



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ  
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

# Kravanalys

## - i ett olympiskt medaljperspektiv



# Freeskiing

## - slopestyle skidor

**Författare: Patric Nyberg**  
**Datum: 2014-06-19**

POSTAL ADDRESS Sofiatornet · Olympiastadion · SE-114 33 Stockholm · Sweden  
VISITORS Drottning Sofias väg  
TELEPHONE +46 8 402 68 00 · FAX +46 8 402 68 18  
E-MAIL [info@sok.se](mailto:info@sok.se) · [www.sok.se](http://www.sok.se)



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

## Övergripande innehåll:

- **Beskrivning av den egna grenen**
- **Nyckelfaktorer/kvaliteter för framgång**
- **Internationell omvärlds- & kapacitetsanalys**
- **Nationell kapacitetsprofil; individer & lag**
- **Uppföljningsprogram: tester & utvärdering; hur?, när?**
- **Framtida utveckling: prognos & möjligheter 1-2 olympiader framåt**



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

## Inledning

Skidåkning i park har sedan den officiella upptakten i slutet av 1990-talet genomgått en omfattande begreppsförvirring. Istället för Freestyle har namnen New School, Freeride, Twin Tip och Jibb används för att förklara företeelsen. Begreppen handlar efter ordningsföljden om något nytt, något fritt, skidans utformning och att åka slarvigt/svårdefinierat eller att visa motstånd.

Idag heter sporten Freeskiing. Begreppet Freeskiing syftar som det låter på fri skidåkning och tävlingar genomförs med stor hänsyn till den frihetliga principen.

En del av sportens rötter härstammar från Freestyle och dess grenar Aerials (hopp) och Moguls (puckelpist) samt tidigare Acro Ski (skidbalett). Ytterligare en del härstammar från snowboardåkning där tävlingar idag hålls i likadana eller liknande tävlingsarenor som för Freeskiing. En viktig punkt som skiljer Freeskiing från Freestyle och för det närmare snowboard är bedömd åkning och framför allt rotationer åt två håll. Detta utgör en konkret del av bedömningsgrunden där variation och progression omöjliggör en förbestämd högst poäng.

Tävlingsgrenarna inom Freeskiing inbegriper inom parkskidåkning Big Air, Halfpipe och Slopestyle. I en större kontext omfattas också Big Mountain (storabergsåkning) och andra, mindre tävlingsformat. Av nämnda grenar är Halfpipe och Slopestyle discipliner i de Olympiska Spelen sedan den 22:a upplagan i Sotji, Ryssland. I dagsläget förs en diskussion inom den Internationella Olympiska Kommittén, IOK och det Internationella Skidförbundet, FIS att inkludera Big Air i nästkommande OS 2018 i Pyeongchang, Sydkorea.

Det skall också understrykas att utövandet av Freeskiing till omfattande del bygger på video- och fotokonst. Även här arrangeras tävlingar anpassade till formaten. Dessa delar är viktiga hörnstenar för karaktären och ekonomin hos både åkarna och sporten. Platserna och utförandet i dessa sammanhang har historiskt också utgjort en scen där den personliga utvecklingen hos åkarna tillsammans med sportens totala nivå markant har ökat.

För att förstå sporten Freeskiing och hjälpa åkare att lyckas i yttersta elit är motivet hos åkaren, tillsammans med sportens historia och kultur av största vikt. Förutom de självklara delarna som fysisk förmåga, tekniskt kunnande och mental kapacitet är karaktär hos åkaren och dennes konstnärliga uppfattning essentiell för utveckling och prestation.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

## **1. Tävlingsystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-4 år**

### **1.1 Tävlingsystem**

Den viktigaste organisatoriska aktören inom Freeskiing är Association Of Freeskiing Professionals, AFP. En världstourledare annonseras kontinuerligt och varje år koras en världsledare under ett 52 veckors fönster. Tävlingar i AFP:s serie innefattar Big Air, BA, Slopestyle, SS och Halfpipe, HP. Tävlingarna benämns event efter nivå och poäng; brons 345-445, silver 475-625, guld 675-875 och platinum 925-1 000. Rankingen gäller för herrar topp 4 SS/HP och topp 2 BA. För damer topp 3 SS/HP.

Det största mästerskapet för slopestyle och halfpipe innan grenarna OS-debuterade har varit Winter X Games. Här finns också Big Air med men endast för herrar. Övriga stora mästerskap för slopestyle är bland andra Winter Dew Tour som hålls varje år samt FIS World Championships som hålls vartannat år (ej OS-år).

Då IOK uppdragit FIS att arrangera rankingserier mot OS hålls sedan 2012 en årlig världscup för slopestyle och halfpipe på skidor med fem till sex tävlingar per år. Säsongen för OS-rankingen börjar året innan spelen med tävlingar så tidigt som augusti på orter på södra halvklotet och fortgår ända fram till spelen. Varje år i mars koras genom FIS en världscupvinnare. Poängsystemet hos FIS bygger på en skala från 30:e till 1:a plats efter en stigande poängskala från 1 till 100 poäng.

För ranking till OS gäller att placera sig topp 30 (herrar) och topp 24 (damer) under aktuell rankingsäsong. Varje land som kvalar in åkare enligt rankingen får skicka fyra herrar och fyra damer till OS. Om ett land har fler än fyra rankade åkare flyttas det totala antalet uppåt (det vill säga att om land X har sex herrar topp 30 är totala antalet på OS-rankingen topp 32).

AFP:s tävlingsserie huserar de bästa åkarna i världen. Ett AFP platinum event håller generellt vad SOK kallar A-klass, det vill säga att världens topp sju rankade åkare återfinns i startlistan. För FIS världscup är situationen mer delad där de flesta tävlingar håller A-nivå men där det också förekommer ett par tävlingar varje år med ett betydande bortfall av yttersta världselit. Under en säsong med OS-kval elitiseras världscupen då det är den enda rankingserien mot OS.

Det finns ett starkt fokus kring Freeskiing i USA där de bästa åkarna håller till och de största tävlingarna samt i övrigt mest prestigefyllda eventen äger rum. Övriga länder som har stora tävlingar inom AFP och FIS med fokus på slopestyle är Nya Zeeland, Schweiz och Kanada.

### **1.2 Tävlingsform**

Tävlingsformen inom Freeskiing varierar beroende på gren. För slopestyle och halfpipe gäller två åk för hela startfältet där det bästa åket räknas. Startlistan ser olika ut beroende på serie. AFP:s större tävlingar är ofta slutna för inbjudna åkare vilket ger små startgrupper (inbjudan sker baserat på tidigare resultat, poäng från mindre tävlingar, filmmaterial, sponsorsamarbeten och uttagningstävlingar). För FIS världscup gäller att alla som fyllt 15 år får delta efter en förbestämd maxkvot per land. För närvarande är kvoten max tolv åkare per land och max åtta åkare per kön. Världnationen får utöver detta ta med tio extra åkare per kön och en världscupledande position medför ytterligare 1-2 åkare för aktuell nation.

Ett finalfält består av 10-12 åkare (herrar) och 6-8 åkare (damer). I en välbesökt världscup kan deltagarantalet uppgå till 140 startande i en klass vilket kan medföra flera heat med så



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

få som två kvalificerande åkare per heat. Vanligast är två-fyra heat där fyra-sex åkare per heat kvalar till final. Generellt är strävnan i dagsläget att minska deltagarantalet i världscupen, bygga ut fler tävlingsserier och därmed skapa en mjukare övergång från kval till final.

### 1.2.1 Tävlingsarena Slopestyle

En slopestylebana varierar i utformning men håller ofta en typ av standardform i de största tävlingarna. Gemensamt för alla banor är ett flertal rails och hopp. En större bana (Dew Tour och X Games) innehåller 3-4 raildelar och 4 hopp. Mer kreativa arenor kan innehålla andra element såsom quarter pipes, hips och spines (alla byggda för högre och kortare luftfärder i olika riktningar). Railsektionerna är oftast de element som förnyas mest och framhäver ett överraskningsmoment då utformningen ofta presenteras så sent inpå tävlingen som möjligt.

I många fall och framför allt under världscup finns det två parallella hopplinjer att välja mellan. En är större med hopp på 15-20 meter och en är mindre med hopp på 10-15 meter. För rails finns det alltid flera olika val per raildel.

### 1.2.2 Bedömning

Denna punkt understryks som helt essentiell inom alla grenar under Freeskiing. Att förstå och förhålla sig till bedömningen är avgörande både för åkare och coacher. Tillsammans med arenornas utformning är domarnas kunskap och arbetsmaterial de viktigaste aspekterna i hur sporten är uppbyggd och vidareutvecklas. En av anledningarna till värdet i detta är att Freeskiing både som ung sport och av sin natur utvecklas både snabbt och starkt progressivt. För att nå högst upp på prispallen behöver alla berörda av en åkares satsning hålla sig a jour gällande bedömning och arenautformning.

Alla tävlingar av rang bedöms enligt AFP:s system (en viktig not är också att de största tävlingarna alltid har AFP-certifierade domare vilket är en förutsättning för korrekt bedömning). Bedömningen sker efter följande kriterier:

- Svårighetsgrad
- Nivå/mängd/fysisk prestation
- Utförande
- Lugn/markering/renhet/tid i trick
- Variation
- Blandning av rotationshåll/åkriktning/grabs/trickytyper
- Progression
- Hur åkaren använder banan och utvecklar sporten
- Luft (eng. air)
- Avhopp och luftfärd

Alla kriterier slås samman till en helhetsbedömning över åkarens prestation från start till botten (mål).

Domargruppen består (generellt) av fem enskilda domare som tillsammans tar fram en över all score under överinseende av en huvuddomare.

Den kanske viktigaste punkten under bedömning är förståelsen för rankingfunktionen. Det som gör slopestyle skidor unikt (på ett liknande sätt som slopestyle snowboard) är kriterierna variation och progressionen i bedömningen. Det finns således inget förutbestämt bästa åk. Att ha kunskap i att rotera åt två olika håll från såväl fram- som baklänges åkning och att utveckla det tekniska kunnandet inom sporten premieras högt.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Detta påverkas också av det faktum att banorna kan skilja sig relativt mycket från varandra funktionsmässigt. Bedömningen ger i slutändan en ranking mellan de åkare som finns på plats i aktuell arena, aktuell tävlingsdag. Poängen som sätts fyller endast en funktion i att ranka dessa närvarande åkare mot varandra och har inget värde i sig.

### **1.3 Tävlingsfrekvens**

Eftersom Freeskiing har vuxit olika fort i olika organisationer samt består av en mängd olika uttrycksformer (och därmed också olika tävlingar) är bilden av tävlingsfrekvensen relativt splittrad. Det går att se ett mönster i att det högst meriterade åkarna generellt tävlar i alla stora tävlingar på ett år (mellan 5 och 15 beroende på inriktning) men man behöver även ta hänsyn till om åkaren kör mycket city events (tävlingar i olika större städer i uppbyggda ramper), blir inbjuden, filmar/fotar mycket, tävlar i en eller flera grenar, inriktar sig på rena railtävlingar eller varierar sitt tävlande med Big Mountain-events (det sistnämnde mer ovanligt).

Klubbar och landslag har historiskt haft en sekundär betydelse för framväxten av Freeskiing men börjar få ett större fäste i dag. Fler föreningar och klubbar tar upp sporten nationellt och i samband med nyare tävlingar i VM och OS har landslagen tagit plats bland de tidigare endast sponsorrelaterade konstellationerna.

## **2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen**

### **2.1 Historiskt**

Slopestyle skidor har funnits med som tävlingssport i ett världssammanhang sedan 2002 då sporten för första gången fanns med i programmet under Winter X Games i Colorado. Svenske Jon Olsson tog hem guld.

Under åren som gått har utvecklingen genom olika trappstegshopp ökat kraftigt. Från ökad rotationsmängd och svårare flippar till rotationer åt både höger och vänster. Detta blev tydligt när Freeskiing byggdes ut som sport från endast ett hopp, Big Air, till Slopestyle med flera hopp, rails och andra grundelement.

### **2.2 Nutid**

Några år tillbaka kom dubbla flippar till Big Air. Trick gick vidare till Slopestyle och följdes snabbt upp av dubbla flippar åt både höger och vänster.

Mer progressiva trick har de senaste åren ytterligare avancerat sporten och de senaste 10 åren har renhet (utförande) bedömts allt högre. När Slopestyle tog steget till OS-arenan kulminerade alla nämnda moment ovan nämnda till den absolut högsta tävlingsnivån någonsin med pallplacering av oerhörd svårighetsgrad och i det närmaste perfekt utförda. Många åkare genomförde de första trippelflipparna och andra presenterade nya grabar och tekniskt svåra kombinationer ej tidigare utförda.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

## 2.2.1 Tävlingsstatistik på högsta nivå i det största tävlingsammansättningen

### X Games 2012

#### Herrar

G: Tomas Wallish 24 år USA  
S: Nickolas Goepper 18 år USA  
B: Andreas Håtveit 25 år NOR

#### Damer

G: Kaya Turski 24 år CAN  
S: Devin Logan 20 år USA  
B: Anna Segal 25 år AUS

### X Games 2013

#### Herrar

G: Nickolas Goepper 19 år USA  
S: Henrik Harlaut 21 år SWE  
B: James Woods 21 år GBR

#### Damer

G: Tiril Sjåstad-Christiansen 17 år NOR  
S: Kaya Turski 25 år CAN  
B: Dara Howell 18 år CAN

### X Games 2014

#### Herrar

G: Nickolas Goepper 20 år USA  
S: McRae Williams 24 år USA  
B: Andreas Håtveit 27 år NOR

#### Damer

G: Kaya Turski 26 år CAN  
S: Maggie Voisin 15 år USA  
B: Kim Lamarre 26 år CAN

### OS 2014

#### Herrar

G: Joss Christensen 22 år USA  
S: Gus Kenworthy 22 år USA  
B: Nickolas Goepper 20 år USA

#### Damer

G: Dara Howell 19 år CAN  
S: Devin Logan 21 år USA  
B: Kim Lamarre 26 år CAN

USA har som synes ett övertag som nation. Anledningarna är många men några faktorer som kan nämnas är en idrottskultur med en positiv syn på unga uttryck och starka marknadskrafter för medial täckning och spridning. Detta i kombination med progressiva vintersportanläggningar i ett delvis fördelaktigt klimat har gett en stark grogrund för Freeskiing som sport och slopestyle som tävlingsgren.

Kanada har med närhet till USA och en historiskt stark kultur inom både Freestyle, Nycirkus och fri värdetolkning av atletism också vuxit sig starka. Framför allt på damsidan har Kanada haft ett tydligt övertag vilket kan ha kopplingar till landets värdegrunder inom idrott.

Intressant är att Sverige och Norge alltid hängt med i utvecklingen och sedan begynnelsen haft ett par åkare på topp tio-nivå och någon åkare i den absoluta toppen. Sett till ländernas storlek är detta anmärkningsvärt men är också nationellt kopplat till socioekonomiska rötter samt aktuell idrottskultur i kallt klimat.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Andra länder som utmärker sig med en eller ett par framstående åkare är Nya Zeeland, Australien, Storbritannien, Schweiz och Finland.

## **2.3 Prognos om 3-4 år**

### **2.3.1 Bakgrund**

Utvecklingen fram till nu har utöver nationernas förutsättningar ovan bestått i yngre talangers förhållningssätt till bedömningssystemet och banornas utformning. När bedömningskriterierna som tidigare nämnts etablerades formades sporten till vad den är idag. På den resan har såväl yngre som äldre åkare stått ut och en blandning av etablerade och nykomlingar har presterat på toppnivå. USA kommer att fortsätta att dominera scenen så länge mest resurser finns där inom sporten. De åkare som är framstående har alltid tillgång till bra parker och dem som inte bor i USA har uteslutande möjlighet att vara där och träna (blandat med parker på ett par andra geografiska platser).

### **2.3.2 Prognos**

Liknande X Games kommer framtida OS troligtvis hålla arenor med fyra hopp eller andra former för bedömning av trick/luft. Raildelen kommer också att avanceras varför ”urbans” (skidfilmning av åkning på rails i stadsmiljö) fortsatt kommer att vara en nyckelfaktor för att nå hög säkerhet i tävlingssammanhang. Eftersom sporten tar ett nytt andetag efter Sochi är det troligt att den progressiva delen i bedömningen tar en oväntad vändning. Variation och utförande har nått en så pass hög nivå att dessa delar kan stanna av för en tid till förmån för ökat taktiktänk hos fler nationer/åkare. Bättre skidåkare i bättre anpassade arenor kommer att ge mer stabila luftfärder med mer avancerade trick. En del som går att utveckla är låsta rotationer i fallande lägen. Lugnet i åkningen kommer att fortsätta premieras men också utmanas av åk med flera tripplar.

## **3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen avseende:**

### **3.1 Ålder och antal år i grenen**

Världstoppen är blandning av äldre och yngre åkare. Några har klarat av att hänga med i utvecklingen och andra har försvunnit. Tidigare byggde sporten mer på talang medan dagens åkning kräver oerhört många repetitioner i goda miljöer. En annan viktig aspekt är människans förmåga till teknisk adaptation. Detta kan liknas vid världsrekordsutveckling där ett nytt resultat snabbt får flera följare. Har en åkare en gång sett vad som går att göra går det fort att ta in den rumsliga kunskapen visuellt och upprepa det åstadkomna. I många fall leder detta tekniska och känslomässiga självförtroende till nya framgångar inom grenens progression. Både för att få tid till repetition och för att dra nytta av den kreativa processen krävs idag en ingång till slopestyle i tidig ålder. Många åkare har tidigare snabbt klättrat till toppen vilket är något som med stor sannolikhet på gott och ont kommer att bli mer sällsynt. Det går inte att ange ett specifikt antal år i grenen genom att se tillbaka men tioårs-regeln är väl tillämpbar och ska gärna ha ägt rum innan den mänskliga talangen klingar av efter tonåren.





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

### **3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning**

Världstoppen är väldigt blandad vad gäller antropometri och framför allt längd. Det bör gå att se värdet av en kortare figur men ett flertal toppåkare är uppåt 185 cm. Låg tyngdpunkt ger många fördelar tillsammans med lätthet i kombination med nödvändig muskelstyrka.

### **3.3 Fysiska kapaciteter**

En viktig aspekt är mycket god grundkondition för att orka nödvändig repetition. Det gäller också för att hålla mentalt fokus för inläring, återhämtning under och mellan långa åkdagar och för att hålla sig skadefri. Kroppslig mjukhet genom välbalanserad muskelsammansättning är viktigt för att åstadkomma önskat utförande och en stark och tålig kropp behövs för slitage av fall och landningar baklänges/i lätt rotation. Teknisk bredd i form av kunskap inom flera olika idrottsliga moment är uteslutande viktigt för hjärnans förmåga att bygga nya rörelsemönster genom association.

#### **3.3.1 Aerob kapacitet**

Den aeroba kapaciteten skall klara förberedande teknisk träning och tävling på hög höjd samt klara av att underhålla motorisk funktion under långa pass. Syreupptagning i ett VO2 Max-test bör vara 55-60 (herrar) och 50-55 (damer).

#### **3.3.2 Anaerob kapacitet**

Inom slopestyle krävs en anaerob kapacitet som motsvarar en kraftfull vridstyrka för att på ett skadefritt sätt klara landningar med hög nedslagskraft. Det behövs också för att hålla kurs genom krävande banor från ett trick till ett annat upprepade gånger. Mycket av den nödvändiga styrkan sitter i ben och bål men behöver också kompletteras av en stark överkropp för tillräckligt vridmoment mot och från hopp och rails. Den anaeroba kapaciteten spelar också roll för att uppehålla maximal arbetsförmåga genom många åk och eventuellt tunga landningar, med bibehållen vinst i inläringen.

#### **3.3.3 Styrka (maximal, explosiv, snabbhet)**

Kroppslig styrka är kritiskt vid landningsögonblicket för att hålla ett bedömningsvärdefullt utförande genom hela åket. Många landningar på en träningsdag innebär en kontinuerlig excentrisk belastning. Explosivitet är av stor betydelse vid avhopp för att nå höjd och komma in i rätt båge i aktuellt trick. Även för snabba rotationer upp, på och av rails är explosiv ben- och bålstyrka väldigt värdefullt. God teknisk förmåga att träna benböj och frivändning är av stor vikt för att uppnå detta. Även grundläggande utförande av ryck och stöt är mycket givande för att optimera bra styrketräning. Hög kroppslig styrka är grundläggande för ökad grenspecifik utvecklingspotential och skadefrihet.

#### **3.3.4 Rörlighet**

För att nå och pressa ut (tweaka) grabar (engelsk-svensk slang för att ta tag i skidorna och dels manipulera tyngdpunkten i olika skruv- och fliprotoner, dels skapa önskat estetiskt uttryck) är rörlighet viktigt. Framför allt för att komma till önskad position utan att tappa eller på



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

ofördelaktigt sätt ändra banan i luften. Även vid fall fyller god rörlighet en viktig uppgift gentemot frakturer och ledslitage.

Rörligheten kan i samråd med kunnig sjukgymnast med fördel kontrolleras i nio leder; fotled, hamstring (baksida lår), höftböj, brösttrygg, skuldra, knäled, bäcken och bål.

### **3.4 Teknik**

Teknikbilden inom slopestyle bygger på att utveckla ett åkmönster med en egen karaktär genom kreativ repetitiv utveckling. God teknik utgår från att behärska trick åt ett naturligt och motsatt naturligt håll samt baklänges/spegelvänt. Utgångspunkterna är visuellt beroende/visuell förståelse, rumslig uppfattning, rörlighet i relation till tyngdpunktens centrum (till största delen höftleden), rotationsförmåga och känsla för böj (eng. transition). Detta behöver byggas mot en väldigt hög skidåkningsteknisk nivå och en god erfarenhet av att åka på boxar och rails. Andra viktiga begrepp är närvaro, timing, beslutsamhet och i väldigt stor utsträckning mod.

#### **3.4.1 Olika specifika teknikomoment av betydelse**

För herrar:

Att klara av varierade rotationer upp till mellan 900 och 1260 åt både höger och vänster vid åkning både framlänges och switch (baklänges).

Att behärska ett flertal dubbelflippar med varierade grabar, en riktlinje kan vara minst två framåt och två bakåt med sex för alla fyra flippar olika grabar.

Att klara alla åtta upp och avgångar för 270 på rakt rail samt minst ett svårare railtrick upp och två kombinationer med 180 grader switch up.

Att ha ett eget signum som utmärker din åkning och innebär en utveckling för sporten som helhet.

För damer:

Samma grundprincip men i dagsläget 1-2/3 mindre omfattning. Damerna har dock en starkare utvecklingskurva än herrarna och en önskvärd samsyn gör uppdelningen missvisande. Slopestyle är en blandad gren där det alltid finns utrymme att tänka annorlunda och frånga givna principer.

### **3.5 Taktik/strategi**

Taktik är en viktig del inom slopestyle. För åkaren gäller det att snabbt skapa förståelse över en aktuell tävlingsbana och göra en avvägning av hur åkaren kan beröra samtliga bedömningskriterier i relation till den egna nivån (och ofta farten i banan vilken påverkar möjliga trick/utföranden). För coachen gäller att dels hjälpa åkaren med att se vilken nivå övriga startande ser ut att hålla och även att föra en dialog som hjälper åkaren med en optimal strategi. Under träning är videoanalys nödvändigt för att åkaren snabbt skall få en uppfattning om hur dennes åk ser ut för att stämma av med den egna, inre bilden.

#### **3.5.1 Egen förmåga (analysförmåga, situationsanpassning och -lösning)**

Egen analysförmåga som kommer genom erfarenhet är givetvis till stor fördel. Viktigast är att åkaren förstår att förhålla sig till ytterligheterna av ett för svårt åk och ett för begränsat tryggare



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

åk som åkaren tror ger mer poäng än vad det egentligen gör (se avsnitt om bedömningsfunktion). Det är också viktigt att åkaren förstår att gå igenom åket ordentligt så att ingenting ändras under vägen. Ibland kan ett önskat trick ”få komma om det går” vilket kan vara väldigt bra om det gör det men tillhör en strategisk ideologi som överlag innehåller ett allt för högt orosmoment.

### **3.6 Framtidsprognos av punkt 3.1 – 3.5 ovan**

En generell utveckling kommer att ske genomgående i takt med sportens olympiska etablering. Då Freeskiing är nytt för mycket av den fysiska grundträningen kommer nivåerna att stiga och takt med dem den generella prestationsförmågan. Ökad träning och repetition kommer att utveckla fler säkrare åkare med färre skador. En stabila tävlingsåkning kommer ge snabbare progression och ett jämnare resultatflöde.

#### **3.6.1 Hur ser den förväntade framtidsbilden ut 3-4 eller 5-6 år framåt?**

En viss homogenisering kommer på grund av rådande idrottsfilosofi att likrikta slopestyle som gren till viss del. En viktig fråga är om och i så fall hur bedömningssystemet kommer att utvecklas och hur FIS kommer att förvalta ansvaret över sporten. Den andra viktiga frågan är hur FIS och den mediala täckningen av sporten ställer sig till utvecklingen av nya banformer. Svar på dessa frågor finns inte i dagsläget och kommer också att påverkas om Big Air kommer med till Peyongchang. Beroende på utfallet i dessa processer kommer kriterierna för vad som förväntas av åkarna att styra trickbilden och tävlingsåkens sammansättning. Av de kriterier som används idag har utförande och luft nått ett, åtminstone tillfälligt, tak, så troligt är att variation och progression fortsätter att fylla ut åken med svårare trick och kombinationer. Som tidigare nämnts finns det hos typen av trick mer att hämta. Om åkarna finner nytänkande och blandning för svårt för att matcha aktuella banor och utförandekrav kommer åkningen snabbt bli mer gymnastisk, vilket biomekaniskt är en lättare väg till progression än den som hittills presenterats.

#### **3.6.2 Möjliga förskjutningar i tyngdpunkt mellan kvaliteter och/eller delkapaciteter framöver?**

Ökad planering av tid och tydligare resultatkrav kommer att ge ett ökat intresse för riktad träning i yngre åldrar. Detta kan ge den positiva trenden med fler träningskunniga ungdomar och färre skador/större träningspotent åkargrupp grenspecifik och den negativa trenden med föryngrad elitisering. Det är också troligt att åkningen eller träningen överlag blir mer riktad från pass till pass på bekostnad av åkning på random play. I detta sammanhang gäller att se värdet av repetition och utveckling i relation till den omatchade kapacitet hjärnan har för spontan problemlösning och kreativt framsteg. För att optimera detta är filmkameran även här ett unikt hjälpmedel inom sporten.

#### **3.6.3 Vad kommer att ge utvecklingen?**

Med ett ökat fokus på värdet hos spontanidrott och uppsamling på nationell nivå kan fler talanger nå ut till tränande elit. Det är dock viktigt att förstå åkarna som unika individer där den egna förmågan är underlaget för framgången. Sverige ligger totalt sett i den absoluta toppen idag men behöver ytterligare resurser för att stanna där. Egna sponsorer, egen tid i USA och egna filmprojekt är nyckeln till att en handfull talanger utvecklats till nuvarande nivå.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Det krävs ett ökat samspel mellan SOK, SSF, SISU, föreningarna/klubbarna och den fria miljön. Marknadsmässiga resurser behöver attraheras och kanaliseras genom ett gemensamt nätverk och synkas med satsningar från utbildningsmiljön, fritidsverksamheten och den ideella sektorn.

Den nationella arbetsgruppen kring Freeskiing behöver bli en starkare enhet med ett nära samarbete gentemot kopplingen bransch-skidanläggning-kommun-media. Endast med topp-elit i ryggen och ett uppfångande av mängden åkare på rotnivå kommer skidåkning inom en gren som slopestyle att fortsätta blomstra i Sverige.

#### **4. Tester och testuppföljning**

##### **4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter**

Svenska slopestyleåkarna på A-landslagsnivå testas två gånger per år enligt ett underlag framtaget i samråd med SOK. Testmomenten angivna nedan ger en bild av åkarens fysiska förmåga gällande styrka under/överkropp, korsvis genom bålen, explosivitet, smidighet och kondition. Gränsvärden är ännu inte kända på grund av för få testomgångar för dagens grupp av väsentligt skilda välmeriterade åkare.

3 000 meter

Bänkpress

Brutalbänk (180 grader sit ups från hängande läge)

Chins

Harres

Dips

Frivändning

Grip vänster

Grip höger

Squat jumps (koncentriskt)

CMJ (excentriskt-koncentriskt)

CMJa (excentriskt-koncentriskt med armar)

Knäböj

VO<sub>2</sub>-max (syreupptagningsförmåga)

##### **4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment**

Alltid individuell uppföljning. För test av eller scoutning efter åkare krävs erfaren analysförmåga som kan tolka en åkares kapacitet bland annat enligt 3.4.1.

##### **4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under träningsåret**

Testperioderna läggs i maj och september för att ge en bild av den fysiska utvecklingen kontra träningsmängd under vinter- och sommarperiod. Ett problem med detta kan uppstå när en åkare förflyttar sig till södra halvklotet maj-september och alperna oktober-november och har säsong året runt. Fördelen med ett sådant upplägg är repetitionsmängden och nackdelen är förlorad vila



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

och fysträning. Testerna ger dock i vilket fall en skattning över åkarens nivå och fyskurva. Testarbete liknande de beskrivna ovan är en viktig del för idrottsgymnasier då möjligheten att bli testad inför SOK:s Topp och Talang Program kräver teknisk erfarenhet.

## **5. Insats för de aktiva i världstoppen**

### **5.1 Insats i timmar per år för träning och tävling idag och om 3-4 år**

Träningsmängden för åkare i världstoppen varierar i omfattning och sammansättning. På vissa håll innebär ett år 250 dagar på snö och på andra 100. Detta har delvis sin grund i att en grupp åkare i världselit har byggt upp erfarenhet baserat på en tidigare talang som fortfarande ger resultat. På sikt kommer detta fenomen att ebba ut och ersättas av en mer homogen grupp med hög träningsmängd och en mer riktad insats. Värt att nämnas är åkare som filmar mycket och genom detta får oerhört många timmar på rails vilket ger resultat under tävling. För svenska åkare i världstoppen i dag ligger den totala träningsmängden på mellan 600 och 1 000 timmar per år.

### **5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under träningsåret**

Även här är spridningen väldigt stor. För många toppåkare varierar året av stora mängder filmning och railåkning, omfattande åkperioder i park och intensiva tävlingsperioder. Andra har mer riktade perioder med vattenhopp och fysperioder som tar ut skidåkningen under vår- och sommarperioden. Från sen sommar och tidig höst befinner sig den absoluta majoriteten av toppåkare på södra halvklotet för att intensifiera träning och starta upp en ny tävlingssäsong. Under hösten varierar fysträning med alpläger och från slutet av november varvas mängdåkning med tävlingar fram till april och till viss del maj. För en del åkare finns filmprojekt och sponsoraläger med i bakgrunden under vinterperioden och för de allra flesta sker en intensifiering av filmande under våren. Ett riktmått för åkning på snö är 30-35 veckor per år med 20-25h åkning per vecka, detta ger mellan 600-875h per år.

Över året löper en värdefull linje med grenlik träning i form av skateboard, trampolin, vattenhopp och varierade former av fysträning. Dessa följs upp mer under sommarperioden men är tillsammans med alla typer av lärorik rörelseträning viktigt under hela året.

#### **5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod**

Då Freeskiing är en ny sport hos SSF och SOK arbetar vi i nuläget med att samla in värdefull information från en högpresterande åkargrupp med skild metodik och varierande upplägg. Konkreta träningsprogram behöver ett större underlag från träningsdagböcker, beprövade fysprogram och en tydligare gemensam bild av olika åkuplägg.

En riktlinje för ett veckoträningsprogram på årsbasis börjar med att underhålla och bygga upp fysnivån och grenlik träning under sommaren. Detta övergår i att underhålla högsta nivån fysiskt och bygga upp åknivån under sensommaren. Tävlingsbiten kommer igång under aktuell period men bör hållas på en trygg och stabil nivå. Under hösten blir veckopusslet återigen fokuserat på fysisk uppbyggnad varierat med grenspecialisering genom veckoläger på snö. Under vinterperioden ligger åkningen på en kontinuerlig högsta nivå med veckovis åkning, tävlande och i viss mån filmning. Här fyller underhållsfys med korta återkommande maxstyrkepass värdefull funktion för att bibehålla fysisk kapacitet. Under vårperioden kantas veckoprogrammet av mer frekvent filmande, mindre frekvent tävlande och chansen att öka åknivån teknisk i förlåtande snö.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

### **5.3 Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering**

För denna punkt saknas underlag inom Freeskiing. Generellt kan sägas att vätskeintag och kosthållning tillsammans med en god sömnrhyth är under utveckling. Dessa bitar fyller en avgörande funktion för inlärning, utveckling och topprestation inom sporten. Slopestyleåkare har idag mycket att vinna på ökad medvetenhet kring kost och hälsa och bör arbeta för att hålla kolhydratkurvan följande hög träningsintensitet och vila. Det finns inga indikationer på ett formtoppningsupplägg som skulle passa sporten generellt inför tävling men grundnivån av fysisk kapacitet och ett medvetet upplägg är avgörande för den långsiktiga utvecklingen som toppidrottare.

## **6. Övriga framgångsfaktorer**

### **6.1 Individnivå**

Det synes tydligt att tävlingsåkare i slopestyle har en tväridrottslig personlighet. Det gäller att besitta förmågan att kombinera den individuella relationen mellan frihet och ansvar som spontanidrott innebär och kombinera detta med en utvecklad vinnarinstinkt. Uteslutande för toppåkare inom Freeskiing som sport och slopestyle som gren är en högt utvecklad förmåga att arbeta instinktivt i nuet. Det är med anledning av detta som överprogrammerad träning skall undvikas. Mer tekniska egenskaper är förmågan till estetiskt uttryck och viljan att uppnå detta i kombination med hög teknisk färdighet. Här är glädje till tålmodigt och envishet repeterande i fria fysiska uttryck avgörande.

#### **6.1.1 Mentala färdigheter**

Att som första åkare droppa in och ta luft över en 20 meters plåtå kräver ett grundläggande mod. Många aspekter av att tävla i slopestyle är exekutiva och går inte att jobba upp med mer vilja under tiden. Det du lägger in i ett moment ger resultatet och en miss under ett tävlingsåk innebär förlust. En nyckel för att behärska detta är beslutsamhet. Detta gäller också vid inlärningen av nya trick då det inte går att dela upp trick i så många delar. Att vara närvarande och arbeta direkt i nuet är en viktig mental egenskap som definierar alla framstående slopestyleåkare.

#### **6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar**

Alpin utförsåkning har alltid varit och blir i ökad utsträckning kopplat till en hög monetär egeninsats. Till viss del vad gäller utrustning men framför allt för att finansiera resor, logi och liftkort till och på platser med optimala träningsförutsättningar.

På barnidrottsnivå är detta viktigt är det viktigt att förstå värdet av en bred utövar grupp för att nå högsta elit (varför länder med hög befolkningsmängd lättare extraherar fler toppidrottare inom flera olika sporter). Detta påverkas starkt av en marknadsstyrd sport där det finns en kraftfull men för breddidrotten begränsande faktor i form av ett relativt starkt marknadsvärde genom elitisering. Det finns en snabb väg mot toppskiktet för ett fåtal vilket begränsar rekryteringsbasen avsevärt. För att bibehålla Sveriges position inom sporten är värdet av en gemensam svensk plattform med ett omfattande åldersspann oumbärligt.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

### **6.1.3 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel**

Specifikt för utrustning är förståelse och kunskap kring utrustningens funktion viktigt. Inom slopestyle blandas ett degenererande användande av skidor på rails med nödvändig glidkvalité för tillräckligt hastighet. Det gäller att hålla sig med fungerande och tillräcklig utrustning och underhålla belag och kanter. Skidtekniker under tävling är av stor vikt.

Videoupptagning är av högsta relevans både inom sportens kultur och för den enskilda åkaren. Detta kräver instrument i form av kameror samt redigeringsprogram och i förlängningen tillgång till trådlös uppkoppling globalt.

### **6.1.4 Träningscentra, träningsmiljö, ”sparring”, träningskollegor**

Från tillkomsten har Freeskiing praktiserats fritt. Med tiden har sporten utvecklats i skidanläggningarnas parker som med åren ökat i kvalité. Det saknas idag ett träningscentrum för sporten i Sverige även om vissa geografiska platser har bättre förutsättningar. Exempelorter är Tandådalen, Kläppen, Åre och för säsongsförlängningen Riksgränsen. För grenspecifik träning under barmarksperioden kan Snowpark i Säfsen nämnas som sedan en tid tillbaka tillhandahåller Sveriges första i det närmsta kompletta barmarksanläggning.

För att nå högsta elit krävs tid på anläggningar på flera olika kontinenter. Bäst förutsättningar har anläggningar på Nya Zeeland och i Australien, Schweiz/Österrike, USA, Kanada, Frankrike och Norge fördelat på årsbas enligt beskrivningen under punkt 5. Exakt var och när bestäms efter anläggningarnas satsningar på tävling och park samt snötillgång och väderförutsättningar under aktuell säsong.

Anläggningarna ovan innehåller både underlag för den geografiska platsen, tillräckliga praktiska förutsättningar och utmanande åkare att utveckla sig själv som elitåkare och Freeskiing som sport genom.

## **6.2 Organisatorisk nivå**

### **6.2.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång**

En del av punkten behandlas under 6.1.4. Vad gäller tävlingsförutsättningar följer de stora tävlingarna nationerna nämnda ovan.

Sverige har sedan säsongen 2012-2013 en egen nationell tävlingstour - Swedish Slopestyle Tour, SST. Genom denna kan den högsta svenska nivån på åkare mötas men från detta är steget relativt stort till nästa nivå som är världscup. Övriga större tävlingar sker efter inbjudan och innehåller det mest krävande motståndet att tävla mot men släpper inte in hela bredden som har möjlighet att arbeta mot OS.

Att skapa ett nationellt centrum för sporten på en ort eller genom ett rikstäckande samarbete är en förutsättning för optimalt arbete mot framtida elit.

### **6.2.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem och talangutvecklingsprogram)**

Utövare inom sporten Freeskiing har på villkor privata aktörer och större anläggningar tidigare helt vilat på individen. Idag finns fyra skidgymnasier på lokal nivå i Kiruna, Vännäs, Malung och Sandviken. Från hösten 2014 kommer ett riksiddrottsgymnasium växa fram vid sidan av



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Malungs tidigare Freeridegymnasium. Detta är ett stort uppsving för sporten utbildningsmässigt och ökar kopplingen mellan skola och skidförbund. Systematiken hos utbildningarna är varierande och under utveckling. Testmetoderna som landslaget använder sig av i samråd med SOK är kommunicerade till det kommande riksidrottsgymnasiet för att skapa en röd tråd gentemot SOK:s kommande talangsektioner.

Tränartillgången är utöver skolorna svag och består idag av en handfull coacher som har insikt i sporten och kunskap att kommunicera feedback till åkare under utveckling. Ökad utbildningsmöjlighet är planerad av SSF och utvecklas i mån av resurser och efter det intresse förbundet lyckas stimulera.

### **6.2.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)**

Freeskiing som sport under Svenska Skidförbundet har två anställda i dagsläget. En förbundskapten på 100 % tjänst som arbetar med landslag och tävlingar i Slopestyle och till viss del Big Air för yttersta elit inkluderande den olympiska satsningen för sporten. En sportchef på 50 % tjänst med ansvar för marknadskommunikation och övergripande grenspecifikt ansvar. Utöver detta har sportchef Snowboard ett övergripande ansvar för både Snowboard och Freeskiing vad gäller utbildning och skola samt kommunikation med SOK och RF.

SOK fungerar som stödorganisation för sporten och genererar förutsättningen att driva ett landslag i yttersta elit. Förutom ekonomiskt stöd genom Topp och Talang finns också en omfattande resurs att hämta gällande fysrådgivning, läkare, sjukgymnastik och idrottspsykologi.

Kompetensen är nationellt väldigt svag. Medvetna och erfarna film.- och organisationsaktiva återfinns i ett fåtal på olika håll i landet. I relation till utövertätheten geografisk och i det allmänna sammanhanget är både kännedom, kunskap och framför allt aktiv kompetens i ledarskap och organisation gles. En intressant paradox är tillgången till väldigt kompetenta park- och railbyggare i olika sammanhang samt framtoningen hos svenska anläggningar. Det finns också en större internationell tävling i Jon Olsson Invitational (dock i grenen Big Air) och kompetenta domare att hitta.

## **7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter**

### **7.1 Trendbrott**

Den viktigaste aspekten för ett trendbrott i utvecklingen hos svenska åkare sitter att bättre ta vara på spontanidrott som en del av nationens idrottskultur. Den utveckling som hittills ägt rum är baserad på enorma talanger, hårt individuellt arbete, privata satsningar och luckor av ytterst goda förutsättningar. Runt det har landet en haft ett tillräckligt gynnsamt klimat och en skidanläggningskedja som tillsammans med sponsorkulturen legat till grund för utvecklingen.

Freeskiing har i Sverige idag både elitåkare, ungdomsbredd och branschkunighet. Detta behöver förvaltas av central organisation som kan skapa ökade ekonomiska förutsättningar och ökad organisatorisk kunskap av den befintliga gemenskapen.

Sochi var ett trendbrott i sig och har skapat dels en oerhörd förutsättning men också ett allt tydligare ansvar för underhåll av den typen av utövare tävlingsorganisationerna förväntar sig. Det finns på både herr- och damsidan en fortsatt grogrund för kommande elit men med ett helt annat behov av uppmärksamhet. Både vad gäller att hålla kulturen kring sporten intakt och att ge det stöd kommande elitåkare som accepterat utmaning förväntar sig.





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

## 7.2 Innovationer

Tre innovationer som tydligt kan påverka utvecklingen i tre olika omfattningar:

1. En kostnadseffektiv lösning för att skicka trådlös rörlig bild globalt. Utrustning för en eller två anställda att sköta en smartare multipel upptagning av flera åkares aktivitet i en slopestylebana under träning och tävling.
2. En fullstor, välbyggd och ordentligt underhållen park med elljus i Sverige.
3. Möjlighet till åkning på snö året runt inom landet.

## 7.3 Annat

### 7.3.1 Genusperspektiv

Freeskiing har vuxit fram i avsaknad av ett föreningsliv som arbetar med barn innan genusindelningen tar vid. Detta är en anledning till att sporten blivit föremål för en missvisande bild av prestation kopplat till genus. Tillsammans med en drivande marknadskraft som funnit mindre friktion i att framhäva manliga utövare som aktiva och kvinnliga utövare som passiva har färre tjejer attraherats som aktiva utövare.

Bilden av hur åtskillnaden i prestation mellan herrar och damer ser ut är ännu inte fullt utvecklad och behöver komma i ett bättre ljus. För att åstadkomma detta krävs en kommunikativ förståelse för hur förebilder skapar nya utövare och ökar sportens nivå. Det behövs också en marknadsmässig satsning som anpassas efter en genusneutral atletisk framtoning.

Det senaste två åren har progressionen hos kvinnliga slopestyleåkare visat en starkare kurva än hos manliga utövare av grenen. Detta beror på att marknaden med anledning av en mättad manlig projektion exponerat fler kvinnliga aktiva samt att en handfull åkare haft talangen och stödet att ta större kliv i utvecklingsprocessen. Under OS i Sochi 2014 höjdes ribban rejält för bägge tävlingsklasserna men även här var progressionen hos de kvinnliga åkarna i relation till tidigare tävlingar större. Detta har sin grund i att de marknadsstarka olympiska spelen tidigt\* tagit in kvinnliga atleter och succesivt byggt upp en värdegrund för ett neutralt deltagande. Inför 2014 ökade den traditionella betoningen för slopestyle i och med ett erkännande i ett olympiskt sammanhang. Detta medförde att många länder genom respektive olympiska program satsade mer på kvinnliga deltagare för att nå medaljer vilket gav en åknivå för damklassen som ingen hade trott varit möjlig ett par år tillbaka i tiden.

Det råder ingen tvekan om att progressionen kommer att fortsätta öka mot PeyongChang 2018. Hur nivån mellan kvinnor och män ser ut då återstår att se men klart är att en medveten förskjutning av en begränsande ideologi kring kvinnliga idrottare inom actionsport kommer att minska avståndet.

\* De första moderna spelen i Aten 1896 tillät endast män som deltagare men under den andra upplagan i Paris 1900 utökades programmet med kvinnliga deltagare i tennis (singel och mixed). Från detta har utveckling skett olika snabbt och brottning tillät kvinnliga tävlanden först i Aten 2004.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS