

INNEHÅLL

och författare till respektive kapitel

1. SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS UTVECKLINGSTRAPPA	6
<small>Martina Höök</small>	
2. UNGDOMARS UTVECKLING	14
<small>Martina Höök</small>	
3. OPTIMAL UTVECKLINGSMILJÖ – ORGANISATION OCH LEDARSKAP	22
<small>Anneli Östberg</small>	
4. LÄNGDSKIDÅKNINGENS FYSIOLOGI SAMT ANATOMI OCH FUNKTIONSTRÄNING	34
<small>Martina Höök, Ida Nilsson och Jenny Larsson</small>	
5. TRÄNINGSPLANERING	92
<small>Lars Selin</small>	
6. TEKNIK	110
<small>Lars Selin</small>	
7. IDROTTSNUTRITION FÖR UNGDOMAR	120
<small>Emma Lindblom och Anneli Östberg</small>	
8. SKIDUTRUSTNING OCH VALLNING	140
<small>Urban Nilsson</small>	
9. REFERENSER	144
10. LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER	148

INLEDNING

Längdskidåkning kan innefatta många känslor. Frihet, styrka, harmoni, flow men även trötthet, smärta och ilska. Känslan av att vara fri som en fågel på vårskaren är oslagbar. Känslan av att flyga uppför en lång och brant backe, utan att känna sig det minsta trött är lika underbar. Känslan av att gå på tur i en skog i pannlampans sken en mörk decemberkväll kan vara mysig men också spännande.

Oavsett vilket mål man har med sin längdskidåkning kommer en grundläggande teknik och träningsnivå att följa med under resten av livet. Under ungdomsåren, uppbyggnadsperioden, finns stora möjligheter att skapa förutsättningar för ett fortsatt liv med längdskidåkning. Detta gäller oavsett om man siktar på att bli elitskidåkare eller livsnjutare. Inget är mer rätt än det andra.

Ta tillvara ungdomarnas förutsättningar och ge dem en chans att uppleva lekfullhet och livsglädje på längdskidorna. Denna bok syftar till att inspirera och utbilda dig som fungerar som tränare för ungdomsgrupper inom längdskidåkning. Boken är tänkt att kunna läsas pärm-till-pärm, men även att fungera som uppslagsbok inför ett träningspass med din ungdomsgrupp. Det enda vi vet, är att längdskidåkning föder känslor. Vår filosofi är att ju bättre grund vi lagt under ungdomsåren, desto fler positiva känslor kommer, mest troligt, att födas från längdskidåkning under resten av livet.

Och du – kom själv ihåg att ha ROLIGT på längdskidorna med din träningsgrupp. Glädje föder glädje och glädje föder både vinnare och livsnjutare, precis vad vi i Svenska Skidförbundet vill med er längdskidåkning. Lycka till med din ungdomsträning!