Have forståelse for sin egen rolle over for sine udøvere
- Og meget mere...

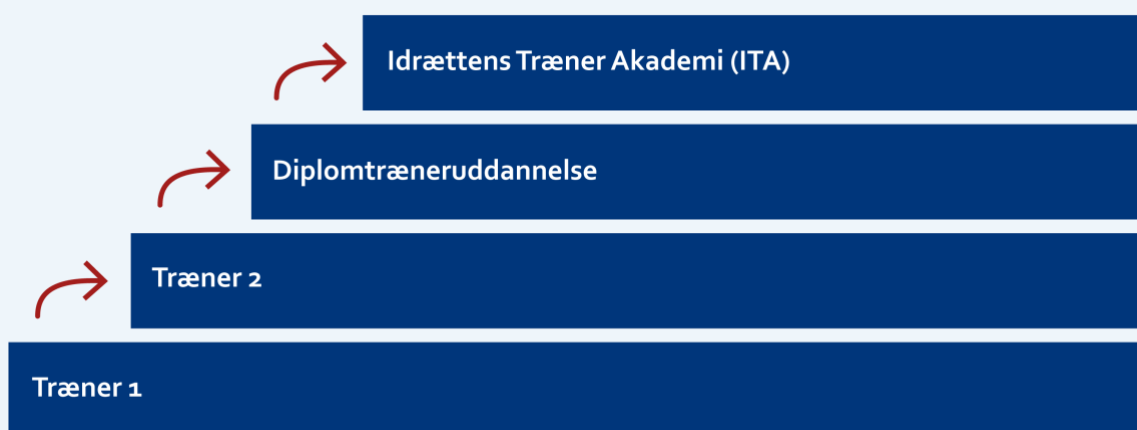
Gennem uddannelse sikrer vi også, at vores trænere på tværs af klubberne kan tale det samme sprog i deres sparring, og det er det første skridt imod en mere evidensbaseret tilgang til undervisning og træning.

Herunder ses en oversigt over, hvilke uddannelser der tilbydes i DSU-regi, samt hvilke målgrupper de forskellige uddannelser har specifikt fokus på.

For nuværende udbyder DSU følgende trin til at uddanne og opkvalificere de danske trænere:



For nuværende udbyder DIF følgende trin til at uddanne og opkvalificere de danske trænere:



Udover de danske uddannelser tilbyder ISU en række uddannelser, som trænere, der ønsker at videreudvikle deres kompetencer, også kan finde interessante.

DSU's forskellige trin i ATK

DSU's ATK er inspireret af den canadiske model for ATK, der hedder "Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0, såvel som Canadas skøjtespecifikke ATK "Skate Canada's Long-Term Athlete Development 1.0".

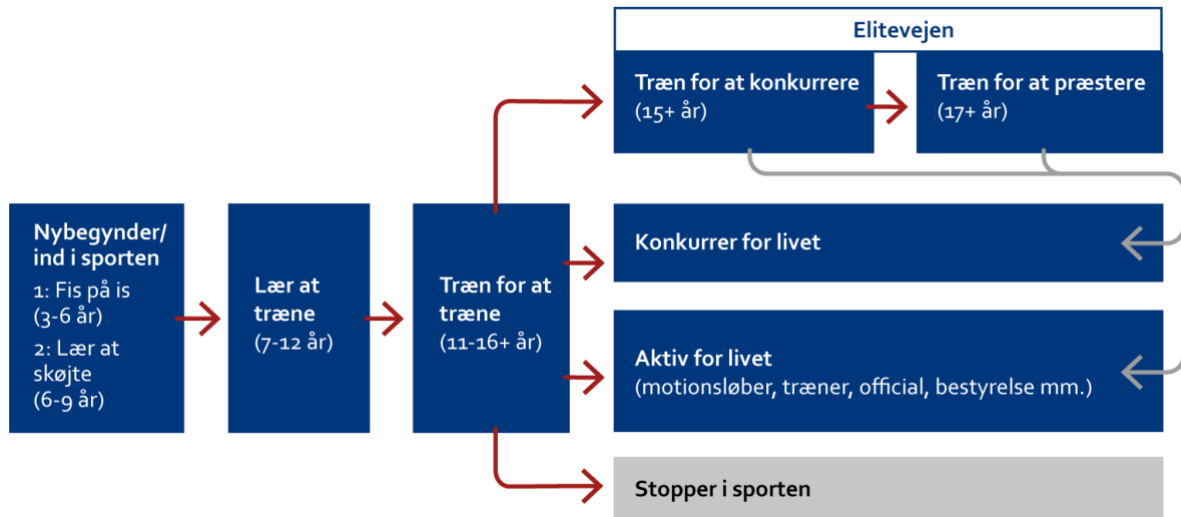
I DSU har vi valgt at opbygge de forskellige trin således:

- 1. Fis på is (alder: 3-6 år for begge køn)**
- 2. Lær at skøjte (alder: piger 6-8 år; drenge 6-9 år)**
- 3. Lær at træne (alder: piger 7-11 år; drenge 8-12 år)**
- 4. Træn for at træne (alder: piger 11-15+ år; drenge 12-16+ år)**
- 5. Træn for at konkurrere (alder: 15+ år for begge køn)**
- 6. Træn for at præstere (alder: 17+ år for begge køn)**

Der er naturligvis mange forskellige veje at gå for en udøver inden for skøjteverdenen. Dette er bedst beskrevet på trinnet "Træn for at træne", hvor de overgange, som unge udøvere typisk vil gennemgå over en årrække, er skitseret.

Den vej, der er skitseret nedenfor, er for de udøvere, der i sidste ende gerne vil gå efter de store internationale konkurrencer (NM, EM, VM og OL), men det er først i slutningen af trinnet "Træn for at træne", at der skal tages den snak med udøveren, træneren og klubben om, hvad det vil indebære. Inden da er det vigtigt, at alle udøvere får muligheden for at udvikle sig ud fra deres lyst, motivation, ønsker og drømme i sporten.

Praktiske perspektiver på trænergerningen



For at skabe gode, sunde og udviklende træningsmiljøer for børn og unge er det vigtigt, at træneren understøtter dette ved at have fokus på at opfylde udøvernes basale psykologiske behov for sociale relationer (samhørighed), at de føler sig kompetente (dygtiggørelse), og at de føler, at de har en form for selv- eller medbestemmelse i deres ageren i sporten (autonomi). Nedenfor er skitseret en række kendetegn, der netop skaber dette:

Kendetegn for trænere, som skaber **et miljø med fokus på sportslig udvikling** og dermed højere trivsel og lavere frafald blandt skøjtøbere, er, at træneren:

- Opfordrer og opmuntrer sine udøvere til at afprøve nye færdigheder/elementer
- Sørger for at sætte pris på og anerkende sine udøvere, når de gør deres bedste
- Sørger for, at udøverne føler sig succesfulde, når de forbedrer sig
- Giver konstruktiv og udviklende feedback, når der skal gøres noget anderledes frem for at slå ned på fejl
- Anerkender sine udøvere, som gør en indsats/virkelig prøver
- Søger for, at alle udøvere bidrager og føler, at de kan bidrage med noget vigtigt
- Sørger for, at alle udøvere har en vigtig plads/opgave på holdet
- Gør det klart, at alle udøvere er en del af både holdets og den enkeltes succes
- Opmuntrer udøvere til at hjælpe hinanden med at lære
- Opmuntrer udøvere til at arbejde sammen som et hold

Kendetegn for trænere, som skaber **et miljø med plads til selv- og medbestemmelse (autonomi)** og dermed højere trivsel og lavere frafald blandt skøjteløbere, er, at træneren:

- Giver udøverne valgmuligheder
- Synes og tilkendegiver, at det er vigtigt, at udøverne deltager og møder op, fordi de virkelig gerne vil og ikke blot, fordi de skal
- Svarer grundigt og omsorgsfuldt på udøvernes spørgsmål
- Når udøvere bedes gøre noget, forklares det, hvorfor det er vigtigt/godt at gøre
- Synes og udtrykker, at det er vigtigt, at man løber på skøjter, fordi man kan lide det (synes, det er sjovt)

Kendetegn for trænere, som skaber **et socialt støttende miljø** og dermed højere trivsel og lavere frafald blandt skøjteløbere, er, at træneren:

- Tager sig af og udviser omsorg for udøverne
- Både viser og italesætter, at man kan regne med trænerens støtte
- Værdsetter udøverne som dem, de er, og ikke blot som skøjteløbere
- Lytter åbent til udøverne og ikke dømmer deres følelser



DSU's rolle

DSU spiller naturligvis en stor rolle i implementeringen og videreudviklingen af DSU's ATK. Her er det vigtigt, at unionen formår at skabe den nødvendige støttestruktur for, at klubberne kan forløse den enkelte udøvers potentiale. Nedenstående oversigt giver et overblik over, på hvilke områder DSU især spiller en afgørende rolle:

Område	Indsats
Uddannelse	At DSU's uddannelsestilbud for trænere, frivillige, officials osv. til enhver tid er opdateret med den nyeste viden inden for ATK
Konkurrencestruktur	At DSU's konkurrencestruktur understøtter principperne i ATK
Samlings set-up	At undervisningen på DSU's samlinger til enhver tid lever op til principperne i ATK, samt at de i terminkalenderen placeres, så det i videst muligt omfang er muligt for trænere og udøvere at deltage på samlingerne og samtidig leve op til principperne bag ATK i forhold til sæsonplanlægning
Klubudvikling	At understøtte klubberne i implementeringen af ATK. Dette sker via DSU's ATK-samarbejder klubber og union imellem
Elitearbejde	At DSU's elitearbejde til enhver tid lever op til værdierne og understøtter principperne bag ATK

Kapitel 1 – Nybegyndere (3-9 år)

Dette afsnit omhandler nybegyndere på skøjter. Man kan naturligvis starte med at stå på skøjter på alle tidspunkter i livet, men da vi i forbindelse med ATK har fokus på udviklingen af skøjteløbere fra barnsben, er dette afsnit skrevet ud fra begyndere i aldersintervallet 3-9 år. Afsnittet er yderligere inddelt i "Fis på is" (fra 3 år) og "Lær at skøjte" (6-9 år).

Filosofisk tilgang

Den grundlæggende filosofi i det første stadie er at tilbyde muligheder for, at så mange danske børn som muligt får mulighed for at lære at løbe på skøjter i et sjovt, sikkert og motiverende miljø, der inspirerer til et helt liv med is.



Fis på is (fra 3 år)

Når børnene træder ud på isen for første gang, bliver de overvældet af nye sanseindtryk. Isens overflade er kold og glat. De stive skøjter føles underlige at have på. De tynde klunger ændrer balancefornemmelsen, og man kan glide både fremad og bagud på isen, hvilket gør det utrolig svært at blive stående på benene. Alle disse følelser bidrager til, at oplevelsen er en helt anden end noget, barnet tidligere har prøvet.

Den store opgave som træner er derfor at gøre "træningen" til noget sjovt og underholdende, hver gang barnet kommer i hallen, for at øge motivationen. Både opvarmning og aktiviteter på og uden for isen bør være præget af leg og sjov, så børnene har lyst til både at deltage aktivt og komme igen næste gang. Formår klubben at skabe et trygt læringsmiljø, der giver plads til at lave fejl og have det sjovt, øges potentialet for, at barnet får gode oplevelser og motiveres til at blive og integrere sig i sporten. Der er masser af tid til at træne specifikke bevægelser og teknik senere, når vi formår at give børnene lyst til at komme igen!

Når du starter din undervisning på isen, kan din tommelfingerregel være, at lektionen planlægges, så børnene oplever, at 75% foregår som underholdning og leg, og 25% bruges til indlæring af tekniske færdigheder og "træning".



Opbygning af træningen	Procent af tiden på is
Indlæring af nye færdigheder	25%
Færdighedstræning i legende form	75%
Fokus på kvalitet	0%
Præstation og konkurrence	0%

Når der bruges et begreb som leg, må dette ikke misforstås som "pjat" og dermed spildtid. Leg kan være mange forskellige ting. Tænk legen som en mulighed for at samarbejde mellem børn og træneren og børnene imellem. Det kan være en måde at være kreativ i sin undervisning, og giver mulighed for at bruge redskaber, som ikke "normalt" ville blive brugt. Der er ingen begrænsninger i en legende tilgang, hvilket også er en af grundene til,

at den er så brugbar til børn. Din opgave som træner bliver at møde børnene på en sjov og positiv måde, så indlæring af alle færdigheder kan ske i et sjovt og glædesfyldt miljø. Bare fordi vi hele tiden har leg og underholdning i fokus, betyder det ikke, at vi ikke kan lære børnene noget. Den bedste indlæring sker faktisk gennem leg, da børn gennem leg har let ved at glemme, hvor svært det, der laves, er. Når det "trænes" med en legende tilgang, kan fart og svingteknik/retningskift fx "trænes" gennem fangeleg/ståtrold, bremseteknik kan "trænes" gennem at lave snebolde, balance og kontrol kan "trænes" gennem slalom om kegler med en ærtepose på hovedet. Det er her kun fantasien, der sætter grænserne for, hvor sjov træneren formår at gøre "træningen".

Træneruddannelse og certificering

For at kunne administrere undervisning på dette niveau bør træneren som minimum have gennemført DSU Hold-i-hånd uddannelse.

Lær at skøjte (6-9 år)

Det første udviklingstrin i DSU's ATK har vi i kaldt "Lær at skøjte". På dette niveau skal der støbes fundamentet med fokus på den langsigtede udvikling af vores udøvere i sporten.

Da kunstskaateløb (særligt sololøb) klassificeres som en tidlig specialiseringssport, vil mange af dem, der starter, ofte komme til sporten med et meget lavt udviklet grundmotorisk fundament (på grund af deres alder). For at sikre den langsigtede udvikling er det derfor nødvendigt i starten at have et stort fokus på basale motoriske- og koordinationsfærdigheder. Det er her også vigtigt, at det er glæden ved bevægelse på is, der er i højsædet for at øge motivationen til at fortsætte i sporten.



Kronologisk alder for udøvere i denne fase er:

	Piger	Drenge
Lær at skøjte	(3)6-8 år	(3)6-9 år

Ideelt vil en udøver være klar til at avancere til næste stadie i deres udvikling ved deres indtræden i den øverste del af alderskategorien, men det kan sagtens komme senere, da det kan variere meget afhængigt af køn, modenhed, træningstilstand og tid i sporten. De generelle anbefalinger vil dog være de samme.

Mål med undervisning for denne målgruppe bør være:

- At skabe et sjovt og legende læringsmiljø, der fanger børnenes interesse og udfordrer deres sportslige og personlige udvikling passende på dette stadie
- At introducere generelle motoriske færdigheder (koordination, rytme, fart, balance, træfsikkerhed, hånd-øje-koordination, tid/rum-orientering)
- At udvikle basale skøjtespecifikke motoriske færdigheder (både på og uden for isen)
- At udvikle fundamentale skøjtespecifikke bevægelseskemaer på is (køre, stoppe, dreje, rotere og hoppe)
- At introducere simple etiske og grundlæggende regler for sporten (opdragelse i klubbens værdier)
- At hjælpe børnene med at udvikle selvtillid, selvværd, fokus og positiv indstilling
- At påbegynde en kærlighed til kunstskejteløb

Det optimale indlæringsvindue

Følgende fysiologiske faktorer bør introduceres og udvikles gennem specifikke aktiviteter og undervisning i forhold til alder og køn:

- Fart (piger: 6-8 år; drenge: 7-9 år)
- Smidighed/bevægelighed (piger/drenge: 6-10 år)
- Så mange basale motoriske- og skøjtespecifikke færdigheder som muligt ("den motoriske guldalder" 8-12 år)

Disse anbefalinger betyder ikke, at der ikke kan/bør arbejdes med disse færdigheder tidligere eller senere end anbefalet. Det er en illustration af, hvornår det er mest optimalt i forhold til udbyttet af den specialiserede træning. Hvis disse færdigheder påbegyndes tidligere end de ovenstående alderskategorier, bør de ikke sættes som det primære mål for den enkelte træning.

Grundlæggende principper

For at sikre, at børnene udvikler og indlærer de nævnte færdigheder, er det vigtigt, at de første stadier ("Fis på is" og "Lær at skøjte") i deres udvikling har fokus på at:

- Undervisningen gennemføres med uddannede og kvalificerede undervisere til dette niveau
- Undervisningen foregår i grupper (evt. suppleres med privatundervisning)
- Det skaber glæde, sjov, aktiv deltagelse og sikkerhed
- Inkluderer demonstration, bevægelse og gentagelse
- Det belønner alle milepæle, der opnås for at give en følelse af succes og opmuntre til fortsat deltagelse
- Der gøres brug af udstyr og faciliteter, der er udviklet og optimeret til aldersgruppen
- Der er fokus på undervisning og mestring af basale motoriske færdigheder
- Der introduceres komplekse koordinerede færdigheder for et højkvalitetsfundament og klargørelse til træning på is
- Der gøres brug af et klart og tydeligt sprog, der passer til udøvernes alder
- Træningen bør ikke periodiseres, men baseres på et velstruktureret program og undervisning

Trænerens mission

Trænerens opgave er at strukturere og implementere lektioner, der sikrer aktiv deltagelse af alle udøvere. En struktur, som fokuserer på fundamentale bevægelses- og motoriske færdigheder. Deltagerne vil blive introduceret for aktiviteter, der skaber et øget motorisk fundament for at facilitere bedre skøjtespecifik færdighedsindlæring på den lange bane.

Al læring skal finde sted i et sjovt og glædesfyldt miljø.

Det er den ansvarlige træner, der har det overordnede ansvar i dette udviklingsstadium i skøjteløb. Det er derfor trænerens ansvar at sørge for tilstrækkelig færdighedsindlæring baseret på nedenstående anbefalinger. Ud over trænerens ansvar over for udøverne bør den ansvarlige træner også sørge for at informere forældrene løbende. Dette kan være i form af skriftlige opdateringer om udvikling, grundlæggende information om sæsonens forløb og information om udviklingsmuligheder for aldersgruppen (3-9 år).



Den ansvarlige træner bør have viden og forståelse for børns udvikling (både kognitivt og fysiologisk) og være opmærksom på individuelle behov såvel som strukturelle behov på dette indledende udviklingsstadium. Træneren bør også have indsigt i, at dette stadium danner grundlag for den senere udvikling såvel som den komplette udvikling af udøverne/børnene. Udvikling bør derfor være i fokus frem for resultater på kort sigt.

På dette stadium bør underviseren fungere som 75% igangsætter og underholder og 25% tekniker/træner set fra udøverens synspunkt. Ideelt set bør trænersteamet have en ledende funktion og derigennem også sørge for at øge forståelse og indsigt hos forældre og klubbens bestyrelse.

Opbygning af træningen	Procent af tiden på is
Indlæring af nye færdigheder	25%
Færdighedstræning i legende form	75%
Fokus på kvalitet	0%
Præstation og konkurrence	0%

Træneruddannelse og certificering

For at kunne administrere undervisning på dette niveau bør træneren som minimum have gennemført og bestået:

- DSU Hold-i-Hånd
- DSU og DIF Træner 1

Planlægning og strukturering bør ske i samarbejde med chefræneren.



Idrætsspecifikke færdigheder (både på og uden for isen)

Fis på is (3-6 år)

Motorik

- Lære tryghed ved "fart" på isen
- Udvikle evnen til at bevæge sig og rotere i begge retninger
- Udvikling af balance og kontrol i en statisk position med fart
- Skabe bekendtskab med kroppen og kropsbevægelse

Teknik

Op og ned

- Lære at "falde"
- Lære at rejse sig op igen (korrekt) Forlæns løb
- Balance på to fødder, øjnene skal fokusere (holdning/linje i kroppen)
- Gå på stedet
- Gå forlæns
- Flere på hinanden følgende afsæt med glidefase (forlæns)
- Glide forlæns (på to fødder og en fod)
- Glide forlæns halvt i hug
- Forlæns rødspætter Baglæns løb
- Gå baglæns (vippe på stedet er første trin i indlæringen)
- Gå baglæns med noget glid Stop
- Lave sne
- Forlæns sneplov eller forlæns halv sneplov

Vendinger

- Kvarter vendinger på to fødder på stedet
- Halve vending på stedet på to fødder

Piruetter

- Gå rundt på stedet
- To-fods-piruetter

Hop/Spring

- To-fods hop på stedet
- To-fods hop fra forlæns glid på to fødder

Artistisk

- Lære at udtrykke sig til musik gennem improvisation til forskellige musikgenrer (kan med fordel også ske til off-ice)

Lær at skøjte (6-9 år)

Motorik

- Lære at skøjte med fart hen over isen
- Udvikle evnen til at bevæge sig og rotere i begge retninger og på begge ben
- Udvikle balance og kontrol i en statisk position med fart
- Skabe bekendtskab med kroppen og kropsbevægelse

Koordination/ Teknik

- #### Skær
- Evnen til at holde/kontrollere små og store buer på de forskellige skær og på begge fødder med fart og glid
 - Evnen til at manipulere/skifte skærene fra indvendig til udvendig

Vendinger

- 3-talsvending og mohawks påbegyndes og udvikles
- Forsøg på vendinger i cirkler
- Udøver bør være i stand til at overføre vægt fra den ene fod til den anden

Krydsløb

- Evnen til at skubbe/trykke ens fra begge fødder uden at bruge takkerne, så der fokuseres på knæarbejde ved acceleration.
- Udvide evnen til at holde overkroppen
- Udvide korrekt krydsteknik
- Evnen til at skifte retning uden at miste farten

Hop/spring

- Fremvise to-fodshop, stillestående vertikalt afsæt, forlæns og baglæns (med fart) bør inkludere en-fods landing (på baglæns)
- Grundlæggende forståelse for rotation (halv og hel rotation kan fremvises)
- Begyndende evne til at udføre landingspositioner

Piruetter

- Udvikling af rotationsforståelse på to fødder, en fod, med skift af fod, med strakte ben og bøjede ben (begyndende siddeposition)
- Evne til at bevæge armene under rotation (op, ned, ind, ud) for at flytte balancepunkt, inertimoment. Her læres også balance og forståelse for rotationsakse
- Begyndende forståelse for hvordan rotationsfart påvirkes
- Introduktion i piruetteindgang fra skær

Field Moves

- Evnen til at glide i en position på begge fødder og i begge retninger
- Begyndende evne til at ændre frifodsposition med kontrol under glidebevægelse
- Fremvise smidighed og bevægelighed relativ til alder og køn

Artistisk

- Forståelse for rytme fremvist gennem løb til let musik med forskellige tempi og stil
-

Generelle færdigheder

Generelle færdigheder så som fysiologiske, psykosociale og personlige færdigheder udvikles gennem involvering i sporten og skabes gennem den overordnede udvikling af individet.

Piger (3-8 år) og Drengene (3-9 år)

Fysiologiske

- Udvikle grundmotoriske og koordinerede færdigheder
- Kunne skelne imellem højre og venstre

Psykologiske

- Udvikle selvtillid og selvværd gennem udvikling og succesoplevelser, imens der sættes fokus på glæde og trivsel (er uddybet nedenfor)
- Udvide en grundlæggende forståelse for sproget og væremåden i sporten
- Evnen til at kunne tage imod instruktioner og feedback

Sociale

- Vilje og lyst til at dele med og lære af andre
 - Generel forståelse for reglerne, fairplay og samarbejde
 - Forståelse for, at skole har førsteprioritet
-

Træning på is

Herunder følger de generelle anbefalinger for dette udviklingstrin. Det er essentielt, at der inkluderes ca. 15 min. opvarmning (uden for isen) umiddelbart før træningen på is. Dette for at mindske risikoen for skader og gøre børnene fysisk og mentalt klar til undervisning på is. Denne opvarmning kan for de yngre udøvere med fordel varetages af en trænerassistent eller hjælpetræner.



Opvarmningen bør særligt i starten af sæsonen, eller når der har været oprykning på holdene, inkludere navnelege og lignende for at styrke de sociale relationer på holdene. For de yngste (3-6-årige) kan det også inkludere rytmiske lege eller andre "hygge" aktiviteter, da det her primært handler om, at de skal have lyst til at deltage aktivt så meget som muligt. Opvarmningen for dette alderstrin handler også om at skabe rutiner, der bliver en essentiel del af deres sport senere i deres skøjtekarriere.

Den relative tid, udøverne skal bruge på at træne færdigheder og øvelser, vil variere i forhold til deres individuelle behov og udvikling.

Første del af stadiet 3-5 årige	Længde på træningspas	<ul style="list-style-type: none"> • 30-45 min. • Max. en istræning/dag
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 dage/uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • Istid i det antal uger, som klubben kan tilbyde
Anden del af stadiet 6-9 årige	Længde på træningspas	<ul style="list-style-type: none"> • 45-60 min. med ca. 15 min. opvarmning forud for træning • Max. en istræning/dag
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4* dage/uge (i udgangen af dette stadie)
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • Min.: 20 uger/år • Optimalt: 30-40 uger/år • Sommer camps kan tillægges

Off-ice

Når vi taler om off-ice for de yngste (de mest uerfarne) i sporten, er det vigtigt, at der ikke fokuseres på "træning" i traditionel forstand. For denne målgruppe bør udøverne afprøve så mange forskellige sportsgrene som muligt for at udvikle så mange forskellige motoriske færdigheder og bevægelsesmønstre som muligt. Det primære fokus her er at udvikle koordinationsevne, motorik, balance, fart, kontrol og bevægelighed.



I kunstsøjteløb hører mange af vores mere specifikke færdigheder ind under disse paraplyer.

Derfor kan der med fordel også inkorporeres idrætsspecifikke øvelser som rotationer, piruetter, spring og spiralpositioner til off-ice. Det er bare vigtigt, at det er de grundlæggende færdigheder og legen, der fylder mest, og ikke kun den specifikke træning. Trænere og klubber opfordres derfor til at udforske, hvilke muligheder der er for at lave varieret og alsidig bevægelse/træning, der kan inkludere både struktureret og ustruktureret leg. Det anbefales ikke, at der bruges tid på decideret konditræning for denne målgruppe. Boldspil og forhindringsbaner giver gode muligheder for at træne både koordination og motorik.

Optimalt set bør disse aktiviteter gennemføres 1-2 timer pr. uge 20-40 uger årligt.

Konkurrence

I disse to første udviklingsstadier er det primære fokus udvikling af nye færdigheder.

For aldersgruppen 3-6 år bør al tid på isen dedikeres til indlæring af færdigheder som tidligere specificeret. Det anbefales derfor ikke, at der bruges tid på at deltage i officielt organiserede konkurrencer. Der kan dog introduceres konkurrencelignende aktiviteter hjemme i klubben, der kan træne den færdighed, det er at stå på scenen. Dette kan ske i form af fremvisning af færdigheder. Udøverne behøver ikke at løbe koreograferede programmer på dette niveau, men kan derimod fokusere på elementer baseret på fundamentale bevægelser og motoriske færdigheder, hvor feedback fra træneren er i højsædet.

Fremvisningen af færdigheder bør laves i en sjov kontekst, hvor deltagelse foregår med klub-/ holdfølelse. Der kan gives belønninger for deltagelse, men der bør ikke rangeres i placeringer. Det er som sagt opvisningen og træningen i at fremvise sine færdigheder, der er i fokus, og ikke konkurrenceelementet i sig selv. Denne form for events kan laves 3-4 gange årligt og bør kun foregå hjemme i klubberne uden deltagelse af andre klubber.

Evaluering og feedback bør laves af trænerne med fokus på, at udøverne får den største mulighed for at opnå individuelle succesoplevelser. Et eksempel på dette kunne være DSU's FunClub setup, der kan benyttes i klubregi.



For aldersgruppen 6-9 år kan deltagelse ved konkurrence med fordel introduceres, da det er en vigtig del af sporten. Fremvisningen af færdigheder og/eller programmer bør laves og afholdes i en sjov kontekst, hvor deltagelse foregår med klub-/ holdfølelse for at styrke de sociale relationer i klubben og på tværs af klubberne. Et eksempel på denne form for event kan være DSU's FunSkate konkurrencer, men kan også sagtens foregå ved at invitere naboklubben til en opvisningsdag/klubkonkurrence. Ved deltagelse i denne form for events er det dog stadig vigtigt, at det er træning i fremvisning og udvikling af færdigheder, der er i fokus, frem for placeringer og resultater.

Evaluering og feedback bør laves af trænerne med fokus på, at udøverne får den største mulighed for at opnå individuelle succesoplevelser. Der kan evt. gøres brug af feedback med stjernekort i stedet for pointgivning. Dog bør de opnåede stjernekort ikke udleveres til udøveren, før træneren har haft mulighed for at evaluere med udøveren individuelt for at sikre den optimale feedback med fokus på videre udvikling.

Forælderrollen

Den primære opgave som forældre på dette stadie er at være en god rollemodel og støtteapparat. At sørge for, at barnet får en sund og nærende kost og opretholder en sund og aktiv livsstil, der muligvis kan inkludere skøjteløb med familien. Det anbefales særligt, at børnene i denne alder afprøver så mange forskellige sportsgrene som muligt, da dette styrker udviklingen af de generelle motoriske færdigheder og bevægelsesmønstre, der på sigt gør dem mere lærenemme og øger chancen for et højt niveau i al sport. Denne aldersgruppe kan med fordel også afprøve flere relaterede sportsgrene såsom ishockey og rulleskøjteløb for at afprøve flere måder at skøjte på. Forældre bør gøre, hvad de kan for at koble idræt, bevægelse og fysisk aktivitet til noget sjovt og glædesfyldt.

Kapitel 2 – Lær at træne (7-12 år)

Fase to i ATK'en er "Lær at træne". På dette stadie begynder de større forskelle på drenge og piger i forhold til vækst, udvikling og modenhed. Dette må trænere holde for øje, så træningen tilpasses både efter biologisk alder og køn.

Fokus er fortsat på udvikling af basale fundamentale bevægelser og færdigheder, men introduktion af mere komplekse og sportsspecifikke færdigheder får en langt større rolle.

Kronologisk alder for udøvere i denne fase er:

	Piger	Drenge
Lær at skøjte	7-11 år	8-12 år



Filosofisk tilgang

I "Lær at træne" fasen bliver udøverne opfordret til at tillære sig færdigheder, der vil gøre det muligt for dem senere at opnå det højest mulige niveau, som deres individuelle talent og engagement tillader. Dette defineres af deres tekniske udvikling frem for kronologisk alder.

Mål med træning for denne målgruppe

- Styrke engagementet af udøvere i sporten gennem øget og mere effektiv træningstid
- Begynde at udvikle viden om reglerne og sproget i skøjtesporten
- Udvikle evnen til at træne på forskellige måder (selvtræning, privatundervisning, gruppeundervisning)
- Udvikle og forbedre basale sportsspecifikke færdigheder, imens der fortsat udvikles motoriske færdigheder (smidighed, balance, rytme, fart, koordination, hånd-øje koordination) samt kontrol og bevægelse
- Udvikle og demonstrere en god forståelse for mekanismerne i spring og piruetter
- Påbegynde forståelsen for artistisk træning i samspil med den tekniske træning. Forståelse skal ses i relativ forstand i forhold til udøverens niveau og alder
- Introducere grundtræning, off-ice tekniske spring færdigheder og fundamentale mentale færdigheder som koncentration, visualisering, selvmotivering, positiv self-talk og målsætning
- Skabe viden og entusiasme om de forskellige mærkeprøver og konkurrencemuligheder for udøvere i stadiet "Lær at træne"
- Introducere tilhørende dele i sporten (opvarmning/nedkøling, væskebalance, udstrækning osv.)



Det optimale indlæringsvindue

Følgende fysiologiske faktorer bør introduceres og udvikles gennem specifik planlægning, træning og undervisning i forhold til alder og køn:

- Grundlæggende færdigheder ("den gyldne alder" 8-12 år)
- Fart (piger 6-8 år; drenge 7-9 år)
- Smidighed/bevægelighed (piger/drenge: 6-10 år)
- Kvalitet i de basale skøjtefærdigheder ("den gyldne alder" 8-12 år)
- Udholdenhed (ved start af vækstspurt/puberteten)

Ovenstående er anbefalinger, men der kan sagtens arbejdes med disse færdigheder både tidligere og senere. Dette er bare en illustration af, hvornår det er mest optimalt i forhold til udbyttet af den specialiserede træning. Særlig konditionstræning har en meget lille effekt før puberteten. Påbegyndes dette tidligere end anbefalet, anbefales det at gøre det i en form for leg frem for fx intervaltræning. Intervaller kan selvfølgelig sagtens være en del af træningen, så der i fremtiden vil være forståelse for, hvad dette indebærer. Intervaller træner også fart og hurtig koordination, men centralt er, at konditionstræningen ikke sættes som det primære mål for den enkelte træning.



Træningsprincipper

For at udøverne kan udvikle og opnå de nævnte færdigheder bør "Lær at træne" fasen:

- Fokuser på teknisk træning. Kunstnerisk udfoldelse, koreografi og musikalitet bør her ses som en del af den tekniske træning
- Tage højde for individuelle træningsbehov ved indlæring af nye færdigheder. Antal gentagelser, og hvor ofte en øvelse skal trænes, bør være høj nok til at sikre indlæring, men bør ses i en individuel kontekst (alle lærer forskellige færdigheder i forskelligt tempo)
- Indeholde konsensus om, at der skal opnås en 70% succesrate, før effektiv indlæring kan finde sted. Dvs. en øvelse mestres, inden der udvikles på den
- Indeholde konsensus om, at der bør bruges mere tid på træning end konkurrence (inkl. konkurrencetræning)
- Have en træner, der er opmærksom på: begyndende vækstspurter og optimal træningsalder for smidighed, fart, udholdenhed og styrke i forhold til biologisk alder og køn
- Have uddannede trænere med forståelse for vækst, udvikling og modningsprocesser
- Introducere enkel periodisering (sæsonopdeling og flerårsplan)
- Tage højde for den sociale udvikling for den enkelte udøver, når der laves hold og træningstilbud/-planer for klubben (for at sikre motivation)
- Tilbyde ressourcer, som kan klæde forældre på til at agere i forældrerollen
- Inkludere løbende evaluering fra den ansvarlige træner. Denne består af klar og konstruktiv feedback til både udøveren og dennes forældre.

Trænerens mission

Trænerens mission på dette niveau er at lære sine udøvere de basale sportsspecifikke færdigheder og grundlæggende kunstnerisk udfoldelse, der er nødvendige for at dyrke kunstsport. Træneren bør også introducere grundtræning og fundamentale mentale redskaber/færdigheder. Sportsspecifikke færdigheder bør kombineres med motorisk indlæring. Trænere bør fortsat opfordre børn til at dyrke flere sportsgrene, særligt i den første del af denne fase.

Imens udøverens forældre i denne fase fungerer som "manager", bør træneren fungere som udvikler. Træneren kan på den måde fungere som den tekniske specialist/ekspert under træningen, men er også ansvarlig for generel vurdering og evaluering af udøverens progression.

Træneren bør have evnen til at kommunikere og undervise på en måde, der er aldersrelateret og kønsspecifik, og kan derigennem undervise i god færdighedsteknik.

Alle trænere underviser potentielt eliteudøvere på verdensplan, men i forskellige faser af deres udvikling. Af den grund bør en træner have viden og forståelse for sporten langt over det niveau, de underviser på. På den måde kan det sikres, at de nødvendige færdigheder indlæres på det rette tidspunkt og den rette måde, så den fremtidige udvikling kan sikres. Træneren bør altid kunne redegøre for, hvorfor de underviser i en bestemt færdighed, og hvordan de bruger udøvernes tid.

Træneruddannelse og certificering

Trænerens kvalifikationer på dette niveau har stor betydning og vil have indflydelse på udøvernes fremtidige udvikling. Det er derfor vigtigt at trænere med udøvere i denne fase kan bidrage med teknisk træning og har viden om vækst, udvikling og modning. Af den grund bør følgende træneruddannelser være gennemført og bestået:

- DIF og DSU Træner 1
- DIF og DSU Træner 2

Idrætsspecifikke færdigheder:

Under "Lær at træne" fasen bør det primære fokus fra træneren fortsat være at mestre de basale motoriske og koordinere færdigheder. Et større fokus bør dog findes i mestring af vedligeholdelse af sportsspecifikke færdigheder (se figuren nedenfor). Hastigheden af denne indlæring beror selvfølgelig på udøvernes træningstilstand (hvor længe de har været i sporten) samt den afsatte træningsmængde. Det er vigtigt at have for øje, at de fleste udøvere gennemgår deres vækstspurt/pubertetsstart i denne fase af deres skøjtekarriere. Når dette sker, bør fokus omlægges til at vedligeholde allerede indlærte færdigheder, da det kan være en stor udfordring, når kroppen ændrer sig.

Nye færdigheder, særligt teknisk krævende spring med høj spidsbelastning, bør ikke introduceres under vækstspurten, og præstationsfokus bør minimeres pga. de radikale fysiologiske forandringer. Da flere udøvere ofte stadig ønsker deltagelse ved konkurrencer, skal dette selvfølgelig imødekommes, men der bør være en tydelig forventningsafstemning imellem udøver og træner, så fokus lægges andre steder end på resultater og placeringer. Det kan her også være en nødvendighed at inddrage udøverens forældre, så udøver, træner og forældre alle har de samme ambitioner og forventninger i denne svære periode. Den sidste del er vigtig, da mange kan føle stor tilbagegang, hvis de ikke kan leve op til egne (og trænerens eller forældrenes) forventninger og derved ofte mister motivationen.

Piger (7-11 år) og Drengene (8-12 år)

Motoriske færdigheder

Udvikling af balance, agility og koordination gennem:

- At udvikle bevidsthed om sammenhængen mellem fart og læn/tilt
- Kinæstetisk bevidsthed: Evnen til at efterligne former og løbsmønstre over isen; evnen til at genkende og beskrive trin; bevægelseskombinationer, forståelse for bevægelse af egen krop, forskel på ben, arme og overkrop
- Brug af klingen og kroppens grænseflader på isen – ændring af balancepunktet (glide, skrabe, slæbe), forskellige vendinger/drejninger, brug af både takker og skær og udfordring af balancepunktet
- At få forståelse for de bevægelige led – rygrad, hoftelid, hoved, arme og ben, roterende bevægelighed i ryglinjen
- Udvikling af udøverens opfattelse af egen kropstryk

Tekniske færdigheder

Skær

- Formår at udføre kontrollerede dybe, hurtige skær og skift af skær både forlæns og baglæns
- Læn, skarphed af og kontrol på cirkel forevist på begge fødder og alle skær

Vendinger

- Formår at udføre trinserier med simple, rene skær og vendinger
- Fremvisning af flere sammenhængende trin udført med flow og rytme på begge fødder og i begge retninger
- Flere trin så som vekselvendinger og omvendte vekselvendinger, omvendt trefald, choctaws, øjer introduceres og udvikles

Grundløb

- Evne til at demonstrere korrekt krydsteknik med skub fra skæret, acceleration, bibeholdelse af fart med flow og kropskontrol
- Evne til at variere tempo og timing i krydsløb med lethed, både forlæns og baglæns

Spring

- Formår at udføre enkelte spring med fart og kontrol
- Kan udføre Axel og to eller flere rene dblt. spring
- Arbejder på kombinationsspring med to dblt. spring
- Begyndende forståelse for, hvordan dblt. spring kan føre til trpl. spring
- Stabil og korrekt position i spring og landing

Piruetter

- Alle grundpositioner kan udføres i både forlæns og baglæns piruetter såvel som skift imellem positionerne
- Evne til at udføre kombinationspiruetter, der inkluderer alle tre basispositioner
- Kan udføre nogle variationer af basispositionerne med minimalt tab af fart eller kontrol

Field Moves

- Evne til at udføre flyverpositioner både med og uden hold i ben/fod
- Kunne udføre andre spiraler (fx måner, Ina Bauer, pivot, etc.)
- Kunne holde farten i positionerne under de basale field moves (flyver, flag etc.)
- Kunne udføre simple sammensætninger af field moves (transitions)

Kunstnerisk udfoldelse

- Kunne demonstrere forståelse for rytme, tempo, beat og bevægelse til musik
- Introducere forskellige musiktemaer og udvikle en anerkendelse af dem
- Introducere bevægelse af hele kroppen i forskellige niveauer (fx højt, mellem og lavt)
- Deltagelse i ballet og andre typer af dans som en del af off-ice setuppet

Generelle færdigheder

Piger (7-11 år) og Dreng (8-12 år)

- Fysiologiske**
- Øget udvikling af motoriske færdigheder, fart, fingerfærdighed og finmotorik
 - Kunne udføre basal styrketræning ved hjælp af egen kropsvægt, medicinbolde og balancebolde, elastikker osv.
 - Begynde at få en forståelse og anerkendelse for tilstrækkeligt udholdenhedsniveau

- Psykologiske**
- Opnå basisforståelse for fundamentale mentale færdigheder (dvs. hvad de forskellige er, og hvornår de kan bruges). Disse inkluderer:
 - Værktøjer til at arbejde med koncentration og stresskontrol
 - Målsætning
 - Mentalforberedelse før træning og konkurrence
 - Positiv selvopfattelse og selvbillede
-

- Sociale**
- Øge viden om regler og etik i sporten
 - Udvide en vis evne til at agere både leder og "følger" og demonstrere evne til at arbejde sammen med andre
 - Evne at tage chancer og tage udfordringer op
 - Lære at måle gennem selvevaluering
 - Udvide en adfærd, hvor uddannelse (skole) fortsat er det, der prioriteres højest
-

Oversigten på næste side skal ses som en guideline for den optimale tid brugt på træning både på og uden for isen i denne fase af udøverens udvikling. Det er her særlig vigtigt, at trænere og forældre erkender, at det er vigtigt at arbejde hårdt på de svageste kompetencer for at sikre fremtidig udvikling.

Træning på is

Grundet den store udvikling, der finder sted i fasen "Lær at træne", illustrerer oversigten en progression i træningsmængde fra den indledende til den afsluttende del af fasen. Som det ses i oversigten, vil træningsmængden/belastningen næsten fordobles fra indgangen til udgangen af progressionsfasen. Den øgede træningsmængde vil typisk finde sted ved den sidste del af denne fase. Dette bør dog ses i forhold til udøvernes individuelle omstændigheder og behov. Det kan være en svær vurderingssag og bør gøres løbende mellem klub, forældre og træner.



Begyndelsesfasen Piger (7-9 år) Drenge (8-10 år)	Træningstid	<ul style="list-style-type: none"> • 45 - 60 min. på is med 15 min. off-ice opvarmning • Max. en træning/dag
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • Bør ikke overskride 2-4 træningsdage/uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • Min.: 20 uger/år • Optimalt: 30-40 uger/år • Camps kan tillægges, men træningsmængden her bør justeres efter alder frem for niveau
Udgangsfasen Piger (9-11 år) Drenge (10-12 år)	Træningstid	<ul style="list-style-type: none"> • 45 - 60 min. på is med 15 min. off-ice opvarmning • 1-2 træninger/dag
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • Bør ikke overskride 4-5 træningsdage/uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • Min.: 40 uger/år • Optimalt: 44 uge/år • Camps kan tillægges, men træningsmængden her bør justeres efter alder frem for niveau • Der bør planlægges 3-4 sammenhængende uger helt uden træning pr. sæson.

Den relative tid, en udøver bør bruge på forskellige færdigheder, er illustreret nedenfor som en procentdel af deres totale tid på is. Denne oversigt er også opdelt i en indledende og en afsluttende del af "Lær at træne" fasen. Det påpeges igen, at der vil forekomme individuelle forskelligheder fra udøver til udøver.

Færdigheder/ øvelser	Piger (7-9 år) og drenge (8-10 år)	Piger (9-11 år) og drenge (10-12 år)
Fysiologiske	100% Dette inkluderer: <ul style="list-style-type: none"> • Trin/vendinger • Spring • Piruetter • Grundløb • Field movements Størst fokus bør lægges på trin/ vending, grundløb og piruetter	60% Dette inkluderer: <ul style="list-style-type: none"> • Trin/vendinger • Spring • Piruetter • Grundløb • Field movements Størst fokus bør lægges på spring

Programkomponenter

Denne 0% allokering betyder ikke, at der ikke bør arbejdes på udtryk til musik og rytme så som improvisation og koreograferede bevægelser til musik. Men fokus bør lægges på tekniktræning og ikke på præstation og optimering af programmet.

40%

Dette inkluderer:

- Kreative bevægelser
- Isdans
- Programudvikling
- Andet

Her bør udvikling af programmet prioriteres

Off-ice træning

I "Lær at træne" fasen (særligt i starten) bør skøjteløberne opfordres til at deltage i flere forskellige sportsgrene og idrætsaktiviteter for at udvikle sig til bedre atleter og mere alsidige skøjteløbere i både krop og sind. Som i den tidligere fase "Lær at skøjte" vil den sociokulturelle kontekst for udøveren bestemme, hvilke idrætsaktiviteter der dyrkes, men både trænere og forældre opfordres til at undersøge, hvilke muligheder der er i området. Når det er sagt, bør der i dette stadie introduceres sportsspecifikke tekniske off-ice træninger så som spring- og rotationstimer for at hjælpe med den motoriske udvikling så vel som følelse og forståelse for bevægelsesmønstre. Det er vigtigt at pointere, at fordelingen af on-ice/off-ice træning er forskellig i løbet af sæsonen og bør periodiseres. Der opfordres til, at træneren vidensdeler med sine udøvere om formål med op-/nedvarmning, udstrækning, kost/energibalance og restitution.

Ved den indledende del i "Lær at træne" fasen bør udøverne deltage i en-to lektioner off-ice-træning pr. uge i 20-40 uger årligt. Under den afsluttende del af "Lær at træne" fasen bør udøverne deltage i tre formaliserede off-ice-træninger pr. uge i 44 uger årligt. I denne fase bør den formaliserede off-ice-træning primært bestå af grundmotorik og basistræning, men bør også inkludere ballet, dans og specifik tekniktræning. Det er her særlig vigtigt, at træneren er opmærksom på de udøvere, der ikke dyrker andre idrætsgrene end skøjteløb, når off-ice træningerne planlægges.



Konkurrencer

I den indledende del af "Lær at træne" fasen bør fokus lægges på udviklingen af de tekniske færdigheder og træningstid med et minimum af præstationsfokus. Her anbefales en konkurrence pr. år med gradvis progression til tre til fire pr. år. Ved udgangen af "Lær at træne" fasen er fire til seks konkurrencer mere end rigeligt. Disse konkurrencer bør være en kombination af element-/ færdighedsopvisninger og programkonkurrencer med fokus på elementerne i den indledende del af udviklingsfasen.

Konkurrencerne i denne fase kan foregå både på klubniveau og regionalt. Fokus ved konkurrencerne bør være sjov, hygge, kammeratskab og personlige succesoplevelser. Belønning kan ske i form af positiv og konstruktiv feedback. Erindringsgaver og medaljer kan også benyttes her.

Ansvar for evaluering på dette niveau ligger stadig primært hos træneren. Ved udgangen af denne fase vil dommere, tekniske specialister og udvalg begynde at spille en større rolle.



Restitution

Det anbefales også for helt unge udøvere, at de har minimum en idrætsfri dag (organiseret træning) om ugen, hvor der hverken er skøjteløb eller andre organiserede idrætsaktiviteter på skemaet. Dette er begrundet i ønsket om at give dem mulighed for at restituere fysisk og mentalt og give dem tid til sociale aftaler. Det anbefales ydermere, at der i løbet af sæsonen holdes træningsfri perioder/ferier og minimum en sammenhængende pause/ferie fra træning på tre-fire sammenhængende uger om året (lægges oftest i sommerperioden). Børn responderer forskelligt på træning og udvikler sig også meget forskelligt. Det er derfor vigtigt, at træneren tager individuelle hensyn og giver mulighed for mindre træning i perioder, hvis udøvere har behov for dette. Det kan være svært/kan ikke forventes, at en udøver selv er i stand til at tage denne beslutning, og det er derfor trænerens ansvar at sørge for, at en udøver får nok fysisk og mental restitution.

Forælderrollen

Under "Lær at træne" stadiet vil forældrenes rolle meget være den samme, som den var i "Lær at skøjte". Også her ligger ansvaret for at sørge for en sund og aktiv livsstil, der inkluderer en sund og varieret kost, hos forældrene. Forældre bør vise en stor interesse i barnets aktiviteter, men også sørge for at være åbne og modtagelige over for barnets præferencer. På dette stadie bør børnene stadig opfordres til at dyrke andre idrætsaktiviteter uden for skøjtesporten for at sikre den brede motoriske indlæring. Hjælp til logistik og sørge for transport til og fra sportsaktiviteter er også en vigtig forældreopgave på dette udviklingsstadium. Forældre bør fungere som en form for "manager" for deres børn og hjælpe med at organisere og prioritere aktiviteter (dvs. skole, skøjte træning, sociale aktiviteter m.m.).

Kapitel 3 - Træn for at træne (11-16+ år)

I dette tredje trin indtræder vi i en overgangsperiode, hvor udøverne skal have tid til at finde sig selv og deres vej i sporten. Udøverne vil her kunne udvikle deres præstationsprægede fundament, blive udfordret inden for dette samt opbygge egen stolthed over sig selv og skøjtesporten. Det vil være meget forskelligt, hvilken vej udøverne vælger at tage inden for sporten, og det er især i disse år, at de skal finde deres egen vej. De udøvere, der har niveauet, ønsker måske at gå hele vejen efter de store internationale konkurrencer (fx NM, EM, VM og OL), andre efter de nationale konkurrencer, og andre igen efter en tilværelse primært som motionsløber. Nogle falder fra og vælger en helt anden sportsgren.

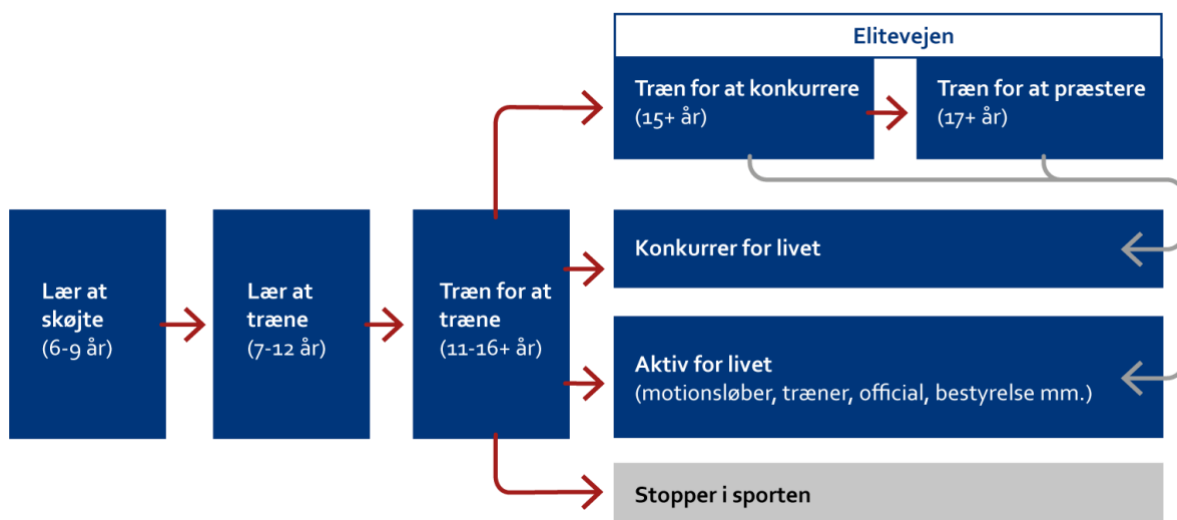
Kronologisk alder for udøvere i denne fase er:

	Piger	Drenge
Begyndelsesfase	11-12 år	12-13 år
Afslutningsfase	13-15+ år	14-16+ år



Filosofisk tilgang

I figuren nedenfor er det forsøgt at illustrere de mange valg, en udøver står overfor i denne alder. De fire veje, der er skitseret efter det nuværende stadie "Træn for at træne", kan beskrives således:



- **Elitevejen - Træn for at konkurrere:** Udøverne ønsker at jage de store internationale konkurrencer (NM, EM, VM og OL)
- **Konkurrer for livet:** Udøverne ønsker at indgå i den danske konkurrencestruktur
- **Aktiv for livet:** Udøverne ønsker primært at være motionsløbere, de deltager måske i konkurrencer ind imellem, men det er ikke hovedmålet med træningen, og de begynder måske i højere grad at engagere sig som støttepersoner og frivillige i sporten
- **Stopper i sporten:** Udøverne finder det ikke længere motiverende at være en del af skøjteverdenen og stopper helt i sporten

Figuren illustrerer de første skridt på vejen fra nybegynder til en mulig international karriere. Efterhånden som udøverne bliver ældre, vil der åbne sig en lang række af muligheder for dem, hvilket vi som trænere især skal hjælpe dem med at opdage, undersøge og udforske. Det vil være omkring 11+ alderen alt efter udvikling, niveau og modenhed. Her er det dog vigtigt, at vi hverken som trænere eller støttepersoner i idrætten vælger vejen for dem på baggrund af egne ambitioner. Vi bør dog heller ikke lukke døre for dem, hvis de har drive til selv at åbne dem, men i stedet guide og hjælpe. Nogle er jo "late bloomers" og skal have muligheden for at skifte spor, hvis de ønsker det senere.

Dette er årsagen til, at det næste trin "Træn for at konkurrere" først for alvor træder i kraft i alderen 15+. Der må selvfølgelig gerne laves konkurrenceorienteret træning på nuværende trin ("Træn for at træne"), hvilket også fremgår af afsnittet om konkurrencer,

men det kan være svært for en udøver under 15 år at vide, om jagten på de store internationale konkurrencer (NM, EM, VM og OL) nu også er den vej, de vil/bør gå. Som trænere bør vi derfor vente med at sætte dem over for det valg, til de rent psykologisk og reflektivt er i stand til at kunne træffe det.

Mål med træning for denne målgruppe

Målene vil alt efter den enkelte udøvers niveau være en videreudvikling af målene fra trinnet "Lær at træne" (se Kapitel 2), men det helt overordnede mål her er, at udøverne finder deres vej i sporten, hvilket helt naturligt ikke sker det første år, men er et resultat af udøvernes oplevelser i sporten over hele perioden. Træneren bør derfor have følgende mål for øje på dette udviklingstrin:

- At forbedre og finpudse basale færdigheder samt tilføje variationer. Herunder sørge for, at der introduceres nye færdigheder, som kan styrke den fremtidige udvikling
- Forbedre og videreudvikle kunstnerisk udførelse og viden
- Udvikle og arbejde på et koreograferet konkurrenceprogram
- Udvikle udøvernes forståelse for terminologi i sporten (fx FSM-system, GOE etc.)
- Udvikle generel og specifik fysisk styrke/udholdenhed
- (dette kommer først senere i fasen efter indtræden af vækstspurt)
- Videreudvikle udøvernes forståelse af hjælpekapaciteter (opvarmning, cool-down, udstræk væske-/energibalanc osv.)
- Forsat hjælpe udøverne til at udvikle selvtillid og øget selvværd gennem tilegnelse af specifikke idrætspsykologiske værktøjer

Det optimale indlæringsvindue

Følgende fysiologiske faktorer skal introduceres og/eller udvikles gennem specifik træning og coaching i overensstemmelse med alder og køn:

- Smidighed (fleksibilitet) (piger og drenge: 6-10 år) bør stadig udvikles
- Færdigheder (motoriske, koordination og teknik) (piger og drenge: 8-12 år)
- Fart/hastighed (piger: 11-13 år; drenge: 13-16 år)
- Udholdenhed (start ved begyndelsen af vækstspurt/pubertet)
- Udholdenhed (særligt efter påbegyndt vækstspurt/pubertet)
- Styrke (piger: umiddelbart efter vækstspurt/pubertet; drenge 12-18 måneder efter vækstspurt)

På dette trin skal træneren yderligere udvikle skøjtespecifikke færdigheder og fleksibilitet, samt indføre styrketræning ved hjælp af kropsvægt, medicinbolde og trænings-/stabilitetsbolde, elastikker osv.

Træningsprincipper

For at sikre, at udøverne kan udvikle og tilegne sig de generelle og sportsspecifikke færdigheder, bør følgende træningsprincipper være i fokus:

- Observation af, hvornår udøverne påbegynder deres vækstspurt, samt benytte sig af vinduerne for optimalt træningspotentiale inden for hastighed, udholdenhed og styrke. Dette gælder for både piger og drenge. Observationen af vækstspurt bør udelukkende være trænerens visuelle vurdering. Vi hverken bør eller skal måle og veje udøverne i de danske idrætsforeninger
- Inklusion af udøverne i, hvordan træningen planlægges ud fra vækst, udvikling og modningsproces
- Fokusering på en succesrate på 75 %, når der udføres elementer i programmet
- Fremme udviklingen af en udøvers indre styrke. Bl.a. evnen til at presse sig selv maksimalt for at opnå fuld præstationskapacitet regelmæssigt og konsekvent
- Inkludere træningsplaner, der gradvist øger træningsbelastningen (volume og intensitet) med henblik på at indfri konkurrence- og testkravene
- Understrege vigtigheden af, at en udøver fokuserer på den ønskede præstation til en bestemt konkurrence frem for resultatet (scoren)
- At den enkelte udøvers træningsplan overholder principperne for enkelt og dobbelt periodisering over en hel sæson

Fra 13 år (måske 15 år)

- Sørge for, at træningsintensiteten altid er optimal, så der er en god balance mellem træningsvolume og -intensitet. Derudover bør den højintense træning (konditionstræning) lægges til sidst i træningen, og den motoriske koordinationstræning (teknisk træning) lægges først
- Være opmærksom på at observere træthed og relativ energimangel og tilse, at udøverne opnår den optimale restitution
- Fremme den optimale atletudvikling gennem valg af konkurrencer (timing, placering, fokus, opfølgning osv.)
- Hvis muligt så brug et integreret supportteam (IST): fysioterapeut, sportspsykolog, diætist osv. ledet af den primære træner
- Anvend enkelt-, dobbelt- eller tredobbelt periodisering (hvis nødvendigt), der er skræddersyet til udøvernes behov og konkurrencekalendere samt sæsonmuligheder i forhold til istid

Trænerens mission

Trænerens mission her er blandt andet at øge præstationsevnen samt udøvernes kapacitet ved at fokusere på det optimale vindue for træning af forskellige fysiologiske faktorer. Her er det vigtigt, at træneren tager højde for den enkelte udøvers niveau og derudfra identificerer et passende præstationsniveau. Det er dog vigtigt, at der samtidig er et stort helhedsorienteret fokus på fortsat at udvikle og give udøverne et stærkt skøjtemæssigt fundament såvel som stærke generelle motoriske og psykosociale færdigheder. Hvis dette opnås, vil det ikke kun skabe stærkere kunstskøjteløbere, men også sundere og mere alsidige unge mennesker.

Erhvervelsen af færdigheder og generel atletudvikling er på nuværende trin stadig det vigtigste fokuspunkt, selv om vi allerede nu forbereder udøverne på at kunne gå Elitevejen inden for sporten ("Træn for at konkurrere"), hvis de ønsker det.

For at styrke talentudviklingen er dette trin et sted, hvor trænerne med fordel kan samarbejde på tværs af klubber for at sikre en så stærk udvikling af de enkelte udøvere som muligt. Dette kan fx være på DSU's NTG (National Talentudviklings Gruppe) samlinger eller via regionale selvorganiserede samtræninger på tværs af klubberne.

Trænerne bør også jævnligt sørge for at holde sig opdateret på den nyeste viden, hvad angår både generelle og specifikke træningsanbefalinger såvel som de nyeste regelændringer i sporten. Denne form for information skal være tilgængelig fra DSU's side, så trænerens job her ligger i at prioritere tid til opkvalificering. I visse tilfælde kræves der en indsats fra træneren i form af at kommunikere vigtigheden af dette til sin bestyrelse. Dette vil DSU også gerne hjælpe med.

Træneruddannelse og certificering

Trænerens kvalifikationer på dette niveau har stor betydning og vil have indflydelse på udøvernes fremtidige udvikling. Det er derfor vigtigt, at trænerne med udøvere i denne fase kan bidrage med teknisk træning og har viden om vækst, udvikling og modning. Af den grund bør følgende træneruddannelser som minimum være gennemført og bestået:

- DIF og DSU Træner 1
- DIF og DSU Træner 2
- DIF Diplomtræner (Cheftræneren / den træner, der er ansvarlig for klubbens talentudvikling)

Idrætsspecifikke færdigheder

Herunder ses de tekniske færdigheder, som en udøver bør være i stand til at udføre for at være klar til gå videre til næste fase "Træn for at konkurrere" og dermed kunne konkurrere på internationalt niveau. Disse krav kan virke meget høje og bør derfor ikke sættes som den generelle målestok for alle udøveres udvikling, men kun for dem, der senere vil kunne klassificeres som eliteudøvere på junior/senior landshold.

Udøvere, der er klar til dette trin, bør kunne forevise en relativ beherskelse af de sportsspecifikke færdigheder, der er beskrevet herunder.

Alder

Piger (11-15+ år) og Drengene (12-16+ år)

Tekniske færdigheder

Skær

- Fremvisning af alle skær og vendinger udført med flow og rytme på begge fødder og i begge retninger
- Skær og vendinger inkorporeres i trin sekvenser og spiral

Fra 13 år

- Øget holdningskvalitet og skær kontrol
- Øget kraft, hastighed og styrke

Grundløb

- Udførelse af korrekt grundløbsteknik, demonstrerende balance, kropsholdning, kraft, hastighed og styrke i begge retninger, både forlæns og baglæns

Spring

- Evne til at udføre alle dobbeltspring med god teknik (inklusive, eller arbejder på, dobbelt Axel)
- Begynder at træne trippelspring med selvtillid og god teknik
- 2+2 spring kombinationer er konsolideret
- Evne til at demonstrere maksimal rotation både på is og i office springøvelser

Piruetter

- Evne til at demonstrere otte omdrejninger af alle grundlæggende positioner på begge fødder med god kontrol
- Forlæns og baglæns indgang af alle grundlæggende positioner
- Death drop, spring-i-sidde og spring-i-sidde med fodskifte skal indføres
- CCoSp med de tre grundlæggende positioner på hver fod skal introduceres
- Svære variationer bør inkluderes i off-ice
- Udviser evne til stærke grundlæggende positioner med hurtig og let overgang
- I stand til at udføre nogle vanskelige og innovative positioner

Trinserie

- Udøver skal forstå og være i stand til at formulere de vendinger, de laver
- Evne til at udføre vendinger, trin og skær med korrekt teknik; hastighed og sværhedsgrad øges, når trin og vendinger er mestret
- Twizzler, vekselvendinger, omvendte vekselvendinger, choctaw, omvendt tretalsvending og øje introduceres i trinsekvensen
- Evne til at indarbejde alle svære vendinger og trin med kontrol og selvtillid
- Begynder at demonstrere evnen til at inkludere kreativ brug af sving, skær og trin
- Udvidet brug af kroppen og bevægelsesniveauer

Field Moves

- Evne til at udføre stærke, grundlæggende spiralpositioner på begge fødder, i begge retninger og alle skær med tilstrækkelig hastighed og flow
- Hel eller delvis evne til at udføre skær skifter i en vedvarende position
- Mere vanskelige variationer som fx Biellmann, fodgreb introduceres og træner til off-ice
- Evne til at udføre et bredt repertoire af vanskelige spiralvariationer på begge fødder, alle skær og i begge retninger
- Bevis for udviklingen af kreative bevægelser

Kunstnerisk udfoldelse

- Forståelse og forbindelse med mere komplekse rytmiske mønstre, instrumentering, tempoi
- Evne til at vise ændringer i skøjtehastighed relateret til musik (acceleration, bevægelse i små rum osv.)
- Grundlæggende evne til at fortælle en historie, et tema eller en karakter i størstedelen af deres program
- Evne til at give nogle input til udviklingen af programmer og det samlede kunstneriske indtryk
- Regelmæssig deltagelse i dans og ballet
- Evne til at bruge hele kroppen i bevægelse, så dette kan indarbejdes i programmet
- Evne til at fastslå, hvilke særlige aspekter og kvaliteter af en udøvers udførsel er tiltalende; evne til at forklare, hvorfor en udøver muligvis modtager højere programkomponentscore end en anden

Generelle færdigheder

Piger (11-15 år) og Drengene (12-16 år)

- Fysiologiske**
- Udvikling af fart, udholdenhed og styrke
 - Øget smidighed (især under vækstspurten)
 - Fortsat opmærksomhed om, hvornår udøvernes pubertet indtræder, og de starter deres vækstspurt

- Psykologiske**
- Kan anvende deres viden om følgende mentale færdigheder i praksis (det er individuelt, hvornår de kan det, men det er især i afslutningsfasen, at dette bør komme til udtryk):
 - Værktøjer til koncentration og stresskontrol
 - Kan både arbejde med kortsigtet og langsigtet målsætning
 - Mentalforberedelse før træning og konkurrence (fx visualisering)
 - Positiv selvopfattelse og selvbillede

- Sociale**
- Evne til at håndtere og forstå forskellene imellem flere forskellige personlige relationer (i forhold til venner, trænere, forældre, frivillige i sporten osv.)
 - Evnen til at kunne være i og håndtere konflikter
 - Øget evne til at vurdere succes igennem selv-evaluering
 - Fortsat forståelse for, at skole og uddannelse er den vigtigste prioritet i udøverens liv lige nu
 - Grundlæggende forståelse for den rolle, forskellige organisationer spiller i sporten (fx DSU, ISU, medierne, sponsorer osv.)

Oversigten nedenfor skal ses som en guideline for den optimale tid brugt på træning både på og af isen i denne fase af udøverens udvikling. Det er her særlig vigtigt, at trænere og forældre erkender at arbejde hårdt på de svageste kompetencer for at sikre fremtidig udvikling. Særligt udviklingen af de psykosociale kompetencer kan være en stor udfordring for mange trænere, da undervisning i disse er en specialfærdighed i sig selv. Opkvalificering i brug af sportpsykologiske og pædagogiske værktøjer vil derfor ske med hjælp fra DSU's NTG-samlinger.

Træning på is

Individuelle træningsbehov varierer fra udøver til udøver. Skøjteløbere bruger i løbet af den ordinære sæson ca. 70-75% af deres tid på is, dedikeret til teknisk træning, som inkluderer spring, piruetter, skær/vendinger, kryds og moves in the field. Udøvere bruger ca. 25-30%

af deres tid på programkomponentudvikling (skøjteevner noteret i skating skills, performance/udførelse, composition), som inkluderer forstærkning af kropslinjer, ansigts-/kropsudtryk og opmærksomhed på detaljer med prioritet givet til programudvikling.

Det brede aldersinterval for atleter i denne fase kræver en nøje gennemtænkt on- og off-ice træningsplan, der ikke kun afspejler atletens alder, men også den specifikke fase af den årlige træningsplan. Tabellen nedenfor skitserer en progression fra det tidspunkt, hvor udøveren indtræder på trinnet, til det tidspunkt, hvor udøveren træder ud og går videre til næste trin i DSU's ATK. Det er vigtigt, at den gradvise progression afspejler den enkeltes specifikke træningsbehov ud fra, hvor udøveren er i sin fysiologiske og psykologiske udvikling samt udøverens øvrige forhold (skole, transporttid til træning, støtte fra forældre osv.).

Det anbefales, at der i så høj grad, som det vurderes muligt, skabes plads og mulighed for selvorganiseret træning, hvor udøveren selv bestemmer aktiviteterne. For de yngste børn handler det om at bevare glæden og motivationen ved skøjtning og give plads til at "lege". For de ældre udøvere handler det også om at gøre dem selvstændige, give dem evnen til at kunne reflektere over egen praksis samt give dem mulighed for at tage ansvar for deres egen udvikling.



Begyndelsesfasen Piger (11-12 år) Drenge (12-13 år)	Træningstid	<ul style="list-style-type: none"> • 45 - 60 minutter på is med 15 minutter off-ice opvarmning • max 1 - 2 træningspas/dag (inkl. off-ice)
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • Max 3 - 5 træningsdage/uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • Min.: 40 uger/år • Optimalt: 44 - 46 uger/år • Camps kan tillægges, men træningsmængden her bør justeres efter alder frem for niveau • Der bør planlægges 3-4 sammenhængende uger helt uden træning pr. sæson.

Udgangsfasen Piger (13-15 år) Drenge (14-16 år)	Træningstid	<ul style="list-style-type: none"> • 45 - 60 minutter på is med 30 minutter off-ice opvarmning • Max 2 træningspas/dag (inkl. off-ice) • 1-2 tekniske træninger/dag • 1-2 skær, grundløb, trin, Field Moves, kunstnerisk udfoldelse/dag
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • Max 3 - 5 træningsdage/uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • Min.: 40 uger/år • Optimalt: 44 - 46 uger/år • Camps kan tillægges, men træningsmængden her bør justeres både efter alder og niveau • Der bør planlægges 3-4 sammenhængende uger helt uden træning pr. sæson

I visse tilfælde kan der forekomme udøvere, der også er stærkt engageret i andre idrætsgrene, hvilket vi bør bakke 100% op om. Det er bare vigtigt, at træneren i dette tilfælde har en løbende dialog om træningsbelastning med udøveren, han/hendes forældre og i bedste fald den anden træner. Dette da de ovenstående anbefalinger er for den maksimale totale træningsmængde og ikke for hver enkelt sportsgren, som udøveren dyrker. Hvis et samarbejde om dette ikke etableres, kan det let føre til overtræning, udbændthed og skader.

Off-ice

På trinnet "Træn for at træne" anbefales det, at udøverne deltager i off-ice aktiviteter tre til fem dage om ugen i 46 til 48 uger om året. Hver session skal have en længde på ca. en time og skal omfatte en eller anden form for dans og bevægelse for både drenge og piger. Styrketræning for piger er af særlig betydning. Styrketræningssessionerne kan med fordel inkludere frie vægte, så længe der investeres tid i at lære korrekt løfteteknik, men kan også fokusere på øvelser, der bruger kropsvægt, medicinbolde og stabilitetsbolde/bræt.

Deltagelse i andre idrætsgrene og dermed mere alsidige træningsstimuli kan også erstatte en del af den generelle off-ice-træning.

Fra 13 år:

Udholdenhed skal også være et fokus for både piger og drenge, og der bør indføres kardiovaskulære konditioneringssessioner.

Eksempler på elementer, der kan indgå i off-ice træningen for de forskellige aldersgrupper:

- 10-12 år: Fysisk/motorisk basistræning, ballet, dans, sportsspecifikke elementer
- 12-14 år: Ballet/dans, sportsspecifikke elementer, smidighedstræning. I slutningen af 13 årsalderen introduceres styrketræningsteknikker
- 14-16 år: Den fysiske træning kan bestå af både styrketræning og ugentlig konditionstræning, ballet, dans, specifik teknik og smidighedstræning

Grundet den store træningsmængde, der forekommer i kunstskejteløb allerede fra 10 årsalderen, og mængden af ressourcer, det koster familierne, er mange udøvere allerede her (10 år) nødsaget til at fravælge at deltage i andre idrætter ved siden af. Dette kan blive afgørende for deres generelle motoriske udvikling og senere trænerbarhed.

Særligt off-ice træneren bør derfor have dette i fokus, når han/hun strukturerer off-ice træningsplanen for sæsonen, så der inkluderes øvelser, der styrker udøvernes grundmotoriske færdigheder - især for de yngste udøvere, men også for udøvere efter puberteten og vækstspurtens indtræden.

Konkurrencer

På dette trin er vi på et yderst afgørende stadie, når vi, som det er tilfældet i kunstskejteløb, er en sport, hvor atleterne specialiserer sig og toppe tidligere end i mange andre sportsgrene. Det er samtidig også i denne fase, at udøverne oplever deres største vækst, udvikling og modning. Der er således store muligheder for at udvikle og tilegne sig nye færdigheder. Deltagelse i for mange konkurrencer kan derfor tage et stort fokus i den daglige udviklende træning og anbefales derfor ikke, da det primære mål her stadig er at udvikle og forbedre tekniske færdigheder. Til konkurrencer forbedrer og forfiner udøverne typisk allerede tilegnede færdigheder, så et for stort fokus her vil tage vigtig tid fra progressionen henimod at tilegne sig nye færdigheder inden for skøjtesporten. Med andre ord vil deltagelse i for mange konkurrencer på dette trin kunne hindre den samlede udvikling af udøveren.

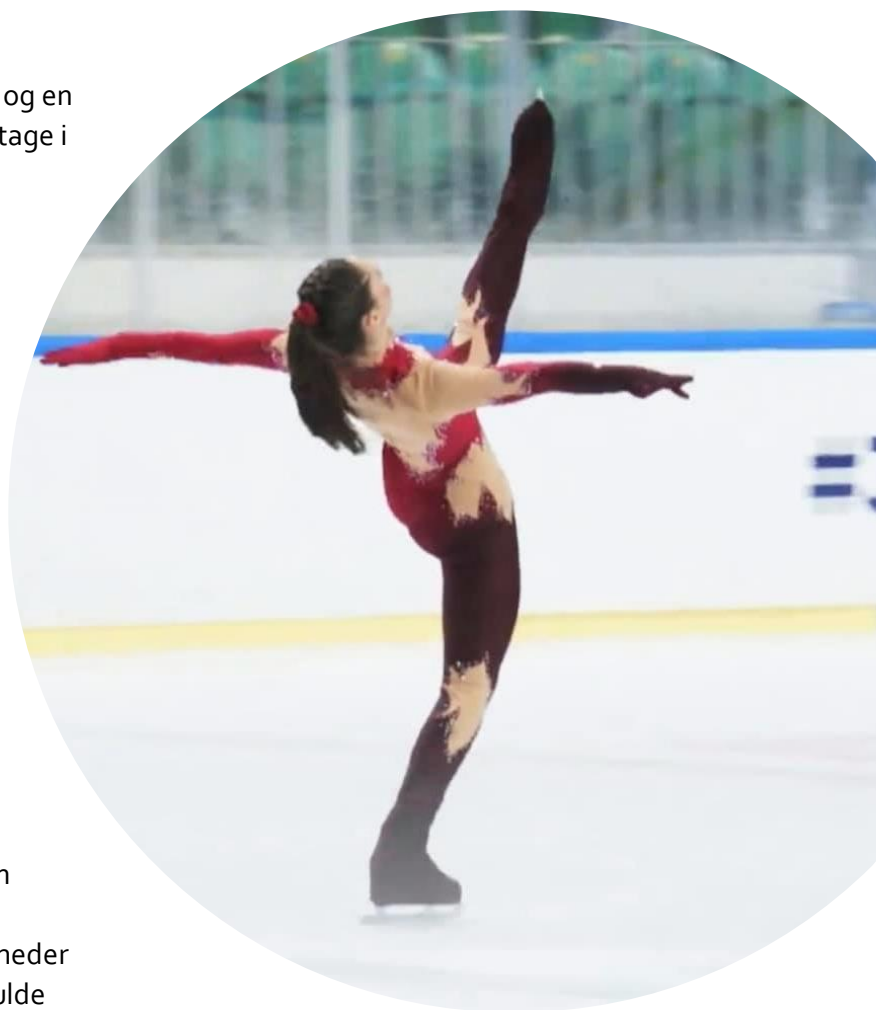
Det er svært at sige, hvornår der er for mange konkurrencer, da vi nu vil se endnu større individuelle forskelle end tidligere, fordi udøverne indtræder i puberteten på vidt forskellige tidspunkter. Udøvernes motivation er også en faktor, der spiller ind her.

Nogle udøvere vil have et større ønske og en mere brændende motivation for at deltage i konkurrencer end andre. Det er også vigtigt, at vi som trænere tager højde for dette i planlægningen af udøverens sæson. Det vil derfor være en individuel vurdering af, hvilket antal konkurrencer der er passende for den enkelte udøver.

Af den grund er det ekstremt vigtigt, at der er en god og åben dialog med udøvere og forældre, så en optimal løsning kan opnås, og der kan findes frem til, hvilket antal og hvilken konkurrenceform der tiltaler dem mest. Det er dog altid træneren, der som den ansvarlige voksne bør sørge for, at antallet af konkurrencer ikke tager overhånd. Konkurrencernes format kan både omfatte element- og/eller programkomponentbaserede begivenheder samt konkurrencer, hvor der udføres fulde programmer. Hvilke konkurrenceformater der bør indgå hvornår, afhænger også af, hvor i sæsonen vi befinder os, samt af udøverens fysiske og psykologiske udvikling.

I nedenstående tabel skitseres anbefalingerne af, hvor stort et fokus konkurrencespecifik træning og konkurrencedeltagelse bør have.

For udøvere i denne fase anbefales det derfor ikke at fokusere på at toppe til konkurrencer, men at konkurrencer ses som et led i udviklingen. Dette fordi op- og nedtrapning af træning for at klargøre udøverne til at præstere optimalt på kort sigt kan forbedre resultaterne, men på langt sigt vil nedsætte mulighederne for dygtiggørelse og udvikling. Alle konkurrencer på dette niveau bør ses som en del af udviklingen og derfor skabe muligheder for udviklende feedback fremfor, at der fra klubbens og trænerens side opstilles et ønske om resultater og medaljer.



Anbefalet mængde af konkurrencer fordelt på en sæson

Alder	Antal
10-12 år	<ul style="list-style-type: none">3-5 konkurrencer - her kan tilføjes simuleringer
13-16 år	<ul style="list-style-type: none">5-7 konkurrencer - her kan tilføjes simuleringer

Anbefalet procentvis fokus i træningen

Trin i DSU's ATK	Anbefalet procentvis fokus i træningen
Trin 1 – "Fis på is" (3-6 år)	<ul style="list-style-type: none">Al fokus bør være på at udvikle børnenes motoriske færdigheder samt deres passion for at lege og deltage i sporten
Trin 2 – "Lær at skøjte" (6-9 år)	<ul style="list-style-type: none">Al fokus bør stadig være på det sjove og legende i sporten samt deltagelse i nogle strukturerede konkurrencer
Trin 3 – "Lær at træne" (7-12 år)	<ul style="list-style-type: none">70-90 % fokus på træning og 10-30 % fokus på konkurrencespecifik træning og konkurrencedeltagelse
Trin 4 – "Træn for at træne" (11-16 år)	<ul style="list-style-type: none">60 % fokus på træning og 40 % fokus på konkurrencespecifik træning og konkurrencedeltagelse
Trin 5 – "Træn for at konkurrere" (15+ år) Dette er for udøvere, der stræber efter at kvalificere sig til ISU-konkurrencer	<ul style="list-style-type: none">40 % fokus på træning og 60 % fokus på konkurrencespecifik træning og konkurrencedeltagelse
Trin 6 – "Træn for at præstere" (17+ år) Dette er kun den absolutte senior-elite	<ul style="list-style-type: none">20-30 % fokus på træning og 70-80 % fokus på konkurrencespecifik træning og konkurrencedeltagelse

Forælderrollen

Forældre til udøvere i denne fase spiller en afgørende rolle for udøvernes fortsatte udvikling i sporten. De skal bl.a. hjælpe deres unge menneske med at være disciplineret og målrettet nok til at kunne balancere skole, træning og sociale aktiviteter. Forældrenes rolle vil også her være vigtig i forhold til udøvernes energibalance, hvor de skal hjælpe med at få en sund og nærende kost.

Særligt i starten af denne fase vil forældre stå for meget af transporten til og fra træning og konkurrencer samt moralsk støtte før, under og efter både træning og konkurrence, der stadig er en vigtig del af rollen som forældre.

Som en del af den sportslige støtte er forældrenes rolle her at være opmuntrende og engageret i den unge udøvers sportslige deltagelse og hjælpe med at holde fokus på den personlige udvikling. Det er på samme tid vigtigt, at forældrene ikke begynder at analysere og fokusere på præstationsoptimering, da dette ofte kan føre til nedsat motivation for udøveren. Forældrene opfordres til at have løbende dialog med træneren om udøverens udvikling og trivsel. Det er også her, der kan stilles spørgsmål i forhold til træningsfokus og struktur, hvis der er misforståelser.

Forældre opfordres til at støtte op om trænerens og DSU's anbefalinger, baseret på forskning fra ind- og udland samt anbefalinger fra DIF og Team Danmark, frem for egne erfaringer eller ambitioner. Udøvere vil ofte stille spørgsmål til, hvad og hvorfor tingene i klubben fungerer, som de gør. Det kan let skabe forvirring, hvis forældrene og træneren ikke er enige om, hvordan træningen bør foregå. Dette er ikke hensigtsmæssigt for den unge udøvers udvikling eller trivsel.

“Elitevejen”

Elitevejen har til formål at udvikle udøvere på højeste niveau både nationalt og internationalt. Den primære målsætning her bør være deltagelse ved de store seniormesterskaber (EM, VM, OL), men da skøjteløb er og bliver en tidlig specialiseringsport med en relativ kort elitekarriere, vil udøvere på højeste juniorniveau (JGP, JVM) også indgå i “Elitevejen”. I en dansk kontekst må vi dog se det som en reel mulighed, at udøvernes største internationale begivenhed bliver deltagelse i de Nordiske Mesterskaber. Da udøvere på dette niveau ofte har samme træningsmængde og dedikations-/ambitionsniveau som udøvere på højere niveau, vil de også kunne indgå i et elite-set-up, hvis de ønsker det.

For udøvere, der har niveauet og vælger at gå elitevejen, kan dette mere koncentrerede konkurrencefokus deles op i to dele:

- **“Træn for at konkurrere” – Kap. 4: fra 15+ år, hvor danske udøvere kan udtages til den internationale juniorrække**
- **“Træn for at præstere” – Kap. 5: 17+ år, hvor danske udøvere kan udtages til den internationale seniorrække.**

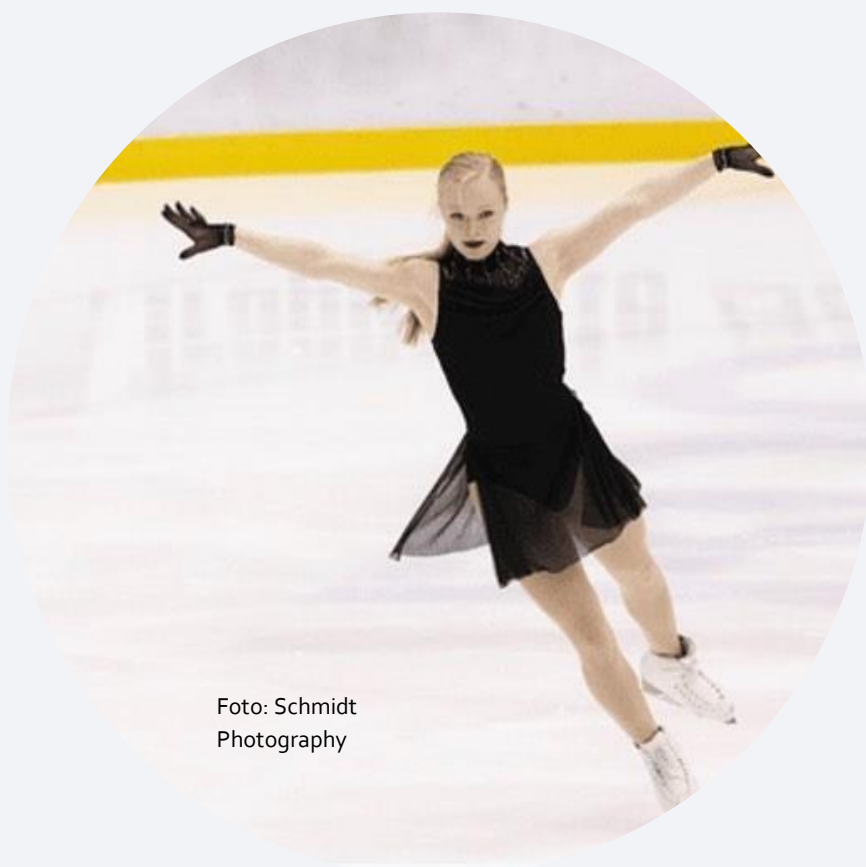


Foto: Schmidt
Photography

Kap. 4 - Træn for at konkurrere (15+ år)

Udøvere på dette niveau forventes at være optaget på DSU's NTG (National Talentudviklings Gruppe) og være nuværende eller kommende kandidater til juniorlandsholdet med deltagelse ved NM, JGP og JVM. Det forventes også, at udøvere på dette niveau indgår i et special-samarbejde mellem udøver og Team Danmark samt et kommunalt elitecenter. Dette betyder, at udøveren ex. har indlagt træningstid i skoleskemaet med dispensationsaftaler for afleveringer, da det ellers ikke vurderes at være realistisk at kunne håndtere begge dele på en forsvarlig måde.

Alder for udøvere i denne fase er:

Træn for at konkurrere 15+ år for begge køn



Grundlæggende tilgang

Selv om det på dette stadie stadig er udvikling, der bør være i højsædet, bør der lægges et struktureret fokus på præstationsoptimering i de perioder, hvor der konkurreres. Udøvere på dette niveau vil derfor have brug for specialister omkring sig som en del af trænerteamet i form af fysisk træner, idrætspsykologisk rådgiver, fysioterapeut osv. for at sikre den optimale forberedelse til konkurrencer og opnå det højeste mulige niveau på sigt. På dette niveau er det ikke længere realistisk, at der (i konkurrencesæsonen) dyrkes andre idrætsgrene sideløbende, da træningsmængden vil blive u hensigtsmæssig høj. Det kan dog være en god ide at tænke i alternativ træning uden for konkurrencesæsonen for at bevare den alsidige træning. Udøvere på dette niveau bør løbende deltage i internationale konkurrencer for at opbygge et erfaringsgrundlag og vænne sig til atmosfæren i det internationale set-up.

Mål med træning for denne målgruppe

- Hjælpe udøverne til at finde en sund balance mellem uddannelse, sociale relationer og træning
- Finpudse og sammensætte basale idrætsfærdigheder ved konkurrenceintensitet (konkurrencetræning)
- Forbedre og øge udøvernes repertoire af færdigheder under træning for at øge præstationsevnen under konkurrence
- Udvikle og styrke ny kunstnerisk viden under programmer, der er specialkoreograferet til udøveren, og under off-ice (i form af dans, drama el.lign.)
- Udvikle generel og specifik fysisk styrke/udholdenhed på baggrund af fysiologiske tests (dette kommer først senere i fasen efter indtræden af vækstspurt)
- Videreudvikle udøvernes forståelse af hjælpekapaciteter (opvarmning, cool-down, væskebalance, udstræk, søvn, restitution osv.)
- Videreudvikle udøvernes teoretiske viden og brug af fundamentale mentale færdigheder
- Styrke udøvernes refleksive og analytiske evner for at øge deres autonomi og medindflydelse
- Øge mængden af konkurrencer for at forbedre mulighederne for at præstere både nationalt og internationalt for udøvere med niveau til dette
- Strukturere en periodiseret sæson for at kunne formtoppe på specifikt udvalgte tidspunkter (fx DM, NM, JGP, JVM)

Det optimale indlæringsvindue

Følgende fysiologiske faktorer skal introduceres og/eller udvikles gennem specifik træning og coaching i overensstemmelse med alder og køn:

- Smidighed (fleksibilitet) (videreudvikling)
- Færdigheder (videreudvikling)
- Fart/hastighed (videreudvikling)
- Udholdenhed (ved begyndelsen af vækstspurt/puberteten)
- Styrke (piger: umiddelbart efter vækstspurt/puberteten; drenge 12-18 måneder efter vækstspurt er begyndt)

Grundlæggende træningsprincipper

For at sikre, at udøverne kan udvikle og tilegne sig de generelle og sportsspecifikke færdigheder, bør følgende træningsprincipper være i fokus:

- Tage højde for udøverens fysiologiske udvikling, vækst og modningsproces, når målsætninger fastsættes (løbende)
- Understrege vigtigheden af, at en udøver fokuserer på den ønskede præstation for en bestemt konkurrence frem for resultatet (placeringen)
- Opfordre til, at udøveren på dette tidspunkt ikke dyrker andre idrætsgrene sideløbende, da den store træningsmængde ikke vil være hensigtsmæssig
- Sørg for, at træningsintensiteten altid er optimal, så der er en god balance mellem træningsvolumen og -intensitet
- Være opmærksom på udøvernes træthed og relative energiniveau, og at udøverne opnår den optimale restitution
- Fremme den optimale atletudvikling gennem valg af konkurrencer (timing, placering, fokus, opfølgning osv.)
- Hvis muligt så brug et integreret supportteam (IST): fysioterapeut, sportspsykolog, diætist osv. ledet af den primære træner
- Anvend enkelt-, dobbelt- eller tredobbelt periodisering (hvis nødvendigt), der er skræddersyet til udøvernes behov, konkurrencekalendere og sæsonmuligheder i forhold til istid

Trænerens mission

Trænere med udøvere på dette niveau bør fungere som en slags "manager", der kan hjælpe deres udøvere med at strukturere tiden mellem skole, træning, tid hos idrætspsykologiske rådgivere, fysioterapeuter osv. Træneren bør her sammen med udøveren indgå i dialog med Eliteudvalget vedrørende sæsonens målsætninger og formkurver, så der er enighed om, hvilke aktiviteter der skal prioriteres, og hvornår det giver mening at trække ned.

Dette for at sikre, at der fortsat kan findes en sund balance imellem træning/konkurrence, restitution og uddannelse. Trænerens personlige udvikling og engagement er derfor altafgørende på dette stadie.

Trænerens uddannelsesniveau

Trænere med udøvere på dette niveau bør som minimum have gennemført:

- DIF og DSU Træner 1
- DIF og DSU Træner 2
- DIF Diplomtræneruddannelse

Trænere opfordres derudover til selv at være aktive i forhold til at videreudanne sig inden for relevante vidensfelter, fx funktionel træning, idrætspsykologi i praksis, "International Judging System" teknisk specialistuddannelse etc.

Det anbefales også, at klubber med udøvere på dette niveau kraftigt overvejer at sende deres trænere på DIF's ITA (Idrættens Træner Akademi) uddannelse for, at de er så godt rustet som muligt til at håndtere udøvere på internationalt niveau.

Sportsspecifikke færdigheder

Ved udgangen af denne fase bør udøverne kunne forevise en relativ mestring af følgende færdigheder:

Piger og Dreng 15+år

Tekniske

Grundløb

- Forbedret kvalitet af holdning og skærkontrol
- Forbedret power, hurtighed og styrke

Spring

- Udøverne bør kunne udføre dbl. Axel og min. to trippelspring
- Alle trippelspring samt trippelspring i kombination bør trænes dagligt

Piruetter

- Alle basispositioner bør kunne udføres med relativ lethed og fart på begge fødder. Der bør også kunne skiftes mellem positionerne med lethed og kontrol

- Udøverne bør kunne udføre en mængde forskellige svære og innovative positioner

Trinsekvenser

- Evne til at udføre alle de svære trin og vendinger med selvtillid og kontrol
- Begynde at demonstrere evnen til at sammensætte trin med en variation af simple og komplekse vendinger samt udføre kreative og komplekse bevægelser som en del af trinserien
- Styrke evnen til at bruge kroppen på forskellige niveauer

Spiraler / moves in the field

- Evnen til at udføre et bredt repertoire af svære spiraler på begge fødder, i begge retninger og på begge skær
- Fremvise kreative field movements, fx Måner, Ina Bauer, Hydroblade, Cantilever etc.

Artistiske

- Gennem opvisning at demonstrere nye niveauer af artistisk forståelse og viden
- Fremvisning af koreografi og programmer, der er skræddersyet til udøveren; "evnen til at gøre programmet til sit eget"
- Øget evne til at udføre transitions- og sammenhængende trin (imens mængden af kryds minimeres) i programmet med fart, flow og lethed i bevægelserne
- Forevise kropsholdning under bevægelse
- Udvide kropsrytme og musikalsk forståelse

Generelle færdigheder

Herunder findes nogle af de essentielle fysiologiske, psykologiske og sociale færdigheder, som atleter på højt niveau bør besidde for at kunne udvikle sig på den optimale måde samt håndtere svære perioder og modgang i deres sport og i livet uden for sporten.

Piger (14-18 år) og Drenge (15-19 år)

- #### Fysiologiske
- Optimal udvikling af de fem grundprincipper (fart, udholdenhed, styrke, færdigheder (grundmotorik) og fingerfærdighed (finmotorik))

-
- Psykologiske**
- Et kontinuerligt samarbejde med en idrætspsykologisk rådgiver/ sportspsykolog bør være veletableret
 - Mestring af spændingsregulerings- og afslapningsteknikker
 - Klart udformede strategier og formål med konkurrencer
 - Klart udformede mentale forberedelsesplaner (både før og under konkurrencer), herunder evnen til at sætte/justere kort-, mellem- og langsigtede mål
 - Kunne analysere egne præstationer sammen med træneren
-

- Sociale**
- Bevise evnen til at kunne balancere sport og livet (skole, familie og venner) på en hensigtsmæssig måde
 - Begyndende udvikling af fremtidig karriereplan, karriereovergang fra sport til efter-sportsliv
-

Træningsanbefalinger

Det må sikres, at for at det på dette niveau er muligt at gennemføre en ungdomsuddannelse el.lign. på forsvarlig vis, bør træneren i samarbejde med udøveren og udøverens forældre samarbejde for at finde den bedste løsning for udøverens behov og realistiske muligheder. Det pointeres dog, at nedenstående træningsmængder ikke bør overstiges og kun bør opfyldes maksimalt, hvis der er indgået aftale med uddannelsesstedet (fx Team Danmark ordning), så noget af træningstiden kan foregå i skoletiden.

On-Ice træning

14-19 år (under ungdomsuddannelse el.lign.)	Træningstid	<ul style="list-style-type: none"> • 45 - 60 minutter/træning • 2 - 3 træninger/dag* <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 - 2 tekniske pas/dag** ○ 1 - 2 pas til grundløb, trin/buer, koreografi, performance etc.
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none"> • 5 dage pr. uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none"> • 44-48 uger/år • Camps bør inkluderes i denne mængde, da der bør planlægges 3-4 uger helt uden træning pr. sæson

* Kun hvis mindst et af træningspassene indgår som en del af skoleskemaet

** Tekniske træningspas bør inkludere gennemløb af både kort og langt program under konkurrenceforberedelse og i konkurrencefaserne i løbet af sæsonen.

Off-ice træning

Udøvere på dette niveau bør bruge en del tid på at dygtiggøre sig uden for isen. Det anbefales, at der maksimalt bruges mellem 4-10 timer på off-ice arbejde (ikke kun træning) om ugen. Som udgangspunkt bør off-ice arbejdet tilgås med det samme engagementsniveau som træningen på is. Denne træning består selvfølgelig af en fysisk træningsdel, men bør i høj grad også bestå af selvorganiserede aktiviteter som udstrækning og opkvalificering af teknisk viden.

Derudover bør arbejdet med en idrætspsykologisk rådgiver også ses som en del af dette arbejde. Denne psykologiske del bør som sagt inkludere udvikling af evner til at lave målsætninger, karriereplaner, bruge redskaber til spændingsregulering etc.

På dette niveau bør al off-ice træning være sportsspecifik og baseret på de individuelle behov for den enkelte udøver.

Ballet/dans bør også indgå som en vigtig del af udøvernes off-ice træning på grund af den store overførbarehed, denne træning indebærer. Hvis det kan lade sig gøre, vil det være optimalt med en form for dans hver uge. Grundtræningspas er essentielle for opretholdelse af udøvernes fysik og bør derfor også indgå som en del af de daglige træningsdage. Dette kan indgå som en serie af opvarmningsøvelser, der laves, inden den tekniske off-ice springopvarmning påbegyndes før et ispas. Opvarmning er essentiel for både præstation og skadesforebyggelse, og udøverne bør derfor bruge min. 30 minutter på opvarmning pr. dag, optimalt set 60 minutter, hvis dette inkluderer grundtræningselementer. Der bør også afsættes 30 minutter til nedkøling/udstrækning efter dagens sidste træningspas, og det kan også med fordel gøres på træningsfrie dage.

Konkurrencer

Udøvere på dette niveau kan begynde at fokusere mere på deres præstationer og resultater til konkurrencer, herunder også lære at lægge strategier for det bedste mulige resultat.

Det overordnede fokus bør stadig være på udvikling af tekniske færdigheder, særlig i forårs- og sommermånederne af sæsonen. Koreografi og programlægning bør klargøres og færdiggøres så hurtigt som muligt efter afslutningen af den forrige sæson og forsat løbes og udvikles gennem opstarten inden sæsonstart, så der allerede kan indsættes nye og sværere elementer her, særligt hvis det gælder udøvere, der skal deltage i JGP i august/september.

Konkurrencesimuleringer, der inkluderer dele af det nyindlærte program, kan med fordel laves under sommertræningen, og konkurrencesimuleringer med fulde gennemløb bør inkluderes i sensommeren, hvis der er JGP/kvalifikationskonkurrencer tidligt på sæsonen.



Foto: Schmidt
Photography

Antal konkurrencer (inkl. simuleringer og feedback events)

Type	Forår/sommer	Efterår	Vinter
Tekniske elementer	3-5	1-2	1-2
Programkomponenter	2-3		
Fulde gennemløb	1-2 (sensommeren)	2-3	2-4

Skemaet herunder viser forskellen og fokuspunkter på henholdsvis junior og senior eliteniveau:

	Junior	Senior
Forår	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk udvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk udvikling
Sommer	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrenceforberedelse (midt-sommer) • Konkurrence JGP (fra aug.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk udvikling (fortsættes)
Efterår	<ul style="list-style-type: none"> • JGP og andre kvalifikationskonkurrencer 	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrenceforberedelse • ISU-events og andre kvalifikationskonkurrencer
Vinter	<ul style="list-style-type: none"> • DM (dec.) • NM (jan./feb.) • JVM (marts) 	<ul style="list-style-type: none"> • DM (dec.) • EM (jan.), NM (jan. /feb.), OL (feb.), • VM (marts)
Noter:	<ul style="list-style-type: none"> • Antal konkurrencer: ca. 5-7 årligt • Teknisk udvikling prioriteres: april-juli • Konkurrenceklar: aug. • Præstationsmål bør baseres på monitorering af konkurrenceforberedelse og stævner 	<ul style="list-style-type: none"> • Antal konkurrencer: ca. 5-10 årligt • Teknisk udvikling prioriteres: april-aug. • Konkurrenceklar: sept./okt. • Præstationsmål bør baseres på monitorering af konkurrenceforberedelse og stævner

- Løbende analyse af program og elementer for at sikre det optimale program
 - Løbende analyse af program og elementer for at sikre det optimale program
-

Forælderrollen

Ligesom ved de andre stadier spiller forældrene også her en afgørende rolle i deres unge menneskers trivsel og udvikling. Forældre bør sikre en disciplineret tilgang og hjælpe udøveren med at kunne balancere idrætslivet/skolen/familien/sociallivet. Forældre bør stadig (særligt i den første del af fasen) tage ansvaret for udøvernes energibehov og sikre en sund og nærende kost. Forældrene spiller også en vigtig rolle som supportsystem rent emotionelt og opmuntrende, men ikke mindst finansielt med den deraf følgende tryk, som det giver, og samtidig bør udøverne være klar over de finansielle omkostninger ved kunstskejtesporten. Der bør være jævnlig kommunikation med træneren om problemstillinger, der kan påvirke udøverens træning og trivsel.

Dette stadie forudsætter, at der inkluderes idrætspsykologiske rådgivere, danselærer, koreografer og fysiske trænere som tilføjelse til det daglige træner-team. Derfor bør forældrene være indforstået med disse ekstra omkostninger, og der må skabes en forståelse for vigtigheden af de forskellige elementer, så de kan fungere harmonisk for udøverens optimale udvikling. Skøjtetræneren er stadig den overordnede koordinator for udøverens udvikling.

Det er vigtigt for både trænere og forældre at huske på, at udøvere i denne periode er i stor risiko for udbrændthed i sporten og tidligt karriestop, da der sker så mange ting i deres liv uden for sporten. Udover at de nu er midt i deres pubertet, hvor der kan forventes et plateau eller endda tilbagegang i deres tekniske udvikling, kan der være pres fra deres ungdomsuddannelse, mangel på tid til sociale begivenheder osv. Her kan det anbefales, hvis der er brug for det, at der både fra træneren og forældrene gives plads til nedsat træningsfokus/-tid i en periode frem for, at udøveren vælger at stoppe helt i sporten.



Kap. 5 – Træn for at præstere (17+ år)

“Elitevejens øverste trin”

Elitevejen har som tidligere nævnt til formål at udvikle udøvere på højeste niveau både nationalt og internationalt. Den primære målsætning her bør være deltagelse ved de store seniormesterskaber (EM, VM, OL). I en dansk kontekst må vi dog se det som en reel mulighed, at udøvernes største internationale begivenhed bliver deltagelse i de Nordiske Mesterskaber. Da udøvere på dette niveau ofte har samme træningsmængde og dedikations-/ambitionsniveau som udøvere på højere niveau, vil de også kunne indgå i et elite set-up, hvis de ønsker det.

Træn for at præstere

Udøvere på dette niveau inkluderer kun den øverste seniorelite i dansk kunstsport. Alle træninger vil være fokuseret på en målsætning om deltagelse i de største internationale mesterskaber (EM, VM, OL). Derfor bør træneren på isen og det eksterne team omkring udøveren have indgående indsigt i, hvad det kræver at konkurrere på højeste niveau. Udøveren spiller på dette niveau en afgørende rolle for sin egen udvikling og bør derfor tage stort ejerskab i strukturering af sæsonplanen.

Alt fra lederskab til træningsfaciliteter bør være struktureret og organiseret for at kunne give eliteudøveren den optimale støtte i hans/hendes stræben efter at nå sit fulde potentiale. Det vil sige, at hvis fx de fornødne faciliteter ikke findes i den pågældende klub, bør der være en plan for, hvordan dette kan efterkommes på anden vis, fx i samarbejde med andre skøjteklubber eller idrætsanlæg.

Det forventes, at udøveren er optaget på DSU's NTG (National Talentudviklings Gruppe) og har været udtaget til junior-/seniorlandsholdet med deltagelse ved NM og de største junior og senior mesterskaber. Det forventes også, at udøvere på dette niveau, der ikke har afsluttet deres ungdomsuddannelse, indgår i specialsamarbejde med Team Danmark og et kommunalt elitecenter set-up og derigennem har indlagt træningstid i skoleskemaet med dispensationsaftaler for afleveringer og fremmøde. Dette, da det ellers ikke vurderes at være realistisk at kunne håndtere begge dele på en forsvarlig måde. Udøvere (over 18 år), der opnår direkte støtte fra Team Danmark, vil her få støtte fra Dual Career-programmet.

Den kronologiske alder for dette stadie følger den tilladte minimumsalder for seniorniveau i Danmark.

Alder for udøvere i denne fase er:

Træn for at konkurrere 17+ år for begge køn

Filosofi og overordnet tilgang

For senioreliten er det præstationsoptimering, der er i højsædet. Sæsonen bør struktureres, så der bliver toppet på de udvalgte tidspunkter, så der kan præstere optimalt til de udvalgte konkurrencer i sæsonen. Men andre ord, nu skal man være på toppen, når det virkelig gælder! Derfor skal udøvere på dette niveau være fuldt forberedt (fysisk, mentalt, teknisk og strategisk) med selvtillid og en attitude, der kan bære at konkurrere til de store mesterskaber og præstere på den største scene.

Al træning for udøvere på dette niveau bør naturligvis være 100% specialiseret i forhold til at optimere præstationen i kunstskejteløb. Dette betyder ikke, at al træning foregår på isen, men derimod at styrketræning, ballet, dans eller andet tilsammen har til formål at give udøveren den fulde pakke inden for disciplinen kunstskejteløb. Der bør desuden være en skarp periodisering i forhold til, på hvilke tidspunkter der lægges fokus på hvad, særligt i konkurrencesæsonen. Netop da træningsmængden og præstationsfokusset for senioren på eliteniveau er meget højt, kan det også her anbefales, at der udforskes andre idrætsdiscipliner i off-season for at forebygge udbrændthed og øge motivationen til den næste sæson.

Da det nu er præstationsoptimering, der får det primære fokus, bør udøveren og træneren i fællesskab lægge en realistisk strategi og et set-up, hvor alle "sten" vendes i jagten på den optimale præstation. Af den grund bør teamet omkring udøveren ud over trænerne på isen inkludere idrætspsykologisk rådgiver, diætist, fysioterapeut, koreograf samt en tæt dialog med studievejleder og eliteudvalg for at sørge for, at der fortsat kan findes en sund balance imellem træning/konkurrence, restitution og uddannelse.

Mål med træning for denne målgruppe

- Skabe og levere et periodiseret (i forhold til konkurrencesæsonen) udøvercentreret træningsprogram, der styres af træneren for at optimere alle præstationsfaktorer
- Skabe en attitude, der opfordrer/hjælper udøverne til at finde en sund balance mellem uddannelse, sociale relationer og træning
- Have et specifikt fokus i al træning på at optimere præstationspotentiallet
- Finpudse og forbedre alle de kvaliteter, der bedømmes på isen til en konkurrence (musikalsk forståelse, grundløb, udstråling og udtryk, programsammensætning, overgange)
- Forberede udøveren i forhold til karriereovergange, dobbeltkarriere og karrierestop

Det optimale indlæringsvindue

Følgende fysiologiske faktorer udvikles gennem specifik træningsplanlægning og coaching i overensstemmelse med alder og køn for at kunne være konkurrencedygtige på højeste niveau:

- Smidighed (fleksibilitet) (videreudvikling)
- Fart/hastighed (efter påbegyndt vækstspurt/pubertet)
- Udholdenhed (fra begyndelsen af vækstspurt/pubertet)
- Styrke (piger: umiddelbart efter vækstspurt/pubertet; drenge 12-18 måneder efter vækstspurt)

Grundlæggende træningsprincipper

For at sikre, at udøverne kan udvikle og tilegne sig de generelle og sportsspecifikke færdigheder, bør følgende træningsprincipper være i fokus:

- Hjælpe udøveren til at finde en sund balance mellem uddannelse, sociale relationer og træning/konkurrence
- Give mulighed for og opfordre udøveren til at være mere selvstyret i forhold til motivation og ansvarlighed. Udøveren skal vide, at han/hun selv er ansvarlig for sin udvikling
- Hjælpe udøveren med at tilegne sig en vindermentalitet med en forståelse for, at undskyldninger ikke fører til fremgang, men derimod, at han/hun selv skal være primus motor for det hårde arbejde, det kræver at være eliteudøver
- Skabe muligheder for, at udøveren kan konkurrere internationalt og derved måle sig op imod de bedste udøvere fra andre lande
- Opfordre udøveren til at stræbe efter optimering i alle aspekter af skøjtesporten i jagten på den bedste præstation i konkurrencesituationen
- Træningen bør struktureres omkring konkurrencepræstationen. Derfor bør træningen, der leder op til konkurrencesituationen, afspejle det, der skal præsteres
- Sørge for løbende konkurrencesimuleringer for at træne det at præstere under pres
- Monitorere og tage højde for udøverens restitution. Justeret træningsmængde kan være en nødvendighed i perioder for at mindske risikoen for overbelastning og skader
- Videndeling og samarbejde med det specialiserede team omkring udøveren
- Planlægge sæsonen ud fra en dobbel-/trippel periodisering alt efter behov, som kræver optimal forberedelse til de primære mål (konkurrencer) for sæsonen

Trænerens mission

Ligesom træneren for junioreliten bør træneren for udøvere på dette niveau fungere som en slags "manager", der kan hjælpe deres udøvere med at strukturere tiden mellem skole, træning og de sociale relationer. Da det eksterne team omkring udøveren på dette niveau bør være veletableret, er det også trænerens job at sørge for god struktur og kommunikation imellem den idrætspsykologiske rådgiver, fysioterapeuten, diætisten, idrætslægen, den fysiske (styrke)træner, og hvem det ellers måtte være. Dette for at sikre, at de forskellige parter ved, hvilke indsatsområder der bliver arbejdet med hvornår på sæsonen, og for at sikre, at udøveren ikke kommer i overtræning og skadesrisiko.

Derudover er det stadig trænerens ansvar sammen med udøveren selv at holde fokus på sæsonens målsætninger og formkurver. På dette niveau er det som tidligere nævnt præstationsoptimering, der er i højsædet. Sæsonen bør derfor struktureres, så der bliver toppet på de udvalgte tidspunkter, så der kan præsteres optimalt til de udvalgte konkurrencer i sæsonen. Med andre ord, nu skal man være på toppen, når det virkelig gælder! Dette kræver grundig planlægning og periodisering for at kunne udvikle og vedligeholde de rette færdigheder på de rigtige tidspunkter. Trænerens personlige udvikling og engagement er derfor altafgørende på dette stadie.

Trænerens uddannelsesniveau

Trænere med udøvere på dette niveau bør som minimum have gennemført:

- DIF og DSU Træner 1
- DIF og DSU Træner 2
- DIF Diplomtræneruddannelse

Anbefales:

- DIF Træner Akademi uddannelse (ITA)

Trænere opfordres desuden til selv at være aktive i forhold til at videreudanne sig inden for relevante vidensfelter, fx funktionel træning, idrætspsykologi i praksis, IJS teknisk specialistuddannelse etc.



Sportsspecifikke færdigheder

Ved udgangen af denne fase bør udøverne kunne forevise en relativ mestring af følgende færdigheder:

Damer og Mænd (17+ år)

Tekniske

Grundløb

- Finpudse kvaliteten af holdning og skærkontrol
- Optimal power, hurtighed og styrke

Spring

- Damer: Udøverne bør mestre dbl. Axel og min. to trippelspring. Alle trippelspring bør kunne udføres, og trippelspring i kombination bør trænes dagligt
- Mænd: Udøverne bør mestre dbl. Axel og alle trippelspring. Alle trippelspring bør kunne udføres i kombination, og trippel Axel bør trænes dagligt

Piruetter

- Mestre alle basispositioner med fart på begge fødder. Der bør også kunne skiftes mellem positionerne med lethed og kontrol
- Udøverne bør kunne udføre alle piruetterne i deres program til maksimal sværhedsgrad (Lvl. 4)
- Derudover bør en mængde forskellige svære og innovative positioner kunne udføres for at øge GOE

Koreografisk sekvens

- Evnen til at udføre en række forskellige spiraler, fx Ina Bauer, Måner, flyvere, Hydro blades, Cantilever etc. og sammensætte disse med svære overgange og musikforståelse for at få så høj GOE som muligt

Trinserie

- Kunne mestre alle svære trin og vendinger med selvtillid og kontrol
- Kunne udføre og sammensætte dem med en variation af simple og komplekse vendinger samt udføre kreative og komplekse bevægelser som en del af trinserien for at kunne opnå den højeste sværhedsgrad i trinserien (Lvl. 4).

Artistiske

- Forevise højt niveau af kropsholdning under bevægelse samt kunne sammensætte svære arm- og kropsbevægelser, der highlighter musikken under programmet
- Udvide højt niveau af kropsrytme og musikalsk forståelse
- Evnen til ikke bare at gøre koreografien til sin egen, men at udvikle på den, så udøveren skiller sig ud fra andre
- Mestre transitions- og sammenhængende trin (imens mængden af kryds minimeres) i programmet med fart, flow og lethed i bevægelserne

Generelle færdigheder

Herunder findes nogle af de essentielle fysiologiske, psykologiske og sociale færdigheder, som atleter på højt niveau bør besidde for at kunne udvikle sig på den optimale måde samt håndtere svære perioder og modgang i deres sport samt i livet uden for sporten.

Damer og Mænd (17+ år)

- | | |
|---------------------|---|
| Fysiologiske | <ul style="list-style-type: none">• Optimal udvikling af de fem grundprincipper (fart, udholdenhed, styrke, grundmotorik og finmotorik) |
| Psykologiske | <ul style="list-style-type: none">• Et kontinuerligt samarbejde med en idrætspsykologisk rådgiver/sportspsykolog bør være veletableret• Mestring af spændingsregulerings- og afslapningsteknikker• Klart udformede strategier og formål med konkurrencer• Klart udformede mentale forberedelsesplaner (både før og under konkurrencen), herunder evnen til at sætte/omstille kort-, mellem- og langsigtede mål• Kunne analysere egne præstationer sammen med træneren |
| Sociale | <ul style="list-style-type: none">• Bevise evnen til at kunne balancere sport og livet (skole, familie og venner) på en hensigtsmæssig måde• Begyndende udvikling af fremtidig karriereplan, karriereovergang fra sport til efter-sportsliv• Evnen til at arbejde med sponsorer og presse |

Træningsanbefalinger

Da det på dette niveau stadig skal være muligt at fuldføre en ungdomsuddannelse el.lign. på forsvarlig vis, bør træneren i samarbejde med udøveren og udøverens forældre finde den bedste løsning for behov og realistiske muligheder. Det pointeres dog, at nedenstående træningsmængder ikke bør overstiges og måske kun bør opfyldes til max., hvis der er indgået aftale med uddannelsesstedet (fx Team Danmark ordning), så noget af træningstiden kan foregå i skoletiden.

Det anbefales derfor ikke, at udøvere sætter deres uddannelse på pause, før deres ungdomsuddannelse el.lign. er færdiggjort, da dette kan have konsekvenser for udøverens psykosociale udvikling. Dette er en kraftig anbefaling fra Team Danmark, der selv efter gymnasiet støtter op med muligheder om håndtering af Dual Career håndtering i form af eliteordninger og nedsat studietid for at kunne imødekomme træningsmængden for eliteudøveren.

Det kan dog være en reel mulighed at udskyde en videregående uddannelse efter behov, fx hvis en stor del af træningstiden finder sted i udlandet.

Træning på is

17+ år (under ungdomsuddannelse el.lign. til efter færdiggjort uddannelse)	Træningstid	<ul style="list-style-type: none">• 45-60 minutter/træning• 2-3 træninger/dag*<ul style="list-style-type: none">○ 1-2 tekniske pas/dag**○ 1 pas til grundløb, trin/buer, koreografi, performance etc.
	Dage/uge	<ul style="list-style-type: none">• 5 dage pr. uge
	Uger/år	<ul style="list-style-type: none">• 48 uger/år• Camps bør inkluderes i denne mængde, da der bør planlægges 3-4 uger (3 uger sammenhængende) helt uden organiseret træning pr. sæson

* Kun hvis mindst et af træningspassene indgår som en del af skoleskemaet, eller ungdomsuddannelse er afsluttet

** Tekniske træningspas bør inkludere gennemløb af både kort og langt program under konkurrenceforberedelse og i konkurrencefaserne i løbet af sæsonen

Off-ice træning

På senior eliteniveau forventes det, at off-ice træningen tilgås med det samme engagement som træningen på is, og den bør også indeholde både kort-, mellem- og langsigtede mål. Udøveren forventes at bruge 10-14 timer ugentligt på off-ice aktiviteter gennem hele sæsonen (48 uger/år). Ligesom træningen på is bør off-ice træningen struktureres ud fra den periodisering, sæsonplanen fastsættes ud fra, for at udøveren får det optimale udbytte af den. På dette niveau bør off-ice træning være meget skøjtespecifik og skræddersyet til udøverens individuelle behov.

Ballet-/dansetræning bør være en fast del af træningsplanen grundet den store overførbare til skøjtesporten. Udøveren bør optimalt set deltage i 2-4 danse-/ballettimer pr. uge - alt efter behov og resurser. Styrke- og grundformstræning er også en grundlæggende del af off-ice træningen på dette niveau og bør skemalægges 5 dage i løbet af en uge. Spring- og rotationstræning bør fortsat have et fokus som en del af træningen og bør derfor inkorporeres som en del af opvarmningen før de daglige is-pas. Hvis der er mulighed for at imødekomme det, kan der med fordel bruges tid på skuespil- eller teatertræning.

Som en del af restitutionsplanlægningen bør ugentlige besøg hos fysioterapeut eller massør også inkluderes i træningsplanen.

Et struktureret samarbejde med en idrætspsykologisk rådgiver med selvstyrende arbejdsopgaver ses på dette niveau som en essentiel del af udøverens udvikling og evne til at præstere på højeste niveau og bør derfor imødekommes og prioriteres.



Konkurrencer

På dette niveau handler det kort og godt om at præstere, når det gælder. Af den grund handler det om kvalitet frem for kvantitet. Mange udøvere vil, når deres hovedmål for sæsonen (NM/EM/VM) er nået, være mentalt udkørte og demotiverede, fordi der ikke er blevet sat tid af og givet tilladelse til at have en form-dal efter de nationale mesterskaber, der ofte ligger nogle måneder før. Da den internationale eventkalender kan være markant anderledes for en senior end for en junior, bør periodiseringen være en anden. Og træneren bør derfor have forståelse for og indsigt i dette for at kunne varetage planlægningen for udøvere på dette niveau, så udøveren får den nødvendige restitution. Det gælder også om at sætte realistiske og opnåelige præstationsmål ved de forskellige konkurrencer i løbet af sæsonen.

Skemaet på næste side viser forskelle og fokuspunkter på henholdsvis junior og senior eliteniveau:



	Junior	Senior
Forår	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk udvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk udvikling
Sommer	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrenceforberedelse (midt-sommer) • Konkurrence JGP (fra aug.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk udvikling (fortsættes)
Efterår	<ul style="list-style-type: none"> • JGP og andre kvalifikationskonkurrencer 	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrenceforberedelse • ISU-events og andre kvalifikationskonkurrencer
Vinter	<ul style="list-style-type: none"> • DM (dec.) • NM (jan./feb.) • JVM (marts) 	<ul style="list-style-type: none"> • DM (dec.) • EM (jan.), NM (jan./feb.), OL (feb.) • VM (marts)
Noter:	<ul style="list-style-type: none"> • Antal konkurrencer: ca. 5-7 årligt Teknisk udvikling prioriteres: april-juli • Konkurrenceklar: aug. • Præstationsmål bør baseres på monitorering af konkurrenceforberedelse og stævner • Løbende analyse af program og elementer for at sikre det optimale af program 	<ul style="list-style-type: none"> • Antal konkurrencer: ca. 5-10 årligt Teknisk udvikling prioriteres: april-aug. • Konkurrenceklar: sept./okt. • Præstationsmål bør baseres på monitorering af konkurrenceforberedelse og stævner • Løbende analyse af program og elementer for at sikre det optimale program

Forælderrollen

Grundet den lave elitealder i skøjtesporten vil forælderrollen for denne målgruppe afhænge meget af, om der er tale om myndige eller mindreårige udøvere. Om udøveren er professionel med sponsoraftaler har også meget at sige.

For de yngste vil træneren fortsat være koordinatoren for træningsprogrammet og teamet omkring. Forældrenes primære rolle vil her være at fungere som det emotionelle støtteapparat og derudover fortsat at være rollemodel for en sund livsstil.

Ældre udøvere bør/vil være mere involverede i koordineringen af deres eget træningsliv og vil blive mere og mere selvstyrende, selvbestemmende og ansvarlige for deres engagement i jagten på den optimale præstation. Forældre og træner-team vil forsat fungere som støtteapparat og tillade/opfordre til, at udøveren kan udvikle autonomi samtidig med, at de på en positiv måde hjælper med at navigere i de udfordringer og stressfaktorer, der er forbundet med at være eliteudøver på seniorniveau.

Den ledende rolle

Den ansvarlige træner bør etablere et tæt samarbejde med DSU's Eliteudvalg og derigennem Team Danmark. Det er vigtigt, at alle, der arbejder med udøvere på dette niveau, kommunikerer og samarbejder for på bedst mulig måde at imødekomme eliteudøverens behov. Jo mere udøveren kan koncentrere sig og fokusere på sin træning og de ting, han/hun kan kontrollere, desto bedre. Alt efter udøverens personlige behov og modenhed kan udøveren tage en mere ledende rolle for sin egen skøjtekarriere. En del af den støtte, udøveren kan have brug for, kan være at skabe en meningsfuld hverdag uden for sporten. Det kan let blive sådan, at en udøver, særligt efter gymnasiet, vælger at satse 100% på sin elitekarriere. Selv om dette engagement kan virke meningsfyldt og elitært, kan det blive et meget skrøbeligt set-up ikke at have andet end sin træning at gå op i i sine daglige rutiner. Dette er netop en af grundene til, at Team Danmark anbefaler, at man fortsætter sin uddannelse i så vid udstrækning, det kan lade sig gøre. En anden løsning kunne være at få et deltidsarbejde med fleksible arbejdstider og forståelse for den elitekarriere, der køres sideløbende. Træneres opgave kan her være at hjælpe udøveren med life-skills og struktur, der gør det lettere at balancere hverdagen.



Foto: Schmidt
Photography

Sammenfatning

DSU's ATK er en praktisk manual baseret på det teoretiske grundlag i DIF og den canadiske ATK.

Den bidrager med hurtig og konkret vejledning og bidrager derudover med brugbare retningslinjer og anbefalinger til trænere, udøvere og foreninger for at hjælpe udvikling af vores medlemmer i skøjtesporten.

Der gives anbefalinger til, hvilke elementer der kan og bør prioriteres både før, under og efter puberteten. Dette helt fra udøvernes start i sporten til deres vej mod en elitekarriere, motionist, træner, official eller andre veje til et helt liv med is.