

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit version 2013 10 18

Idrott: Rodd

Tidsperiod: 1 → 12 träningsår (13 år →)

Riktlinjer	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
Bostad:	Hos målsman	Hos målsman	Hos målsman alt. skolbaserat	Hos målsman alt skolbaserat	Egen bostad alt. Föräldrar/Skolbaserad	Egen bostad alt. Föräldrar/Skolbaserad
Studier:	Grundskola	Grundskola el Gymnasium	Gymnasium ev idrottsfördjupning	Anpassade studier på ort med supportmöjligheter eller på distans	Anpassade studier på ort med supportmöjligheter eller på distans	Anpassade studier på ort med supportmöjligheter eller på distans
Jobb:	Inget	Inget	Inget	Deltid	Deltid	Deltid
Tränare:	Klubb	Klubb / RIG	Klubb / RIG + TK junior-tränare	Klubb + TK U23 tränare	Klubb + TK U23 tränare	TK eller personliga tränare
Träningsmöjligheter: <i>Grundträning (vinter)</i>	Tillgång basträning inne + ute 3 pass/v	Tillgång basträning inne/ute 3 pass/v + roddmaskin/bassäng 2 pass/v	Tillgång basträning inne/ute 6 pass/v + roddmaskin/bassäng 3 pass/v + båtträning 1x 1-2 v	Tillgång basträning inne/ute 6 pass/v + roddmaskin/bassäng 4 pass/v + båtträning 1x 1-2 v	Tillgång basträning inne/ute 6 pass/v + roddmaskin/bassäng 4 pass/v + båtträning 1x 3 v	Tillgång basträning inne/ute 10 pass/v + roddmaskin/bassäng 6 pass/v + båtträning 2 x 3 v
<i>Specifik träning (sommar)</i>	Tillgång scullerbåtar 3 pass / v	Tillgång sculler- + enkelårsbåtar 5 pass/v	Tillgång sculler- + enkelårsbåtar 7 pass/v	Tillgång till rätt båttyp 9 pass/v	Tillgång till rätt båttyp 10 pass/v	Tillgång till rätt båttyp 10 pass/v
Organisatoriskt ansvar och ekonomiskt stöd:	Klubb	Klubb + TK	Klubb + TK	Klubb + TK (SOK)	Klubb + TK (SOK)	Klubb + TK SOK
Stödord för träningsmiljön, <i>Fokus på: Aktivitetsglädje Behärska Inlärnin Utveckling Träningsglädje/vilja Långsiktiga mål Långsiktig planläggning Samarbete mellan organisationsled Samarbetspartner: - utbildning - yrke Krav på stödapparat</i>	utveckling av baskvaliteter och basfärdigheter utveckling av sociala relationer utveckling av engagemang/förståelse i olika träningsaktiviteter / upplevelse av att behärska Gemensam träning pojkar/flickor	utveckling av grundläggande specialfärdigheter utveckling av centrala fysiska kvaliteter utveckling av träningsglädje och stabila sociala relationer samarbete klubb - träningsmiljö – skola Gemensam träning pojkar/flickor	långsiktig målsättning, långsiktiga utvecklingsplaner utveckling av allsidiga roddspecifika färdigheter och träningsglädje samarbete klubb - träningsmiljö – skola inlärnin av bred idrottslig kunskap	utveckling av förmåga att värdera egen prestation vidareutveckling av allsidiga roddspecifika färdigheter och stor träningsvilja vidareutveckling av bred idrottslig kunskap samarbete träningsmiljö – utbildning/arbete	utveckling av självständighet/oberoende utveckling av speciella färdigheter utveckling av avancerade fysiska kvaliteter och specifika kunskaper samarbete träningsmiljö – utbildning/arbete	utveckling av självständighet utveckling av avancerade färdigheter utveckling av personliga kvaliteter och kompletterande kunskap samarbete träningsmiljö- utbildning/arbete

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit version 2013 10 18

Idrott: Rodd

Tidsperiod: 1 → 12 träningsår (13 år →)

Riktlinjer	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
Utbildningsnivå tränare: <i>Grundkrav SISU:s grundläggande ledareutbildning motsvarande "Plattformen"</i>	tränare med goda baskunskaper motsvarande SR:s Steg 1 utbildning Tydlig ledning/mål/rollfördelning i klubb	tränare med goda baskunskaper motsvarande SR:s Steg 1 utbildning Tydlig ledning/mål/rollfördelning i klubb	tränare med goda specialkunskaper motsvarande SR:s Steg 2 utbildning Samarbete med LL o RF:s Elitidrott (RF),	tränare med goda specialkunskaper motsvarande SR:s Steg 2 utbildning Samarbete med LL o RF o SOK	tränare med mycket goda specialkunskaper motsvarande SR:s Steg 3 utbildning Samarbete med LL o RF o SOK	tränare med mycket goda specialkunskaper motsvarande minst SR:s Steg 3 utbildning med kontinuerlig vidareutbildning Samarbete med LL o RF o SOK
Medicinsk stödapparat:	Skola/vårdcentral	Skola/vårdcentral	Skola/vårdcentral, idrottskliniker	Vårdcentral, idrottskliniker	Vårdcentral, idrottsspecialister	Vårdcentral, idrottsspecialister

Tekniska krav, riktlinjer						
Nyckelord för roddteknisk utveckling: <i>Manövrering av båt Grundteknik Grundteknik i scullerbåt Grundteknik i enkelårsbåt Styra båtar, draglängd, rörelsemönster, arbetsrytm. Utveckla tekniken i scullerbåt Utveckla tekniken i enkelårsbåt Automatisering av roddrörelse, balans, kraftkurvereglering, stresstålighet, båtfart</i>	Manövrering av singelsculler Grundteknik scullerodd (samrodd, balans, draglängd, rörelsemönster arbetsrytm)	Styrning av scullerbåtar i olika vatten/banor Finkoordinering scullerodd Manövrering av enkelårsbåtar (2-/4-) Grundteknik enkelårsrodd (samrodd, balans, draglängd, rörelsemönster arbetsrytm) (båda sidor)	Styrning enkelårsbåtar i olika vatten/banor Automatisering av roddrörelse på individnivå Utveckling av olika uppgifter i lagbåtar (sculler) Kraftkurvereglering i scullerbåtar	Automatisering av roddrörelsen i lagbåtar (båda sidor) Specialisering av uppgifter i lagbåtar (sculler) Utveckling av olika uppgifter i lagbåtar (enkelåra) Kraftkurvereglering i enkelårsbåtar	Specialisering av båttyp i scullerbåtar Specialisering av uppgifter i lagbåtar (enkelåra) Utveckling av individbaserade tekniska lösningar	Specialisering av sida och båttyp (enkelåra) Kompletterande utveckling av tekniska färdigheter

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit *version 2013 10 18*

Idrott: Rodd

Tidsperiod: 1 → 12 träningsår (13 år →)

Fysiska krav, riktlinjer	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
Roddmaskin		5000m C2 D15 20:50 D16 20:25 H15 18:30 H16 18:10	5000m C2 D17 19:00 D18 18:30 H17 16:55 H18 16:30 2000m C2 D17 7:15 D18 7:00 H17 6:22 H18 6:15	5000m C2 D U23 18:22 D U23 Lv 19:35 H U23 16:22 H U23 Lv 17:05 2000m C2 D U23 6:57 D U23 Lv 7:30 H U23 6:12 H U23 Lv 6:30	5000m C2 D U23 18:15 D U23 Lv 19:25 H U23 16:15 H U23 Lv 16:55 2000m C2 D U23 6:55 D U23 Lv 7:22 H U23 6:09 H U23 Lv 6:25	5000m C2 DSA 17:50 DSA Lv 18:55 HSA 15:30 HSA Lv 16:25 2000m C2 DSA 6:45 DSA Lv 7:10 HSA 5:53 HSA Lv 6:12
Tröskelkapacitet, 4 mmol			D17 220W D18 230W H17 320W H18 330W	D U23 Lv 200W D U23 240W H U23 Lv 300W H U23 340W	D U23 Lv 215W D U23 250W H U23 Lv 310W H U23 350W	DSA Lv 240W DSA 270W HSA Lv 340W HSA 370W
Löpning 3000m	D13 D14 H13 H14	D15 D16 H15 H16	D17 D18 H17 H18	D U23 Lv D U23 H U23 Lv H U23	D U23 Lv D U23 H U23 Lv H U23	DSA Lv DSA HSA Lv HSA

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit *version 2013 10 18*

Idrott: Rodd

Tidsperiod: 1 → 12 träningsår (13 år →)

Fysiska krav, riktlinjer - forts	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
Maximal styrka <i>Generella styrketester</i> <i>Max styrka, en repetition</i>	Inlärningsperiod Roddarens fysmärke	Inlärnning av specifika övningar Roddarens fysmärke	Knäböj DJA kv +0% HJA kv +0% Liggande rodd DJA kv -10% HJA kv +0% Frivändning DJA kv -15% HJA kv +0% Marklyft DJA kv +30% HJA kv +40%	Knäböj D U23 kv+15% D U23 Lv kv+10% H U23 kv +25% H U23 Lv kv+20% Liggande rodd D U23 kv-7% D U23 Lv kv-15% H U23 kv +10% H U23 Lv kv+5% Frivändning D U23 kv-7% D U23 Lv kv-7% H U23 kv +10% H U23 Lv kv+0% Marklyft D U23 kv+55% D U23 Lv kv+45% H U23 kv +70% H U23 Lv kv+60%	Knäböj D U23 kv+25% D U23 Lv kv+15% H U23 kv +50% H U23 Lv kv+40% Liggande rodd D U23 kv-5% D U23 Lv kv-10% H U23 kv +15% H U23 Lv kv+10% Frivändning D U23 kv+0% D U23 Lv kv+0% H U23 kv +20% H U23 Lv kv+10% Marklyft D U23 kv+80% D U23 Lv kv+70% H U23 kv +100% H U23 Lv kv+90%	Knäböj DSA kv+30% DSA Lv kv+20% HSA kv +70% HSA Lv kv+50% Liggande rodd DSA kv+5% DSA Lv kv+0% HSA kv +20% HSA Lv kv+10% Frivändning DSA kv+0% DSA Lv kv+0% HSA kv +30% HSA Lv kv+20% Marklyft DSA kv+80% DSA Lv kv+80% HSA kv +100% HSA Lv kv+100%

Riktlinjer	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
Träningsveckor/ år	40	45	48	48	50	50
Träningsstimmar/ år	200	350	450	550	650	800
Träningsdagar/ vecka	3	5	6	6-7	6-7	6-7
Träningspass/ vecka	3	5	7	9	9-10	10-12
Procent årlig specifik träning	50	55	55	55	60	65
Procent årlig generell träning	50	45	45	45	40	35

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit version 2013 10 18

Idrott: Rodd

Tidsperiod: 1 → 12 träningsår (13 år →)

Riktlinjer	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
Mentala egenskaper och utveckling						
<p><i>Årliga huvudmoment i träningsplan för utveckling av mentala färdigheter</i></p> <p><i>Grundläggande värderingar</i> <i>Centrala beteendemönster</i></p> <p>Nyckelord: <i>Målsättning och konsekvens</i></p> <p><i>Spänningsreglering</i></p> <p><i>Visualisering</i></p> <p><i>Koncentration</i></p> <p><i>Tävlingsplanering</i></p> <p><i>Roddspecifika förhållanden</i></p>	<p>Hög aktivitetsnivå och utmaning av färdighetsnivå</p> <p>Punktlighet, ärlighet, artighet och positivt socialt beteende</p> <p>Respektera uppsatta regler</p>	<p>Träningsglädje</p> <p>Utveckla koncentrationsförmåga</p> <p>Utveckla idrottslig positiv självbild och självförtroende</p> <p>Utveckla identitet som roddare</p> <p>Utveckla kreativitet</p>	<p>Vilja att utvecklas</p> <p>Stor träningsvilja</p> <p>Utveckla förmåga till att skapa långsiktiga målsättningar</p> <p>Ta praktiska konsekvenser till dessa målsättningar</p> <p>Utveckla förmåga att sätta upp och följa arbetsmål</p> <p>Etablera rutiner för mental träningsförberedelse</p> <p>Lära visualisering</p>	<p>Utveckla stor träningsvilja och tävlingsmotivation</p> <p>Utveckla förmåga att planera träningsveckor och perioder</p> <p>Utveckla förmåga att planera och förbereda genomförande av regattor</p> <p>Utveckla förmåga att reglera spänningsnivå</p> <p>Utveckla oberoende</p>	<p>Utveckla mycket stor träningsvilja och tävlingsmotivation</p> <p>Utveckla förmågan att disponera sin tid (24 timmars idrottare)</p> <p>Utveckla förmåga till inre dialog/tankestyrning</p> <p>Utveckla självinsikt och självständighet</p>	<p>Mycket stor träningsvilja och tävlingsmotivation</p> <p>Utveckla förmågan att tåla mycket hög tävlingsstress under varierande yttre förutsättningar</p> <p>Utveckla förmågan att sätta nya mål efter framgång</p>
Taktiska krav						
<p><i>Grundläggande disponeringsförmåga</i></p> <p><i>Specifik loppdisponering</i></p> <p><i>Taktiska val före tävling</i></p> <p><i>Taktiska val under tävling</i></p>	<p>Inga</p>	<p>Lära grundläggande disponering av tävling</p>	<p>Lära grundläggande disponering av lopp på vatten och roddmaskin</p>	<p>Vidareutveckla taktiken i aktuella båtclasser</p>	<p>Utveckla en anpassningsförmåga till optimal tävlingstaktik</p>	

Svensk rodds utvecklingsstege mot elit version 2013 10 18

Idrott: Rodd

Tidsperiod: 1 → 12 träningsår (13 år →)

Andra prestations- befrämjande element	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	23 år ->
<i>Säkerhet Material Hygien Reglemente och bestämmelser Livsstil/Alkohol, Narkotika /Tobak, antidoping. Näringslära. Träningsdagbok Träningslära Karriärplan</i>	<p>Simkunnighet</p> <p>Inläring och träning av säkerhetsbestämmelser</p> <p>Lära sig grundläggande materielkunskap samt dagligt underhåll av materiel</p> <p>Lära personlig hygien</p> <p>Lära ta ansvar för städning och ordning i båthus/träningslokal</p>	<p>Kunskap i livräddning</p> <p>Utbildas i tävlingstekniska bestämmelser</p> <p>Kunskap om båtriggning</p> <p>Lära lastning för transport</p> <p>Lära om livsstil, ANT, antidoping och näringslära</p> <p>Föra träningsdagbok.</p>	<p>Kunskap om inställning av båt/åror</p> <p>Kunna göra enkla reparationer</p> <p>Få kunskap om grundläggande träningslära och träningszoner</p> <p>Ta ansvar för egen kosthållning</p>	<p>Ta fullt ansvar för eget materiel</p> <p>Ta ansvar för egen total livssituation och planering av egen yrkes- och idrottskarriär</p>	<p>Kunna prova ut och anpassa materiel</p> <p>Kontinuerlig vidareutbildning i träningslära</p>	<p>Få tillgång till toppmateriel och ta ansvar för att anpassa dessa till individuella krav</p> <p>Utveckla prestationsfrämjande kontakter med viktiga resurspersoner</p>