

# S-CUP

# SVENSK CURLINGS UTVECKLINGSPROGRAM

Version 2.0 (2015)

Författad av Patric Klaremo, Peja Lindholm och Sara Carlsson från Svenska Curlingförbundet

Referensgrupp: Magnus Swartling, Olle Brudsten, Andreas Prytz och Anette Norberg

## Innehåll

1. Att använda S-cup.....	3
1.1 S-cup som uppslagsverk.....	3
1.2 S-cup som handledarmaterial.....	3
1.3 S-cup i praktiken.....	3
1.4 Begrepp .....	3
2. Inledning.....	4
2.1 Mål för svensk curlings utvecklingsprogram (S-CUP). .....	4
2.2 Syfte för svensk curlings utvecklingsprogram (S-CUP).....	4
2.3 Bakgrund till syftet.....	4
2.4 Innehåll i S-CUP version 2.0 och fortsatt utveckling.....	4
3. Kravprofil för svensk curling - Curling i världsklass.....	6
3.1 Att arbeta fram en kravprofil .....	6
3.1 Arbetsgång .....	6
3.2 Metod.....	6
3.3 En kravprofil som siktar på världselit.....	6
3.4 Kravprofil Svensk Curling.....	7
3.5 Kravprofilens inre prestationsområden. ....	7
3.6 Kompletterande inre faktorer .....	12
3.7 Kravprofilens yttre områden .....	13
3.8 Kapacitetsanalys.....	16
4. Utvecklingstrappa.....	18
4.1 Övergripande inriktning för de fysiska och mentala kraven.....	18
4.2 Utgångspunkt för utvecklingstrappan .....	18
4.3 10 faktorer som påverkar utvecklingen.....	19
4.4 Rätt steg i rätt tid för rätt individ.....	21
4.5 Nästa version – fortsatt utveckling.....	23
5. Måldokument.....	24
5.1 Handlingsplan 2015 – 2017.....	25
5.2 4 års-plan .....	25
5.2.1 Mål för arbetet med coacher.....	25
5.3 Aktiviteter.....	26

## 1. Att använda S-cup

### 1.1 S-cup som uppslagsverk

Detta är den teoretiska versionen av S-cup. Här hittar du som aktiv eller ledare all teori bakom utvecklingstrappan och kravprofilen. Dokumentet fungerar som uppslagsverk till den kunskap du behöver för att använda S-cup i praktiken.

### 1.2 S-cup som handledarmaterial

I handledarmaterialet till S-cup som är ett eget dokument, har framgångsrika aktiva och ledare berättat om sina strategier och verktyg. Denna del av S-cup erbjuder en möjlighet att ta del av framgångsfaktorer för varje målgrupp.

### 1.3 S-cup i praktiken

Från hösten 2015 finns utvecklingstrappan, kravprofil och allt material som kopplas till dessa på vår webbaserade plattform [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se). Du som aktiv eller ledare, kan få tillgång efter en kort webbutbildning. Där hittar du sedan förslag på säsongsplaneringar, träningsplaneringar och övningar för att kunna sätta ihop dina egna pass.

På plattformen kan du också använda och skapa olika forum för utbyte och diskussioner med andra aktiva eller ledare.

Dokumentet S-cup finns på Svenska Curlingförbundets hemsida; [www.curling.se](http://www.curling.se). Här finns S-cup under knappen UTVECKLA. Du hittar även information och schema för våra utbildningar som baseras på S-cup.

### 1.4 Begrepp

I dokumentet finns återkommande begrepp som vi vill förtydliga här.

**1. Kravprofil:** Curlingens kravprofil specificerar vad som krävs för att nå yttersta eliten inom vår specifika idrott. Alla idrotter har olika krav, faktorer och nivåer och i s-cup hittar du curlingens krav.

**2. Kapacitetsanalys:** Genom kapacitetsanalys identifieras skillnaderna mellan nuläge och önskat läge utifrån kravprofilen för spelare och lag. Utgå alltid ifrån er position i i utvecklingstrappan. Syftet med kapacitetsanalysen är att identifiera fokus för träning.

Välkommen!

## 2. Inledning

### 2.1 Mål för svensk curlings utvecklingsprogram (S-CUP).

Utvecklingsprogrammet S-cup ska vara ett verktyg för att:

- Skapa förståelse vad som krävs inom olika områden för att nå en viss nivå.
- Göra anpassade träningsprogram till de olika nivåerna.
- Utforma tester som hjälp vid träningsplanering.
- Utforma pedagogiskt verktyg för aktiva och ledare.
- Fungera som bas för utformning utbildningsmaterial.
- Underlätta rekrytering och organisation av landslagsverksamheten.
- Se på sporten med nya ögon och utmana traditioner.
- Analysera framtiden – idrotten utvecklas hela tiden.

### 2.2 Syfte för svensk curlings utvecklingsprogram (S-CUP)

Kravprofilen, utvecklingstrappan och den långsiktiga planen för svensk curling, ska hjälpa till att skapa systematik och långsiktighet i SCF:s elitutveckling. Syftet är att stärka internationell konkurrenskraft för att svensk curling ständigt ska sträva efter vår vision - *Svensk curling är världsledande, ett föredöme i ledarskap och Sveriges mest efterfrågade idrott*

### 2.3 Bakgrund till syftet

Som olympisk idrott ska curling ha en tydlig strategi för att utveckla spelare och lag i världsklass. Det innebär spelare och lag som alltid gör realistiska anspråk på olympiska medaljer.

För att möjliggöra detta använder Svenska Curlingförbundet en kravprofil och en utvecklingstrappa. Utvecklingstrappan beskriver spelarens väg från junior till högpresterande seniorspelare och vidare för den som vill spela curling för livet.

Som stöd för fortsatt och systematisk utveckling av instrumenten för optimerad prestation finns även en långsiktig plan för svensk curling.

Benämningen för denna samlade strategi är S-CUP; Svensk curlings utvecklingsprogram.

### 2.4 Innehåll i S-CUP version 2.0 och fortsatt utveckling

Utgångspunkten i arbetet har varit att sammanställa befintliga utvecklingsverktyg inom svensk curling, utvecklingsverktyg inom internationell curling och andra liknande idrotter. I och med detta arbete lägger svensk curling en grund för fortsatt, systematiskt utvecklingsarbete med fokus på elitutveckling.

Version 2.0 ska under säsongen 2015/2016 implementeras och integreras i befintliga elitutvecklings- och ledarutvecklingsprogram. Samtidigt ska den utvärderas för att öka relevansgraden i verktyget så det matchar förhållanden för svensk curling.

Version 2.0 är kompletterad med:

- Internationella studier inom curling.
- Intervjuer med tränare på alla nivåer (steg)
- Kravprofil och utvecklingstrappa på plattformen [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se)

Ansvarig för kontinuerlig uppdatering av utvecklingsprogrammet är utbildningsutskottet, i samråd med förbundskapten. Uppdateringar sammanställs under sommarhalvåret efter uppföljning och utvärdering av säsongens utbildnings- och utvecklingsprojekt.

## 3. Kravprofil för svensk curling - Curling i världsklass

### 3.1 Att arbeta fram en kravprofil

Det finns många faktorer som har direkt eller indirekt påverkan på prestationen för en curlingspelare.

En kravprofil kan kartlägga de generella egenskaper och de specifika krav som ställs på en individ och ett lag för att nå världsklass. Den sammanfattande analysen bildar sedan kravprofilen.

### 3.1 Arbetsgång

För att få en fullständig översikt över prestationskraven i en idrott behövs praktisk erfarenhet, vetenskapliga undersökningar och teoretiska analyser. Dessa kan ge svar på vilka faktorer som har en positiv betydelse på prestationsförmågan.

Varje enskild variabel behöver sedan appliceras på olika grupper i curling, exempelvis på ålder, kön, nivå och målsättning.

### 3.2 Metod

Vi har använt oss av framgångsrika klubbar, ledare och spelare för att bygga utvecklingstrappan. Vi har dessutom tittat på studier från andra idrotter, använt SISU:s ledarmaterial och utgått från Riksidrottsförbundets idéprogram Idrotten Vill.

Slutligen har vi fått ta del av planering och material från Svenska Olympiska Kommittén, internationell curling och landets främsta tekniker när det gäller utrustning.

### 3.3 En kravprofil som siktar på världselit.

När målet är att göra bra ifrån sig internationellt, ska curlarna prestera en hög lägsta nivå, vara uthålliga och mentalt starka.

Träningsplanering och plan för utveckling behöver vara samordnade med lagets och idrottarens mål, samt den nuvarande prestationsnivån. Nästa steg är att göra prognoser för de prestationer laget och idrottaren ska klara av i slutet av perioden. Träningen behöver anpassas efter kraven och för att säkerställa utvecklingen, finns hjälp i form av tester, tränings- och tävlingsutveckling, samt utvärdering.

För att nå ett önskat mål behöver varje idrottare och ledare veta vad som krävs. Titta på de som nått målet och analysera hur ni ska bli ännu bättre. Genom den utveckling av sporten som förekommer överallt krävs noggranna förberedelser.

Lämna inget åt slumpen.

### 3.4 Kravprofil Svensk Curling

Kravprofilen innehåller de olika områden som påverkar prestationen för curling. Kravprofilen är grund för att ledare och spelare ska kunna göra sina kapacitetsanalyser.

Kravprofilen är indelad i två delar. En för de inre förutsättningar som krävs för curling. Den andra delen innehåller yttre förutsättningar. Denna verkar som utvecklingsdokument för elitutveckling, där förbundskapten är ansvarig.

De olika stegen i utvecklingstrappan innehåller rekommendationer för vilka tårtbitar i kravprofilen vi rekommenderar att du eller ni fokuserar på. På plattformen [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se) hittar du övningar som är kopplade till de olika tårtbitarna.

### 3.5 Kravprofilens inre prestationsområden.

Faktorer som direkt och indirekt påverkar prestation och resultat

#### 3.5.1 Gruppdynamik

Gruppens kapacitet att spela och fungera tillsammans har stor betydelse i curling. Det är en viktig del på plan, vid träning, tävling och på resor.

I studier på lag som lyckats år efter år inom olika idrotter, finns följande gemensamma nämnare:

- Värdegrund och mål
- En gemensam värdegrund fungerar som bas för miljön i laget.
- Gemensamma normer och värderingar för utövare, tränare och ledare i laget.
- Beslutsamhet och målinriktning.
- Självtillit.
- Vilja att utnyttja de enskilda utövarnas starkaste sidor.
- Förmåga att hitta de utövare som passar särskilt bra tillsammans, som "gör varandra gott".
- Kommunikation och relation
- God kommunikation, en medvetenhet om hur jag påverkar mig själv och andra i mitt sätt att kommunicera via kroppsspråk
- Öppenhet och tillit.
- Vilja att snabbt ta itu med och lösa konflikter.
- Bagatellisering av oväsentligheter och en hög toleransnivå.
- Stark sammanhållning och god stämning, med en positiv inställning till nytillkomna.
- Resultat- och utveckling
- Resultatorienterat arbete.
- Koncentration på viktiga uppgifter.
- Förmåga att vara bäst när det gäller.
- Acceptera enstaka dåliga resultat.
- Kreativitet och förmåga att ständigt förnyas i takt med utvecklingen.
- Förnuftigt användande av utomstående experter inom centrala delar.

Lagets kapacitet inom dessa områden avgör i hög grad om den enskilde utövaren och därmed laget ska kunna hävda sig.

Curling är unik inom idrotten med den lagsammansättning som är med fyra personer som är beroende av varandras prestationer i sekvens. I curling spelar varje spelare för att lämna ifrån sig ett bra läge till nästa, eller för att avsluta det som lagkamraterna har byggt upp. Det kräver tillit och mental styrka. Många curlingmatcher avgörs på det mentala planet. Säkert och positivt kroppsspråk, samt en stark sammanhållning i laget är starka framgångsfaktorer. Tänk på att:

- Arbeta utifrån en värdegrund. Värdegrunden styr miljön i det specifika laget. Samtliga spelare kan gå tillbaka till värdegrunden för att styra och prioritera sina beteenden.
- Skapa en trygghet så att alla i laget känner sig sedda och att det finns utrymme för att misslyckas. Gränsen mellan att misslyckas och att lyckas är ofta lite i curling. Den spelare som känner rädsla att misslyckas får svårare att lyckas.
- I curling finns ett behov av att kommunicera snabbt och effektivt under pressande förhållanden. För att klara detta behöver lagets rollfördelningar vara genomtänkta, väl förankrade och intränade. Laget behöver också en förståelse om gruppdynamiken.

När det gäller möjligheterna att nå världselit, kommer samhällets inställning till elitidrott och satsning på unga talanger att spela in. Detta innebär att klubbar och föreningar behöver jobba med förhållningssättet gentemot idrottare. Inom curling behöver vi planera, acceptera och uppmuntra till elitidrott för de som vill ta sig till toppen. Det kan innebära att rekommendera en utövare att byta klubb eller miljö om förutsättningarna är bättre där.

### 3.5.2 Teknik

Teknik är en färskvara som kräver kontinuerlig träning, justering och utveckling. Det behövs en löpande och prestigelös dialog om den tekniska utvecklingen och hur svensk curling ska vara med och leda utvecklingen.

Alla spelare behöver en teknisk grund som utgår ifrån balans, tajming, linje och släpp. Genom att lära sig grunderna tidigt, kan spelaren ha en slajd som håller även i pressade situationer. En bra och konsekvent teknik ger även laget fördelar i isläsning.

#### **För att utveckla en bra slajdteknik behöver spelarna träna:**

- Balans
- Tajming
- Linje
- Släpp
- Varierande släpp eftersom kvalitet och prestanda på skiljer sig från varandra.



Prioritera enkelhet i rörelsen. Använd teknisk utrusning som videokamera, splittimer och analysprogram. För de lag som vill nå elitnivå är det viktigt med träning och tävling på mästerskapsis med scratchade stenar.

#### **För att utveckla bra sopteknik behöver soparna träna:**

- Frekvens.
- Tryck
- Kommunikation
- Fartbedömning
- Uthållighet.

Sopning med sula har visat sig vara mer effektivt än sopning på glidfot. Anledningen är att de allra flesta sopare flyttar vikten från kvasten till den fot som inte glider när de skjuter på fart. Studier av kanadensiska sopare har även visat att sluten position tillåter mer tryck än öppen position.

Effektiv sopning innefattar följande tekniska detaljer:

- Huvudet ovanför sophuvudet
- Minst en fot längre ut än höften
- Vikten på tårna och inte på hela foten
- Nedre handen nära sophuvudet
- Rak rygg eller rumpen något nedanför huvudet.

Video är ett utmärkt sätt att arbeta med teknik, både för slajd och sopning. Överlag, behöver spelare en prestigelös och nyfiken inställning till teknik- och materialutveckling.

### **3.5.3 Fysik**

En bra fysik för curling är allsidig. Curlare som vill bli riktigt bra behöver träna mycket curling och mycket fys.

Det finns många anledningar att förbättra fysiken som curlare. Sopare som har styrkan att skapa tryck och samtidigt behålla frekvens ger stora fördelar till sina lag. Bra fysik ger ökad stabilitet och explosivitet i frånskjut, förbättrar uthållighet under längre turneringar, samt snabbare återhämtning efter träning och tävling. Fysiken ger också mentala effekter och kan till och med innebära övertag på banan. Den spelare som har god fysik, har lättare att hålla ett bra fokus och en bra kommunikation med sina lagkamrater.

Slutligen behöver curlare en god fysik för att hantera den finmotorik som sporten kräver. Trötthet minskar förmågan att behålla finmotoriken och känslan för spelet.

Alla faktorer som begränsar prestationsförmågan ska inkluderas i den fysiska träningen. Bål och knäkontroll är grundläggande för en stabil och skadefri curlare.

- Aerob träning (för att bibehålla eller förbättra kondition)
- Styrka
- Anaerob träning (mjölksyreträning eller muskelstyrkeuthållighet)
- Power

- Rörlighet
- Koordination
- Screening

Den fysiska träningen ska hjälpa curlaren att undvika skador, samt förbättra förutsättningarna för att orka träna mer (längre pass) med fortsatt hög kvalitet. Anpassa träningen efter varje individs förutsättningar. Att träna grenspecifikt och försöka efterlikna sin idrott på gymmet är inte alla gånger utvecklande och kan leda till skador.

Kapacitetsanalys kan ni genomföra med hjälp av SOK:s Fysprofil: <http://www.fysprofilen.se> På webbplatsen [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se) finns fler förslag på övningar och träningsprogram.

I handledarmaterialet för S-cup hittar ni de värden som SOK rekommenderar att en curlingspelare på elitnivå uppnår. Dessa värden uppdateras med jämna mellanrum och ska tolkas som en rekommendation för de steg i utvecklingstrappan som är "Träna för att tävla" och "Träna för att vinna"

### 3.5.4 Strategier

Strategi handlar om både matchtaktik och andra tänkbara områden. Strategin beskriver lagets väg mot målet. Den ska fungera som vägvisare vid både träning och tävling.

Att lägga upp strategi avser:

- Spelupplägg - spelöppningar och taktikval under match beroende på resultat
- Anpassad spelnivå efter förhållanden, dagsform och motstånd
- Träningsfilosofi
- Kommunikationsstruktur
- Studier av andra lag och nationer

### 3.5.5 Målsättning och uppföljning

Målsättning och uppföljning innehåller allt mellan start och mål i en långsiktig satsning. Tydliga målsättningar, god planering och ett långsiktigt perspektiv behöver vara centralt i lagets förberedelse/vision.

Att sätta mål syftar till att:

- Ge motivation till individerna i laget. Att veta målet bidrar till att individer jobbar hårdare och under längre tid. Det bidrar alltså till ökad ansträngning.
- Klargöra vad som är viktigt för lagets framgång. För att nå målen behöver gruppen komma överens om lämpliga strategier, vilket bidrar till grupputveckling och strategiutveckling.
- Spelare och ledare bevakar och utvärderar prestation och resultat noggrannare, vilket i sin tur leder till en ökad tydlighet gällande resultat och ökad motivation.
- Skapa känslor, entusiasm och ökad kommunikation i laget. Det ger något gemensamt att diskutera och följa.

Att arbeta målstyrt innebär att tydliggöra och sätta upp individuella mål och gruppmål avseende:

- Resultatet
- Prestation och beteenden
- Känslor och upplevelser

I målformuleringen ska barriärbrytande mål, trygghetsmål (realistiska) på lång sikt (flerårig) och delmål (säsongsmål samt mål för träning och tävling) dokumenteras och förankras.

Lagets mål behöver kompletteras med en plan för kontinuerlig utvärdering och analys. Det är viktigt att både individuella spelare och laget får feedback på sin prestation och hur de ligger till i förhållande till uppsatta mål.

Planen ska omfatta en långsiktig plan på flera år, samt en säsongspan för att säkerställa delmål och att det individuella livspusslet går ihop.

### 3.5.6 Fart och speluppfattning

Fart och speluppfattning innebär kunskapen om stenens bana över isen beroende på rotation, utgångshastighet och släpp. Denna kunskap innebär att spelaren kan leverera stenar med rätt hastighet och därmed ge rätt förutsättningar för att skipper och sopare tillsammans ska kunna placera varje sten.

Detta innefattar också soparnas förmåga att uppfatta stenens hastighet och släppets påverkan på hastigheten är avgörande för att ge rätt information till laget. Det ger förutsättningen att maximera utfallet för varje slag och är avgörande kompetens för att nå världsklass.

Speluppfattning kommer ofta genom mängdträning och erfarenhet från många matcher och många stenar. Det kan tränas, genom att lägga mycket tid på analys av slajdlinje, släpp och fart. Till hjälp finns utrustning som splittimer, laser och videoanalys.

### 3.5.7 Mental styrka

Idrott är en fysisk och psykisk utmaning. Förmågan att hålla hög koncentration och förbli avslappnad är avgörande för att leverera med kvalitet, eftersom det ger muskelminnet och de små muskelgrupperna rätt förutsättningar att jobba mekaniskt.

Att utveckla den mentala styrkan för framgång på hög nivå kräver utvecklingsprogram som är utformade specifikt för individen och dess steg i utvecklingstrappan.

Utvecklingsprogrammen bör omfatta viktiga psykiska komponenter som identifieras av idrottspsykologer. Följande områden är särskilt viktiga för prestation i världsklass:

- Förmågan att sätta mål som motiverar och utmanar.
- Förmågan att upprätthålla koncentration.

- Förmågan att genomföra det som spelaren tränat på, oavsett situation, tankar och känslor.
- Förmågan att reglera anspänningen beroende på situation.
- Förmågan att behålla fokusering.
- Förmågan till effektiv mental målbildsträning – visualisering
- Förmågan att hantera och reglera inre samtal som påverkar tillståndet.
- Att behålla glädjen genom varje steg i utvecklingstrappan är avgörande för att lyckas med sin karriär.

Då kommer idrottaren uppleva att resan, oavsett utfall, har varit lärorik och lyckosam. Detta kräver mental styrka på många plan. Att bemästra den mentala utmaningen som curlingen för med sig behöver testas och gärna i olika konkurrensmiljöer.

Det mentala träningsprogrammet är avgörande vid varje steg i utvecklingstrappan och avgör om det idrottsliga resultatet blir en framgång eller inte. Kapacitetsanalys för den mentala förmågan genomförs med hjälp av RF:s idrottspsykologiska profil,

IPS-profilen <http://www.ipsprofil.rf.se/>

### 3.6 Kompletterande inre faktorer

#### 3.6.1 Livsstil

För att bli en curlare i världsklass är det viktigt att skapa en stabil livsstil. Det handlar om vad idrottaren ska uppnå inom loppet av en dag, vecka och år. Inom elitcurlingen är träning en daglig verksamhet. Det innebär stora krav och en hög risk för kollision. För att minska denna risk är det viktigt att göra en plan för hur individen och laget ska utnyttja sin tid.

Avgörande faktorer för att lyckas är:

- Rätt inställning.
- Planerad tid för arbete, träning, vila, umgänge, mat och fritidsintressen.
- Bra träningsförhållanden - hur, när, var samt kvalitet.
- Självständighet och kreativitet.
- Skicklighet i prioritering av aktiviteter.
- Trivsel och välmående.
- Bra förhållande till familj och vänner som förstår och kan stötta.
- Sund inställning till och bruk av tobak och alkohol.
- Hög medvetenhet kring och sund inställning till kost.
- Tydliga normer och sunda värderingar

## 3.7 Kravprofilens yttre områden

### 3.7.1 Stenar och isar

Inom alla idrotter pågår en ständig utveckling. Inom curlingen har kvaliteten på is och stenar generellt sett, genomgått en mindre revolution under de senaste femton åren.

För dagens elitlag är det en förutsättning att ha god kännedom om stenar och is. Det innefattar att kunna läsa banan, matcha och identifiera olikheter i stenar. Spelarna behöver även kunna analysera stenarnas bana över isen på dragningar, samt både innan och efter träff på slagningar.

För curlingspelare idag blir det även viktigt att kunna skapa sina egna förutsättningar. I det långa loppet kan det vara värt att lägga tid på att lära sig om is och vara noggrann med förberedelserna inför varje träning. På det sättet kan spelarna träna tävlingslikt och blir bättre förberedda.

Dagens curling ställer höga krav på förhållanden. Utvecklingen det senaste årtiondet innebär:

- Bra isar med samma fart under hela matchen, med en curl runt 5 fot som inbjuder till en offensiv strategi.
- De viktigaste tekniska förändringarna är kallare is och scratchade stenar.

Nationellt behöver vi skapa tränings- och tävlingsförhållanden som är likvärdiga mästerskapsisarna. Alla tjänar på det. Curling på alla nivåer blir betydligt roligare, inte minst för alla som tycker om att följa sporten "live" eller i TV.

### 3.7.2 Ekonomi

Idag finansieras en stor del av elitverksamheten av Svenska Olympiska Kommittén. SOK:s uppgift är att ge support till lag som har chans att ta medalj på OS. Vi behöver nationell konkurrens för att få fram medaljlag och då är det flera som behöver stöd.

#### **Finansieringen av elitverksamheten inom Svenska Curlingförbundet**

Finansieringen kommer från tre källor:

1. Sveriges Olympiska Kommitté, SOK
2. Riksidrottsförbundet, RF
3. Sponsorer

SOK står för den mesta finansieringen på elitnivå. Aktiva kan erhålla stöd via tre olika program som SOK har. I Topp-programmet ingår de som redan spelar på en internationell medaljnivå på EM, VM och/eller OS.

I Talang-programmet ingår aktiva som SOK bedömer kunna nå medalj på OS, främst två OS längre fram i tiden eller nästkommande OS.

I Utmanar-programmet ingår aktiva som SOK bedömer vara talanger, som kan nå medalj på OS och är cirka 3 år bort från att ta steget in i Topp- eller Talang-programmet.

SOK ställer stora krav på de aktiva som erhåller stöd och det är en förutsättning att de aktiva följer kraven för att få bidrag. Den person som för dialog mellan SOK och SCF är förbundskapten, som även nominerar aktiva till SOK:s program. SOK kan också finansiera andra projekt eller aktiviteter som syftar till att stärka svensk elitcurling med fokus på att vinna OS-medaljer.

Via RF utbetalas ett Elitstöd och ur denna pott kan förbundskaptenen få medel för att göra en landslagsbudget. I landslaget är de lag som ingår i truppen och konkurrerar om kommande säsong EM- och VM platser.

SCF arbetar aktivt med att söka sponsorer och delar av detta bidrag kan också användas till att finansiera vissa delar av elitverksamheten.

Lag som inte befinner sig inom ramen för SOK:s stöd behöver själva söka resurser för att möjliggöra träning och tävling via sponsorer och stöd från klubben. Kompetens i eller i runt laget för att värva och upprätta partnerskap med sponsorer och samarbetspartners är viktigt för att möjliggöra stor träningsmängd, återhämtning och internationellt tävlande. Vid förslagen för säsongspanering på webbplatsen ligger en mall för budget. Där kan ni sätta ert eget ekonomiska mål.

### 3.7.3 Förberedelse och utvärdering av tävling.

De krav som ställs på spelare och lag, vad gäller förberedelser inför tävling handlar i stort om att göra medvetna och aktiva val kring de faktorer som påverkar prestationen. Det gäller även att kartlägga och inta ett förhållningssätt gällande de områden som laget inte själva kan påverka.

Förbered och planera för:

- Kost och vätskeintag
- Boende
- Transporter
- Träningsmöjligheter
- Rekreationsaktiviteter
- Analysera is
- Analysera stenar
- Analysera motstånd
- Sjukdom eller skada
- Rätt utrustning

För spel internationellt ställs ytterligare krav på förberedelser:

- Skaffa kunskap om stenset, ismakare, anläggning som direkt påverkar spelet.
- Skaffa kunskap om vad en tidsomställning innebär och förbereda detta på hemmaplan.
- Skaffa kunskap om platsen, boende, logistik, kultur och kost som indirekt påverkar spelet för att minimera överraskningsmoment.
- Uppsöka kontakter för stöd i detaljplanering kring boende, träning och logistik.
- Planera träningsupplägg för att maximera formtoppning.
- Tydliggöra roller för förbundskapten, coach och reserv.
- Tydliggöra ansvarsområden och administration av exempelvis kläder, dokumentation, ekonomi och prestationsuppföljning.

Dokumentera nya erfarenheter löpande genom uppföljning av tävling via:

- Videoanalys
- Statistik (scoring)
- Kommunikation
- Subjektiv upplevelse över prestationstillståndet i framgång och motgång

Rätt utrustning

- Kvalitet på skor.
- Reservskor och snören.
- Reservkvastar.
- Reservhandskar.
- Kvasthuvud för frostig is eller andra yttre förutsättningar.
- Sopdynor.
- Klockorna och extra batterier.
- Representationskläder.

### 3.7.4 Förberedelse inför och utvärdering av träning

De krav som ställs på spelare och ledare vad gäller förberedelser för kvalitativ träning är att det finns ett tydligt träningsprogram för individ och lag. Det innebär att varje träningspass och momenten i träningspassen följer en given plan och strategi på kort och lång sikt. För att säkerställa framgång är uppföljning och utvärdering av prestationen (både på tävling och på träning) helt avgörande för att veta hur kommande träning och tävling ska planeras och genomföras.

Tydliggör strategier och planer för gemensamma och individuella rutiner för att minimera irritation och missförstånd. Exempel på detta är:

- Hålla tider
- Planerade träningar med tydliga syften och mål samt moment som matchar lång- och kortsiktiga träningsprogram.
- Kvalitativa förhållanden med matchpreparerade isar och rätt stenar
- Uppvärmningsprogram för lag och individ
- Rutiner för uppföljning och utvärdering av träning (individuellt och lag) för eftersträvan av ständig förbättring.

Ska träning vara av hög kvalitet bör kraven bland andra vara:

- Att träningen är planerad utifrån de egna behoven.
- Att träningen är anpassad till framtida krav (exempelvis tekniska och taktiska krav).
- Att det har långsiktiga mål och att lag/spelare via delmål styr mot sina huvudmål.
- Att lag/spelare tror på träningens uppläggning.
- Att lag/spelare är mentalt och fysiskt färdig med träning.
- Att lag/spelare utnyttjar tiden för effektiv träning.
- Att lag/spelare tränar själva under svåra förhållanden.
- Att lag/spelare samarbetar med tränare, ledare, läkare och den övriga stödapparaten när gäller planering och genomförande av träningen.

- Att lag/spelare har vilja och förmåga att göra nödvändiga förändringar och justeringar i förhållande till utvecklingen.
- Att lag/spelare är positiva till att pröva nya saker.
- Att lag/spelare utnyttjar resultat från forskning och utveckling.
- Att lag/spelare avstår från alkohol, tobak, doping och andra njutningsmedel som har negativ effekt på prestationen.
- Att inte låta pengar eller materiella fördelar verka förstörande på träning och tävling.

För att kunna genomföra regelbunden träning är det viktigt att hålla sig frisk. Spelare bör naturligtvis försöka undvika förkylningar och belastningsskador som kan ge avbrott i träning.

Följ vissa enkla regler som:

- Att variera träningsbelastning, träningsunderlag och ha en positiv inställning till träning.
- Att äta riktigt.
- Att dricka under och efter träning.
- Att byta till torra kläder direkt efter träningen och därmed undvika att bli kall.
- Att vara uppmärksam på uppenbara smittkällor som drickflaskor, vänner och familj som är sjuka
- Att vara klädd enligt rådande miljö.

Förslag på ytterligare tillvägagångssätt vid träning finns under kapitel 5.

### 3.8 Kapacitetsanalys

Det krävs grundlig kännedom om den enskildes utvecklingsstadium, träningsnivå och prestationsnivå (utövarens aktuella tillstånd). Att ofta uppdatera denna kunskap, är en helt nödvändig förutsättning för god planering.

Med hjälp av tester, observation, analys, värdering, frågeformulär och samtal kan en ledare skapa sig en god bild av den enskilde utövarens egenskaper och färdigheter på de områden som har störst betydelse för prestationsnivån i curling.

Att skriva ner resultaten från en kapacitetsanalys ger utövaren en kapacitetsprofil. På motsvarande sätt kan man analysera ett lag, med syftet att göra en kapacitetsanalys för hela laget.

Kapacitetsprofiler bör innehålla både totalkapacitet och delkapacitet. Totalkapaciteten kommer till uttryck genom utövarens eller lagets resultat i tävlingar. Detta kan ge en sämre inblick i den enskilde spelarens delkapaciteter.

Delkapaciteterna ger information om vad spelare och ledare först och främst bör koncentrera sig på i den process som det innebär att föra en spelare från dagens prestationsnivå och upp till den aktuella idrottsgrenens arbetskrav. Områden där kapaciteten är betydligt lägre än kraven, bör naturligtvis prioriteras under träning. Kom ihåg att även arbeta med spelarens starka sidor.

Det är dessa egenskaper som gör spelaren unik och som innebär att denne trots sina svagheter kan uppnå goda resultat. Vi vill starkt understryka att du som ledare, ska se både arbetskrav och kapacitet i förhållande till utövarens ambitioner.



I kapacitetsanalysen bör spelare och ledare, i stort sett värdera de faktorer som arbetskravprofilen innehåller.

Ytterligare faktorer som man bör ta hänsyn till är:

- Kön
- Ålder
- "Idrottslig ålder", det vill säga, antalet år under systematisk träning
- Idrottslig utvecklingsnivå
- Hälsförhållanden

Flera av dessa faktorer behandlas i Svensk Curlings Utvecklingstrappa, det vill säga, vad atleten ska ha fokus på vid olika tidpunkter i utvecklingen. Utgångspunkten är att optimera resan mot målet. Rätt pusselbit i rätt ordning för maximal effekt.

Verktyg för analys och uppföljning finner ni på [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se)

## 4. Utvecklingstrappa

Utvecklingstrappan beskriver vad, hur och när viktiga faktorer bör planeras in i den idrottsliga utvecklingen. Faktorerna kan vara fysiska, psykiska, sociala och kulturella, samt tekniska och taktiska.

All dokumentering kring utvecklingstrappan finns i handledarmaterialet till S-cup. S-cup är i grunden elitdokument och ska fungera som en vägledning för tränare som arbetar med juniorer vars mål är att spela internationell nivå som seniorer.

Utvecklingstrappan innehåller även steg som är anpassade till Svensk Curlings värdegrund. Vi har även samlat material och rekommendationer för de som främst ska ha kul på isen och de som vill vara aktiva hela livet.

### 4.1 Övergripande inriktning för de fysiska och mentala kraven

Det som ligger till grund för utvecklingstrappan är primärt de fysiska och mentala kraven

Före puberteten ska ungdomarnas mognad styra innehållet i träningen. För den fysiska utvecklingen ska fokus vara på koordination, snabbhet och allsidig styrka.

Under och efter puberteten ska fysträningen börja riktas in mot idrottsgrenens krav och där styrka, snabbhet och uthållighet har bra utdelning.

För den mentala utvecklingen, fram till ett mer elitinriktat och professionellt stadi, ska fokus vara på att bygga självkänsla genom att bli uppskattad och uppmärksam, samt bygga självförtroende genom att löpande utmanas och lyckas utifrån individuella förutsättningar.

För äldre ungdom och yngre vuxna ska stor del av fysträningen riktas mot att klara de krav som internationellt tävlande ställer. Individernas kreativitet, nyfikenhet, kommunikativa förmåga och dess starka färdigheter och egenskaper ska ha stort utrymme i den löpande feedbacken för att möjliggöra en hög medvetenhet i hur deras känslor, tankar och agerande påverkar dem själva och omgivningen.

### 4.2 Utgångspunkt för utvecklingstrappan

Utgångspunkten för svensk curlings utvecklingstrappa är:

- Befintlig åldersstruktur för tävling och kvalificering till internationella mästerskap.
- Befintlig programstruktur för utbildning och utveckling.

I grova drag, tar sig en svensk curlare på internationell toppnivå genom nedanstående stadier och det är dessa stadier som ligger till grund för utvecklingstrappan.

Som grund för utvecklingstrappan har vi hämtat inspiration från framgångsliknande ledare och spelare inom curlingen. Vi har tittat på andra, liknande projekt, samt golfen och tennisens utvecklingstrappor. Dessutom har den kanadensiska LTAD

(Long Term Athlete Development) legat till grund för bland annat förslag till åldersindelning, träningsfokus och utvecklingsprogram, samt rekommendationer och innehåll för respektive steg.

Utvecklingstrappan är framtagen utifrån den aktives enskilde utveckling som människa och har därefter i stora drag anpassat utvecklingen av curlingens viktigaste faktorer för att försöka optimera utvecklingen.

Syftet med utvecklingstrappan är att du som ledare enklare ska kunna kartlägga, organisera och planera och utveckla verksamheten.

Målen med utvecklingstrappan är att:

- Framtida curlare ska få lämplig utbildning och utveckling anpassad efter ålder och förmåga.
- Ledare får bra förutsättningar för att planera och organisera verksamhet och träning för individ och lag.
- Föräldrar får tillgång till curlingens grundläggande filosofi och plan för deras barns utveckling.
- Planering och integration med utbildning, utvecklingsprogram och tävling.
- Tydlighet i den utveckling som behövs och de stöd som finns för framtida elitidrottare som specialiserar sig för curling.

### 4.3 10 faktorer som påverkar utvecklingen

Forskning pekar på 10 viktiga faktorer som påverkar utvecklingen av idrottare. Genom att bygga program runt dessa faktorer, möjliggör vi en optimal utveckling för curlare, samt ett livslång deltagande i fysisk aktivitet som leder till välbefinnande och en sund livsstil.

#### 1. 10-årsregeln

Vetenskaplig forskning har kommit fram till att det tar minst 10 år och 10000 timmar av träning för en begåvad idrottare att nå elitnivå. Detta innebär något mer än 3 timmar tävling eller träning dagligen i 10 år.

#### 2. Grunderna - Grundläggande färdigheter

Under barndomen bör grundläggande rörelsekunskaper introduceras genom roliga lekar och grundläggande idrottsfärdigheter som att springa, hoppa, kasta och rörelse. Detta är en viktig bas oavsett idrott.

Färdigheter som utmärker curling som idrott är balans, smidighet, koordination och styrka. Det är viktigt att barn utvecklar de grundläggande färdigheterna innan de påbörjar sin tillväxtpurt. En person som inte uppnår grundläggande rörelsefärdigheter kan ha en lägre möjlighet att lyckas i olika sporter.

### 3. Specialisering

Curling klassas som en idrott med sen specialisering. Idrottare bör specialisera sig på curling i mellan 12 och 15 år för att optimera deras potential att nå prestationsnivåer i världsklass. Detta betyder inte att idrottare bör vänta med att börja curling i den här åldern, men de bör delta i en mängd olika sporter innan denna ålder för att uppnå en grundläggande fysisk förmåga. Om idrottare tidigt medverkar i en mängd olika sporter och aktiviteter kommer den grundläggande fysiska förmågan för att bättre stödja den senare specialiseringen.

En idrottare med sunda grundläggande färdigheter kan uppnå prestationsnivåer i världsklass även om specialisering inträffar efter den ideala åldern. Utvecklingen kan påskyndas för den idrottare som är dedikerad till curlingen, ökar träningsmängd, nyttjar effektiva hjälpmedel och träningsredskap samt tar hjälp av skickliga ledare.

### 4. Utvecklingsålder

Tillväxt och utveckling varierar kraftigt mellan individer. Utgångspunkten för utvecklingstrappan är egentligen den utvecklingsmässiga åldern, snarare än den kronologiska. Identifiera tidig, genomsnittlig och sen mognad. Utforma lämpliga tränings- och tävlingsprogram som matchar varje idrottares inlärnings- och träningsförmåga.

### 5. Träningsmottaglighet

Alla prestationsområden är alltid möjliga att träna, men för att idrottare ska nå sin fulla potential behöver idrottaren bli medveten om hur optimal träning genomförs.

Träningsmottaglighet innebär hur idrottare svarar på träningsprogram i olika skeden av deras tillväxt och utveckling. Detta möjliggör för tränare att forma optimala program för att dra fördel av deras mest betydelsefulla träningsperioder. Rätt träning vid rätt tidpunkt avgör hur snabb utveckling och utväxling av träningen sker.

### 6. Hela idrottaren

En idrottares engagemang i sin idrott bör omfatta såväl den fysiska, psykiska, kognitiva och känslomässiga utveckling. En helhetssyn på utvecklingen av en curlare innefattar att lägga tonvikt på etik, rent spel och samhällsansvar och miljöaspekten under hela idrottskarriären.

### 7. Periodisering

Periodisering, innebär att samordna alla aspekter av träning, tävling och återhämtning i en systematisk, vetenskaplig och integrerad plan. Detta gör att individen och laget uppnår bästa möjliga prestationsnivå på önskvärd tid.

I curling innebär detta att tränare och spelare behöver avgöra vad som ska tränas och när det ska tränas. Resultatet av detta behöver vara en plan för träning, tävling och återhämtning för att skapa optimal utveckling och toppa formen när det behövs.

## 8. Planering

Optimal tävlingsplanering i alla steg är avgörande för utvecklingen av en curlare. Vid vissa steg är det viktigare att utveckla färdigheter än att tävla och i senare steg är förmågan att tävla viktigare.

Tränare och spelare behöver vara uppmärksam över vilka tävlingar som finns och att program på varje utvecklingsstadium följer lämpligt förhållande mellan träning och tävling.

## 9. Systemanpassning och integration

Utvecklingstrappan omfattas av alla berörda parter inom idrotten. Fysisk träning, skolidrott, fritidsaktiviteter och tävlingsidrott är beroende av varandra. Curlare kommer att involveras i idrott i många sammanhang under hela deras utveckling. Vilket gör det viktigt att alla områden av idrottssystemet anpassas, integreras och byggs på principerna för utvecklingstrappan.

En framtida curlare kan bli involverad i curling genom skolan, fritidsgården/klubben, idrottsskolor, föreningar, företag eller curlingklubben. Curling är beroende av att skolor, fritidsgårdar och andra sporter lägger en bra fysik. Ett integrerat system kommer att garantera att en curlare som börjar spela, oavsett ålder, placeras i lämplig träningsgrupp och att talang då identifieras och utvecklas. Det innebär att fler curlare fångas upp på bästa sätt.

## 10. Kontinuerlig förbättring

Utvecklingstrappan ska bygga på bästa tillgängliga vetenskapliga forskning i områden av träning och mänsklig utveckling. Metoder och teorier utvecklas ständigt i de flesta områden som påverkar den idrottsliga prestationen. Systematisk och kontinuerlig utveckling är en förutsättning för att vara bäst. Detta är förmodligen den säkraste investeringen för att möjliggöra framtida olympiska medaljer och allmänhetens syn på curling som en livslång aktivitet: *En lagsport för den sociala tävlingssamfundet som utmanar, ger dig motion och hjärngymnastik tillsammans med andra, där din prestation alltid är betydelsefull*

### 4.4 Rätt steg i rätt tid för rätt individ

Det finns ett par gemensamma nämnare i forskningen om vad som gör att barn och ungdomar börjar med en idrott och fortsätter med en idrott:

- Ha kul
- Utvecklas
- Lära nya saker
- Känna spänning
- Träffa kompisar

Som klubb, ledare och tränare bör vi se på dessa punkter som en beställning från de aktiva. Lever vi upp till förväntan har vi lyckats. Att rangordna punkterna inbördes är

svårt. De är mer eller mindre alltid viktiga. Innehållet i träningen som får juniorerna att uppleva spänning ändras med åldern.

Behovet är detsamma och aktiviteten för att skapa känslan behöver ändras. Att utvecklas är också viktigt. Avtar utvecklingen kan det leda till minskat intresse. När spelaren uppnått en nivå behövs ofta en ny och ökad insats för att komma vidare. Det faller sig därför naturligt att successivt öka träningsmängden. Som ledare och klubb har vi ett ansvar att leda spelaren till den insikten och samtidigt skapa förutsättningarna.

I utvecklingstrappan har vi valt att beskriva utvecklingen i sju steg. De är vart och ett namnsatta med en rubrik som ger en grov fingervisning om vad steget har för syfte och innehåll. Vi tror att det är viktigt att vi får så många som möjligt att vara med så länge som möjligt i den organiserade verksamheten. Det åttonde steget heter "Spela för livet". I den delen befinner de sig de allra flesta curlarna. Curling är en av de idrotter där utövandet inte behöver avta för att man blivit för gammal.

Curling ska vara en sport där alla platsar och alla kan spela på sin nivå, inom "Spela för livet".

Det mesta tyder på att curlare som i unga år är med i många aktiviteter, faktiskt lyckas bättre i framtida prestationer, än de som enbart håller på med en aktivitet. De som tidigt specialiserar sig kan nå tidiga framgångar. Forskningen tyder på att de som tidigt tränar mycket och ensidigt, inte har byggt upp en tillräckligt god grund att stå på för att senare nå riktigt högt. Detta gäller i de idrotter där en sen specialisering kan göras. I vissa idrotter är kraven på prestationen sådan att kroppens naturliga utveckling till slut gör den aktive för gammal. Då gäller en tidig specialisering. I samma stund som vi väljer att dela in utvecklingen i olika steg kommer någon person att inte passa exakt in på de beskrivningar som finns. Alla individer är olika och utvecklingen sker på olika sätt.

Ordningen är ungefär densamma men tidpunkten varierar. I en skolklass med 13 åringar kommer vi att finna stora skillnader i längd mellan eleverna. Skillnaderna beror på det arv som vi fått från våra föräldrar. Strax efter det att en person nått den maximala tillväxten är mottagligheten stor för att öka styrkan.

Med detta exempel vill vi få dig uppmärksam på att det finns tecken som avslöjar individens mognad och på så sätt veta vilken träning som är lämplig. Vi kallar mottagligheten för möjlighetsfönster. Tänk på att skillnaderna mellan två personer är mest uppenbar om vi väljer ut en sak, som längden, att jämföra med. De två individerna kan ju vara på samma nivå på flera andra punkter. De sakerna som är gemensamma gör att vi kan träna tillsammans i grupp. För visst vore det helt fel att skilja på två bästa kompisar bara för att den ena personen råkar växa mer än den andre för tillfället. Med god insikt om vilka förutsättningar som finns hos individen ökar chansen att träningen blir både rolig och utvecklande.

Den fysiska och motoriska utvecklingen ökar om barnet är aktivt. Barn klättrar i träd, vill äta själva och leker tafatt på lekis helt spontant. I skolan har vi idrott på schemat och efter lektionen kastar eleverna snöboll på rasten. Mycket av träningen sker spontant om möjligheterna finns och om barnen uppmuntras. Utöver detta finns det svenska föreningslivet som organiserar idrottsträning inom de olika idrotterna. Som idrott kan vi välja mellan att ta hela ansvaret för att alla former av träning genomförs eller att se andra idrotter som en möjlighet till att den aktive får den viktiga breda

grunden. Vid det senare alternativet blir strategin från oss ledare att uppmuntra och att underlätta för den aktive att vara med på många aktiviteter till en början. Vi tror på att curling är en del i den svenska idrotten.

Med tiden blir det naturligt att spelaren själv väljer idrott. Fallenhet och intresse kommer att påverka valet. Som engagerade i curling skall vi jobba mot målet att många vill välja curling, både som karriärval i idrotten och som livslång motionsidrott. Samtidigt skall vi vara ödmjuka och visa respekt för de som väljer en annan idrott.

*Curling är lagsporten för den sociala tävlingsmänniskan som utmanar, ger dig motion och hjärngymnastik tillsammans med andra, där din prestation alltid är betydelsefull.*

Hur mycket man ska träna beror givetvis på flera faktorer. Så länge som den aktive själv tycker det är kul och får ut något positivt finns det ingen gräns. Vi har tidigare belyst vikten av att det sker många och olika typer av aktiviteter för att utveckling skall ske, en del kommer att vara i klubbens träning och en del kommer att vara på egen hand. Som klubb och ledare är det vårt jobb att se till att det finns möjlighet till båda. Om vi lyckas med vårt uppdrag, får vi många som spelar och tränar mycket. Bra spelare får vi på köpet.

De första 4 stegen, med sina respektive ungefärliga åldersintervall, i allmänhet lämplig för alla idrotter med sen specialisering.

#### 4.5 Nästa version – fortsatt utveckling

1. Märken som idrottarna kan ta för varje steg. Till nästa version av S-cup kommer vi att uppdatera med en färdig kapacitetsanalys för varje steg i utvecklingstrappan. Syftet är att få fokus på beteenden och utveckling tidigt, snarare än match. Vid klarade prov, kan spelarna och ledarna gå vidare till nästa steg i utvecklingstrappan och spelarna får ett bevis, likt simborgarmärket.
2. Utveckla plattformen. Plattformen kommer löpande att uppdateras, utvecklas och fyllas på med material och utbildningar.

Vad vill du se i version 3.0?

Kontakta utbildningsutskottet. Uppgifter hittar du på [www.curling.se](http://www.curling.se)

## 5. Måldokument

### Verksamhetsidé

Vad vi gör, för vem vi gör det och varför?

*För den sociala tävlingsmänniskan är curling lagsporten som utmanar, ger dig motion och hjärngymnastik tillsammans med andra, där din prestation alltid är betydelsefull.*

### Värdegrund

Vad vi står för och hur vi förhåller oss till varandra, vår omvärld och hur vi vill att andra ska uppleva oss.

*Svensk curling är en öppen och modern idrott som präglas av glädje, gemenskap, sportmannaskap och nyfikenhet*

### Vision

Vad vi strävar efter i all vi gör.

*Svensk curling är världsledande, ett föredöme i ledarskap och Sveriges mest efterfrågade idrott.*



## 5.1 Handlingsplan 2015 – 2017

- Kontinuerligt publicerande av material på webben [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se)
- Skapande av forum för tränare på [www.s-cup.se](http://www.s-cup.se)
- Tydligare utvecklingstrappa och utbildning för coacher och ledare.
- Utveckla och synliggöra coach-poolen med syfte att tillgängliggöra tränarstöd till ett professionellt och levande verktyg för landets alla klubbar.
- Ta fram en coachprofil för svensk elitcurling.
- Ett bra och nära samarbete med klubbagens coacher för ökat utbyte, kompetensutveckling och kunskapsöverföring.
- Marknadsföra vår sport på ett positivt och framtidsvisionärt sätt, dra nytta av vår värdegrund.
- Träningsmodeller ska fortsätta att utvecklas via svensk curlings utvecklingsprogram och implementeras i ledarutbildningar.
- Frigöra tid för talang- och elitutveckling i landets alla anläggningar.
- Hur kan vi kombinera uthyrning av curlinghallar till amatörer med elitverksamhet på ett bra sätt? Uthyrning är ett utmärkt sätt för klubbarna att finansiera sin verksamhet men den sliter också på stenar och isar. Ökade resurser till isvård krävs om det ska kunna kombineras med elitverksamhet. Kanske krävs en nationalarena för att se till att behovet av bra stenar och isar kan uppfyllas både för träning och för tävling. Alternativt måste enskilda banor reserveras för elitverksamhet.

### 5.2 4 års-plan

#### Mål

De långsiktiga målen för svensk elitcurling är fastställda enligt en 4 års-plan:

Mål	Startvärde (2015)	2019
Världsraking Dam	3	2
Världsraking Herr	2	2
Världsraking Para	6	3
Världsraking Mixed dubbel	1	1
Antal medaljer på JVM (2016/19)	1 (senaste 4)	4
OS-medaljer 2018		2
Paralympisk medalj 2018		1
Antal damlag topp 15 världstour	1	3
Antal herrlag topp 15 världstour	1	2
Antal mixed dubbel-lag topp 15 världstour		3

#### 5.2.1 Mål för arbetet med coacher

Tydliggöra coachens roll genom att skapa förståelse för hur viktig rollen som coach är samt skapa förutsättningar för att alla satsande lag ska ha en aktiv coach. Under 2016/2017 finns ytterligare ett mål att utveckla och kompetenshöja coachpoolen för att kunna bidra med coacher och ledare på samtliga nivåer där behovet finns.

### 5.3 Aktiviteter

Aktiviteter eller delmål för att uppnå målen enligt 4 års-planen delas upp i dam/herr, rullstol, mixed dubbel och junior.

#### Dam/herr

- Ha en landslagstrupp där lagen ska veta vilka krav och förväntningar som ställs samt att lagen ska få resurser att göra en satsning som ska främja att nå de fastställda målen i 4 års-planen.
- Anordna 2 landslagsläger per år.
- Alla landslagsspelare ska uppfylla kraven i fysprofilen.
- Ha en uttagningsmodell till EM, VM och OS som ska främja till att nå målen.
- Minst ett lag per kön ska ingå i SOK:s (Svenska Olympiska Kommittén) topp- eller talang-program.
- Få flera lag som spelar på den europeiska touren och världstouren.
- Få minst 5-6 per kön som är villiga att göra en seriös satsning att bli internationellt konkurrenskraftiga. För dessa lag ska det skapas attraherande mål och i så stor utsträckning som möjligt ska dessa lag få resurser i sin satsning. I nuläget (2015) finns inget konkretiserat vad och hur dessa resurser är.
- Skapa bra spelförhållanden i arenor där SM och elitserien spelas.
- Arrangera minst en tävling per kön som ingår på världstouren och där minst 4 svenska lag ska ha en plats per tävling.

#### Rullstol

- Utveckla topp 10-spelare som ska hålla internationell klass i rullstolscurling.

För rullstolscurling ska aktiviteter göras för att nå följande delmål till 2019:

- 10 lag spelar SM.
- 10 kvinnliga spelare på SM-nivå
- 10 spelare är bra nog att plocka in på landslagsnivå.
- 100 aktiva spelare i Sverige
- 3 klubbar har ungdomsverksamhet för barn med funktionsnedsättning
- 10 utbildade ledare i Sverige.
- 2 coacher med kapacitet att stötta förbundskaptenen

#### Mixed dubbel

- Presentera en plan hur OS-uttagning 2018 görs. Planen ska ske i samråd med SOK.
- Skapa en landslagstrupp 2016.
- Skapa ekonomiska resurser för landslagstruppen att göra en satsning.
- Skapa en ledning för landslagstruppen
- Ha minst 5-6 lag per säsong som spelar på den europeiska touren eller världstouren.

## Junior

- Utse 2 lag per kön årligen som får ett juniorelitstöd.
- Anordna läger för bredd- och elitlag där även coacher ska delta.
- Etablera en ledning/organisation för junioreliten.
- Nyttja våra curling-gymnasium som plattform för talangutveckling.
- Miljön på våra curling-gymnasium ska vara i toppklass och även ledare/tränare. Det ska för varje år finnas en utvecklingsplan på våra curling-gymnasier så det blir så optimalt som möjligt.
- Förbundskaptenen ska ha ett nära samarbete med ansvarig på respektive curling-gymnasium och ska fysiskt närvara minst 2 dagar/år på riksidrottsgymnasiet.
- Utveckla coacher som arbetar med juniorlag, både för bredd och elit.
- Ha flera antagna juniorer i SOK:s utmanar-program. En ambition är att ha minst 4 antagna/år.
- Tydliggöra för elitjuniorerna och coacherna vilka krav och förväntningar som ställs på landslaget på seniornivå.