



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Kravanalys

- i ett olympiskt medaljperspektiv



Snowboard slopestyle och big air



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 · www.sok.se



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Övergripande innehåll:

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



Innehållsförteckning

1. Tävlingsystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-4 år	5
1.1 <i>Tävlingsystem</i>	5
1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS	5
1.1.2 Beskriv tävlingsystemen där de bästa i världen tävlar	5
1.1.2.1 FIS.....	5
1.1.2.2 Fristående event	6
1.1.3 Tävlingar/tourer de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar	6
1.2.1 Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. bedömning, poängsystem etc.....	7
1.2.1.1 Kvalsystem slopestyle och big air.....	7
1.2.1.2 Slopestyle-formatet	8
1.2.1.3 Big air-formatet.....	8
1.2.1.4 Bedömning.....	8
1.3 <i>Tävlingsfrekvens</i>	9
1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag).....	10
2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer i världstoppen.....	10
- Beskrivning av viktiga statistiska faktorer för framgång på VM/OS	10
2.1 <i>Historiskt</i>	10
2.2 <i>Nutid</i>	11
2.3 <i>Prognos om 3-4 år</i>	12
2.3.1 Japans framgång.....	12
2.3.2 Airbag-landning som träningsverktyg	12
3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen?	13
3.1 <i>Ålder och antal år i grenen</i>	13
3.2 <i>Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning</i>	13
3.3 <i>Fysiska kapaciteter</i>	14
3.3.1 <i>Aerob kapacitet</i>	14
Herrar	14
3.3.2 <i>Anaerob kapacitet</i>	15
Herrar	15
3.3.3 <i>Styrka</i>	15
3.3.3.1 <i>Maxstyrka</i>	15
Herrar	15
3.3.3.2 <i>Power (explosivitet)</i>	16
Herrar	16
3.3.4 <i>Fysprofil</i>	17
3.3.5 <i>Rörlighet</i>	18
3.4 <i>Teknik</i>	18
3.4.1 <i>Specifika teknikmoment av betydelse</i>	18
3.4.1.1 <i>Hopp</i>	18
3.4.1.2 <i>Rails</i>	20
3.4.1.3 <i>Alternativa slopestyle-features</i>	20
3.5 <i>Taktik/strategi</i>	21
3.5.1 <i>Egen förståelse och analysförmåga</i>	21
3.6 <i>Framtidsprognos (fyra-årsperspektiv) av punkt 3.1 – 3.5</i>	22
3.6.2 <i>Möjliga förskjutningar i tyngdpunkt mellan kvaliteter och/eller delkapaciteter framöver?</i>	23
3.6.3 <i>Vad kommer att ge utvecklingen?</i>	23
4. Tester och testuppföljning	24



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter.....	24
4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment	24
4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under träningsåret	24
5. Insats för de aktiva i världstoppen.....	24
5.1 Insats i timmar per år för träning och tävling idag och om 3-4 år	24
5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under träningsåret.....	25
5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod.....	26
6. Övriga framgångsfaktorer.....	26
6.1 Individnivå	26
6.1.1 Mentala färdigheter.....	26
6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar.....	27
6.2 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel.....	27
6.3 Träningscentra, träningsmiljö, ”sparring”, träningskollegor	27
6.4 Organisatorisk nivå	28
6.4.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång	28
6.4.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc).....	28
6.4.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)	29
7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter	29
7.1 Trendbrott.....	29
7.2 Innovationer.....	29



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Syfte

Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationerna/utövarna som försöker vinna olympisk medalj.

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

1.1 Tävlingsystem

1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS

Mästerskapen som förekommer i slopestyle och big air är FIS världsmästerskap vartannat år (udda år) samt de olympiska spelen vart fjärde (jämma år). Det innebär att det genomförs är ett stort mästerskap tre av fyra år under en OS-cykel.

Kvalsystemet till OS består av en kombination av FIS slopestyle-världscup och big air-världscup, samt VM från och med säsongen innan OS och fram till och med sista världscuptävlingen innan OS. Till OS i Pyeongchang 2018 var gällande kvalformat att samtliga slopestyle-resultat och de fyra bästa big air-resultaten, plus VM i big air räknades ihop och utgjorde en ranking, där det för herrarna var topp 40 som fick nationsplatser och för damerna topp 30. Detta betydde alltså att man fick tillgodoräkna sig fem big air-resultat inklusive VM, men endast fyra resultat om man inte hade något VM-resultat. Vidare var det samma startfält i slopestyle och big air, men för att få starta i båda grenarna behövde man minst ha en topp 30-placering på en enskild tävling i vardera gren.

I och med att varje nation får skicka max fyra åkare per kön innebär det dock att topp 40 respektive 30 kan förskjutas nedåt i listan om en nation exempelvis skulle sluta med fem åkare på topp 40 respektive 30, eftersom nationen endast kan använda fyra av dessa platser. På grund av att nationer som framför allt Kanada och USA har många åkare som hamnar inom denna topp, framför allt på herrsidan, har man därför hamnat ända ner till ca 55 på rankingen för nationsplatser på herrsidan, medan man bara har hamnat strax under topp 30 på damsidan.

1.1.2 Beskriv tävlingsystemen där de bästa i världen tävlar

1.1.2.1 FIS

På FIS-världscupen finns idag världstoppen representerad, men det är också flera av de som anses vara bland de bästa i världen som i viss utsträckning väljer bort flera deltävlingar i FIS-världscupen under säsongen till fördel för andra fristående event. Under just OS-kvalperioden ser detta dock lite annorlunda ut, då FIS-världscupen är det enda sättet att kvala in till OS. FIS-tävlingar arrangeras på olika nivåer där världscup, VM och OS är placerade i nivå 1 där man applicerar tabell 1000 för FIS-poäng.

Rankingen baseras på det poängsystem man har inom FIS. Poängen sätts på det viset att man tar ett genomsnitt på de fem bäst rankade på start. Man får då fram ett nummer, säg 50. Utifrån det numret har man utformat en tabell aktuell för just det numret. Detta innebär att vinnaren av den aktuella tävlingen får 50 poäng, tvåan får 40 poäng, trean får 30 osv.

Tabellerna används för att man ska kunna sätta rätt poäng beroende på vilken nivå tävlingarna ligger på. I nivå 1 kan man som mest få 1000 poäng och i en nivå 3 tävling kan man som mest få 360 poäng. De två bästa resultaten inom ett år delas på två och ger den poäng man använder i FIS rankingen.



I skrivande stund (säsongen 18-19) har ett beslut i World Snowboard Federation (WSF) efter långa förhandlingar med FIS, beslutat om ett FIS-övertagande av rankingen World Snowboard Points List (WSPL) som tidigare ägts och drivits av organisationen Ticket To Ride (TTR). TTR är sedan våren 2018 sammanslaget med WSF och nu ligger båda organisationernas verksamhet och tillgångar under WSF. FIS medlemsnationer röstade också våren 2018 för en implementering av WSPL även inom FIS, då denna ranking allmänt anses vara den mest rättvisande och inkluderande rankingen som speglar den verkliga världsranking i freestyledisciplinerna slopestyle, big air och halfpipe. Här sammanställs alla tävlingsresultat, såväl FIS-tävlingar som fristående event såsom US Open, X Games och Dew Tour m fl, vilket gör rankingen mer komplett än någon enskild tourranking. Huruvida denna kommer att ersätta befintlig FIS-ranking helt och hållet som fungerar idag, eller om den kommer att justeras regelmässigt för att kunna implementeras även som olympisk kvalificering, återstår att se under fortsatta diskussioner och samarbeten mellan FIS och WSF där en rådgivningsgrupp (Advisory Group med representanter från både organisationerna) till FIS Park & Pipe Committee tillsatts. Ett ytterligare syfte med implementeringen av WSPL är att den ska kunna användas på samma sätt för freeski inom FIS, för att snowboard- och freeskitouren tydligare och bättre ska harmoniseras.

1.1.2.2 Fristående event

Under de senaste två OS-perioderna (Sochi 2014 och Pyeongchang 2018) har världstourerna kommit att förändras en del, från att ha flera separata tourer som World Snowboard Tour, Air & Style, Dew Tour och FIS-världscupen, till att idag nästan uteslutande bestå av FIS-världscupen parallellt med ett antal fristående event, vilka fortfarande är några av de mest prestigefyllda tävlingarna med högst konkurrens, prispengar och status, även om de inte ingår i någon tour. Air & Style blivit en del av FIS-världscupen, medan Dew Tour idag endast är en enskild tävling i december varje år, X Games i Aspen i januari likaså, kompletterat med ett separat X Games i Norge 2016-2018 och med sannolikhet att det dyker upp fler X Games-event i fler världsdelar de kommande åren. Medan Europas största slopestyle och halfpipe-event Laax Open (före detta Burton European Open), blivit inkluderad i FIS-världscupen, är Burton US Open i Vail fortfarande ett fristående event som varje år lockar hela världseliten. Trots att World Snowboard Tour inte längre finns, har tävlingar som US Open, X Games och Dew Tour, samt tävlingar med något lägre status som Springbattle och liknande fristående event fortfarande ett värde i att resultaten räknas in i WSPL med väl fungerande uträkningar där nivå (efter ranking på åkarna i ett startfält) och storlek på startfält avgör hur mycket poäng som delas ut till vinnaren och hur brant poängstegen blir.

1.1.3 Tävlingar/tourer de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar

I takt med att FIS-världscupen vuxit, OS-kval genom FIS har varit ett oundvikligt faktum för de aktiva i världstoppen etc, har nivån på dessa tävlingar höjts markant och konkurrensen blivit mer jämn, även om enskilda VC-tävlingar fortfarande prioriteras ned av världsåkare, i synnerhet i slutet på tävlingssäsongen då många av de stora namnen har säkrat bra poäng inför nästa säsong och har råd att stå över tävlingar. Tävlingar som historiskt haft hög status, som Air & Style och Laax Open, tenderar att fortfarande vara prioriterade för åkare i världstoppen även nu när de är en del av världscupen i stället för att tillhöra andra tourer. Dock står det klart att framför allt X Games Aspen och US Open slår högre rent status- och prioriteringsmässigt än samtliga



världscuper. Dessa tävlingar har mer prispengar, större garanti för riktigt bra tävlingabanor och mindre startfält där platserna således blir mer exklusiva och åtråvärda.

Hur nationerna och deras förbund prioriterar FIS gentemot fristående event skiljer sig åt. En del förbund är endast medlemmar i FIS och inte i WSF och sanktionerar sällan stöd för sina åkare till annat än FIS-tävlingar, även om deras åkare blir inbjudna till exempelvis X Games.

1.2 Tävlingsform

1.2.1 Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. bedömning, poängsystem etc.

1.2.1.1 Kvalsystem slopestyle och big air

Slopestyle och big air är helt och hållet en bedömningssport, men man kan genomföra en tävling med lite olika format. Ett vanligt kvalformat när startfälten är stora och schemat tight (gäller de flesta världscuper) är att man delar upp domarkåren i två team och genomför ett så kallat double up-kval, där det ena domarteamet bedömer ett heat och det andra domarteamet bedömer ett annat heat. Dessa heat kan då köras samtidigt där man släpper iväg åkare 1 i heat 1, för att sedan låta åkare 1 i heat 2 starta så fort föregående åkare avslutat sitt åk. På så sätt hinner domarteam 1 sätta poäng på åkaren från heat 1 medan åkaren i heat 2 är i banan och bedöms av domarteam 2. Detta görs av den enkla anledningen att det är mycket tidseffektiverande. För att lägga en så jämn poäng-range som möjligt mellan heaten som körs parallellt brukar båda domarteamen döma de första åkarna från båda heaten (oftast 2-4 åkare från vardera heat) gemensamt, så att det inte ska bli en för- eller nackdel rent poängmässigt att vara i det ena eller det andra heatet. Detta främst för att de åkare som inte går vidare till final (eller semifinal i de fall man genomför en sådan) ska få en så rättvisande ranking som möjligt eftersom heaten då räknas ihop och man får placering efter poäng.

I kvalet genomförs normalt sett två åk där det bästa räknas. I de fall man inte genomför någon semifinal utan endast kval och final, är det vanligaste att man tar 10 eller 12 herrar till final från kvalet, alltså topp 5-6 från vardera heat om det är två heat, medan man tar 6 eller 8 damer till final eftersom damernas startfält på de stora internationella tävlingarna nästan alltid är mindre än herrarnas. Gränsen för hur stort ett kvalheat kan vara ligger vid 30 (kan stretchas något vid behov) och det är inte ovanligt att damerna bara har ett kvalheat och då är det i regel alltid 6 damer till final som gäller. Även när det rör sig om ca 40 damer i kvalet och man delar upp dem i två heat om 20 är topp 3 från vardera heat det vanligaste, men arrangören viss flexibilitet att utifrån feedback från åkare och tränare och i mån om utrymme för TV-tider etc, utöka finalfältet.

I big air finns sedan hösten 2018 en FIS-regel som möjliggör för arrangören att genomföra kvalet med finalformatet, där man i big air genomför tre åk och räknar de två bästa olika tricken (för damerna räcker det med att ha olika take-off även om rotationerna sker åt samma håll på de trick som räknas, medan herrarnas trick som räknas måste ha ett rotationshåll åt vänster och ett åt höger, alt. framåt- och bakåtvolter).

I de fall semifinal finns med på tävlingsschemat (normalt sett bara aktuellt i slopestyle för herrar) kan kvalet gå till på två sätt. Antingen låter man en större del av startfältet gå vidare till semifinal, exempelvis topp 10 från vardera heat på herrsidan (damerna genomför bara i undantagsfall en semifinal, då det av startfältets storlek sällan är motiverat) om det gäller två heat, så att 20 semifinalister får göra upp i två åk där det bästa räknas för att slåss om 10 finalplatser. Att genomföra en semifinal på detta sätt gör också att man har ett rättvist resultat bedömt av en domarpanel att kunna använda som slutresultat om finalen sedan skulle bli inställt p.g.a. väder eller liknande.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Ett alternativt sätt är att genomföra kval-semifinal-final, är att låta topp 3 från vardera kvalheat gå direkt till final (6 av finalplatserna säkrade redan i kvalet), medan (oftast) topp 4-8 från vardera heat får genomföra en semifinal där de slåss om ytterligare 4-6 finalplatser.

1.2.1.2 Slopestyle-formatet

Det som karaktäriserar slopestyle är att alla de olika freestyle-momenten kan ingå i banan. Det är alltså allt från rails och boxar till stora hopp, samt olika transitions (t ex pipeböjar).

En slopestyle-bana har också alltid alternativa linjer, vilket gör att åkaren själv kan välja sin väg genom banan. Vanligt är att en bana börjar med rails och boxar och vid varje sektion finns det olika sorters rails och boxar och ibland även bonkfeatures (t ex tunnor och andra föremål som man kan hoppa över och träffa med brädan eller handen när man utför tricket) att välja mellan. Därefter kan det finnas en sektion med flera hopp efter varandra (normalt sett 2-4 st) och där finns ofta också alternativ i form av olika kickar med olika karaktär och svårigheter/möjligheter. Denna variation tjänar dels ett syfte i att olika åldersklasser, dam- och herrklass kan tävla i samma bana, dels för att en åkare som landar dåligt i ett hopp och tappar fart kan välja den en mindre kicken i nästa hopp i stället för att inte hoppa alls.

1.2.1.3 Big air-formatet

Big air är i själva verket bara ett delmoment av slopestyle som man genomför som separat tävlingsgren. Detta möjliggör mer publiktilgängliga event då big air-tävlingarna ofta arrangeras på byggställningar med snö på inne på stora arenor i städer, vilket inte skulle vara möjligt med slopestyle. Tricket som genomförs är i regel desamma som i de ”vanliga” hoppen i en slopestylebana, både vad gäller trickens natur och svårighet, men det som kan känneteckna big air-formatet är att det sällan går att hålla nere tricksvårigheten (vilket man ibland kan göra av strategiska skäl i delar av en slopestyle-bana för att sänka risken) när det bara handlar om ett hopp, utan man är ofta tvungen att göra trick på absolut högsta nivå redan i kvalet för att ha en chans att avancera till final. Hösten 2018 tillkom också det nya finalformatet som beskrivits i 1.2.1.1, där herrarna inte längre kan göra två olika trick åt samma rotationshåll i finalen, utan de två trick som ska räknas ihop måste vara åt höger respektive vänster eller bakåt respektive framåt. Detta ställer en ny typ av variationskrav på åkarna, då det tidigare har varit vanligt att herrarna i träning prioriterar det rotationshåll de är bäst på naturligt och således har backside- och cabrotationer (switch frontside) varit en vanlig kombination i big air-finaler. Den nya regeln har varit en utmaning för de flesta och en fördel för några, men på sikt är det en regel som åkarna kommer att anpassa sin spetsträning efter.

1.2.1.4 Bedömning

De huvudsakliga bedömningskriterierna är följande:

- Svårighetsgrad på trick
- Utförande
- Höjd
- Landning
- Variation av olika trick (slopestyle)



- Olika kombinationer av trick
- Risktagande
- Användandet av tävlingsarenan

Utifrån dessa kriterier sätts en poäng på skalan 1-100. Hur dessa poäng sätts varierar dock. I de fall man genomför double up-kval, som beskrivet i 1.2.1.1. används så kallad overall-bedömning, där samtliga poängsättande domare tittar på hela åket och bedömer det i sin helhet utifrån ovan nämnda kriterier. I den omfattning det är möjligt rent tidsmässigt försöker man dock alltid på världscupnivå i slopestyle att implementera så kallad section by section-bedömning. Detta system har implementerats och blivit standard mellan OS i Sochi 2014, där man fortfarande använde overallbedömning, och OS i Pyeongchang 2018 där section by section användes för första gången i OS-sammanhang. Syftet med systemet är att bättre kunna särskilja åken på de enskilda tricken som genomförs i banan och tydliggöra vad det är som lönat sig och straffat sig poängmässigt i det enskilda åket.

Domarna delas in i par med ansvar som trickdomare för olika sektioner i banan. En vanlig bana är ofta uppdelad i sex sektioner, vilket gör det naturligt att låta tre domarpar ha ansvar för två sektioner var. Det första domarparet bedömer tricken på sektion 1 och 2 separat (utan att ta variationskriteriet i beaktning från den ena sektionen till den andra). Andra domarparet bedömer sektion 3 och 4 och tredje domarparet sektion 5 och 6. Eftersom dessa domare inte ska ta hänsyn till någon variation mellan de olika sektionerna skulle en åkare teoretiskt kunna få maximal trickpoäng på varje enskild sektion genom att upprepa samma trick hela vägen ner. Trickdomarnas poäng är helt enkelt endast att jämföra tricken som görs på den enskilda sektionen de har ansvar för och ranka dessa, där det bästa tricket på sektionen får den högsta poängen. För att väva in helheten och variationskriteriet (som är ett avgörande och ytterst viktigt kriterium i slopestyle), har man ytterligare tre domare som bedömer detta och alltså bedömer hela åket snarlikt på det sätt man bedömer i overall-bedömning, med tydlig emphasis på variation på tricken och komposition av åket.

Trickpoängen motsvarar i slutändan 60% av totalpoängen och overallpoängen motsvarar resterande 40%. I en bana med just sex sektioner kan man således få 10 poäng per sektion för de enskilda tricken och sedan max 40 poäng i overall.

Section by section-systemet har blivit väl mottaget av tränare och aktiva och tydliggör även för mindre kunnig publiken vad man får poäng för. Det blir också en enklare uppgift för domarna att vara exakta i sin poängsättning och ranking på enskild tricknivå, när man som trickdomare bara behöver ha fokus på sin del av banan och inte tänka på resten. Endast overall-domarna och huvuddomaren behöver ha koll på helheten. En negativ aspekt är att den mänskliga faktorn får större inflytande, då det endast är två domare på varje enskild sektion (tre domare på overall) som får sätta avgörande poäng. I overallbedömningen som används i big air och halfpipe används sex domare för att få en bättre och mer rättvis snittpoäng och då räknar man dessutom bort den högsta och den lägsta poängen eftersom det ibland kan spreta mellan domarna, och sedan räknar man ut medel på de andra fyra domarnas poäng. Detta är dock något man inte kan tillämpa i overall-bedömningen i ett double up-kval eftersom domarna då är uppdelade i två mindre team och man har därför inte utrymme att plocka bort högsta och lägsta, utan drar således ett snitt på samtliga poäng som sätts.

1.3 Tävlingsfrekvens



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

En tävlingsäsong för landslagsåkare i världstoppen börjar ofta med världscuppremiär i slopestyle eller big air och vissa år både och i slutet på augusti eller september på södra halvklotet (Cardrona, Nya Zeeland har arrangerat världscup de senaste åren). Därefter följer normalt 2-4 big air-tävlingar, främst på stadshopp på byggställning, under hösten för att följas upp av ytterligare en slopestyle-tävling innan jul. Det är dock mindre vanligt att hela världstoppen kommer till start på samtliga dessa tävlingar, utan nationerna brukar göra ett urval och antingen prioritera några av dessa, alternativt ta med olika åkare till de olika tävlingarna, så att snittet på en vad en åkare i världstoppen genomför oftast ligger på 2-4 tävlingar innan jul.

I januari drar den mest intensiva tävlingsperioden i gång och håller normalt sett på till början på mars och därefter sjunker tävlingsfrekvensen betydligt. Under denna period är det också vanligt att fristående event krockar med världscuper och då blir det en prioriteringsfråga för världstoppen. Normalt sett tackar alla åkare som får en plats på X Games ja och missar hellre en världscup och det är inte heller ovanligt att man även prioriterar bort någon världscup innan X Games till fördel för träning och uppladdning. Eftersom platserna på tävlingar som X Games dock är mycket begränsande och omfattningen på konkurrens på herrsidan i världstoppen idag har vuxit, sjunker sällan nivån på världscuperna som krockar med dessa event så markant som de gjorde bara några år tidigare. Detta gäller dock främst på herrsidan där konkurrensen i toppen breddats betydligt, medan det på damsidan fortfarande är en ganska smal världstopp som dock gått framåt enormt mycket i den tricktekniska utvecklingen. På damsidan kan nivån på världscuper som krockar med andra stora event, därför vara betydligt lägre än normalt.

På herrsidan är det annorlunda. Det är många åkare som rent snowboardtekniskt hade förtjänat en startplats på X Games men inte får någon, som då i stället väljer att köra världscupen som pågår parallellt. Detta gör att det idag nästan aldrig är möjligt för herrarna att åka på en världscup för att plocka enkla poäng, för det finns alltid tillräckligt många åkare på hög nivå för att fylla startfälten och göra att kampen om finalplatserna i stort sett alltid kräver ungefär samma typ av åk som alltid krävs.

Exakt hur många tävlingar åkarna i världstoppen genomför under denna period går inte att ge ett bra svar på, för de individuella skillnaderna är stora. Några toppåkare genomför nästan samtliga världscup- och övriga topptävlingar (ca 6-8 stycken under januari-mars), medan några prioriterar 2-4 av dessa.

Under OS-kvalperioder kan tävlingsfrekvensen och prioriteringarna ändras något bland världstoppåkarna, då fokus under denna period hamnar på att säkerställa en OS-plats. Dock är det sällan man ser någon stå över tävlingar som X Games och US Open till fördel för världscuper som är OS-kvalificerande, men i stället brukar dessa åkare åka på tävlingar de annars hade prioriterat bort innan eller efter dessa tävlingar.

2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer i världstoppen

- Beskrivning av viktiga statistiska faktorer för framgång på VM/OS

2.1 Historiskt



Under 90-talet exploderade intresset för snowboardsporten och det blev en alltmer accepterad vinteridrott internationellt. 1998 debuterade snowboard i OS i Nagano, Japan och då var halfpipe den enda freestylegrenen på programmet. Halfpipe var vid den här tiden den stora internationella tävlingsgrenen och tillsammans med amerikanerna som alltid haft många åkare i världstoppen var det Skandinavien som regerade. I Sverige arrangerades den första halfpipe-tävlingen 1987 och under i stort sett hela 90-talet var det halfpipe man i första hand förknippade med freestyle-snowboard. Vid den här tiden började det också tävlas i ”obstacle course” vilket kan jämföras med dagens slopestyle. Det övergick i början av 2000-talet till slopestyle och USA ledde utvecklingen med hur banan skulle se ut och hur man tävlade. Det är svårt att säga exakt var ordet ”slopestyle” användes först men på US Open tävlades det i Slopestyle för första gången 2002. Långt innan slopestyle fann den tävlingsform det blivit idag tävlade man dock i big air sedan länge. Den klassiska och prestigefyllda tävlingen Air & Style arrangerades för första gången redan 1993.

Under hela 90-talet var Sverige en av toppnationerna i snowboard, men redan i början av 2000-talet hade Sverige börjat tappa internationell konkurrenskraft i halfpipe på grund av att träningsförutsättningarna blev allt sämre i Sverige samtidigt som piperna byggdes allt större och bättre i utomlands, framför allt i USA men även i Japan. Det har gett framförallt just USA och Japan ett större övertag i halfpipe, men inom slopestyle och big air har konkurrenskraften från flera nationer snarare ökat. Detta mycket tack vare att parkerna som innehåller big air- och slopestyle-momenten vuxit och blivit allt bättre världen över i takt med att halfpipe-satsningarna på många håll minskat. Detta gäller i synnerhet Sverige.

2.2 Nutid

Idag har slopestyle, med big air som bihang, tagit över statusen halfpipe tidigare haft som den största internationella tävlingsgrenen med störst progression och internationell konkurrens och eftersom big air faller inom ramen som ett slopestylemoment är det naturligt att samma åkare tävlar i dessa två grenar.

På topp 20 på WSPL slopestyle herr (2019-03-13) har USA 5 åkare, Kanada och Japan 3, Sverige och Norge 2, samt Holland, Finland, Schweiz och Österrike 1 åkare.

På topp 20 på WSPL big air herr (2019-03-13) har Japan 4 åkare, USA och Schweiz 3, Sverige 2 och Tyskland 2, samt Österrike, Kanada, Finland, Frankrike och Kroatien 1.

En analys som är högst angelägen att göra av denna ranking är att Kanada, som sannerligen anses som toppnation i både slopestyle och big air på herrsidan, i dagsläget är underrepresenterade i toppen på big air-rankingen på grund av ett ganska skadedrabbat herrlag den här säsongen. Något man skulle kunna förmoda kommer att förändras nästa säsong.

På topp 20 på WSPL slopestyle dam (2019-03-13) har Japan 4 åkare, USA och Kanada 3, Schweiz och Norge 2, samt Australien, Österrike, Finland, Holland, Tyskland och Tjeckien 1 åkare.

På topp 20 på WSPL big air dam (2019-03-13) har Japan 3 åkare, Australien, USA och Finland 2, Kanada, Österrike, Schweiz, Slovakien, Belgien, Norge, Kroatien, Tjeckien, Tyskland, Slovenien och Holland 1 åkare.

I dagsläget är konkurrensen på damsidan betydligt lägre än herrsidan, även om det finns en stor spridning av nationer, men inom topp 20 är det långt ifrån alla som skulle kunna anses ha rimliga chanser att vinna tävlingar med maximalt motstånd. Striden står alltså främst mellan ett mindre



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

antal åkare i toppen av där Japan, Österrike, Australien, USA, Kanada och Norge är framträdande.

2.3 Prognos om 3-4 år

I takt med att kvoterna på världscupen och VM tenderar att bli mindre för att höja kvaliteten på tävlingarna, blir det allt mer angeläget för åkarna att varje år upprätthålla sin ranking, för att nationen och i vissa fall den specifika åkaren i fråga, ska behålla platsen till kommande säsong. Historiskt sett har man som toppåkare kunnat bortse mer eller mindre från de flesta världscuptävlingar de år det inte har rört sig om OS-kval, för nationen har ändå alltid haft platser på båden VM och världscup när det väl blir viktigt. Detta är alltså inte möjligt på samma sätt längre, vilket kommer att kräva ett mer kontinuerligt tävlande där man inte kan ta ett lugnt år och enbart ställa upp på exempelvis X Games och Dew Tour.

2.3.1 Japans framgång

Den tydliga förändringen som skett i världstoppen, framför allt de senaste två åren, har varit den våg av unga japaner som etablerat sig i världstoppen på både dam- och herrsidan, för att idag konkurrera med lika stora lag som USA och Kanada.

2.3.2 Airbag-landning som träningsverktyg

Den allmänna analysen är att Japans snabba utveckling och framgång är mycket tack vara deras utbredda satsning på hoppträning till airbag. Den äldre varianten av airbag som lag platt på backen bakom ett hopp slog aldrig igenom som ett träningsredskap för eliten utan blev mer eller mindre en ren turistattraktion i anläggningarna runt om i världen. På senare år har det istället utvecklats airbags som sluttar precis som en vanlig snölandning, med ett toppskikt som glider med hjälp av sprinklersystem som håller ytan våt. När man slår ner i bagen sjunker den ihop mer eller mindre beroende på hur mycket luft man blåser in i den, och skaderisken när man landar fel blir därför avsevärt mycket mindre än i en vanlig landning på snö, samtidigt som det ändå är möjligt att ställa ner landningen korrekt och glida ner på brädan precis som i en vanlig landning.

Detta gör denna typ av big air-träning extremt lik verkligheten på snö, men med en avsevärt mycket mindre risk för allvarliga skador. Den andra stora och minst lika viktiga fördelen, är att denna träning kan bedrivas året runt, då man kan hoppa på en stationär anläggning med plastmatta i inrun och hopp den tid på året man inte kan åka på snö. Repetitionerna på de stora tävlingstricken som möjliggörs härigenom skapar helt nya förutsättningar för hur man kan träna hopptrick idag.

Under snösäsong kan dessa bags också användas ute i backen, då de placeras där det annars skulle varit en vanlig snölandning på ett hopp. En optimal setup på snö är att ha två identiska hopp, där det ena hoppet har en bag som landning medan det andra hoppet har en vanlig landning i snö. Då kan man träna in ett nytt och riskabelt trick på bagen, ända tills man blivit så trygg och säker på utförandet att man kan börja göra tricket till den vanliga landning istället. Det påskyndar trickutvecklingen enormt samtidigt som det sänker skaderisken som det alltid innebär att träna på nya, svåra och riskabla trick i ett vanligt snöhopp.

Att omvärlden har förstått potentialen i att träna på bag råder det inga tvivel om och det är bara en tidsfråga innan alla länder har sina egna träningsanläggningar med bag-landningar i olika storlekar för att skapa förutsättningar från gräsrot upp till världselit.



3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen?

3.1 Ålder och antal år i grenen

På herrsidan ligger medelåldern på topp 20 på WSPL just nu på 21 år (median 19,5 år) i slopestyle och 20 år (median 19 år) i big air (beräknat på åkarnas ålder 2019-03-15 och inte på vilket år de är födda). Lägsta ålder på topp 20 i slopestyle är 17 år (tre åkare) och högsta ålder är 27 år (en åkare). I big air är lägsta ålder på topp 20 också 17 år (tre åkare) medan högsta ålder är 25 år (en åkare). På VM i Park City 2019 var medelåldern i herrarnas topp 16 i slopestyle (big air inställt) 22 år (beräknat att en åkare född exempelvis 1999 är 20 år även om åkaren inte hade hunnit fylla 20 på tävlingsdatum) Yngsta åkaren på topp 16 var född 2002 och äldsta 1991.

Ålderskillnaden mellan slopestyle och big air är ytterst liten, men det finns ändå något att belysa här om man även analyserar grenens karaktär och kravbild. Man kan dra slutsatsen att det är möjligt att göra toppresultat big air tidigare än i slopestyle, då slopestyle kräver såväl bredare teknisk kompetens, som mer erfarenhet och taktisk förmåga.

På damsidan ligger medelåldern på topp 20 på WSPL på 23,5 år (median 23,5 år) i slopestyle och 23 år (median 23,5 år) i big air (beräknat på åkarnas ålder 2019-03-15 och inte på vilket år de är födda). Anmärkningsvärt på damsidan är det mycket stora åldersspannet mellan yngsta åkare på 14 år och äldsta på 34 år på topp 20 i både slopestyle och big air. På VM i Park City 2019 var medelåldern i damernas topp 16 i slopestyle (big air inställt) 24,8 år (beräknat att en åkare född exempelvis 1999 är 20 år även om åkaren inte hade hunnit fylla 20 på tävlingsdatum). Yngsta åkarna på topp 16 var födda 2001 (tre stycken) och äldsta var född 1984.

Den högre medelåldern på damsidan jämfört med herrsidan bedöms delvis bero på att det inte kommer upp tillräckligt många yngre åkare för att konkurrera ut de samtliga av de äldre och det är därmed möjligt att som äldre kunna hänga kvar i toppen på rankingen längre på damsidan än på herrsidan. En ytterligare analys kan vara att fler elitsatningar på damsidan börjar något senare än på herrsidan och därmed når man också toppen något senare.

De flesta toppåkarna i Sverige idag har börjat åka mellan 6-10 års ålder och har 12-18 år på snowboard, med påbörjad elitutbildning från 16 års ålder (snowboardgymnasium). Idag börjar många barn åka snowboard tidigare än så tack vare bra utbud på utrustning för mycket små barn, samt att det först nu börjar finnas fler och fler och fler småbarnsföräldrar i Sverige som har egen snowboardbakgrund. Detta bedöms vara ganska likt hur det ser ut i övriga världen.

3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning

Medellängden i det svenska snowboardlandslaget (herrar) säsongen 18-19 var 181 cm och medelvikten var 75,2 kg. Kroppssammansättningen är genomgående mycket låg fettprocent (bedömt 10-12%) med tydlig muskeldefinition över hela kroppen. Ingen anmärkningsvärt stor muskelhypertrofi någonstans på kroppen gentemot helhetsmuskulaturen, men om man kan utläsa några tendenser så är det lår- och ryggmuskulaturen som generellt är mest utvecklad, samt att man ser vissa hypertrofiskillnader på höger kontra vänster lår- och ryggmuskulatur, som är ett resultat av att man är så kallad regular- eller goofy-åkare (naturlig åkriktning med höger eller vänster fot fram). En allmänatletisk fysik är således slutsatsen, med viss sidoskillnad i muskulatur som en grenspecifik anpassning.

Sidoskillnaderna är självklart ett resultat av att man åker, hoppar och landar övervägande mer i sin naturliga åkriktning, men som slopestyle och big air-åkare finns det helt klart anledning att i



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

styrketräningen sträva efter jämn styrka mellan höger och vänster eftersom ett viktigt bedömningskriterium är variation, där det är fördelaktigt att vara lika bra i båda åkriktningarna samt i rotationer åt både höger och vänster.

En viktig anmärkning på medelberäkningarna ovan, är att de endast utgår från de fyra a-lagsåkarna säsongen 18-19 där kortaste och lättaste åkare var 172 cm och vägde 68,1 kg till längsta och tyngsta åkare var 188 cm och vägde 80 kg. Uppfattningen av dessa medelvärden i det svenska laget jämfört med om man skulle räkna ut ett medel på hela topp 20 i världen, är att både längd och vikt ligger något högre i det svenska laget på grund av att långa individer drar upp medlet. Om man tar i beaktning att flera åkare i världstoppen idag är i tonåren, kan man även anta att medelvikten ligger något lägre än vad som skulle kunna anses vara optimalt, då många av dessa åkare inte hunnit utvecklas muskulärt i samma takt som deras tricktekniska utveckling. Den tekniska färdigheten får ses som den avgörande faktorn för att nå världstoppen, medan fysiken skapar möjligheterna/sätter begränsningarna för de tekniska prestationerna.

Erfarenheten är också att man inte tjänar på att bygga allt för mycket muskelhypertrofi för att bli maximalt stark, eftersom kampen mot gravitationen i sporten är uppenbar och det man vinner i muskelstyrka genom hypertrofiökning, förlorar man vid en gräns mot resultatet av ett större tröghetsmoment i rotationer, tyngre landningar och hårdare krascher. Kroppssammansättningen är alltså en balansgång mellan muskelpotential för maxstyrka och explosivitet i förhållande till lätthet och smidighet.

3.3 Fysiska kapaciteter

Grundläggande för snowboardåkning på elitnivå är en god uthållighet genom att träna upp och underhålla syreupptagningsförmågan för att orka med de långa träningspassen som åkdagarna innebär och hela tiden också kunna hålla mentalt fokus och inte riskera onödiga skador som orsakas på grund av trötthet. Det blir också avgörande för förmågan till snabb återhämtning under intensiva träningsperioder som ofta sker på hög höjd. Tävlingsmomenten är dock inte speciellt konditionskrävande i sig, varken slopestyle eller big air.

De tekniska färdigheterna är, som nämns i 3.2, helt avgörande för en slopestyle- och big air-åkare, men dessa måste också ges rätt fysiska förutsättningar i fråga om styrka och explosivitet. Att initiera volter och rotationer i uthoppet kräver ett mycket explosivt rörelsemoment med krav på såväl bål som ben. Råstyrkan i ben och rygg blir en avgörande faktor i tunga landningar när man flyger längre eller kortare än landningens "sweet spot" (den brantaste delen av landningen där man normalt sett kan landa relativt lätt om man har en naturlig båge i luften).

Det är viktigt att poängtera att det är styrkan i förhållande till kroppsvikten som är mest relevant när det kommer till att optimera fysiken för dessa grenar, såväl för den tekniska prestationen som ur ett skadeförebyggande perspektiv. Att bygga en fysik som tål tunga landningar och krascher är avgörande för en framgångsrik karriär, då det är omöjligt att undvika att krascha och ta smällar i den dagliga träningen när man jobbar på tekniskt utmanande trick i hopp och på rails.

3.3.1 Aerob kapacitet

Herrar

SOK Fysprofiltest: VO2 max

Medelvärde lag: 61,15 ml/kg*min (spridning 49-68)



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Fysindex lag: 8,2

SOK Fysprofiltest: Cooper 3000 m (manuell tidtagning)

Medelvärde lag: 12,08 min (spridning 11,56-12,53)

Fysindex lag: 6,6

Aerobt fysindex lag: 7,4

3.3.2 Anaerob kapacitet

Herrar

SOK Fysprofiltest: Chins

Medelvärde lag: 18 (spridning 16-21)

Fysindex lag: 10

SOK Fysprofiltest: Brutalbänk

Medelvärde lag: 31 (spridning 24-43)

Fysindex lag: 9,0

SOK Fysprofiltest: Dips

Medelvärde lag: 20 (spridning 11-30)

Fysindex lag: 6,7

Anaerobt fysindex lag: 8,6

3.3.3 Styrka

3.3.3.1 Maxstyrka

Herrar

SOK Fysprofiltest: Knäböj

Medelvärde lag: 125 kg (spridning 120-140)

Fysindex lag: 7,0

SOK Fysprofiltest: Bänkpress

Medelvärde lag: 79,8 kg (spridning 70-92)

Fysindex lag: 6,1



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

SOK Fysprofiltest: Gripen

Medelvärde lag: 56,4 kg (spridning 54,4-60,1)

Fysindex lag: 6,9

Styrka fysindex lag: 6,6

3.3.3.2 Power (explosivitet)

Herrar

SOK Fysprofiltest: Frivändning

Medelvärde lag: 95 kg (spridning 80-105)

Fysindex lag: 8,2

SOK Fysprofiltest: Squat jumps

Medelvärde lag: 43,0 cm (spridning 37,8-53,8)

Fysindex lag: 7,9

SOK Fysprofiltest: CMJ

Medelvärde lag: 44,4 cm (spridning 38,7-55,9)

Fysindex lag: 7,0

SOK Fysprofiltest: CMJ(a)

Medelvärde lag: 48,2 cm (spridning 40,8-61,2)

Fysindex lag: 5,4

SOK Fysprofiltest: Harres (manuell tidtagning)

Medelvärde lag: 9,48 sek (spridning 9,20-9,70)

Fysindex lag: 9,6

SOK Fysprofiltest: Sprint 10 m

Medelvärde lag: 1,64 sek (spridning 1,68-1,76)

Fysindex lag: 6,4

SOK Fysprofiltest: Sprint 20 m



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Medelvärde lag: 3,01 sek (spridning 2,91-3,13)

Fysindex lag: 5,3

SOK Fysprofiltest: Sprint 30 m

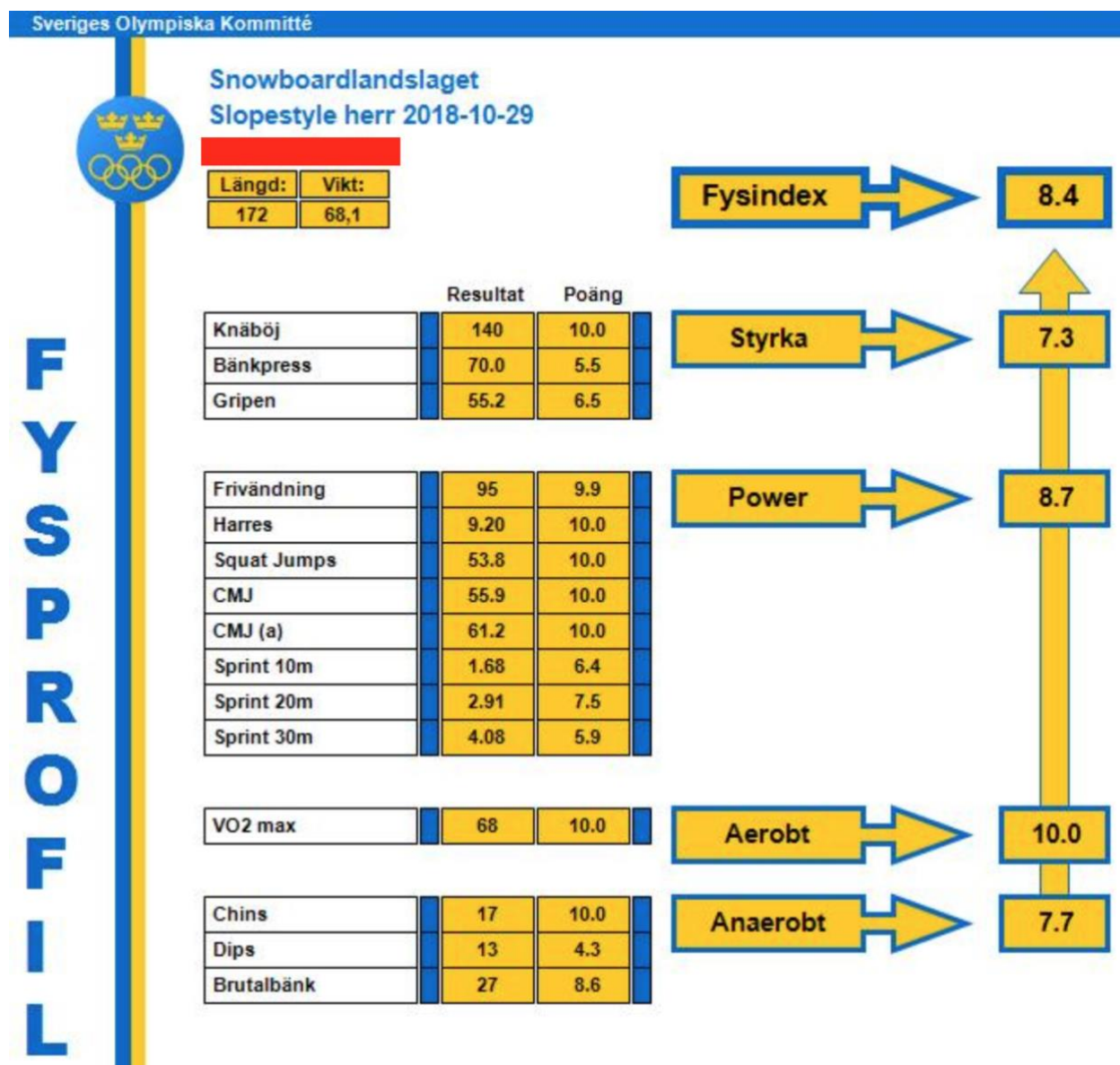
Medelvärde lag: 4,24 sek (spridning 4,08-4,41)

Fysindex lag: 3,1

Power fysindex lag: 6,6

3.3.4 Fysprofil

En enskild åkares totala fysprofil kan efter ett fystest se ut på följande sätt:





3.3.5 Rörlighet

God rörlighet är en grundförutsättning för att kunna utföra många av de vanliga tricken på önskvärda sätt. Att ta en grab (ta tag i brädan med ena eller båda händerna på ett eller annat sätt) i luften genom rotationen eller volten är fundamentalt i snowboard och misslyckas man med detta i sitt utförande av tricket rasar poängen drastiskt. Att över huvud taget få tag i brädan med handen är viktigt, men det eftersträvansvärda med grabutförandet är att markera tricket och detta görs genom att till exempel tveaka graben, alltså att med hjälp av ett bra grepp i brädan sträcka ut ena eller båda benen och ofta också sträcka ut armen som inte håller i brädan åt motsatt håll. Dessa rörelser kräver i många fall god rörlighet för att utföras fullt ut, men rörligheten är för en slopestyle-åkare också viktigt ur ett skadeförebyggande perspektiv.

3.4 Teknik

Tekniken kommer alltid att vara den avgörande faktorn för vad som gör en slopestyle- och big air-åkare riktigt bra. Att bygga upp en god fysik och rörlighet är, förutom i skadeförebyggande syfte, i huvudsak ett sätt att skapa så goda förutsättningar som möjligt att kunna utnyttja de tekniska färdigheter maximalt. De fysiska aspekterna kan alltså vara bromsklossar i utvecklingen i olika moment, men de tekniska kvaliteterna är ändå helt avgörande för att en god fysik ska kunna utnyttjas. Det kan därför vara lönlöst att exempelvis träna spänst och explosivitet för att få bättre uthopp och högre båge i luften om det är i tekniken och timingen i kicken på hoppet som det brister. I sådana situationer kan alltså en god fysik aldrig kompensera för en dålig teknik.

3.4.1 Specifika teknikomment av betydelse

3.4.1.1. Hopp

Slopestyle och big air är de grenar som idag har den största progressionen och snabbast teknisk utveckling. Generellt skulle man kunna säga att toppnivån på herrsidan praktiskt taget gick från 1080's till 1620's mellan 2010 och 2016, för att de senaste säsongerna ha planat ut något i rotationsökningarna och istället har fokus på trickbredden ökat hos världseliten. Från att man runt OS i Sochi 2014 som världstoppåkare oftast hade ett eller ett par topptrick i sin trickrepertoar som man lade in i sina finalåk, behöver man idag dels ofta göra dessa trick redan i kvalet för att ha goda chanser att avancera till final, då antalet åkare som behärskar trick på denna nivå hela tiden ökar och därmed konkurrensen i kvalheaten på de stora tävlingarna. Dels räcker det inte heller längre med att kunna enstaka topptrick på triplecork- och 1440-nivå och uppåt (när det gäller big air och hoppsektionerna i slopestyle), utan man behöver även ha en tillräckligt bred trickrepertoar för att kunna göra trick på denna nivå i samtliga hopp, åtminstone i finalerna.

På damsidan tog den tricktekniska utvecklingen enorma kliv mellan OS i Sochi 2014 och OS i Pyeongchang 2018. Det som var ett konkurrenskraftigt finalåk på de stora slopestyle-tävlingarna runt 2014, innehållandes hopptrick som 540's och 720's och i enstaka fall 900's, är i bästa fall goda nog som kvalåk idag. I och med att big air hamnade på OS-programmet i Pyeongchang 2018, började man under denna period att köra FIS-världscupen i big air även för damer (tidigare enbart en gren för herrarna). Det innebar också en trickutvecklingsboost på damsidan, då ett fåtal damer började leda in utvecklingen mot doublecorks. Idag är trick har samtliga damer som slåss om pallplatser på de stora tävlingarna minst ett trick på 900-nivå och de allra bästa gör i dagsläget doublecork 1080 (enstaka åkare har gjort 1260). Konkurrensen är idag ytterst global,



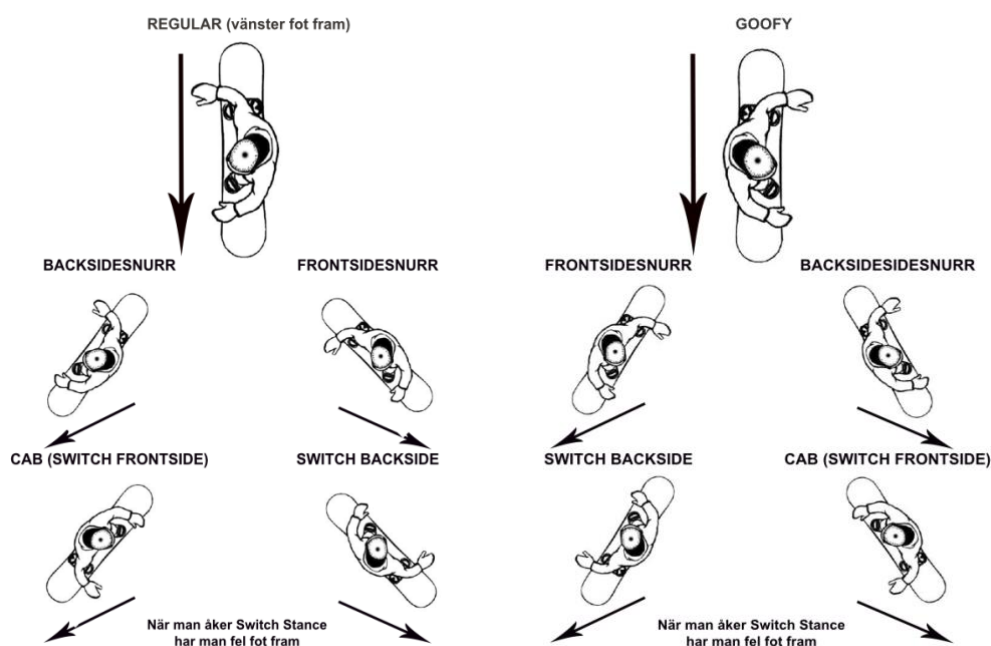
SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

med fler nationer än på herrisdan på topp 20-rankingarna, dock fortfarande med begränsningen att det i själva verket är upp till cirka tio åkare som verkligen slåss om finalplatserna på de stora tävlingarna och deras nivå sticker ut betydligt från de som hamnar längre ner i resultatlistorna.

Den nya big air-regeln som infördes för herrar hösten 2018, innebar en viss regression av tricken på under denna säsong, då de tvingades att göra rotationer åt både höger och vänster i finalen. Då det är vanligt att man har ett rotationshåll som man är extra bra på, har man tidigare ofta valt sina bästa trick åt det hållet, allra vanligast backside- och cab-rotationer som sina olika trick i big air-finalerna, men då detta inte längre tillåts, behöver man nu välja en av dessa rotationer och kombinera detta med en frontside- eller switch backside-rotation som sitt andra trick. Att man såg viss skillnad från föregående säsong, då inte lika många åkare längre hade tillräckligt bred trickrepertoar säsongen 2018-2019 för att vara opåverkade av denna formatändring, bedöms vara ett ganska snabbt övergående fenomen, eftersom världstoppåkarna ganska snabbt anpassar sig till dessa formatändringar från en säsong till en annan och konkurrensen ökar längre nedåt i startfälten utifrån toppåkarnas vägledning av trickutvecklingen.

Ovanstående innebär i dagsläget att herrarna behöver behärska minst två rotationer på 1440-nivå (fyra varv) och för potential om topplaceringar i big air behöver man ha trick på denna nivå åt både höger och vänster, ofta även en 1620 (fyra och ett halvt varv) för att kunna slåss om topplaceringarna på de största tävlingarna i såväl slopestyle som big air. På enstaka tävlingar, som X Games big airen i Aspen, som i regel är den tävlingen mest störst progression varje år, har man även behövt göra en 1800 eller quadcork (fem varv eller fyra inverteringar/volter genom tricket) för att vinna. Eftersom slopestyle-banor ofta innehåller tre stora hopp (fyra hopp endast i undantagsfall) behöver man behärska trick på hög nivå åt åtminstone tre av de fyra rotationshållen backside, frontside, samt switch backside och cab (switch frontside). I en herrfinal med högsta internationella motstånd och högsta kvalitet på hopp, kan man i dagsläget sällan hålla igen mer än att man kanske gör en 1260 som enklaste hopptrick och 1440 och uppåt i två av hoppen om för att ha goda chanser att nå pallplats. Självklart är variationsmomentet också avgörande här och tydliga skillnader i de olika hopptrickens tekniska natur är viktiga.





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Kring 2008-2009 blev det allt vanligare med dubbla inverteringar genom rotationerna, alltså att vara mer eller mindre uppochner två gånger genom luftfärden, s.k. doublecorks. Detta utförande ökade det tekniska risktagandet betydligt och lägger till ytterligare en teknisk parameter jämfört med en rak (horisontell) eller enkelcorkad rotation, samtidigt som det också banade väg för en explosionsartad trickutveckling, då varje cork innebär en slags genväg genom rotationen. Doublecork 1080's och 1260's banade sedermera en naturlig väg vidare till triplecork 1440's och 1620's där nivån, som nämnt tidigare, börjat stabiliseras idag, men tekniskt överlägsna trick som quadcorks och 1800-rotationer förekommer idag i undantagsfall när hoppen är riktigt stora och nivån på en enskild tävling eskalerar. Återigen är dock variationskriteriet (slopestyle) något som uppmanar till att man inte behöver/bör "dubbla" och "trippla" inverteringarna i samtliga rotationer, utan man blandar med fördel upp dessa utföranden med mer horisontella rotationer i sina åk, då det idag inte bedöms som automatiskt svårare med det ena utförandet än det andra.

Den tekniska utveckling som skett sedan intåget med doublecorks, har gjort slopestyle och big air till mycket akrobatiska grenar.

3.4.1.2 Rails

Tricken på rails blir, precis som i hopp, alltmer tekniska och man kan sedan många år tillbaka, inte längre hålla igen med de tekniskt svårare tricken på rail-sektionerna och enbart höja risken och den tekniska svårigheten i åket på hoppen. Detta blev allt tydligare sedan section by section-bedömningen blev standard. Man behöver göra tekniskt svåra trick och ta risker på samtliga features i banan för att kunna hävda sig i världstoppen. Detta har gjort att nischade åkare och åkare som valt att fokusera sina karriärer på filmning, nästan helt fallit bort från tävlingsscenen då de inte längre har några rimliga chanser att i konkurrensen med de åkare som tränar specifikt för att ha de vassaste tävlingstrickrepertoarerna på hopp och rails. Teoretiskt sett kan du prioritera ner rails för att satsa 100% på big air-världscupen, men då blir OS ändå aldrig aktuellt då man kvalar in till OS genom att räkna ihop slopestyle- och big air-resultaten. Därmed finns det knappast några åkare att räkna med i ett OS-perspektiv, som kan välja bort rails och därmed slopestyle, för att satsa 100% på big air, vilket också är FIS strategi, då man är angelägen om att snowboard big air inte ska utvecklas till en ren akrobatikgren som kommer allt längre från snowboardsportens rötter (jämför längdskidåkning där man infört stakfria zoner på världscupen för att den klassiska åkningen inte ska utvecklas till en ren stakningsdisciplin bara för att den lilla klicken världstoppåkare är så fysiskt starka att det blir fördelaktigt att bara staka).

3.4.1.3 Alternativa slopestyle-features

Utöver de raka standardhoppen och de klassiska rail-sektionerna, har det blivit allt vanligare efter OS i Sochi att tävlingsarrangörer på världscupnivå börjat lägga in mer alternativa hopp i banorna, ofta med någon typ av transition (halfpipevall eller liknande böj) till en traditionell landning, eller åtminstone sneda kickar. Dessa ställer högre krav på både den åktekniska och tricktekniska bredden hos åkarna, där det är en stor fördel om man exempelvis tränar en del halfpipe och inte bara de traditionella vanliga hoppen och vanliga railsen. Det har blivit ett välkommet inslag både av åkare och tränare, då man anser att detta driver utvecklingen i en positiv riktning där det ställer högre krav på breda åkare som kan bemästra alla freestylemoment (en grundtanke med slopestyle som tävlingsgren), där det inte räcker med att enbart fostra åkare i dryslope-hopp med airbags. Man gör liknelser med freestylegrenen Aerials på skidor, som distanserats allt mer från skidåkning till att bli en mer eller mindre hundra procentig akrobatikgren och detta är något man inte vill gå mot för slopestyle och big air. Åkferdigheterna



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

i snön ska vara en lika viktig framgångsfaktor som trickfärdigheterna i luften och exempelvis halfpipe-likande moment bidrar med just detta.

3.5 Taktik/strategi

Det taktiska/strategiska momentet i slopestyle och big air innebär att, utifrån standarden i startfältet samt banans/hoppets kvalitet och förutsättningar, kunna göra en bedömning av hur hög teknisk svårighetsgrad ett åk behöver ha för att stå sig i förhållande till de andra åken som kan antas utföras av de andra åkarna i startfältet. Att ta i beaktning kan då vara att beräkna vad som kan behövas för en topp 5-placering i ett kvalheat för att säkra en finalplats, eller att man gör bedömningen att sannolikheten att sätta ett potentiellt segeråk i en final är för liten just den dagen för att det ska vara värt risken att krascha bort sig helt och att istället beräkna vad som kan tänkas räcka till en andra- eller tredjeplats. Eftersom varje åkare behöver lägga stort fokus på sin egen åkning under träningen inför en tävling, kan det vara till stor hjälp att ha tränaren som bollplank i denna planering, då en av dennes främsta uppgifter bör vara att göra en analys av nivån på åkningen i det övriga startfältet och utifrån det kunna komponera ett åk i samråd med åkaren som dels är håller tillräckligt hög nivå för att räcka till, men som också är tillräckligt sannolikt att åkaren i fråga klarar av att landa.

3.5.1 Egen förståelse och analysförmåga

En viktig egenskap för åkare på världstoppnivå, är självanalysförmåga och självmedvetenhet om sin färdighetsnivå, för att kunna ta egna smarta beslut som hur man kan rädda upp misstag och komponera om sitt åk mitt i tävlingssituationen när något oplanerat händer i åket. Det kan t.ex. vara att man får motvind i ett hopp, flyger kortare än beräknat och måste släppa ut en rotation tidigare än planerat så att man snurrar ett halvt varv mindre än vad som var planen och därmed kommer in mot nästa hopp med fel fot fram än vad som var tänkt. Eftersom sådana situationer uppstår mitt under ett åk, när feedback och från en coach eller liknande inte är möjligt, behöver man kunna göra en sådan bedömning blixtnabbt själv av hur man ska rädda upp missen, vilket trick man ska byta till in mot nästa hopp och vad man kan göra för att väga upp eventuellt tappade poäng på misstaget. Ibland kan det vara detaljer i ett åk som inte sitter som planerat, att man glider av ett rail för tidigt, missar en grab på ett hopptrick eller liknande som kommer att leda till tydliga poängavdrag. Om åkaren då har en stor medvetenhet om hur det egna utförandet har varit och är bra på att analysera situationen, kan åkaren göra bedömningen under åket att exempelvis ladda för ett svårare trick på sista hoppet än man hade behövt göra om resten av åket hade suttit perfekt. Förmågan att känna av detta och kunna ta rätt beslut är inte sällan helt avgörande för slutresultatet på tävlingar på hög nivå.

I såväl tränings- som tävlingssituation är självanalysförmågan också mycket viktig. Att åkaren själv kan känna och förstå vad som händer är en viktig del för att kunna ta till sig feedback och utvecklas. Det kan dels vara att känna själv vad man behöver justera på ett trick för att det ska bli bättre och dels förmågan att analysera sitt utförande på video för att konstatera vad som är bra och mindre bra i utförandet och därigenom utvecklas vidare på tricket, utan behovet av att en tränare finns på plats och serverar svar och färdiga lösningar. En skicklig snowboardtränare hjälper åkaren att utveckla dessa förmågor, istället för att göra sig själv oumbärlig genom att



åkaren blir beroende av att tränaren alltid måste göra analysen och servera svar och lösningar för att åkaren inte utbildats i att analysera och tänka själv.

3.6 Framtidsprognos (fyra-årsperspektiv) av punkt 3.1 – 3.5

Vad gäller antropometrin kan man nog inte vänta sig en särskilt stor förändring. Det finns ingen större anledning att åkarna skulle bli exempelvis tyngre än vad de är just nu, förutom att de som slagit sig in i världstoppen i 17-årsåldern (framförallt från Japan) kan antas komma att utvecklas i sin fysik genom att lägga på sig viss muskelmassa de kommande åren. Däremot kan man förvänta sig vissa generella förbättringar på fysprofilen, då de flesta åkarna har olika specifika styrkor och svagheter och hela tiden strävar efter att stärka upp sina svaga områden och därmed kommer snittresultatet att förbättras. Det är också uppe för diskussion hur man skulle kunna lyfta in test av explosivitet och teknik i rotationer i testbatteriet.

Gällande styrketräning är strävan för etablerade världstoppåkare med bedömt utvecklad fysik, i första hand styrkeökningar i förhållande till kroppsvikt utan onödigt stora ökningarna i muskelvolym, eftersom ökad vikt endast är önskvärd hos åkare som bedöms vara för tunna för att kunna utveckla tillräcklig maxstyrka och explosivitet med sin befintliga muskelmassa.

Sedan triplecorks blev verklighet på herrsidan under säsongen 2010-2011, då ett fåtal åkare började göra dessa trick, har det idag blivit standardnivå för herrarna att ha dessa trick i sina trickrepertoarer. På OS i Sochi 2014 hade de flesta toppåkarna en enstaka triplecork eller 1440 i sin repertoar och fyra år senare, in mot OS i Pyeongchang 2018, hade toppåkarna breddat sina repertoarer med åtminstone två och i flera fall tre och fyra trick på den nivån. De flesta åkarna som oftast är med i medaljstriderna har också något trick på 1620-nivå och enstaka åkare har även något 1800-trick eller en quadcork. Storleken och kvaliteten på hopp har under denna period har dock inte förändrats så mycket, då man verkar ha nått någon form av tak på vad som är rimligt i hoppstorlek då större hopp dels blir farligare, samt att tävlingarna blir allt för väderkänsliga och måste skjutas upp/ställas in så fort det blåser eller snöar lite för mycket. Därför är det rimligt att tro att vi de kommande åren inte kommer att se en lika rasande teknisk utveckling av trick som vi sett när doublecorks och triplecorks introducerats, utan att fokus främst kommer att ligga på breddning av trickrepertoar, som att lära sig fler 1620's och liknande, samt på finslipningen av utförandet av dessa trick.

Den utvecklingen kommer dels att gå fort och dels kommer konkurrensen på dessa trick att öka i takt med förbättrade träningsförutsättningar som dryslopes till airbag-landningar sommartid och airbag-landningar på snö vintertid som ger förutsättningar för ett mycket mer konstant och repetitivt tränings sätt under hela året. Dessa anläggningar kommer skapa optimala träningsförutsättningar för många fler än tidigare, då det bara varit de största åkarna och landslagen med störst resurser som kunnat resa mycket och hela tiden vara där de bästa träningsförutsättningarna finns. Nu kommer optimala träningsförutsättningar för att börja lära sig dessa trick och sedan finslipa på dem, så småningom finnas i alla länder som konkurrerar i världstoppen. Sporten kommer få en bredare konkurrens på både dam- och herrsidan och gå mot perfektionism av detaljer som grabs, höjd (beroende av timing i avhopp) och landningar som är avgörande bedömningskriterier. Det är också rimligt att anta att dessa nya förutsättningar kommer att leda till att utvecklingen på damsidan kommer att ta samma typ av jättesprång som man tidigare sett på herrsidan.

I takt med att rail-tricken nu utvecklas på samma sätt som hopptricken gjort, tenderar arrangörer att bygga features som möjliggör tekniska trick med större rotationer både upp och av railsen.



Det finns dock ett motstånd bland både aktiva och tränare att bygga allt för ”TV-spelslika” railsetups, där man menar att den rail-tekniska svårigheten som det är tänkt från början, försvinner om man bygger rails mer som hopp, där man antingen mest smeker ett rail genom en stor luftfärd utan att i själva verket balansera särskilt mycket på det, eller att railet placeras så att det mer används som en del av ett uthopp för att göra volter och snurrar av. Gissningsvis kommer dessa diskussioner att fortsätta in mot OS 2022, medan åkarna utvecklar rail-tricken utifrån förutsättningarna med mer rotationer och kombinationstrick och förmodligen kommer att bli mer och mer individuellt specialiserade på specifika rail-trick som gör sig bra som tävlingstrick. På samma sätt som att backside triplecork 1440 blivit ett slags standardtrick att ha i sin repertoar på hopp, kommer vissa tekniska rail-trick förmodligen att bli extra vanligt förekommande för att de ger bra betalt i bedömningen i förhållande till risktagandet.

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

De akrobatiska färdigheterna kommer att vara avgörande för framgång i både slopestyle och big air. Att airbag-landningar blir ett allt vanligare träningsredskap är en direkt följd av detta kapacitetskrav, eftersom skaderisken blir mycket stor när man lär sig nya trick på toppnivå direkt på snöd idag. Genom att lära in nya trick till en airbag som tillåter fullkomligt misslyckade landningar utan att skaderisken blir i närheten så stor som i en riktig snölandning, kan man skynda på utvecklingskurvan enormt samtidigt som skaderisken sänks betydligt. Det är rent av så att trick som kanske aldrig hade blivit verklighet utan träningsverktyg som dessa på grund av orimliga skaderisker i vanliga hopp, nu ändå kommer att utvecklas till att så småningom vara tävlingstrick i stora slopestyle- och big air-hopp.

Denna utveckling kommer också att främjas av komplettering av annan akrobatisk träning, som trampolin, så samtidigt som airbag-landningarna blir ett ännu bättre komplement till inlärning av hopptrick som ersätter det trampolin tidigare erbjudit, kommer fördelarna av trampolin som komplement inte att försvinna.

Även om hoppen inte bedöms växa så mycket i storlek de kommande åren, ökar behovet av förmåga att skapa hög rotationshastighet, explosivitet i uthopp och styrka och stabilitet i tunga landningar, eftersom befintlig storlek på hopp måste utnyttjas maximalt för att hinna med antalet volter och rotationer och samtidigt göra det med ett stilfullt utförande. Det kräver kompletterande styrketräning med fokus på hastighet och tung belastning i komplexa övningar för att träna dessa egenskaper, utan att för den skull bygga hypertrofi och därmed viktökning, vilket sällan är ett mål som eftersträvas för slopestyle- och big air-åkare.

3.6.3 Vad kommer att ge utvecklingen?

Konkurrensen i grenarna kommer att öka både på dam- och herrsidan i och med att nya träningsanläggningar byggs runt om i världen, då allt fler åkare kommer att få förutsättningar att träna på det sätt som krävs för att nå världstoppen idag. I och med att snowboard-världen fortfarande till stor del befinner sig i början på denna utvecklingsperiod, har Sverige möjlighet att ligga i framkant om man tidigt (2019) investerar i en big air-anläggning med dryslope och airbag-landning. Med en egen anläggning som ger rätt träningsförutsättningar på hemmaplan, kan såväl Sveriges toppåkare, som utvecklingslagsåkare och snowboardgymnasium, öka antalet träningsdagar per år extremt där man tränar de absolut svåraste tricken och kommer att skynda på utvecklingskurvan med fler hundra procent. Om man väljer att satsa på arenor som dessa eller



inte, kommer att vara ett historiskt vägskaal för svensk snowboard där man antingen skapar möjligheter att kunna ligga i framkant i världstoppen eller försätter sig i en situation där man kommer att tappa den internationella konkurrenskraften helt på bara några års sikt.

4. Tester och testuppföljning

4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter

I punkt 3.3.1 - 3.3.3 presenteras de tester som genomförs två gånger om året med samtliga a-landslagsåkare och i stor utsträckning även med utvecklingslagåkningarna. Testbatteriet som används har sett likadant ut under många år, men grenöverskridande diskussioner med freeski, som genomför samma tester, har börjat föras där man ser över vilka kapaciteter som är mest relevanta att testa idag, när sporterna har utvecklats som de gjort. Det finns önskemål och argument för att lyfta in tester av power och snabbhet i roterande rörelser, där övningar som sidokast är tänkbara som tester.

De flesta av de tester som genomförs är relativt enkla att testa om man har tillgång till välutrustat gym med fria vikter, lyftarpodium etc. samt löparbana. Tillgången till enstaka mätinstrument kan vara problematiskt, som sensorer för spänsthopp och sprint på 10, 20 och 30 meter, men övervägande del av våra tester är baserade på manuell tidtagning, antal repetitioner eller viktbelastning i kg på 1RM och således fullt genomförbara med små medel. Med a-laget genomförs VO₂-max på rullband (alt. cykel vid skador som förhindrar löpning) i labbmiljö (i regel på Bosön) två gånger per år, men för att testa den aeroba kapaciteten utan tillgång till labbttest genomförs istället Cooper-test (3000 m löpning på bana).

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

Värdering av tekniska färdigheter görs individuellt och det är en den klart viktigaste faktorn i scouting-arbetet, då slopestyle och big air är tekniska grenar, om än med höga fysiska krav i många situationer. De tekniska färdigheterna i de åkspecifika momenten är generellt det som värderas allra högst i uttagningsprocesserna, då det bedöms vara avgörande för grundförutsättningarna att kunna lyckas och nå framgång som tävlingsåkare. Det är i normala fall en betydligt mer begränsande faktor än exempelvis fysiken, som man på ett enklare sätt kan kompensationssträna för att stärka upp svagheter som bedöms som begränsande för prestationen.

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

Snowboardlandslaget genomför fystester på samtliga delkapaciteter i maj/juni direkt efter snösäsong, samt i oktober inför tävlingssäsong.

5. Insats för de aktiva i världstoppen

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

Träning- och tävlingsinsatsen hos de svenska åkarna som i dagsläget är i världstoppen ligger mellan 650-900 timmar per år där träningen på snö utgör den största och viktigaste delen. Här är alltså tiden på snö uppskattad och sammanräknad med barmarksträning, såväl fysträning som mer grenspecifik träning i form av skateboard, trampolinträning etc. Spridningen i antalet träningstimmar påverkas mycket av hur mycket man väljer att tävla under en säsong jämfört med



att träna, då en träningsvecka på snö oftast ger betydligt fler timmar på snö än en tävlingsvecka (en vanlig träningsvecka med åkning ger oftast minst 20 h enbart på snö, plus träningstimmar utanför backen), samt hur många dagar som försvinner under säsong på grund av utökat behov av vilodagar från åkning efter tunga smällar, småskador och allmänt slitage från tävling och träning som kräver extra vila från åkningen och därmed stjälar timmar i träningsdagboken.

Hur många timmar per år utländska åkare i världstoppen har, är inte känt för oss, men det är sannolikt att det ligger ganska lika, förmodligen med relativt stora individuella skillnader inom länderna på grund av individuella upplägg för tävlingsplanering.

Den totala mängden träning kommer nog inte att förändras avsevärt de kommande åren, men i takt med att träningsmöjligheterna ökar på dryslope och airbag under sommarhalvåret, kommer man att få större andel träningstid i form av "kvalitetsträning" när man tränar de stora tävlingstricken och i takt med att denna träningsmängd kommer att öka mycket kraftigt, kommer den att behöva ersätta mycket annan kompletterande teknik- och akrobatikträning som trampolin och skateboard. Det blir helt enkelt fler dagar per år som mer kommer att likna åkdagar i backen när man tränar på sina stora hopptrick och dessa dagar kompletteras ofta med lättare löpning/cykling och kompletterande styrketräning, exempelvis pass med fokus på överkropp.

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

Övervägande del av träningen bör vara på snowboard och i första hand på snö, i stora drag totalt upp emot 35 veckor på snö om året, där en genomsnittsvecka ligger på ca. 20 timmar på snö. Skulle detta fullföljas till 100% skulle det ge 700 timmar på snö per år, men i regel ger dels tävlingsveckor färre timmar på snö, samt att det ofta uppstår behov av extra vilodagar på grund av småskador och allmänt slitage. Tack vare möjligheterna till specifik snowboardträning på dryslope-hopp till airbag-landning börjar antalet åkdagar dock öka eftersom denna träning möjliggör kvalitetsträning på snowboard året runt, så det är rimligt att tro att det totala antalet snowboardtimmar så småningom kommer att komma upp i ovanstående siffror när detta träningsätt blivit fullt etablerat.

Från slutet av sommaren och fram till årsskiftet är det bara ett fåtal större tävlingar, så denna period spenderas i huvudsak på snöläger (så småningom kombinerat med mer airbag-träning under den tidiga hösten). Det är under denna period man nöter in trick för att de ska sitta perfekt när det väl är dags för tävling. Perioden januari-mars präglas av mer eller mindre konstant tävlande och här finns inte många lediga veckor över till allmän träning, utan fokuset hamnar på att tävla på de trick man redan hunnit träna in och fokus på att underhålla dessa inför och mellan tävlingarna.

Under vårperioden april-maj minskar antalet stora tävlingar, samt att snöförhållandena ofta tillåter ett större risktagande än tidigare tack vare mjukare landningar, så här finns möjligheterna att börja befästa nya trick på snö och höja sin högstanivå. Under den här perioden ägnas också ofta mer tid åt sponsoruppdrag som film- och fotojobb.

Utöver träningen på snö tillkommer sedan fysträningen i form av styrka och kondition, under barmarkspanperioden även kompletterad av mer grenspecifik träning såsom trampolin, skateboard etc. Den kompletterande grenspecifika träningen kommer dock alltmer gå mot riktig snowboardträning på airbag. Under månaderna maj-juli är veckorna på snö oftast bara ett fåtal och under denna period läggs huvudfokus istället på att bygga upp en god fysik, dels i skadeförebyggande syfte men också för att öka förutsättningarna för att klara tekniskt svårare trick, större hopp, tyngre landningar etc. Så småningom kommer detta förmodligen övergå i en



tydligare mikroperiodisering av snowboardtränings- och fysträningsblock även under denna period i takt med att träningsmöjligheterna på dryslope och airbag ökar.

Behovet av ytterligare kompletterande akrobatik- och grenliknande träning som trampolin och skateboard, kommer dock inte att försvinna utan kommer att vara fortsatta inslag i träningen under denna period, men fokus kommer att bli större på träningen med snowboard på fötterna.

5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod

Inför tävlingssäsongen spenderas mycket tid på snöläger, där fokus ligger på att bli säker på de trick man kommer att göra mycket på tävling. Därför blir det ofta intensiva åkdagar och för att hålla kvalitet på dessa behövs oftast en vilodag ca var fjärde/femte dag. Eventuellt ägnas denna dag åt lättare träning i form av löpning, cykling eller liknande. Åtminstone ett styrkepass med fokus på explosivitet eller maxstyrka, samt ett konditionspass (gärna i form av relativt intensiva intervaller) i veckan är också önskvärt här.

Under tävlingsperioden är ofta resdagarna de enda riktiga vilodagarna. På längre tävlingar som slopestyle eller kombinerade tävlingar med både slopestyle och big air på schemat, kan det i stort sett bli åkning varje dag en dryg veckas tid, men då är de oftast betydligt kortare och mindre intensiva än åkdagarna under träningsperioderna. Här finns det sällan utrymme för någon tuffare träning utan tiden utanför backen ägnas till stor del åt rehabträning av småskador, stretching och återhämtning. I synnerhet vid tävlingar på hög höjd är det önskvärt med en lugnare jogging- eller cykeltur efter åkningen för att syresätta muskulaturen och hjälpa återhämtningen.

6. Övriga framgångsfaktorer

6.1 Individnivå

Framgångsfaktorer för slopestyle- och big air-åkare skiljer sig i huvudsak inte särskilt mycket från allmänna framgångsfaktorer inom elitidrott generellt. Det krävs en enorm inre vilja och envishet för övervinna de hinder man möter på vägen. I och med att grenarna är så tekniska, krävs ett evigt nöjtande och upprepande av alla små detaljer för att uppnå en riktigt hög teknisk nivå och perfektion. Detta kräver såväl psykisk som fysisk uthållighet. Det kan alltså vara både mentalt tärande (ofta med inslag av rädsla för allvarliga konsekvenser av att krascha) och göra fysiskt ont på vägen mot teknisk perfektion.

6.1.1 Mentala färdigheter

En oerhört viktig faktor som kanske ofta gör sig extra gällande inom actionsporter som freestyle-snowboard är mod. Det är inte ovanligt att hoppen har platåer på 20-25 meter och att man befinner sig 10 meter över platån när man ligger i luften. Flyger man dessutom några meter ner i landningen blir det snabbt betydligt större luftfärd. För att kunna hantera det krävs stort självförtroende och beslutsamhet när man kommer in i uthoppet.

En annan viktig mental färdighet är tålamodet. För att bli en bra slopestyle- och big air-åkare måste man behärska många olika moment, och för att bli riktigt bra på ett enskilt trick krävs enorma mängder repetition.

En annan mental prövning uppstår i tävlingssituation när du står på start och ofta vet exakt vad du måste göra för att säkra en finalplats i ett kval eller nå pallen i en final, samtidigt som du vet vad som absolut inte får hända om du ska ha chansen att lyckas med den planerade prestationen.



Det blir avgörande att kunna hantera den pressade situation och fokusera på det viktiga i den egna prestationen, som utförandet i det enskilda tricket, medan man lämnar poängsättning, motståndarnas prestationer och allt sådant som man inte själv kan påverka, åt sidan.

6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar

På elitnivå är hela snowboardsporten finansierad av sponsorer i form av varumärken; kläder, brädor och annan utrustning som åkarna får betalt för att vara affischnamn för. För att över huvud taget ha möjlighet att nå dit krävs dock ett visst startkapital och en relativt stor uppbackning hemifrån. Utrustningen (bräda, bindningar, boots, kläder och skydd) är i sig dyrt, men får ändå ses som en liten utgift i förhållande till de rese-, boende-, och liftkortskostnader som måste läggas ut för att i första hand få träningsförutsättningar och sedan även för att kunna åka på tävlingar, skaffa sig erfarenhet och börja etablera sig som åkare. Detta exkluderar många från möjligheten att bli riktigt bra åkare och det gör vår rekryteringsbas klart begränsad. En stort mål är därför att öka förutsättningarna för kvalitativ träning hemma i Sverige och minska resebehovet utomlands. Dryslope och airbag-projekt i olika storlekar och i flera delar av landet för att höja både kvaliteten på träningen och antalet träningsdagar per år hemma i Sverige, kommer att göra stor skillnad i alla åldrar och på alla nivåer och på sikt kommer det finnas ett betydligt bredare urval i selektionsprocesser till såväl landslag som snowboardgymnasier eftersom fler ges möjlighet att träna på riktigt bra villkor hemma i Sverige.

6.2 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel

Videokamera som analysverktyg används flitigt och är det hjälpmedel som hjälper coachande och analysarbete allra mest för både tränare och aktiva. Anläggningar med tekniska träningshjälpmedel som dryslope-hopp och airbag-landningar etableras just nu över hela världen och det kommer att vara ett vägskäl för svensk snowboard där vi måste se till att skapa våra egna förutsättningar för denna träning hemma i Sverige nu för att inte bli ifrånsprungna av andra nationer de kommande åren. Det kommer att vara ett nödvändigt sätt att träna för såväl landslag som snowboardgymnasier och klubbar, för att kunna följa/leda den utveckling som sker i sporten.

6.3 Träningscentra, träningsmiljö, ”sparring”, träningskollegor

Idag har landslaget ett samarbete med Kläppen snowpark och det är således den naturliga träningsanläggningen hemma i Sverige, där vi kan påverka hoppbygge och andra träningsförutsättningar, både under säsong och efter stängning när vi kan genomföra läger i anläggningen och ha parken för oss själva och bygga hopp helt efter egna önskemål. Dels är det ett centralt läge i Sverige vilket gör det mycket praktiskt för landslagsåkare som är utspridda över landet och dels ligger Sveriges enda RIG-snowboardlinje i Malung, bara 40 minuter därifrån, men det är också den park i Sverige som kan erbjuda mest effektiv och kvalitativ träning. Under våren 2019 pågår också ett projekt att anlägga ett big air-hopp med dryslope och airbag i anläggningen, vilket kommer att revolutionera Sveriges möjligheter att bedriva kvalitetsträning på alla nivåer från klubbar till a-landslag hemma i Sverige året runt.

Under första snöperioden från augusti finns de bästa träningsmöjligheterna i Australien och på Nya Zeeland och där befinner sig åkare från landslag från många nationer under den tiden. Från september behöver man inte vara på Nya Zeeland utan man kan få kvalitativ åkning i alperna på glaciärer som Saas-Fee (Schweiz), Stubai och Hintertux (Österrike). I december är



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

träningsförutsättningarna på snö fortfarande begränsade i Sverige, men nya snökonserveringsprojekt på flera anläggningar kan leda till att förutsättningarna vid den här tiden kommer att bli mycket bättre, så att man minskar behovet av utlandsresor, kanske redan från mitten av oktober i bästa fall.

Under tävlingsperioden januari-mars finns inte mycket tid över till lägerdagar, men de dagar man har hemma kan man oftast få relativt bra träning hemma i Sverige vid den här tiden. När tävlingsperioden lugnar ner sig, finns mycket goda träningsmöjligheter hemma i Sverige (framförallt i Kläppen) ända tills snösäsongen är över i början på maj (fortsätter i Riksgränsen i ytterligare några veckor). Under den här perioden har de flesta väletablerade världstoppåkarna en hel del sponsoruppdrag med fokus på film och foto på olika håll i världen, vilket kan förlänga säsongen några veckor. Detta blir också en annan konstellation av människor än i den vanliga landslagsverksamheten, då man istället samlar ett team med stora åkare från olika länder och har andra resurspersoner på plats i form av team managers etc.

6.4 Organisatorisk nivå

6.4.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång

Se stycke 6.1.4 ovan för träningsförutsättningar och anläggningstillgång. Utöver Kläppen som avhandlas där, bygger man idag parker med hopp och rails i de flesta skidanläggningarna i landet, med skiftande kvalitet. För svenska klubbar finns det oftast något inom parkåkning att bedriva träning i lokalt i nästan hela landet från Stockholmsregionen och norrut. Om det mest riktar sig till gräsrot och nybörjarnivå eller även inbjuder till åkning på högre nivå skiljer sig dock mycket i olika delar av landet, beroende på det lokala engagemanget.

Gällande tävlingsförutsättningar i Sverige, så anordnas varje år en nationell slopestyle- och big air-serie (Swedish Snowboard Series), samt SM. 2011 var senast man genomförde en världscuptävling i Sverige; big air på Stockholms stadion. 2019 är Sverige och Kläppen dock värd för junior-VM i slopestyle och big air, vilket är den första internationella tävlingen i grenarna sedan 2011.

6.4.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc)

Tränar- och ledarutbildningen kommer från och med 2019 att växa i Sverige då Svenska Skidförbundet (SSF) för första gången har satt ihop en två dagar lång ledar- och tränarutbildning för snowboardklubbverksamhet på grundnivå. Efterfrågan har funnits en tid och intresset har inneburit att det två utbildningar har genomförts våren 2019. Tidigare har det sedan 2012 genomförts två enklare utbildningstillfällen för klubbtränare där man plockat delmoment av SLAO:s instruktörutbildningar och komprimerat till en tvådagarsutbildning. Målet med den nya utbildningen är att bygga en trygghet och en kunskapsgrund för ungdomar och föräldrar som engagerar sig i klubbverksamhet lokalt i Sverige, eftersom det inte funnits någon riktad utbildning för dem tidigare. Det som är väletablerat i utbildningsväg sedan tidigare är SLAO:s och Friluftsrådets snowboardinstruktörutbildningar, men dessa riktar sig i första hand till skid- och snowboardskoleverksamhet mer än till klubb- och tränarverksamhet. De kommande åren kommer SSF förmodligen att erbjuda en fortsättningskurs för de tränare/ledare som genomfört steg 1.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

6.4.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)

Landslagets organisation består av 1,5 heltidstjänster på SSF, samt en deltidstränartjänst för utvecklingslandslag. En förbundskapten (head coach) på heltid har ansvaret för freestylegrenarna för A-lag dam och herr och har en ledarroll för deltidstränare på utvecklingslag, medan en sportchef på heltid har helhetsansvar för både snowboard- och freeskiverksamheten inom SSF, således 50% på snowboard. Riksidrottsgymnasiet (RIG) för snowboard i Malung har 2,6 tränartjänster.

SOK är en stödorganisation för landslagsverksamheten, som bidrar med ett nödvändig ekonomiskt stöd för att säkra verksamheten, men det är också ett viktigt stöd i form av resurspersoner med olika kompetensområden som fysrådgivning, sjukgymnastik etc. Detta säkrar upp för att nödvändig kompetens finns tillgå för a-lagsverksamheten.

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

7.1 Trendbrott

Om svensk snowboard ska kunna fortsätta att skörda framgångar internationellt med pallplatser på mästerskap och världscup-tävlingar, krävs i dagsläget en stor satsning och investering för att säkra träningsförutsättningar i Sverige. Det mest akuta behovet är att bygga en hoppträningsanläggning med dryslope och airbag, så att träning på världstoppnivå kan bedrivas i Sverige året runt. Det kommer dels att minska resandet för a-lag och således långsiktigt även att vara gynnsamt även ekonomiskt och inte bara konkurrensmässigt. Utöver a-lagsverksamheten kommer det även att ge förutsättningar för framtida a-lagsåkare att nå den nivå som krävs genom att utvecklingslandslag, snowboardgymnasier och klubbar kan bedriva träning på den nivå som är nödvändig, fler dagar om året hemma i Sverige och därmed höja antalet träningsdagar med fokus på hopptrick med flera hundra procent.

Med denna typ av hopp i Kläppen, där planen är att anlägga detta, kommer Sverige inte bara kunna fortsätta konkurrera i världstoppen, utan även vara med och leda och driva utvecklingen av sporten framåt. Utan detta komplement till åkningen på snö, kommer man att vara ifrånsprungen i världstoppen inom två år, så det är en helt avgörande satsning för Sveriges framtid som snowboardnation.

7.2 Innovationer

Se 6.1.4 och 7.1 för beskrivning av innovationen airbag-landning som Sverige är i behov av.