

Planen är redovisad för RF/SOK/SPK.

SR ser i planen ett bästa önskat läge där alla förutsättningar och resurser finns. Skulle dessa inte finnas kommer det att behöva göras prioriteringar utifrån ekonomiska förutsättningar, personella resurser och andra påverkansfaktorer (t.ex utrustning, aktiva, föreningar mm)

## Svenska Roddförbundets utvecklingsplan 2025

”Mot världstoppen och medaljer”

## Sammanfattning

Denna utvecklingsplan för svensk rodd 2025 har utarbetats av landslagsledningen i Svenska Roddförbundet. I arbetet har flera personer som är involverade i elitverksamheten varit delaktiga. Dialog har även skett med klubbar och distrikt inom SR. Utvecklingsplanen är antagen av SR:s styrelse 2021 05 11

Utvecklingsplanen avser SR:s elitverksamhet inom SR:s utvecklingsgrupper och utvecklingslandslag samt SRT24. Planen riktar sig till både kvinnor och män och syftar till:

1. Att dokumentera kunskap och lärdomar inom SR:s elitidrottsmetodik för att främja långsiktighet och kontinuitet i SR:s elitverksamhet.
2. Att ge en tydlig bild av SR:s elitmetodik samt en trovärdig analys av möjligheterna för våra landslag att avancera mot världseliten.
3. Som underlag för RF elitstöd, SOK och SPK i deras beslut om personellt och monetärt stöd till SR:s elitverksamhet.

SR:s elitverksamhet är organiserad inom landslagsledningen. Elitverksamheten leds av en kontrakterad sportchef med stöd av landslagsledningen. Till elitverksamheten knyts klubbtränare och andra ledare från Roddsverige för att arbeta med utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag. Potentialen för ökad konkurrenskraft och avancemang i mot världstoppen bedöms som god för svensk rodd. Den grundläggande framgångsfaktorn för ett sådant avancemang är en välutvecklad metod för elitrodd.

Elitplanen syftar till att erbjuda aktiva en semi-professionell utvecklingsmiljö och omfattar:

- IF och RDF som skapar en bred rekryteringsbas som har en god utvecklingsmiljö för elitidrott (kunskap, kompetens, utrustning och kultur).
- Anställd sportchef och förbundstränare med internationell erfarenhet.
- Ekonomiska resurser till elitverksamheten i syfte att:
  - Sänka deltagaravgifterna för de aktiva.
  - Avlöna och arvoda tränare i verksamheten.
- Klubbtränare med internationell erfarenhet.
- En jämn fördelning av kvinnliga och manliga tränare.
- En metod som inkluderar kravprofil för olympisk rodd, inomhusrodd, kustrodd och pararodd.
- Ett kompetenscentrum för svensk rodd.
- Regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd.
- Samarbete med andra nationer inom World Rowing (Internationella roddförbundet).
- Samarbete med RF:s, SOK:s och SPK:s supportorganisationer.
- Bevakning av nya rön inom forskning och utveckling.

SR:s tre viktigaste och högst prioriterade områden att utveckla för att ta nästa steg mot världstoppen och på så sätt bidra till stärkt internationell konkurrenskraft är:

- Att ha en heltidsanställd förbundskapten och två heltidsanställda förbundstränare.
  - Detta skulle innebära att vi kan upprätthålla ambitionsnivån och målsättningen inom vår elitplan.
  - Upprätthålla ett hållbart ledarskap för den enskilde tränaren och för kontinuitet för SR.
- Öka de ekonomiska resurserna för elitverksamheten.
  - Att sänka deltagaravgifterna för de aktiva som är uttagna till utvecklingsgrupper, utvecklingslandslag och landslag.
    - Just nu är deltagaravgifterna en tröskel för att komma in i landslagssammanhanget.
    - Inom World Rowing finns det inga prispengar till de aktiva.
  - Avlöna och arvoda tränare som är engagerade i landslagsverksamheten.
    - Anställd sportchef.
    - Anställda förbundstränare.
    - Arvoderade klubbtränare som är engagerade i landslagssammanhanget.
  - Att kontinuerligt uppgradera båtmaterial och övrig utrustning.
- Att upprätthålla kvalitén i vårt utbildnings- och mentorprogram för elittränarna.

## Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Introduktion	7
A) Nulägesanalys svensk rodd i ett internationellt perspektiv – aktuell position och utvecklingspotential	8
1. Världsranking	8
1.1 Bakgrund/internationellt tävlingssystem	8
1.2 Analys av världsranking Olympisk rodd	10
1.3 Analys av världsranking Kustrodd	10
1.4 Analys av världsranking Pararodd	10
1.5 Analys av världsranking inomhusrodd	11
2. Potential för avancemang i världsranking över fyra och åtta år	11
2.1 Övergripande förutsättningar för ökad konkurrenskraft	11
2.3 Hot mot ökad konkurrenskraft	11
3. Målsättning	11
B) Svenska Roddförbundets elitverksamhet – organisation och ledning	12
1. Elitverksamheten i Svenska Roddförbundet	12
1.1 Landslagsledningen	13
1.2 Elit- och utvecklingsverksamhet	14
1.3 Elitverksamhetens organisation	15
1.4 Uppföljning och utvärdering av elitverksamheten	18
1.5 Elitorganisationens samverkan med andra kommittéer och arbetsgrupper	18
2. Framgångsfaktorer inom organisation och ledning av elitverksamheten	18
2.2 Lärdomar från omvärlden de senaste fyra åren	20
2.3 Möjligheter och hot i framtiden	20
3. Aktiviteter för organisation och ledning av elitverksamheten	21
3.1 Strategier och aktiviteter för att nå målsättningen	21
3.2 Stöd för att genomföra aktiviteterna	21
C) Forskning och utveckling	22
1. Strategi för forskning och utveckling	22
2. Samarbeten inom forskning och utveckling	22
2.1 Samarbeten inom FoU 2022–2025	23
2.2 Ambitioner och önskemål inom 2022–2025	23
2.3 Framgångsfaktorer inom FoU 2025	23
2.4 Våra lärdomar från de senaste fyra åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning	23
2.5 Övrigt ni vill tillägga på detta område?	24
D, E) Prestations- och kravanalys Svensk Rodd Tester och Träning	24
1. Översiktlig beskrivning i ett internationellt perspektiv	24
1.1 Framgångsfaktorer de senaste fyra åren och kommande åtta åren	24
1.2 Våra framgångsfaktorer inom detta område de senaste fyra åren:	24
1.3 Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning	24
2. Tester och uppföljning	24
2.1 Val av tester och krav på testmetoder	26
2.2 Tidplan för fystester	26
2.3 Uppföljning av fystester	27
2.4 Träningsplanering	27

3. Omvärldsbevakning – träningsupplägg för världseliten	27
3.1 Lärdomar och framgångsfaktorer från världseliten	27
3.2 Lärdomar från världseliten	27
F) Tränings- och tävlingslära för prestationsutveckling inom Svenska Roddförbundet	28
1. Tränings- och tävlingslära	28
1.1 Tränarutbildningar	28
1.2 Utbildning av aktiva	29
1.2 Individuella utvecklingsplaner och ansvar	30
1.3 Hur testas och utvärderas den aktives utveckling	30
1.4 Resursteam	31
1.5 Karriärövergångar	31
1.6 Framgångsfaktorer inom detta område de senaste fyra åren och de kommande åtta åren	31
1.7 Vilka lärdomar gör ni från de senaste fyra åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning	31
G) Utvecklingsmiljöer i Svenska Roddförbundets elitprogram	32
1. Elitprogrammet för Svensk Rodd	32
1.1 Behov har ni av samverkan med föreningar på orten	33
1.2 Vilka krav har SR behov av att ställa på de framtida huvudmännen utifrån idrottslig utveckling?	33
1.3 Vår syn på det lokala alternativet	34
1.4 Framtida förväntad nationell och / eller internationell utveckling inom 6–8 år	34
1.5 SR:s framgångsfaktorer inom detta område de senaste fyra åren och de kommande åtta åren?	34
1.6 Lärdomar gör ni från de senaste fyra åren på detta område.	35
1.7 Större nationella eller internationella förändringar som påverkar SR:s utvecklingsmiljöer	35
1.8 Individuella förutsättningar som påverkar aktiva i dessa i SR:s utvecklingsmiljöer	35
1.9 Övrigt ni vill nämna angående era utvecklingsmiljöer/utrustning	36
1.10 Hotbilder för våra utvecklingsmöjligheter	36
1:11 Positiv utveckling av våra utvecklingsmöjligheter	36
1:12 Material och utrustning	36
H) Tränarutveckling	38
1. Svenska Roddförbundets tränarutbildningar	38
1.1 RIU/EVL och tränarutbildning	39
1.2 Långsiktighet, kontinuitet och SR:s mentorsprogram	39
1.3 Identifierade behov avseende gemensamma utbildnings- och utvecklingsinsatser med andra idrotter	39
1.3 Lärdomar och framgångsfaktorer inom utbildningsområdet	39
2. Tränare på internationell nivå	40
2.1 Internationella tränares ersättningstyper	40
2.2 Strategi för omvärldsbevakning	40
I) Slutsats	41
Bilagor	
Bilaga 1. Kravanalys rodd	
Bilaga 2. SR utvecklingssteg	

Bilaga 3. Elitrodd 2017–2024

Bilaga 4. Svensk rodd 2025 Idrotten hela livet

Bilaga 5. Internationell strategi för svenska roddförbundet 2018–2021

## Introduktion

Utvecklingsplan 2025 för Svenska roddförbundets elitverksamhet för både kvinnor och män, avser att beskriva aktuell status och utvecklingsbehov på fyra och åtta års sikt. Planen analyserar även potential för avancemang mot världstoppen inom olympisk rodd, inomhusrodd, kustrodd och pararodd.

Planen har upprättats efter uppmaning från RF och har sin utgångspunkt i instruktioner i RF:s och SOK:s utvecklingsplan 2025 "Mot världstoppen och medaljer".

Syftet med utvecklingsplanen är:

1. Att dokumentera kunskap och lärdomar inom SR:s elitidrottsmetodik för att främja långsiktighet och kontinuitet i SR:s elitverksamhet.
2. Att ge en tydlig bild av SR:s elitmetodik samt en trovärdig analys av möjligheterna för våra landslag att avancera mot världseliten.
3. Att verka som underlag för RF elitstöd, SOK och SPK i deras beslut om personellt och monetärt stöd till SR:s elitverksamhet.

För att säkerställa bred förankring har landslagsledningen knutit till sig representanter från förbundsstyrelsen, arbetsgrupper och RDF (Roddistriktsförbund) i arbetet med utvecklingsplanen.

Följande personer har deltagit i framtagandet:

- Per-Olof Claesson, sportchef
- Per Hallmén Lundberg, förbundstränare
- Malin Källström, förbundskapten U23 och RIG-tränare
- Tobias Elgh, metodansvarig SR
- Henrik Persson, förbundskapten junior
- Joachim Brischewski, generalsekreterare SR
- Frida Svensson, ledamot i SR:s styrelse med ansvar för internationellt arbete och landslag
- Tobias Wallerius, SR kansli och kontaktperson pararodd
- Mattias Carlsson, Kungälv's RK, NIU-tränare Mimers hus och kontaktperson kustrodd

Planen är förankrad i dessa forum:

- SR:s styrelse
- SR:s medlemsorganisationer (IF och RDF)

## A) Nulägesanalys svensk rodd i ett internationellt perspektiv – aktuell position och utvecklingspotential

### 1. Världsranking

Inom rodd finns det ingen officiell världsranking för varje land. Dock sammanställs en medaljliga efter varje mästerskap. Nivån varierar mätbart från år till år beroende på lagets relativa storlek vilket innebär att ett misslyckat mästerskap för en båt innebär en stor försämring för hela laget.

#### 1.1 Bakgrund/internationellt tävlingsystem

##### Olympiskrodd

De tävlande lagen delas in i klasser efter båttyp och dam- och herrklass. Det är lika klasser för herr som dam i World Rowing. Det finns två övergripande klasser i rodden öppen klass där ingen viktgräns finns för de aktiva och lättviktsklass där viktgränser är satta för individerna (övre viktgräns) och vid lagbåtar så är det en genomsnittlig vikt som ej får överskridas.

Tävlingsdistans:

- 2000m för samtliga.

Tävlingsbana:

- Ett fullt finalfält är sex båtar.

Tävlingsordning:

- Försökslopp i startfält om sex deltagare per lopp där placering 1–3 går till åttondels-, kvarts- eller semifinal
- De som ej går vidare ror uppsamlingslopp för fortsatt kvalificering.
- Samtliga placeras utifrån finaler A, B, C osv.

Båtklasser OS:

- 1x Singelsculler
- 2x Dubbelsculler
- 2x Lv Dubbelskuller
- 4x Fyrsculler
- 2-Tvåa utan styrman
- 4-Fyra utan styrman
- 8+ Åtta med styrman

##### Pararodd

Pararodd är scullerrodd eller enkelårsrodd för både manliga och kvinnliga roddare med funktionshinder som uppfyller kriterierna i World Rowings Para-Rowing Classification Regulations och Bye-Laws. Pararodd är en växande idrott och är en del av World Rowings årliga VM och EM och utövas pararodd i ca 30 länder.

Pararodd introducerades i det paralympiska programmet 2005 och under de Paralympiska Spelen i Peking 2008 var det officiell gren. På de Paralympiska Spelen i Rio de Janeiro 2016 tävlade 96 roddare i 48 båtar från 26 länder om 12 medaljer i fyra båtklasser.

De paralympiska klasserna är:

- PR1 för män singel, PR1 för kvinnors singel.
- PR2 mix, dubbel samt PR3 mixfyra med styrman.



Pararodd är en del av World Rowing och pararoddare deltar i vissa av de årliga världscupdeltävlingarna och världsmästerskapen varje år. 2017 ändrades tävlingsdistansen från 1000m till 2000m för samtliga klasser.

Klassificering (övergripande):

- PR1: Roddare som har ingen eller liten funktion i bålen och främst kan använda armar och axlar.
- PR2: Roddare som kan använda bål, överkropp och armar men inte kan röra benen och använda slejden (sitsen).
- PR3: Roddare som kan använda ben, överkropp och armar men har en annan verifierad funktionsvariation.

### Kustrodd

Kustroddstävlingar har en anrik historia bakom sig och de har ägt rum sedan 1800-talet. Frankrike har till exempel anordnat nationella mästerskap i kustrodd sedan 1901. Internationella mästerskap och tävlingar har arrangerats sedan länge. 2007 fick det dåvarande "International Coastal Rowing Championship" officiell VM-status, benämns numera "World Rowing Coastal Championship". Som ni kanske känner till så kommer olympiska idrottsrörelsen utökas med Beach sprint, först ut är Olympic Youth Games 2026 (framflyttat från 2022 till 2026 pga Corona). Sista beslutet är inte tagit om Los Angeles 2028 men sannolikheten är stor att Beach Sprint tillkommer i OS programmet.

Beach Sprint har varit en del av World Rowing Championship sedan 2019 och innan dess genomförts på flera kontinentala mästerskap. Under 2021 får vi även vårt första Nordiskmästerskap.

- Endurance - World Rowing Coastal Championship sedan 2007

Endurance är den vanligast formen av kustroddtävlingar. Banan består av en start- och mållinje samt ett antal olika rundningsmarkörer. Arrangören bestämmer utformningen av banan samt banlängden (VM-distansen är 6km lång). Alla roddare i samma lopp startar samtidigt. Först att korsa mållinjen vinner.

- Beach Sprint - World Rowing Coastal Championship sedan 2019

Beach Sprint avgörs som namnet avslöjar på stranden. Ett lopp består av följande moment. Löpning ca. 25-50m, Rodd 250 - 750m, Löpning 25-50m. Roddaren ska med andra ord springa till och hoppa i båten, ro en slalombana runt en yttre rundningsmarkör, ro upp på stranden och sedan springa över en mållinje. Tävlingarna inleds oftast med en prolog där roddarna rankas och sedan avgörs tävlingen i en ren utslagstävling. Tävlingsstrukturen är hämtad från längdskidåkningens Sprintlopp.

Kommande mästerskap:

- 2021 World Rowing Coastal Championships & Beach Sprint Finals – Oeiras, POR
- 2022 World Rowing Coastal Championships & Beach Sprint Finals – Wales, GBR
- 2023 World Rowing Coastal Championships & Beach Sprint Finals – Sabaudia, ITA

### Inomhusrodd

Tävlingen genomförs på roddergometer. Ergometrarna är av fabrikatet Concept II och kopplas ihop via ett tävlingssystem för tidtagning och tävlingsadministration. På World Rowings tävlingar så är den officiella tävlingsdistansten 2000 meter. I Sverige så genomförs officiellt RF mästerskap i inomhusrodd. Upplägget har varierat genom åren från SM serie till ett mästerskap.

Klasser:

- Singel
- Dubbel\*
- Fyra\*
- Åtta\*
- Mix\*

\*maskinerna kopplas ihop på "rails" och det liknar en besättningsbåt.

Onlinetävlingar förekommer och kommer sannolikt bara att öka i omfattning efter pandemin.

2020 genomfördes ett virtuellt mästerskap för första gången.

### 1.2 Analys av världsranking Olympisk rodd

Potentiellt kan ett lag ha 48 roddare på ett OS i 14 olika båtclasser. 2019 hade Sverige lag i fem olympiska och paralympiska båtclasser till start på VM med totalt fem roddare.

SR:s bedömning för att skicka en båt till VM (olympisk och paralympisk klass) är att de ska kunna placera sig topp tolv (semifinal). Antalet deltagande länder på VM 2019 var 67, varav 32 tog minst en medalj. För kustrodd har inte tävlingssystemet stabiliserat sig ännu inom World Rowing. Därför gör vi bedömningar utifrån hur tävlingarna är organiserade.

### 1.3 Analys av världsranking Kustrodd

- Endurance

Sverige har varit med från början i endurance sedan 2007, detta har resulterat i flertal medaljer. VM guld 2014 och 3 VM brons av Peter Berg samt 1 VM brons av Dennis Gustafsson sedan 2009. I damklassen har vi varit snubblande nära med en 4:e plats på VM som bäst. 2020 blev det inget VM, men ett inofficiellt EM genomfördes av European Rowing där Sverige tog EM guld genom Maria Berg.

- Beach Sprint

Beach Sprint är en ny mästerskaps disciplin. Då mycket annat ställdes in och möjlighet till deltagande på JEM utanför EU inte blev genomförbart så samlades det ihop en trupp till Inofficiella EM 2020.

Motståndare var EM finalister i traditionell rodd på junior sidan och på seniorsidan både VM och OS medaljer. Vårt svenska lag visade sig vara slagkraftigt på seniorsidan var vi topp 6 och på junior sidan tog vi 1 silver och brons, före finalister i traditionell rodd.

### 1.4 Analys av världsranking Pararodd

Landslaget består i dagsläget av en roddare, Ebba Einarsson. Hon har varit med på VM 2018 och 2019 och vid kval till Paralympics under 2021. Följer Ebba den plan hon och hennes tränare har satt upp så är hon med och kämpar om medaljerna i Paris 2024 och Los Angeles 2028. SR har fått stöd för utveckling av pararodd och Ebba via World Rowing i ett inledningskedje. Ebba har stöd av internationella tränare och kunskapen behöver på sikt utvecklas i Sverige för att ha ett

större landslag. Det har påbörjats ett projekt hos SR som förhoppningsvis ger ett antal pararoddare på elitnivå på sikt.

### 1.5 Analys av världsranking inomhusrodd

Vi har haft regelbunden deltagare på World Rowings mästerskap. 2020 så tog Anders Backéus silver i på EM i Prag.

## 2. Potential för avancemang i världsranking över fyra och åtta år

### 2.1 Övergripande förutsättningar för ökad konkurrenskraft

- Att elitverksamheten bedrivs på lika villkor för både kvinnor och män inom grenarna olympisk rodd, pararodd och kustrodd.
- Att vi har en jämn fördelning av män och kvinnor i våra landslagsengagerade tränare.
- Att elitorganisationen leds av en anställd sportchef.
- Att vi har fler avlönade förbundstränare i vår elitorganisation.
- Att vi har en stabilitet avseende numerären av aktiva över tid på utvecklingsnivå som arbetar mot elitnivå.
- Att våra aktiva i utvecklingsgrupper, utvecklingslag och elitlag har goda ekonomiska förutsättningar att klara av sin vardag och idrott.
- Att vi ökar antalet och bibehåller kompetens på våra landslagstränare.
- Att vi bibehåller en systematiserad och samlad satsning på junior-, utvecklings- och seniorlandslag.
- Att vi på ett kvalitativt sätt utvecklar aktiva från klubbmiljö via RIG, EVL, regionala träningscenter till elitnivå. Detta sker i nära samarbete med RF elitstöd, SOK, SPK.
- Att vi fortsätter att tillföra vår elitmetod kunskap, kompetens och teknologi för att prestera på toppnivå i världen.

### 2.3 Hot mot ökad konkurrenskraft

- Att vi inte lyckas ha en jämlik elitidrott för män och kvinnor.
- Att vi ej har ekonomi att avlöna och arvoda sportchef, förbundstränare och klubbtränare (involverade i landslagssammanhang).
- Att vi ej lyckas rekrytera fler kvinnor till tränaruppdrag.
- Att vi inte kan rekrytera aktiva till våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag.
- Att vi ej lyckas sänka kostnaderna för aktiva för att vara med i landslagssammanhang.
- Att vi ej kan bibehålla vårt RIG och utveckla övriga elitprogram.
- Att vi inte har resurser att utbilda tränare och metodutveckla oss.

## 3. Målsättning

Processmål inom fyra år

- Öka antalet medlemmar i svensk rodd, som har ambitionen göra elitkarriär.
- Öka antalet livskraftiga föreningar i svensk rodd, som har god utvecklingsmiljö för elitidrott (kunskap, kompetens, utrustning och kultur).
- Öka de ekonomiska resurserna till elitverksamheten.
  - Sänka deltagaravgifterna för de aktiva.
  - Avlöna och arvoda tränare i verksamheten.
- Öka antalet tränare med internationell erfarenhet samt öka antalet kvinnliga tränare.
- Ta fram kravprofil för kustrodd.
- Ta fram kravprofil för pararodd.

- Ta fram kravprofil för inomhusrodd.
- Att SR:s kompetenscentrum är etablerat.
- Etablera fyra regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd.
- Etablera inomhusrodd som landlagsgren.

Resultatmål inom fyra år

- Att etablera 2 båtar/idrottare\* till finalplats i EM, VM, OS.
- Att etablera 2 båtar/idrottare\* till semifinal i EM, VM, OS varav minst en lagbåt.
- Att elitverksamheten har en metod baserad på utvecklingsgrupp (U16-U19), utvecklingslag (U23) och landslag (senior) som inkluderar olympisk rodd, pararodd, kustrodd och inomhusrodd.

\*avser inomhusrodd

Processmål inom åtta år

- Att ha en jämn fördelning mellan manliga och kvinnliga tränare.
- Att ha etablerade landslag i grenarna: olympisk rodd, pararodd, kustrodd, och inomhusrodd.
- Etablera elitprogram för rodd (RIG, EVL och RIU).

Resultatmål inom åtta år

- Minst en medalj på varje EM/VM/OS
- Minst en medalj på varje VM i kustrodd
- Minst en medalj på varje VM i pararodd
- Minst en lagbåt i final på varje U23VM
- Minst en lagbåt i semifinal på varje JVM

## B) Svenska Roddförbundets elitverksamhet – organisation och ledning

### 1. Elitverksamheten i Svenska Roddförbundet

SR:s elitverksamhet leds av sportchefen med stöd av landslagsledningen. Landslagsledningen är under GS och har stöd och support av SR:s kansli. SR:s styrelse har fördelade ansvarsområden för ledamöterna. En ledamot har ansvar för att styra och följa upp elitverksamheten.

Elitverksamheten är idag baserad på stor del ideell kraft. Sportchefen är kontraktsanställd medan övriga personer i landslagsledningen är ideellt arbetande. Till respektive utvecklingsgrupp, utvecklingslag och landslag utses en landslagskapten och involveras klubbtränare. Klubbtränarna stöttas i detta uppdrag via SR:s mentorsprogram. Programmet innebär utbildning och mentorstöd utifrån det uppdrag tränaren har. SR:s organisation framgår av bilden nedan.

Se bilagor:

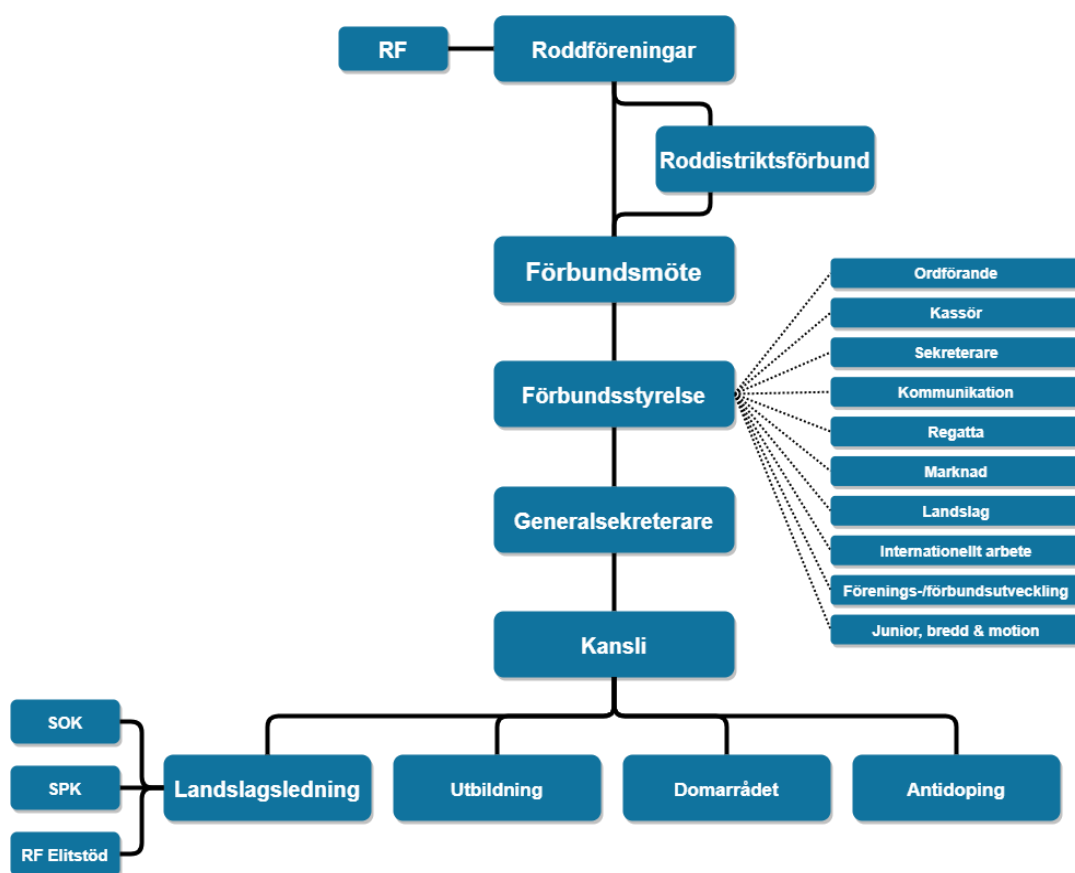
Svenska Roddförbundets kravanalys bilaga 1.

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit bilaga 2.

Elitrodd 2017–2024 bilaga 3.

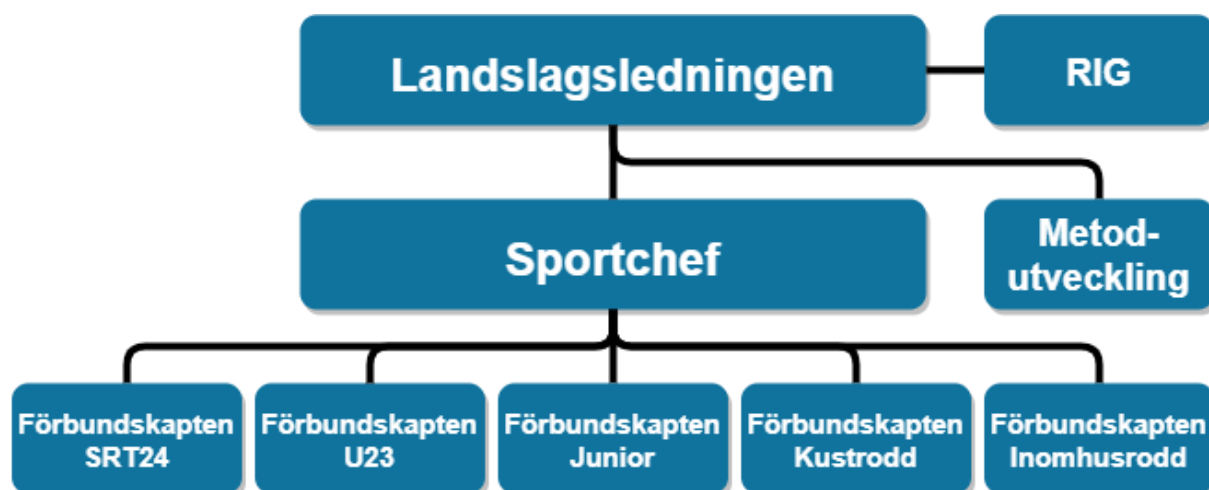
Svensk rodd 2025 Idrotten hela livet bilaga 4.

Internationell strategi för svenska roddförbundet 2018–2021 bilaga 5.



### 1.1 Landslagsledningen

Sportchefen är övergripande ansvarig för elitverksamheten. I landslagsledningen fördelas arbetet inom olika ansvarsområden som är kopplade till ledning, utveckling och representation/kontaktyta.



Landslagsledningens ansvarsområden:

- Metodutveckling
- Landslagsledning
  - Planering

- Uttagningar/selekteringar
- Kontakt med SOK, SPK och RF-elitstöd
- Mentorsprogram
- RIG
- Operativt ansvar för:
  - Logistik
  - Planering av läger
  - Planering av tävlingsverksamhet
  - Koordinerar stödfunktioner (testverksamhet, fysioterapeut, dietist, mental rådgivare med flera).
  - Utrustning
  - Forskning och utveckling

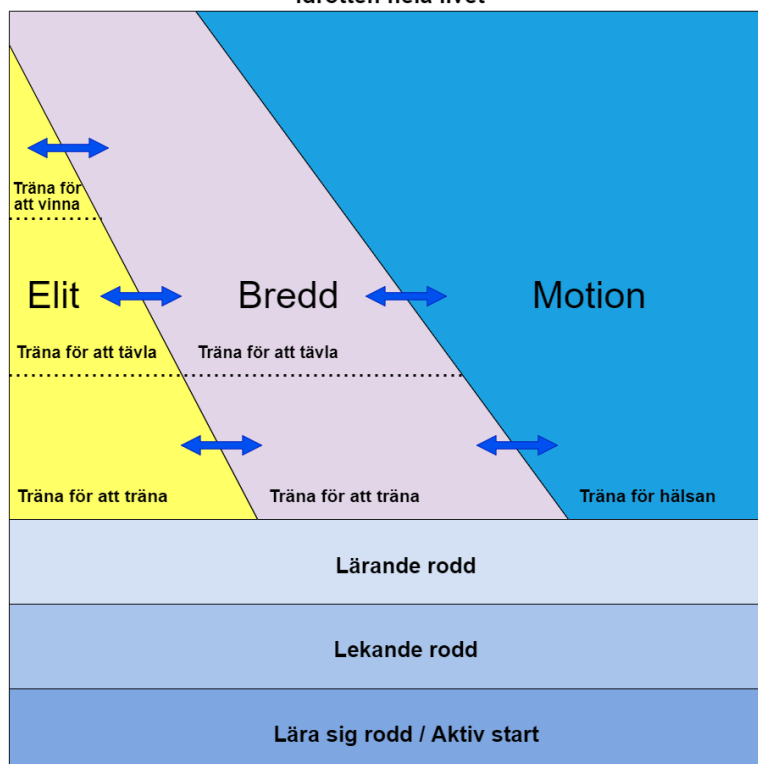
## 1.2 Elit- och utvecklingsverksamhet

Elitverksamheten och dess utvecklingsverksamhet är integrerad i svensk rodds utvecklingsmodell (Idrotten hela livet). Modellen är framtagen i samverkan med medlemsorganisationerna inom sporten (IF och RDF (SDF)) och ska leda sportens utveckling fram till 2025. Utvecklingsarbetet har pågått sedan 2015 och godkändes på förbundsmötet 2018. Utvärderingar och avstämningar i utvecklingsarbetet mot 2025 där elitverksamheten är en del, sker inför Roddforum som genomförs två gånger per år varav en i samband med förbundsmötet.

Vår utvecklingsmodell består av ett antal stadier med tillhörande hållbarhetsfaktorer. Utvecklingsmodellen kopplar ihop "vad vi gör" med "hur vi gör" och är roddsportens metodikverktyg för träning av roddare samt diskussion, analys, förändring och utveckling av sportens verksamhet. Modellen passar samtliga våra grenar och därmed förenar den de olika grenarna till en idrott.

Stadierna beskriver var roddaren befinner sig utvecklingsmässigt och hur hen vill uppleva samt utvecklas inom roddsporten. Inom rodden kan alla röra sig mellan olika stadier i egen takt och efter egen utvecklings- och ambitionsnivå. Till varje stadie finns beskrivningar på hur vi ska bemöta roddaren och utveckla roddaren utifrån hens ambition och målsättning: "vad vi gör". Hållbarhetsfaktorerna beskriver förutsättningarna att bedriva en bra verksamhet inom respektive stadie i modellen. De beskriver hur sporten ska vara organiserade och vilka verktyg vi behöver för att roddsporten ska kunna möta de människor som redan är aktiva i sporten, och de som vill bli medlemmar. Hållbarhetsfaktorer beskriver hur roddsportens verksamhet ska se ut för att på bästa sätt kunna bemöta och utveckla roddaren: "hur vi gör".

Svenska Roddförbundets utvecklingsmodell  
"Idrotten hela livet"



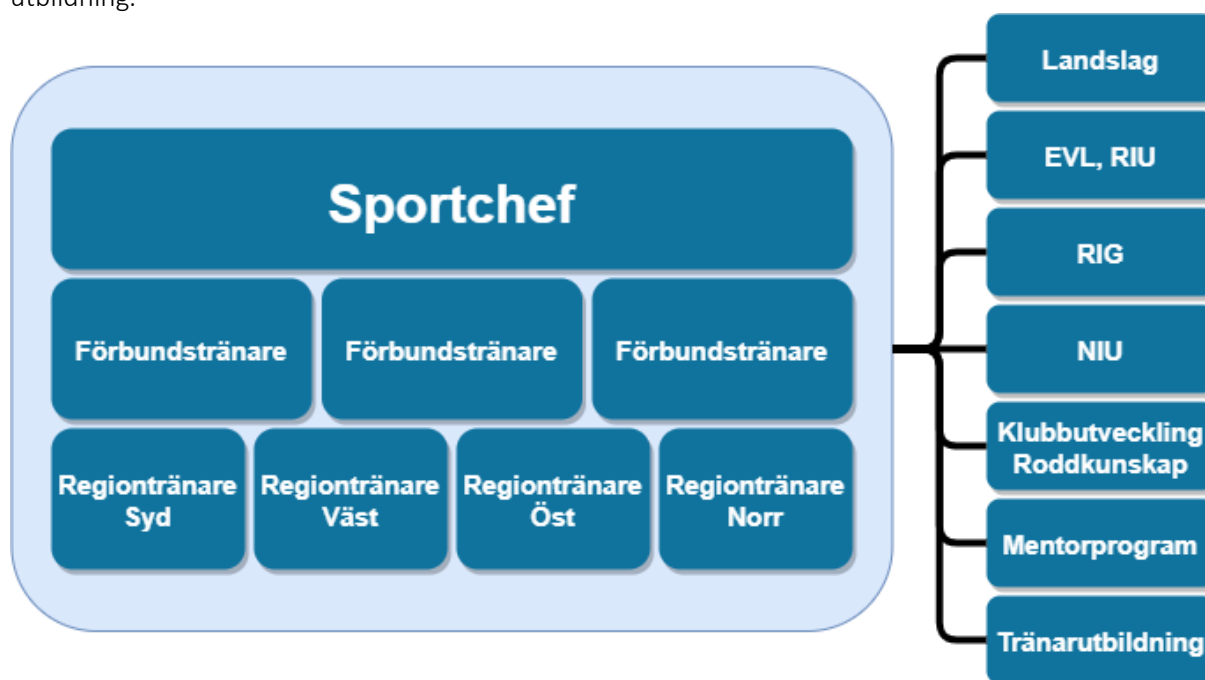
### Elitverksamhetens organisation

Sportchefen och landslagsledningen leder elitverksamheten för samtliga utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag. Landslagskaptener utses att leda och klubbtränare involveras i utvecklingsgrupper och landslag utifrån de aktiva som ingår i respektive grupp/landslag. Landslagsledningen ansvarar för kontakt med RF:s elitstöd, SOK och SPK.

Elitverksamheten ska vara tydlig och väl kommunicerad i Roddsverige. Värdekedjan från klubbroddare till elit och junior till senior ska präglas av kontinuerlig förbättring och utveckling med fokus på aktiva, utvecklingsfaser och prestation.

SR har under ett antal år byggt upp ett riksroddcenter i Jönköping. Här finns förutsättningar för att bedriva träningsläger, selekteringsprocesser och utbildning. I Jönköping ligger även RIG med Jönköpings kommun som huvudman och Sanda Idrottsgymnasium som genomförare. Jönköpings högskola är elitidrottsvänligt lärosäte med möjligheter att kombinera elitidrottskarriär med

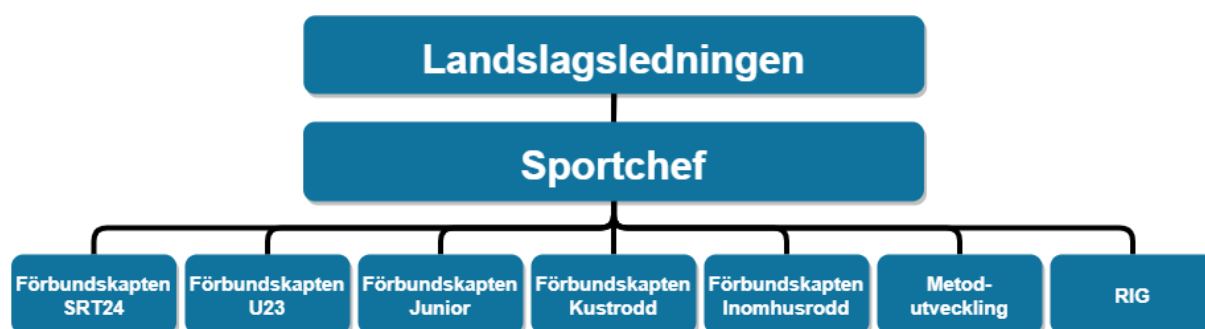
utbildning.



Regionalt är SR indelat i fyra roddistriktsförbund (RDF), norra, södra östra och västra. Samtliga förutom RDF Norr har minst en roddbana för olympisk rodd. Landslagsverksamheten har ett antal regionala platser där träningsläger och utbildningsverksamhet förläggs. Dessa platser är kopplade till föreningar som har tradition och förutsättningar för att ha en bra träningsmiljö (fysiskt, socialt och kulturellt).

#### Landslagets organisation

I såväl World Rowing som SR arbetas det integrerat (kvinnor och män) i träningsgrupper, utvecklingslag och landslag. Pararodden är integrerad i träningsgrupper, utvecklingslag och landslag.



#### Junior

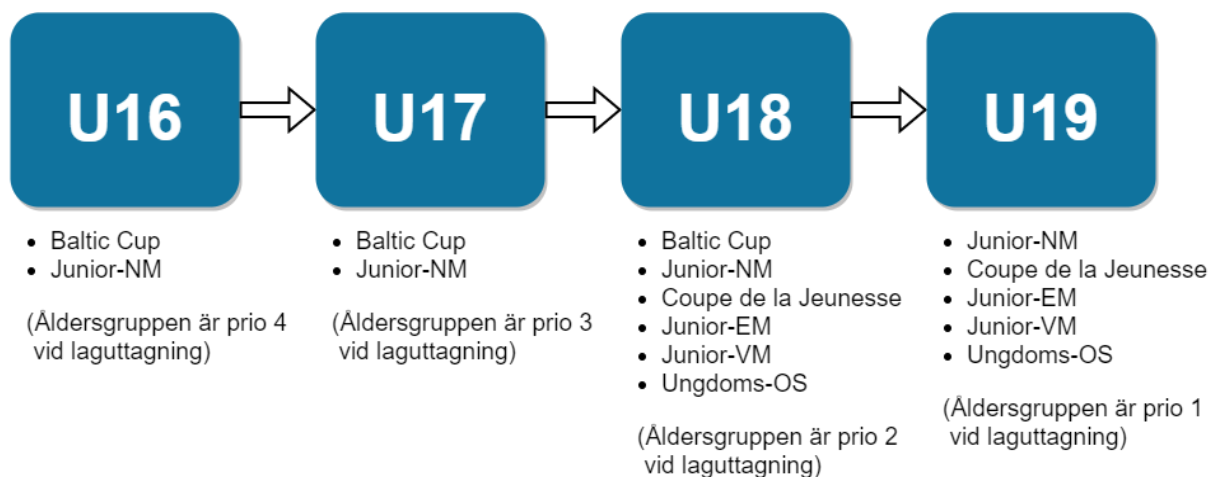
Juniorverksamheten bygger på grundidén att ha ett inkluderande och utvecklingsorienterat förhållningsätt för de aktiva som är intresserade av elitverksamhet.

Bilden nedan beskriver de olika utvecklingsstegen och de internationella representationstävlingar som SR:s juniorlandslag deltar i.

Utvecklingsstegen går via:



- U16 som är introduktionssteget där de aktiva får utbildning, träning och träffa andra med samma ambition. I roddsporten är den aktive förstaårs junior B.
- U17 fortsatt stöd för utveckling. I roddsporten är den aktive andraårs junior B.
- U18 fortsatt stöd för utveckling. I roddsporten är den aktive förstaårs junior A.
- U19 fortsatt stöd för utveckling. I roddsporten är den aktive andraårs junior A.



#### SRT24

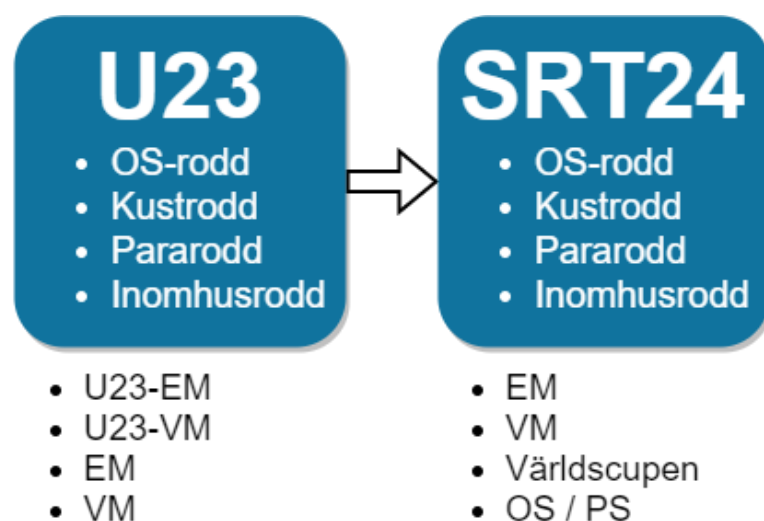
- Elitgruppen består av roddare på hög internationell nivå och skall träna tillsammans under ledning av förbundskaptenen.

#### Utvecklingslag

- Utmanargruppen består av roddare på internationell U23-nivå eller senior-roddare med en utvecklingspotential mot elitnivå inom 3 år.
- Utvecklingsgruppen skall tränas av SR-tränare eller klubbtränare med hög kompetens. Roddarna utvecklar sig i klubb alternativt regionalt träningscenter under höst, vinter och vår samt under gemensamma träningsläger.
- Under våren och sommaren fokuseras träningen mot kvalificering till båtprojekt initierade av SR och samträning av lagbåtar sker på gemensam ort där båtarna väljer att träna.

#### Klubbutmanare regionala träningscenter

- SR skall introducera regionala träningscentra för att säkerställa god koppling mellan klubb och SR samt säkerställa utveckling av roddare mot en hög nationell och internationell nivå.
- Regionala träningscenter har ansvar för att utveckla goda träningsmiljöer och skapa möjlighet till gemensamma träningar.



### 1.3 Uppföljning och utvärdering av elitverksamheten

Elitverksamheten arbetar med kontinuerlig uppföljning och utvärdering. Detta är en integrerad del av vår metod. I dessa processer deltar sportchef, landslagsledning, landslagskaptener, aktiva, klubbtränare, GS och styrelserepresentant.

Kalendarium och aktiviteter:

- December-mars: arbete med resultat och planering av kommande säsong
- Mars: återkoppling via RODDForum och förbundsmöte
- April-september: löpande utvärdering under säsong
- Oktober: säsongutvärdering
- November: process under RODDForum

### 1.4 Elitorganisationens samverkan med andra kommittéer och arbetsgrupper

- Landslagsledningen har representanter i utbildningsgruppen i syfte att utbilda nya ledare, driva mentorsprogram och metodutveckling.
- Samverkan sker löpande med domarrådet för att de nationella tävlingarna ska utformas så att vi kan ha dem som observations- och selektionstillfällen.
- Landslagsledningen ingår i förbundets marknadsgrupp.
- Landslagsledningen är med och stöttar regattaarrangörer i planering och genomförande av nationella tävlingar.

## 2. Framgångsfaktorer inom organisation och ledning av elitverksamheten

Framgångsfaktorer den senaste fyraårsperioden:

- Mikronivå
  - Förbundstränarfunktionen har varit avgörande för tillämpning av metod och operativt arbete.
  - Tester och uppföljning via SR:s kravprofil.
  - Fler utbildade tränare och ledare för att kunna ta hand om nya roddare i föreningarna.
- Mesonivå
  - Förbundstränarfunktionen för metodutveckling och planering av landslagets verksamhet.

- SR:s kravprofil och utvecklingstrappa.
  - Bredare bas i utvecklingsgrupperna.
  - Att vi har etablerat vårt RIG i Jönköping så att de aktiva ska kunna bedriva studier och träning i en väl utvecklad träningsmiljö samt att behörig resursperson har anställts.
  - Fler tränare med internationell erfarenhet.
  - Tall and talent för rekrytering och talangidentifikation.
  - Topp- och talangprogrammet.
  - Mentorsprojektet för tränarutveckling.
- Makronivå
- Kostnadseffektiv verksamhet.
  - SR:s utvecklingsmodell och SR 2025 "Idrotten hela livet".
  - SR har gått in i en långsiktig plan där vi bygger vår utvecklingsmodell på "stora båtar" för fyra och åtta roddare. Detta skapar en större bas och bredd av aktiva som får växa i en god utvecklingsmiljö under längre tid.
  - Vi har även breddat "båtprojekten" till att omfatta enkelårsbåtar vilket innebär att vi har fler medaljchanser. Denna plan innebär även att vi ökar samarbetena mellan klubbar och regioner för att rekrytera till dessa projekt. Det skapar en god energi i Roddsverige där fler vill vara med och bidra.
  - Vi har även påbörjat program för grenen kustrodd som ökar i status internationellt och kan komma att bli en olympisk gren redan 2028.
  - I likhet med kustrodd utvecklar vi även vårt pararoddprogram för pararodd.

Framgångsfaktorer de kommande åtta åren:

- Mikronivå
- Anställd sportchef och förbundstränare för tillämpning av metod och operativt arbete.
  - Fortsatta tester och uppföljning via SR:s kravprofil.
  - Fortsatt internationell exponering av aktiva.
  - Fortsatt arbete med träningsläger och varmortsläger för tävlingsförberedelser utifrån klimatet i Norden.
  - Utbildade tränare och ledare för att kunna ta hand om nya roddare i föreningarna.
  - Individuellt stöd från SR-elitstöd, SOK och SPK.
- Mesonivå
- Anställd sportchef och förbundstränare för metodutveckling och planering av landslagens verksamhet.
  - Arbeta efter SR:s kravprofil och utvecklingstrappa.
  - God rekrytering för bredare bas i utvecklingsgrupperna.
  - Etablerat EVL/RIU så att de aktiva skall kunna bedriva studier och träning och med resurspersoner till verksamheten.
  - Tränare med internationell erfarenhet.
  - Att Tall and talent för rekrytering och talangidentifikation är integrerat i metoden.
  - Fler aktiva i topp- och talangprojektet.
  - Stabilitet i mentorsprojektet för tränarutveckling.
- Makronivå
- Kostnadseffektiv verksamhet.

- Vi har etablerade "stora båtar" för fyra och åtta personer som skapar en större bas och bredd av aktiva som får växa i en god utvecklingsmiljö under längre tid.
- Båtprojekten omfattar även enkelårsbåtar vilket innebär att vi har fler medaljchanser på internationella mästerskap.
- Att kustrodd, inomhusrodd och pararodd är etablerade grenar i SR:s elitsatsning.

Om 2020 och 2021 är lyckosamma, vad har vi då gjort/uppnått i slutet av perioden

- Lyckats ha en verksamhet i gång inom utvecklingsgrupp, utvecklingslag och landslag utifrån villkor och förutsättningar som Covid-19 ger.
- Minst en båt kvalad till OS.

## 2.2 Lärdomar från omvärlden de senaste fyra åren

- Fler mindre nationer inom World Rowing (internationella roddförbundet) har blivit mer välorganiserade och professionella.
- Antalet kvinnliga tränare inom World Rowing ökar.
- Fler nationer inom World Rowing etablerar elit- och utvecklingscenter på nationell och regional nivå.
- Fler nationer inom World Rowing har utökat sina landslag med flera båtklasser.
- Antalet deltagande nationer på kustroddstävlingar har ökat.
- Pararodden växer i antal nationer och starter inom World Rowing.
- Inomhusrodden växer och har fått ett stort lyft under pandemin.

## 2.3 Möjligheter och hot i framtiden

Möjligheter för ökad konkurrenskraft

- Att SR:s elitverksamhet bedrivs på lika villkor för både kvinnor och män inom grenarna olympisk rodd, pararodd, inomhusrodd och kustrodd.
- Att vi har en stabilitet avseende numerären av aktiva över tid på utvecklingsnivå som arbetar mot elitnivå.
- Att vår aktiva i utvecklingsgrupper, utvecklingslag och elitlag har goda ekonomiska förutsättningar att klara av sin vardag och idrott.
- Att vi har anställd sportchef och förbundstränare i vår elitorganisation.
- Att vi har en jämn fördelning av män och kvinnor bland våra landslagsengagerade tränare.
- Att vi ökar antalet och bibehåller kompetens på våra landslagstränare.
- Att vi bibehåller en systematiserad och samlad satsning på junior-, utvecklings- och seniorlandslag.
- Att vi på ett kvalitativt sätt utvecklar elitprogram för aktiva från klubbmiljö via RIG, EVL/RIU regionala träningscenter till elitnivå. Detta sker i nära samarbete med RF elitstöd, SOK, SPK.
- Att vi fortsätter att tillföra vår elitmetod kunskap, kompetens och teknologi för att prestera på toppnivå i världen.

Hot mot ökad konkurrenskraft

- Att vi inte lyckas ha en jämlik elitidrott för män och kvinnor.
- Att vi ej har ekonomi att avlöna och arvoda sportchef, förbundstränare och klubbtränare (involverade i landslagssammanhang).
- Att vi ej lyckas rekrytera fler kvinnor till tränaruppdrag.
- Att vi inte kan rekrytera aktiva till våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag.
- Att vi ej lyckas sänka kostnaderna för aktiva för att vara med i landslagssammanhang.
- Att vi ej kan behålla vårt RIG och/eller utveckla övriga elitprogram.
- Att vi inte har resurser att utbilda tränare och metodutveckla vidare.

### 3. Aktiviteter för organisation och ledning av elitverksamheten

#### 3.1 Strategier och aktiviteter för att nå målsättningen

Prioritet	Aktivitet	Syfte
1	Sportchef och förbundstränare	Anställd sportchef och förbundstränare med internationell erfarenhet som kan arbeta professionellt och långsiktigt med metodutveckling och operativ verksamhet.
2	Ökad rekrytering av aktiva	IF och RDF som skapar en bred rekryteringsbas som har god utvecklingsmiljö för elitidrott (kunskap, kompetens, utrustning och kultur). Fortsätta med Tall and talented.
3	Ökade ekonomiska resurser	Ekonomiska resurser till elitverksamheten i syfte att: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sänka deltagaravgifterna för de aktiva.</li> <li>○ Avlöna och arvoda tränare i verksamheten.</li> <li>○ Investera i utrustning.</li> </ul>
4	Klubbtränare	Öka antalet av klubbtränare med internationell erfarenhet av elitidrott.
5	Jämställdhet	En jämn fördelning av kvinnliga och manliga tränare.
6	Kravprofiler	Metodutveckla kravanalysen för inomhusrodd, kustrodd och pararodd.
7	Support	Samarbete med RF:s, SOK:s och SPK:s support avseende: <ul style="list-style-type: none"> <li>Testning och uppföljning</li> <li>Specialistsupport (fysio, dietister, idrottspsykologiskt stöd och sport tech)</li> <li>Utbildning</li> </ul>
8	Kompetenscentrum	Ett kompetenscentrum där SR:s metod för elitrodds samlade kunskap, kompetens och kultur är tillgänglig.
9	Regionala utvecklingsmiljöer	Regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd där det finns kunskap, kompetens, utrustning, anläggning och kultur för elitidrott.
10	Internationellt arbete	Samarbete med andra nationer inom World Rowing.
11	Forskning och utveckling	Driva egna forskningsprojekt.

#### 3.2 Stöd för att genomföra aktiviteterna

- Finansiering för att tillsätta en hållbar och kompetent elitorganisation (1 och 3).
- Dimensionera omfattningen vi kan erhålla stöd av RF:s, SOK:s och SPK:s support avseende:
  - Testning och uppföljning
  - Specialistsupport (fysio, dietister, idrottspsykologiskt stöd och sportteknologi)
  - Utbildning
- Resurser för att fortsätta med projektet Tall and talented (2)
- Kompetensstöd och koordinering med andra idrotter för punkterna 5, 6 och 11.
- Processtöd och projektmedel för att arbeta med punkterna 8 och 9).
- Resurser att arbeta med representation och personval för punkten 10.

## C) Forskning och utveckling

### 1. Strategi för forskning och utveckling

Vi ser att forskning och utveckling är centrala delar i svensk rodds utveckling av elitrodd. I dagsläget har SR inte i någon större utsträckning haft kraft att driva egna forskningsprojekt. Utifrån prioritering av den arbetskraft som finns idag söks svar på frågor och kunskap inom ramen för FoU via andras studier och via kontaktnät bland resurspersoner på SOK, SPK och RF, andra nationella förbund och medlemmar i World Rowing. Vi har även fokus på våra grannländer Danmark och Norge och deras forskningsprogram för att ta del av rodds-specifik forskning.

### 2. Samarbeten inom forskning och utveckling

Under de senaste åren har vi kunnat inhämta kunskap genom ett flertal insatser inom olika områden. Implementering av rörelseanalyser har lagt grunden till att detta blivit en etablerad del i tränarutbildningen. Med stöd från RF:s Elitidrottsstöd har kunskaper om laktatmätning i fält, träning och vistelse på hög höjd ökat. På vattnet har mätningar av kraft och positioner av roddare skett med hjälp av professor Valery Kleshnev och en ökad förståelse för biomekanik och teknik har skett. Utöver dessa mätningar på vattnet har ergometern Biorower som är placerad på Bosön, gett ytterligare kunskaper om biomekanik och individuella skillnader i till exempel kraftåtergivning.

Sammanställning av FoU (senaste 10 åren):

- Projekt inom rörelseanalys med Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum. Projektet är i insamlingsfas och kommer att pågå några år framöver innan mer djupgående analyser kan göras.
- Hyperoxi – träningsstudie på roddare på ergometer. Genomförd av RF och KI. Underlag för publicering finns.
- Hög höjd – en insats där personal från RF elitidrottsstöd tillsammans med roddtränare har skaffat sig mer praktisk kunskap om vistelse/träning på hög höjd. Monitorering av bland annat Hb, puls, laktat och effektutveckling har gjorts.
- Laktatmätningar i fält – flertalet insatser med personal från RF elitidrottsstöd tillsammans med roddtränare. Följa upp/kontroll av labbtester i fält. Praktisk kunskap om träningsstyrning i fält.
- Biorower – biomekanisk analys på en ergometer som är placerad på Bosön. Ergometern visualiserar kraft och vinklar på ergometer. Analyser ger bland annat kraftkinetik och eventuella sidoskillnader. Parametrar som på vattnet är svåra se utan externa mätsensorer.
- BioRow med Valery Kleshnev – biomekanisk analys på vattnet med hjälp av externa sensorer. Mätningar och tolkning av resultat genomfördes av professor Valery Kleshnev. Resultaten har tydliggjort, konkretiserat för tränare och aktiv vad och hur teknikutveckling bör genomföras.
- Dynamic Indoor Rower C2 – jämförelse gentemot stationär roddmaskin C2 med avseende på fysiologiska parametrar (minirapport skriven).
- D-uppsats – Jämförelse av VO<sub>2</sub>-mätningar inom- och utomhus – på roddergometer med portabla utrustningen Oxycon Mobile. Uppsatsen har visat möjligheterna till utvärdering av syreupptagningskinetik vid rodd på vattnet.

## 2.1 Samarbeten inom FoU 2022–2025

SR vill fortsätta det pågående utvecklingsarbetet med Norska roddförbundet. Inom denna tidsperiod har SR för avsikt att initiera ett nordiskt samarbete för metodutveckling för elitrodd.

Samarbetena syftar till att utveckla:

- Metodik inom träningslära, träningsplanering, program för toppning och höghöjdsträning.
- Organisering och kvalitet av träningsläger.
- Riggning (båtinställning) och utrustning (materialanpassning och utveckling).
- Logistik för träningsläger och tävlingsverksamhet utvecklas från säsong till säsong.
- Ett fortsatt samarbete med World Rowing och deras resursteam för pararodd.

## 2.2 Ambitioner och önskemål inom 2022–2025

- Fortsätta det pågående utvecklingsarbetet med Norska roddförbundet.
- Initiera ett nordiskt samarbete för metodutveckling för elitrodd.
- Stöd till att utvecklingsarbetet kan drivas med ett mer forskningsbaserat arbetssätt.
- Vi ser att ett samarbete med uthållighetsidrotter skulle vara intressant. Vi tänker då på längdskidåkning, cykel, skidskytte, orientering, triathlon etcetera, avseende träningslära och träningsplanering skulle vara intressant.
- Att ta konceptet "konditionsidrotter i världsklass" ett steg till, där samarbete med koppling till forskning etableras.
- Vi behöver inhämta mer kunskap kring kustrodd och inomhusrodd generellt och pararodd specifikt. Inom detta segment har vi stora kunskapsluckor avseende träningslära, kravprofiler, utrustning och riggning. Landslaget samarbetar i dagsläget med World Rowing för att höja kompetensen inom detta område. World Rowing bistår idag med en koordinator för pararodd.
- Vi behöver inhämta mer kunskap kring kustrodd för att följa med i utvecklingen av grenen. Inom detta segment har vi kunskapsluckor avseende träningslära, kravprofiler, utrustning och riggning.
- Bevaka utvecklingen inom sportteknologi och specifikt det som händer inom roddsporten.

## 2.3 Framgångsfaktorer inom FoU 2025

- I fråga av biomekaniska mätningar i båten på vattnet behövs förutsättningar för att införskaffa utrustning, och resurser för att analysera data för roddens del ordnas. Detta skulle ge möjligheter att mer regelbundet kunna återkoppla till biomekaniska parametrar.
- Möjligheterna att kunna följa upp genomförd träning för vidare utveckling på individuell nivå behöver utvecklas. Detta gäller både i form av verktyg och personella resurser.
- Kontakter och nya kontakter med tränare från andra idrotter behöver knytas för att skapa nätverk och möjligheter till erfarenhetsutbyte.
- Höjd kunskapsnivå hos de tränare som finns samt fler ledare/tränare som intresserar sig för idrottsvetenskap och tar rollen som tränare på en högre nivå.

## 2.4 Våra lärdomar från de senaste fyra åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning

Vi ser att många duktiga nationer verkar ha ett större och mer nära arbete med resurspersoner inom FoU. Vi ser att de kontaktnät vi har ger oss kunskaper för att utvecklas men kanske inte till den grad som skulle önskas.

- I planeringen inför OS 2020 (2021) kommer kunskaper kring prestation i varmare klimat att behöva inhämtas. Denna kunskap tar vi vidare då roddmästerskap ofta går under perioder på året och på platser med varmare klimat.

## 2.5 Övrigt ni vill tillägga på detta område?

- SR vill försöka ta fram en strategisk plan inom FoU för svensk rodd. Syftet med planen är att få en utvecklingsmotor som kan hjälpa förbundet att utvecklas inom hela verksamheten.

## D, E) Prestations- och kravanalys Svensk Rodd Tester och Träning

### 1. Översiktlig beskrivning i ett internationellt perspektiv

Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationerna/utövarna som försöker vinna olympiska medaljer. Svenska Roddförbundets kravanalys är ett försök att beskriva nyckelfaktorer och kvaliteter för framgång ur ett olympiskt medaljperspektiv med hjälp av beskrivande statistik och empiriska data. Värden som anges i kapitlen kan användas som riktvärden för framtida träningsval och utvärdering.

Kravanalysen är ett levande dokument och bygger vidare på "Roddens kravanalys 2014".

Ämnesområdet är allt för stort för att rymmas i ett dokument och vissa områden kommer att upplevas eftersatta. För vidare fördjupning hänvisas läsaren till referensmaterialet och annan litteratur.

Kravanalysen är, trots namnet, mer rapportering än undersökande. Den skall fungera som ett verktyg till läsaren att bilda sig en uppfattning om (medel)nivån hos absoluta topproddare.

Se bilagor Svenska Roddförbundets kravanalys bilaga 1.

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit bilaga 2.

Elitrodd 2017–2024 bilaga 3.

### 1.1 Framgångsfaktorer de senaste fyra åren och kommande åtta åren

#### 1.2 Våra framgångsfaktorer inom detta område de senaste fyra åren:

- Att ännu bättre kunna följa upp träningen för våra elitaktiva.
- Att vi har resurser att se över fysiologiska och biomekaniska värden för varje roddares utveckling av fysiologisk och teknisk förmåga
- Framgångsfaktorer de kommande åtta åren:
  - Etablerade program för kustrodd, pararodd och inomhusrodd.

### 1.3 Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning

- Vikten av att övervaka de aktivas utveckling och i detta arbeta individualiserande.
- Skadeförebyggande program för elitrodd.
- Riggning och båtinställning.

## 2. Tester och uppföljning

På elitnivå arbetar vi med utvecklingsplaner för våra aktiva vilka bygger på SOK:s utvecklingsplansmall. Resursteamet som jobbar med utveckling av vår aktiva verkar i nära samarbete med Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum och Riksidrottsförbundets Laboratorium för Prestationsutveckling. Utvecklingsarbete sker även inom ramen för SOK:S T-opp och talangprogram.

Stödpersoner har varit:

- Emma Lindblom (RF), idrottsnutrition
- Tobias Elgh (RF), fysiologi
- Thomas Lindberg (RF), fysiologi.
- John Resson (Idrottsmedicinska Kliniken på Bosön) inom ramen för arbete med koppling mellan rörelsescreening och roddteknik.



SR har ett tätt och välfungerande samarbete med det norska roddlandslaget. Detta kommer till uttryck i att vi har gemensamma transporter, läger och delar kunskap om roddsporten med varandra. Norge har i dagsläget en bred topp på både herr- och damsidan inom olympisk rodd och pararodd.

SR har ett samarbete med World Rowing och deras resursteam för pararodd.

## 2.1 Val av tester och krav på testmetoder

Det finns mycket stora samband mellan prestation på roddmaskin och prestation i båt på vattnet. Därför genomförs en stor del av den fysiologiska testningen under och efter grundträningsperioden som ämnar utvärdera en roddares förmåga till prestation på vattnet och träningsutveckling på roddmaskin. Roddergometrarna från Concept 2 är den typ av roddergometer som mest används av tävlingsroddare på land i både testning, träning och tävling.

Under stor del av 2000-talet har Sverige haft två framgångsrika roddare (Frida Svensson och Lassi Karonen) och deras prestationer vid svenska tävlingar har använts för att utvärdera andra svenska roddares prestationer. På grund av att de yttre förutsättningar som väder, vind, temperaturskillnader i luft och vatten ofta ändras kan jämförelserna av tid på vattnet bli mer svårtolkade.

Idag har vi inget objektivt utvärderingsverktyg för tekniska, grenspecifika moment och bedömningen görs subjektivt av tränaren. Roddteknik och metodik är en del i SR:s samtliga utbildningar. Detta är en viktig del för att kunna sätta ihop en konstellation av roddare från flera olika klubbar.

**För det fullständiga dokumentet Svenska Roddförbundets kravanalys se bilaga 1.**

## 2.2 Tidplan för fystester

Vi har ett dokument med testrutiner som beskriver testerna mer ingående med standardisering inför testerna och när de ska genomföras. De aktiva som vill in i landslaget kommande säsong måste dokumentera och skicka in testresultat och månadsvisa träningsrapporter.

Test	Typ/kapacitet	Tidpunkt	Antal per år	Plats
Blodlaktattröskel	Träningsstyrning och uppföljning	sep, dec/jan, mars/april	2-3	Lab
VO <sub>2</sub> max	Prestation	sep, dec/jan, mars/april	2-3	Lab
100 meter på Concept 2	Prestation	nov-dec, jan-mars	2	
2000 meter på Concept 2	Prestation	nov-dec, jan-mars	2	
5000 meter på Concept 2	Prestation	nov-dec, jan-mars	2	
Styrka max (KB, ML, LR, FV)	Prestation	dec/jan, mars/april	2	
Långdistans >5000 m i små båtar (1x, 2-)	Prestation	mars/april	1-2	
2000 m i små båtar (1x, 2-)	Prestation	maj-sept	2-3	
Antropometri	Kroppssammansättning, längd, armspann,	nov-april	1-3	Lab
Rörelseanalys	Funktion	sept-april	1-2	Lab

### 2.3 Uppföljning av fystester

Idag har landslagsledningen och förbundskaptenerna en övergripande kontroll på hur aktiva utvecklas. Huvudansvaret ligger på den aktive och dess klubbtränare. Genom resultat från de tester som genomförs och träningsrapportering ges en övergripande kontroll av hur träningen går under grundträningsperioden.

Vid tävlingar på vattnet används sluttider som mått på prestation. För att värdera prestationen ställs dessa mot nivå på andra deltagare och båtklasser och deras resultat. Omgivande faktorer som väder och vind samt vattentemperatur vägs in.

### 2.4 Träningsplanering

Landslagsledningen ger löpande ut träningsplaneringar till de aktiva som ingår i elitverksamheten. Huvudansvaret för att justera planeringarna utifrån yttre miljö samt den aktives individuella utvecklingsnivå ligger på klubbtränaren. Landslagsledningen stöttar klubbtränaren i detta arbete.

## 3. Omvärldsbevakning – träningsupplägg för världseliten

### 3.1 Lärdomar och framgångsfaktorer från världseliten

- De senaste fyra åren har SR jobbat med att vidareutveckla och implementera den kravanalys baserad på procent av "världsbästatider" som används vid uttagningar till mästerskap.
- SR fortsätter sitt arbete med att bygga upp resultatdatabank från uttagningar och mästerskap för att kunna förfina de verktyg som uttagningsgruppen har till sitt förfogande vid uttagningar till mästerskap.
- För att kunna göra korrekta och precisa objektiva bedömningar krävs att SR:s uttagningsgrupp består av personer med en gedigen internationell erfarenhet och kompetens.

### 3.2 Lärdomar från världseliten

- Internationell rodd växer och fler nationer än tidigare tar medaljer på VM och OS. Tydligt är att det blir fler och fler nationer som har en professionell organisation. Detta gäller såväl stora som små nationer.
- Idag kan vi säga att duktiga roddare tränar stora volymer. Vi vet i stora drag hur stora volymer det rör sig om. Vi vet att de flesta andra europeiska nationer tillbringar tid på varmorts läger både under höst, vinter och tidig vår för att kunna ro och träna i varmare klimat än hemma. Även hög höjd används av vissa. Vi vet att andra framgångsrika nationer har fler anställda tränare per roddare och även resursteam som mer kontinuerligt följer roddarna. Vi skulle säga att i skrivande stund är detta svensk rodds viktigaste utvecklingsområde för att få våra roddare att lyckas bättre.
- Utvecklingen inom roddvärlden är att man arbetar mycket med att utveckla styrkan hos de aktiva samtidigt som uthålligheten bibehålls. SR arbetar med att inkorporera detta i samarbete med SOK:s fyrrådgivare.

## F) Tränings- och tävlingslära för prestationsutveckling inom Svenska Roddförbundet

### 1. Tränings- och tävlingslära

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit är vår stege för elitverksamheten i sporten (se bilaga 2). Den beskriver utvecklingsstegen för de aktiva som vill utvecklas mot världselit. Stegen är en del av SR:s utvecklingsmodell och Svenska roddförbundets "Kravprofil rodd", och används för att leda elitverksamheten. Dessa dokument är viktiga styrdokument för landslagsledningen i att leda det strategiska och operativa arbetet för våra utvecklingslag och landslag. De är också viktiga för klubbtränare och de aktiva att ha som stöd för träningsplanering och i den dagliga träningen.

#### Se bilagor:

Svenska Roddförbundets kravanalys bilaga 1.

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit bilaga 2.

Elitrodd 2017–2024 bilaga 3.

Svensk rodd 2025 Idrotten hela livet bilaga 4.

Internationell strategi för svenska roddförbundet 2018–2021 bilaga 5.

### 1.1 Tränarutbildningar

Våra utbildningar är baserade på:

- Svensk rodd 2025
  - SR:s utvecklingsmodell
  - Svensk rodds utvecklingsstege mot elit
  - Svenska roddförbundets kravprofil rodd
- Kursmål finns för ämnesområdena:
- Ledarskap
  - Värdegrund och syn på den aktive
  - Coaching
  - Träningslära och träningsplanering
  - Utrustning och riggning

Inom roddsporten ser vi ledarskapet utifrån tre kunskapsområden:

- Att leda andra (interpersonell kunskap)
- Självledarskap (intrapersonell kunskap)
- Teori och kompetens (instrumentell kunskap)



Dessa tre kunskapsområden flätas samman hos ledaren/tränaren och utgör hans ledarskap. Våra ledare/tränare behöver vara nyfikna, självreflekterande och utvecklande. Behärskar ledaren/tränaren de tre olika delarna så kan hen variera sitt ledarskap beroende på vem eller vilka hen leder. Självledarskapet (intrapersonell kunskap) innebär att du som ledare tar ställning och blir medveten om dina val och varför du gör dem. Dina grundläggande värderingar påverkar din ledarstil och hur du agerar mot andra.

Att leda andra (interpersonell kunskap) innebär att du behöver se och höra alla och att kunna skilja på vilka de är och vad de presterar. Den egna självkänslan påverkas av andra människors uppfattning om en. En trygg ledare kan leda gruppen så att alla blir sedda och respekterade. Du behöver uppmuntra de aktiva i att våga utmana sig själva och ge feedback på deras inre egenskaper.

Du behöver samtidigt ha en kunskap eller kompetens (instrumentell kunskap) om det du ska leda i. Vi delar detta i teoretisk kunskap och praktisk kompetens. Bland annat handlar det om träningslära, båtinställningar, taktik, kost etcetera.

Genom att vara kompetenta och trygga ledare bidrar de till att utveckla en stark inre drivkraft hos sina aktiva. Motivation är helt avgörande för att de aktiva ska utvecklas till trygga, kunniga och kompetenta elitroddare.

Som ledare för barn behöver du även ha respekt för barnens åsikter och alltid ha deras bästa för ögonen genom välmående, hälsa och positiva utveckling. All vår verksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention.

## 1.2 Utbildning av aktiva

Athlete centered coaching utgör Svenska Roddförbundets ledarskapsfilosofi vilken är processinriktad och holistiskt. Det innebär att ledare/tränare lär ut rodd, och de ska också stödja de aktiva och deras utveckling fysiskt, mentalt och socialt genom idrotten. Vi säger att utveckling får ta tid och att den sker i process. De aktiva har olika utvecklingstakt och behöver olika lång tid att utveckla sina förmågor. Ledaren/tränaren behöver anpassa ledarskapet utifrån den fas de aktiva är i och den tid utvecklingen kräver.

Holistiskt ledarskap innebär att se till den aktives hela livssituation och hur den påverkar idrottaren. Genom att leda de aktiva utifrån ett holistiskt synsätt ger tränaren dem möjlighet att utvecklas både som individer och som idrottare. Utgår från deras unika förutsättningar och ambitionsnivå och skapa på så sätt en positiv, meningsfull och berikande upplevelse för dem som deltar i roddsporten.

Athlete centered coaching fokuserar på processen och inte resultatet och har fyra utgångspunkter. Vilka tillsammans leder till att de aktiva mår bra, stannar kvar i idrotten längre och slutligen blir sina egna tränare.

Du coachar utifrån dessa punkter genom att:

- Värna om de aktivas personliga integritet
- Bedriva träningen med god säkerhet (fysisk och social)
- Se varje individ och anpassa aktiviteterna utifrån de aktivas utvecklingsnivå
- Jobba för att de aktiva blir delaktiga i både kort- och långsiktiga planeringar
  
- Utbildningen av de aktiva är baserad på:
  - Svensk rodds utvecklingsstege mot elit
  - SR:s utvecklingsmodell
  - Svenska roddförbundets ”Kravprofil rodd”
- Utbildningen sker genom att de aktiva blir delaktiga i både kort- och långsiktiga planeringar. Viktiga kunskaper att utveckla hos de aktiva är:
  - Självledarskap och prestationspsykologi
  - Träninglära och träningsplanering
  - Nutrition
  - Utrustning och riggning av båt

### 1.2 Individuella utvecklingsplaner och ansvar

Respektive ansvarig (för landslagsgrupp) genomför utvecklingssamtal med de aktiva. Dessa sker enligt följande årshjul:

- nov-dec, avstämning kommande säsong och långsiktigt mål (4 år).
- april, läget inför tävlingssäsong.
- maj-okt, löpande samtal under tävlingssäsong.
- okt-nov, utvärdering av säsong

Samtalen sker utifrån framtaget frågeformulär som är integrerat i ett utvecklingsdokument för den aktive.

### 1.3 Hur testas och utvärderas den aktives utveckling

Vi har ett dokument med testrutiner som beskriver testerna mer ingående, standardisering inför testerna och när de ska genomföras. De aktiva som vill in i landslaget kommande säsong måste rapportera in testresultat och träningsrapportering.

Viktigt att testresultat kopplas till utvecklingen hos den aktive och att detta kommuniceras till hen. Detta sker kort tid efter att testerna har genomförts. Återkopplingen sker tillsammans med klubbtränare och ansvarig för den grupp eller lag som den aktive ingår i.

#### 1.4 Resursteam

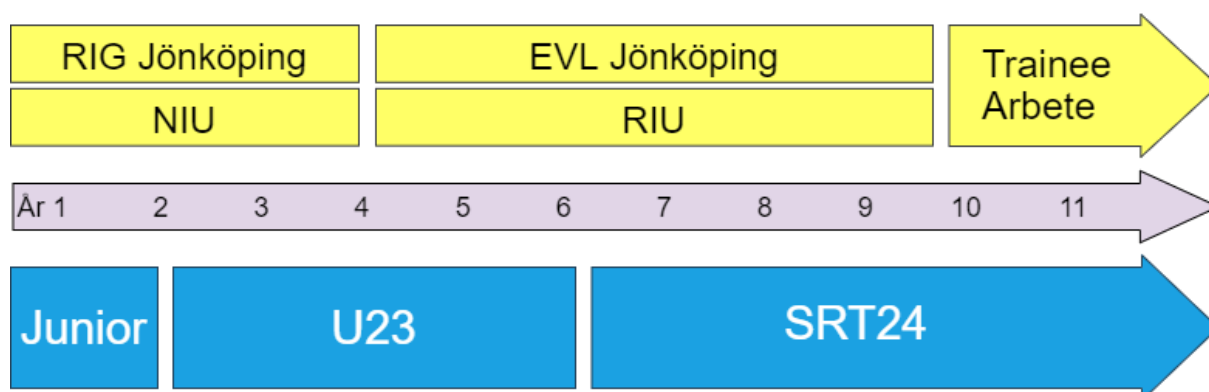
Resursteamet som jobbar med utveckling av vår aktiva verkar i nära samarbete med Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum och Riksidrottsförbundets Laboratorium för Prestationsutveckling. Utvecklingsarbete sker även inom ramen för SOK:S Topp- och talangprogram.

Stödpersoner i detta har varit:

- Emma Lindblom (RF), idrottsnutrition
- Tobias Elgh (RF), fysiologi
- Thomas Lindberg (RF), fysiologi.
- John Resson (Idrottsmedicinska Kliniken på Bosön), inom ramen för arbetet med kopplingen mellan rörelsescreening och roddteknik.
- Dimitrios Panagiotopoulos (SOK), träningsrådgivare.

#### 1.5 Karriärövergångar

Under de senaste åren har SR arbetat aktivt med att få till en miljö där det ska vara naturligt att gå från gymnasiestudier till högskolestudier på samma ort, Jönköping, för att på så sätt möjliggöra en kontinuitet i den aktives elitidrottsvardag.



#### 1.6 Framgångsfaktorer inom detta område de senaste fyra åren och de kommande åtta åren

- Framgångsfaktorer de senaste fyra åren.
  - Förbundstränarfunktionen
  - Omställningen till att arbeta med större båtar.
  - Breddning av utvecklingsgrupper och utvecklingslag.
  - Samarbetet med RF:s, SOK:s och SPK:s support.
- Framgångsfaktorer de kommande åtta åren
  - Framtiden 8 år – att vi har resurser att behålla och utöka SRT24 mot SRT28

#### 1.7 Vilka lärdomar gör ni från de senaste fyra åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning

- Att vi behöver skapa en hållbar elitorganisation (kontinuitet, hållbarhet och professionalism).
- Att vi arbetar centraliserat och decentraliserat utifrån utvecklingsfaser med våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag.

## G) Utvecklingsmiljöer i Svenska Roddförbundets elitprogram

### 1. Elitprogrammet för Svensk Rodd

För SR är RIG en viktig del för talangutveckling. Sandagymnasiet i Jönköping uppfyller väl våra förväntningar avseende kvalitet i idrottslig- och gymnasieutbildning. Efter flytten från Strömstad till Jönköping 2017 ser vi en uppåtgående trend avseende nöjdhet hos studenterna. Vi har arbetat med kvalitetsarbetet under denna period vilket framgår av resultatet i elevenkät 2021.

**Se bilagor:**

**Svenska Roddförbundets kravanalys bilaga 1.**

**Svensk rodds utvecklingsstege mot elit bilaga 2.**

**Elitrodd 2017–2024 bilaga 3.**

**Svensk rodd 2025 Idrotten hela livet bilaga 4.**

**Internationell strategi för svenska roddförbundet 2018–2021 bilaga 5.**

Dessvärre har pandemin påverkat antalet sökande negativt. Vi ser några troliga anledningar i förändrad ekonomi hos familjer till sökande, rädsla för att flytta hemifrån i denna situation, vi fick ställa in öppet hus, motivationstapp hos de sökande på grund av brist på tävlingar och andra aktiviteter. SR jobbar för och tror att detta kommer att vända när pandemin är över.

Ort	Gren	Antal pojkar	Antal flickor	Antal lärare män/kvinnor/anställningsgrad	Antal sökande pojkar per år	Antal sökande flickor per år
RIG Jönköping	Rodd	4	4	1 kvinna 60 %	2	2
NIU Kungälv	Rodd	5	4		3	1

- På VM 2019 hade vi 4 deltagare varav 2 (2 kvinnor, 0 män) har gått på NIU/RIG och 1 på EVL Jönköping
- På EM 2020 hade vi också 4 deltagare varav 1 gått på NIU/RIG och 3 har utbildat sig/utbildar sig på EVL i Jönköping (1 kvinna, 2 män).
- 60% tjänst från Sandagymnasiet och 25% från SR för RIG-tränare. SR subventionerar följbåt och tävlingsbåtar för RIG-eleverna.
- RIG-eleverna får Nivå 1 och 2 bekostade av SR under sin utbildningstid.
- Gemensam lägerverksamhet (inte under Covid-pandemin dock) för RIG, U23- och seniorlandslaget där RIG-tränare och övriga landslagscoacher jobbar med gemensam syn på teknik, värdegrund, träningsupplägg, strategi och planering för hela SRs elitverksamhet.
- Då rodd är en lagsport (oftast) som kräver samträning vill vi satsa på centralisering – ett RIG.
- I SRs strategidokument Svensk Rodd 2025 konstateras att SR vill:
  - Etablera kompetenscentra som ska ansvara för att samla kunskap och erfarenhet i syfte att samordna metodutveckling för svensk rodd samt sprida den till roddare, föreningar och distrikt.
  - Vi har vårt RIG i Jönköping på Sandagymnasiet av bland annat den orsaken att vi ville ha möjligheterna till synergieffekter ihop med de övriga 14 idrotterna där. I SRs strategidokument Svensk Rodd 2025 definierar vi elitstrategin (där RIG är en av de grundläggande delarna) enligt nedan:
  - Inom ramen för kompetenscentra etablera/erbjuda en positiv, stödjande och utvecklande träningsmiljö för att kunna tillämpa utvecklingsmodellen och SRs utvecklingsplan för elit som bygger på stegen: utveckla, etablera, prestera och optimera.



- En metod för att kunna göra detta är att:
  - Söka nationell samverkan för erfarenhet och kunskapsutbyten (IF, distrikt och andra idrotter).
  - Vi samverkar redan idag med övriga konditionsidrotter såsom cykel, kanot, orientering på Sandagymnasiet på ett mycket givande sätt. Träningsupplägg, gemensamma fysträningar, förstelärartjänst i idrottsspecialisering, tillgång till fysioterapeuter, bred och hög kunskapsnivå där det alltid finns någon att fråga och diskutera metodutveckling, träningsstrategier och talangutveckling med.
  - Samverkan mellan RIG Jönköping och NIU Kungälv.

### 1.1 Behov har ni av samverkan med föreningar på orten

- Vi har stort behov av att samverka med klubbarna på orten för att få tillgång till:
  - båthus
  - roddvatten
  - samordning av transporter
  - följebåtar
  - träningslokaler.
- Vi behöver också samarbeta kring banläggning och eventuella läger och andra arrangemang.
- Samt för att öka kännedomen lokalt om SR:s verksamhet.

### 1.2 Vilka krav har SR behov av att ställa på de framtida huvudmännen utifrån idrottslig utveckling?

- På RIG vill vi erbjuda våra roddare en trygg, professionell, öppen och inspirerande miljö. Det som krävs är fungerande lokaler och material, välutbildade och erfarna coacher samt en kompetent och idrottsfokuserad ledning. Schemaläggning som tillåter att alla kan träna ihop oavsett årskurs eller studieinriktning är en viktig aspekt.
- Att det finns förutsättningar att utveckla våra atleter utifrån SRs utvecklingsmodell och stegvisa utvecklingsplan för elitroddare (se bifogat dokument SRs utvecklingstrappa).
- Möjligheter att utföra kontinuerliga tester av atleterna med efterföljande analys av resultaten.
- studieflexibilitet?
  - Att de flesta studieprogram erbjuds hos huvudmannen. Gärna en blandning av praktiska och teoretiska program.
  - Att det finns en förståelse för att idrottarna vissa perioder är iväg på tävlingar och läger och att det finns möjlighet att få hjälp med flexibel schemaläggning och stödundervisning vid behov.
- boende, transporter, resurstöd (fysiologi, idrottspsykologi, medicin)?
  - När det gäller RIG är det en stor fördel om det finns prisvärda boendalternativ via huvudmannen.
  - Vi har genom åren allt mer kommit fram till att närhet boende, skola, träning och välfungerande lokaltrafik är mycket viktiga aspekter när det gäller elevernas trivsel och utvecklingsmöjligheter. Får de lägga flera timmar om dagen på transporter blir det för lite tid över för studier, vardagsysslor och vila.
  - Att ha tillgång till/kunna boka prisvärda transportmedel (minibussar) för att kunna träna i olika miljöer, olika årstider underlättar att skapa motiverande träningsupplägg.
  - Tillgång till snabb och kunnig idrottsmedicinsk rådgivning när det gäller såväl fysisk- som psykisk hälsa är av stor vikt. Ett engagerat och kunnigt EHT med

kuratorer, SYV och skolhälsovård är A och O om elever som bor hemifrån ska känna sig trygga.

- Övrigt
  - Möjlighet att köpa prisvärda och näringsriktiga matlådor, ha ett välfungerande samarbete med skolköket är ytterligare viktiga aspekter för att elever som bor, studerar och tränar på annan ort ska orka med allt som krävs för att utvecklas.

### 1.3 Vår syn på det lokala alternativet

Vi tycker att det är positivt om någon form av lokal idrottsutbildning finns kvar. Vi tror att det kan vara bra för de elever som inte är mogna att flytta hemifrån, och med tanke på att rodd är en idrott där det är möjligt att starta sin karriär relativt sent, kan det vara ett gott alternativ för de som inte hunnit etablera sig på junioreliten ännu.

Risken att tappa många idrottsintresserade ungdomar om det inte finns lokala alternativ är stor. Detta gäller inte bara rodd utan för alla idrotter. De som har en välfungerande verksamhet på hemmaplan som erbjuder sparring, kunniga och engagerade tränare och vettig utrustning kan utvecklas fint på hemmaplan. Det är dock långt ifrån alla svenska roddklubbar som har dessa förutsättningar för elitsatsande ungdomar idag.

### 1.4 Framtida förväntad nationell och / eller internationell utveckling inom 6–8 år

De flesta medaljörer på internationella mästerskap i rodd är 25 år eller äldre. Det tar tid att bli en etablerad seniorroddare och att kombinera idrott och studier möjliggör en långsiktig ökning av träningsbelastning och utveckling av tävlingserfarenhet.

Att få kunskap om dubbla karriärer och möjlighet till att träna, studera, jobba och utvecklas parallellt är nödvändigt för roddare då det inte är en idrott som går att leva på i Sverige i dagsläget. Tydliga karriärvägar från RIG via RIU/EVL till jobb där det finns en förståelse för elitidrottarens förutsättningar är viktiga att påvisa.

- Vårt mål på sikt är att fylla RIG:s 12 platser med roddare som ska utgöra stommen i framtida seniorlandslag i roddens olika grenar.
- Prognosen för detta är god! Sandagymnasiet står för hög kvalitet och eleverna på RIG idag är mycket nöjda med sin utbildning och utveckling. SR jobbar sakta men säkert för att förbättra allt ett steg i taget. Sedan starten i Jönköping har allt blivit bättre år för år.
- Professionalisering och internationalisering av idrotten – tränare, aktiva, material och metoder blir alltmer professionaliserade och internationaliserade. Mer och mer resurser krävs för att hänga med på alla plan.

### 1.5 SR:s framgångsfaktorer inom detta område de senaste fyra åren och de kommande åtta åren?

- För fyra år sedan flyttades RIG till Jönköping där träningsmöjligheterna och samverkan med andra idrotter var en helt annan än i Strömstad där det låg förut.
- Eleverna som går på RIG har också utvecklats både idrottsligt och personligt mycket fint de åren som RIG har varit i Jönköping. Enligt vår elevenkät så går trivsel och sportslig utveckling stadigt framåt. Våra RIG-elever idag blir på sikt också goda ambassadörer för de som ska komma till RIG framåt.
- Svenska Roddförbundet gör också en medveten satsning på lagbåtar i junioråldern vilket gör att fler fortsätter upp på U23- och seniornivå.

- Sandagymnasiet erbjuder en helhetslösning när det gäller boende, mat, träning, skola, EHT som sammantaget hjälper våra roddare att bli professionella i sitt idrottande.
- Att tjejer och killar tränar och tävlar ihop gör också att många trivs och har roligt.

### **1.6 Lärdomar gör ni från de senaste fyra åren på detta område.**

Både Norge och Danmark (som är framgångsrika roddnationer) satsar tidigt på stora lagbåtar. Vi har tagit efter den modellen och det har redan resulterat i att vi har fler roddare som tar steget upp i U23-landslaget än på många år.

- Fler svenska roddare hittar möjlighet att kombinera rodd med universitetsstudier utomlands och i Sverige. Att försörja sig på rodd i Sverige är en omöjlighet men att få stipendier, till exempelvis, till USA för att kombinera studier och idrott är en väg att kunna bli semi-professionell roddare.
- SR behöver utveckla samarbetet med EVL/RIU så att våra elitsatsande roddare

### **1.7 Större nationella eller internationella förändringar som påverkar SR:s utvecklingsmiljöer**

Elitidrott blir alltmer professionaliserad både på nationell och internationell nivå. Det krävs mer och mer specialkunskap, bättre utrustning, högre utbildning på tränare och större ekonomiska resurser för att lyckas. För de mindre idrotterna är detta en utmaning. Våra roddare med bäst utvecklingsmöjlighet får en möjlighet att träna och utvecklas ihop med andra idrottare är av största vikt för vår idrotts överlevnad och fortsatta utveckling i Sverige.

### **1.8 Individuella förutsättningar som påverkar aktiva i dessa i SR:s utvecklingsmiljöer**

I de utvecklingsmiljöer som vi samlar våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag så har vi genom åren skapat och byggt upp förutsättningar att forma utvecklingsmiljöerna utifrån våra behov. Detta arbete behöver struktureras upp och anpassas utifrån vår målsättning att ha regionala utvecklingsmiljöer.

Utvecklingsområden:

- Ekonomi
  - Kostnadseffektiv verksamhet
- Boende
  - Rimlig standard
  - Möjlighet till sociala aktiviteter
  - Möjlighet till avskildhet för återhämtning och arbete eller studier
- Utbildning
  - Upparbetade relationer med universitet, högskolor, gymnasier eller andra utbildare
- Arbete
  - Samarbeten med näringslivet för möjlighet till tim eller korttidsarbete
  - Samarbeten med näringslivet för trainee tjänster

### 1.9 Övrigt ni vill nämna angående era utvecklingsmiljöer/utrustning

I Roddsverige har vi fem anläggningar för olympiskrodd där det finns tränings-/tävlinganläggningar av nationell standard (2000m lång och 6 banor bred, bojad bana). På dessa anläggningar finns infrastruktur i form av omklädningsrum, startbryggor, måltorn, följbåtar och brygganläggningar. På de flesta övriga tävlingsplatser har de lokala klubbarna/distrikten även samlingslokaler, utrustning för rodd- och styrketräning.

- SRDF Hjälmjön/Örkelljunga
- SRDF Munksjön/Jönköping
- ÖRDF Magelungen/Farsta
- VRDF Rådasjön/Mölndal
- VRDF Rysjön/Lilla Edet

I Jönköping, där SR:s RIG är baserat, finns tillgång till tävlingslagbåtar (2-/2x, 4-/4x samt kuströdbåtar), följbåt och båthus, bryggor, gym och roddmaskiner.

I Kungälv är SR:s enda NIU lokaliserat med samarbete mellan Kungälvs RK och den kommunala Mimers Hus. KRK är en livskraftig förening med goda förutsättningar att bedriva verksamheten avseende båtmaterial, träningslokaler, träningsutrustning, följbåtar och tränarstöd. Detta är dock inte ett nationellt träningscentrum utan ett lokalt för Kungälv/Göteborgsområdet.

### 1.10 Hotbilder för våra utvecklingsmöjligheter

Vi ser en hotbild för våra träningsvatten kopplat till ökat friluftsliv och båtliv. Det är fler aktörer som ska vistas på våra sjöar och vattendrag vilket är utmanade för att kunna bedriva en trygg och säker träning. Det påverkar även träningskvaliteten då förutsättningarna för att ha goda och jämna träningsförhållanden utmanas. Detta är något som våra medlemsnationer inom world rowing vittnar om också.

Vi ser även att förtätning av samhällen påverkar villkoren för våra föreningars- och distriktsanläggningar. Roddsporten kräver strandnära anläggningar och dessa markområden är eftertraktade att bebygga eller förändra nyttjandet av. Detta påverkar utbyggnadsmöjligheter, hyror och arrendevillkor samt nyttjandemöjligheter.

### 1:11 Positiv utveckling av våra utvecklingsmöjligheter

Vi ser kommuner och regioner som ser positivt på sportens närvaro, detta är gynnsamt för föreningar, distrikt och förbundet centralt. Vi strävar efter att vara strategiska i dessa relationer.

### 1:12 Material och utrustning

Våra landslag kräver en regelbunden förnyelse av material för att kunna vara konkurrenskraftiga. Material slits av nyttjande och transporter samt att utvecklingen av material fortskrider. Detsamma gäller utrustning för att kunna coacha aktiva samt monitorera och analysera resultat. Den kompletterandeträningen kräver också förnyelse av utrustning på grund av slitage och att utveckling och krav förändrar behoven.

Vi ser ett behov av att regelbundet investera i:

- Båtmaterial till båtprojekt

- Teknikutrustning
  - Laktatmätare
  - Pulslockor
  - Datorer
  - Programvaror
  - Kraftmätare
- Träningsutrustning
  - Cyklar
  - Styrketräningsutrustning
  - Roddmaskiner
  - Massagebänkar
- Övrigt
  - Följebåtar
  - Transport och dragbilar
  - Trailer för transport
  - Förråd för gemensamt material

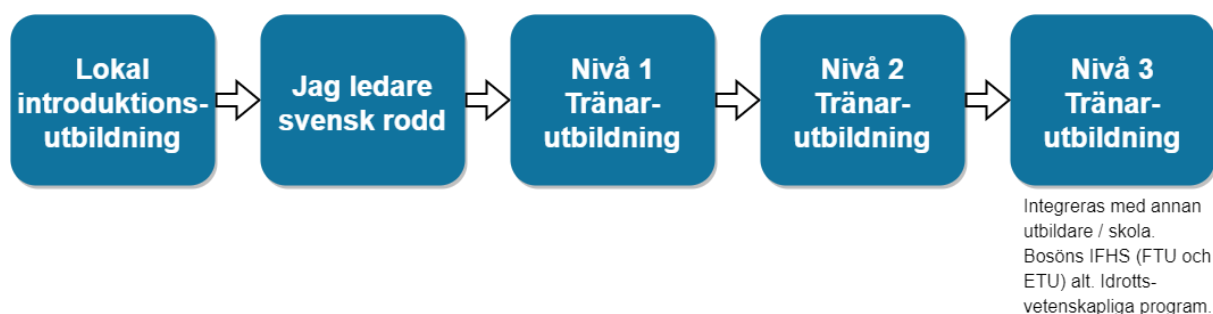
## H) Tränarutveckling

### 1. Svenska Roddförbundets tränarutbildningar

SR:s utbildningsverksamhet leds av utbildningsgruppen. Gruppen genomför uppdraget med stöd av SR:s kansli och i nära samarbete med landslagsverksamheten och domarrådet. Utbildningsgruppens uppdrag inom SR är:

- Utbildningssupport för SR:s alla grenar.
- Föreningsutveckling (IdrottOnline, föreningsadministration, anti-doping, ledarskap och så vidare).
- Kompetensutveckling landslagsledare.
- Utbildning av aktiva.
- Utbildning av unga ledare (Ungdomsledarkurs).
- Privata kurser mot marknaden (träningsbranschen, friskvårdsbranschen, motionärer).
- Rådgivande i pedagogiska-, metodutvecklings- och utvecklingsfrågor inom SR.

#### SR:s utbildningar



- Lokal introduktionsutbildning, genomförs av föreningen själva.
- *Jag ledare svensk rodd*, genomförs online och bygger på SR:s utvecklingsmodell (värdegrund, roddsporten i Sverige och världen, ledarskap, syn på den aktive och på roddteknik).
- Nivå 1 on-site och online med fokus på ledar-och tränarskap, träningslära och träningsplanering, teknik, utrustning och riggning.
- Nivå 2 on-site och online med fokus på ledar-och tränarskap, träningslära och träningsplanering, teknik, utrustning och riggning. Här får deltagaren även kunskap om styrketräning, rörlighetsträning, nutrition och mental träning.
- Nivå 3 (samverkan med Bosöns IFHS (FTU och ETU), SISU alt Idrottsvetenskapliga program)
- Grenspecifika utbildningar
- Specialkurser
- Gruppträningskurser
- Övriga utbildningar

## 1.1 RIU/EVL och tränarutbildning

### 1.2 Långsiktighet, kontinuitet och SR:s mentorsprogram

SR strävar efter att skapa professionella tjänster för tränare så att de kan åta sig längre uppdrag i förbundet. Detta skulle också skapa bättre förutsättningar för kontinuitet i ledargruppen. SR utbildar löpande ledare och tränare som är involverade i förbundets verksamhet. För att få uppdrag och ingå som tränare i utvecklingsgrupper eller landslag behöver tränaren ingå i SR:s mentorssystem. Inom ramen för mentorsprogram får tränaren utbildning och handledning i sitt tränarskap. Tränaren tilldelas en mentor som är etablerad, kunnig och erfaren i att träna på internationell nivå. Vid träningsläger, utbildningstillfällen och RODDForum sker uppföljning utifrån tränarens utvecklingsplan.

### 1.3 Identifierade behov avseende gemensamma utbildnings- och utvecklingsinsatser med andra idrotter

Vi ser stora möjligheter med gemensamma utbildningsinsatser med andra idrotter. Roddsporten är mycket forskad på och det finns gott om evidensbaserad kunskap som vi använder i vårt program. Tillgången till kunskapen är relativt öppen då det råder en generös och kamratlig anda inom sporten globalt sett. Detta använder vi oss av för att utveckla vår idrott. Vi tror att denna kunskap kan utveckla flera SF/OSF om vi får möjlighet att överföra den inom samarbeten inom ramen för elitstöd.

Vi ser möjligheter att samverka med andra uthållighetsidrotter och sommar-OSF. Via detta kan vi hjälpa varandra med utbildare och specialistkunskap på områden som är gemensamma för idrotterna.

Ämnesområden för gemensam samverkan

- FTU (Se ovan) Vi behöver lyfta kompetensnivån på ledarna och tränarna som är engagerade i landslagsverksamheten.
- ETU Samma som FTU.
- ETU, påbyggnad Samma som ovan.
- KBT. Här har förbundet ett stort utvecklingsområde. Kan vi öka kompetensen kring detta så har vi möjlighet att på ett mer holistiskt sätt coacha våra elitaktiva och utveckla verksamheten inom beteende-området.
- Förbundskaptensträffar. Att skapa gemensamma träffar mellan kaptenerna från olika SF/OSF vore mycket utvecklande.
- Träffar för sportchefer för erfarenhetsutbyte och bollplank.

### 1.4 Lärdomar och framgångsfaktorer inom utbildningsområdet

- Mentorsprojektet har medfört att vi har höjt kunskaps- och kompetensnivån på våra ledare/tränare. Mentorsprojektet är ett mycket framgångsrikt sätt att utveckla våra ledare/tränare.
- Att vi har kunnat skicka ledare/tränare på RF:s och SOK:s utbildningar, program och träffar har bidragit till kunskaps- och kompetenshöjning och utveckling av vårt elitprogram.
- Att vi har haft möjlighet att ha en anställd förbundstränare och arvoderad förbundskapten har medfört att vi har fått kontinuitet i programutvecklingen. Det har också medfört att vi har kunnat börja bygga upp Riksroddcentrum Jönköping som en god utvecklingsmiljö.
- Utbildningsstöd från RF utvecklingscentrum.
- Att tränare har deltagit vid World Rowing Coaches conference.

Som bas för dessa långsiktiga planer behöver vi:

- Fortsätta att underhålla och utveckla våra tränings- och tävlingsanläggningar.
- Utöka materialbeståndet till båtprojekten.
- Rekrytera och utbilda fler ledare/tränare till våra elitgrupper.
- Utöka samarbeten med andra SF/OSF.
- Starta upp idrottsvetenskaplig forskning.

## 2. Tränare på internationell nivå

Sportchef 20%

RIG-tränare: 1 60%

Ideella 7

Kvinnor: 3

Män: 7

### 2.1 Internationella tränares ersättningstyper

Sportchefen är kontrakterad 20% tjänst.

Förbundstränaren är arvoderad.

### 2.2 Strategi för omvärldsbevakning (Se bilaga 5 Internationell strategi SR 2018–2021)

Roddsporten är en global idrott och finns representerad i stora delar av världen. I och med detta behöver vi ha en ständig omvärldsbevakning för att utvecklas. Detta sker via internationellt arbete där vi vill bidra med kunskap och värderingar som svensk rodd och svensk idrott står för. Vi vill även engagera oss internationellt för att kunna delta i beslut som påverkar vår idrott nationellt. Strategin ska även bidra till en ökad delaktighet för vår idrott i internationellt beslutsfattande avseende tävlingsfrågor, utbildning, arrangemang och andra för oss viktiga områden.

Viktiga utgångspunkter för SR:s internationella arbete

I de sammanhang som SR representeras internationellt så utgör följande utgångspunkter vägledning:

- Vår syn på träning och tävling utgår från SR:s utvecklingsmodell "rodd hela livet".
- Att internationella tävlingar bedrivs enligt fair play.
- Verka för ett utvecklat barnrätts- och deltagarperspektiv där barn och ungdomars rättigheter är en utgångspunkt och aktiva görs delaktiga i sin träning med möjlighet till påverkan och inflytande.
- Internationella samarbeten och idrottsutbyten inleds för att fler roddare skall kunna idrotta längre. Detta sker genom möjlighet att kombinera studier och idrottande samt genom att stimulera personlig och social utveckling parallellt med det sportsliga.
- Vi ska föregå med gott exempel genom att inom SR ha jämställda beslutandeorgan och med det som utgångspunkt påverka jämställdheten i internationella styrelser och kommittéer
- Att vår idrott organiseras och leds på ett demokratiskt sätt. Med det som utgångspunkt kan vi bidra till att internationellt styrelse- och kommittéarbete bedrivs på ett demokratiskt sätt.



## I) Slutsats

SR:s tre viktigaste och högst prioriterade områden att utveckla för att ta nästa steg mot världstoppen och på så sätt bidra till stärkt internationell konkurrenskraft:

- Att ha en heltidsanställd förbundskapten och två heltidsanställda förbundstränare.
  - Detta skulle innebära att vi kan upprätthålla ambitionsnivån och målsättningen inom vår elitplan.
  - Upprätthålla ett hållbart ledarskap för den enskilde tränaren och för kontinuitet för SR.
- Öka de ekonomiska resurserna för elitverksamheten.
  - Att sänka deltagaravgifterna för de aktiva som är uttagna till utvecklingsgrupper, utvecklingslandslag och landslag.
    - Just nu är deltagaravgifterna en tröskel för att komma in i landslagssammanhanget.
    - Inom World Rowing finns det inga prispengar till de aktiva.
  - Avlöna och arvoda tränare som är engagerade i landslagsverksamheten.
    - Anställd sportchef.
    - Anställda förbundstränare.
    - Arvoderade klubbtränare som är engagerade i landslagssammanhanget.
  - Att kontinuerligt uppgradera båtmaterial och övrig utrustning.
- Att upprätthålla kvalitén i vårt utbildnings- och mentorprogram för elittränarna.

Övriga kommentarer och synpunkter:

- Öka antalet medlemmar i svensk rodd för att ha en bredare bas att rekrytera från.
- Öka antalet livskraftiga föreningar i svensk rodd och få fler klubbar med elitkunskap och elitmiljöer
- Att utveckla elitprogram för aktiva som lämnar gymnasiet. Att de via högskola/universitet kan fortsätta sin elitsatsning där både den idrottsliga och framtida civila karriären möjliggörs.
- Ta fram en utvecklingsplan för kustrodd.
- Ta fram en utvecklingsplan för pararodd som harmoniserar med förbundsutvecklingsplanen.
- Etablera fyra regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd.

## Bilagor

Bilaga 1. Svenska Roddförbundets Kravanalys i ett olympiskt medaljperspektiv

Bilaga 2. Svensk rodde utvecklingsstege mot elit

Bilaga 3. Elitrodd 2017–2024

Bilaga 4. Svensk rodd 2025 Idrotten hela livet

Bilaga 5. Internationell strategi för svenska roddförbundet 2018–2021