Utvecklingsplan 2025
(godkänd av till RF 2021-10-01)

”Squash mot världstoppen och medaljer”

SF: *Svenska Squashförbundet*
Landslag/gren: *SQUASH*

Uppgiftslämnare: *Elisabeth Andreasson – elisabeth.andreasson@squash.se*

Planen är framtagen av följande personer*:*
Elisabeth Andreasson, Förbundskapten Damlandslaget
Ahmed Abdel Aziz, Förbundskapten Herrlandslaget
Alexander Ovendal, Adjunkt GIH, Rådgivare Landslaget

Planen är förankrad i dessa forum:
Landslagskommittén
Styrelsen Svenska Squashförbundet
Förbundsmöte

Bakgrund och syfte
SF presenterar en Utvecklingsplan för en samlad bedömning. SF väljer att göra en plan för respektive gren eller disciplin eller för hela SF:s elitidrottsutveckling.

Utvecklingsplanen har två syften;

- Hjälp till självhjälp, stöd till SF för utveckling mot förstärkt internationell konkurrenskraft. Detta utifrån en genomförd omvärldsanalys. Utvecklingsplanen ska vara ett användbart, strategiskt och levande dokument som siktar framåt och uppåt.

- Utgöra ett underlag för samlad bedömning samt vara ett underlag för samordnat stöd; monetärt och personellt.

Utvecklingsplanens innehåll är betydligt viktigare än dess form. Formen för beskrivning och presentation av Utvecklingsplanen är valfri, men inför presentationen är punkterna nedan att utgå ifrån.

Bedömning av planen
Bedömning och granskning görs av flera representanter från det samordnade elitidrottstödet och dess tre organisationer.

I ett första steg bedöms planens relevans avseende trovärdighet, sannolik utvecklingspotential samt dess bidrag till förstärkt internationell konkurrenskraft. Planen syftar till att problematisera och utveckla elitidrottsverksamheten avseende internationella prestationer.

Utvecklingsplaner som bedöms vara relevanta bedöms därefter utifrån följande kriterier utifrån en sjugradig skala, där 7 är högsta värdet:

Idrottslig förankring
Central förankring i SF (vilka har arbetat med Utvecklingsplanen, i vilka forum är den förankrad).
Plan för implementering och förankring i alla led; föreningar, centra, RIG / NIU, RIU / EVL.
Utvecklingsplanens koppling till SF:s övriga strategiska dokument (strategidokument, tränarutbildningar, VP för RIG / NIU med flera).

Vetenskaplig förankring och evidensbaserade metoder
Beskrivning av data och analys av den egna idrotten i internationell jämförelse, såväl som analys av prestationer på grupp- eller individnivå, på både kort som lång sikt.
En trovärdig beskrivning och koppling mellan problem, teori, analys och praktisk erfarenhet.

Organisationens och ledningens kompetens och resurser för Utvecklingsplanens genomförande
En stabil organisation och ledning, såväl förtroendevalda som anställda.
Tränare och ledare på flera nivåer; förening, centra, RIG / NIU, RIU / EVL med kompetens och erfarenhet att tillämpa Utvecklingsplanen i det vardagliga arbetet.
Ekonomiska och personella resurser för att möjliggöra genomförandet.
Förutsättningar för Utvecklingsplanens genomförande
Aktiva, tränare och ledare som kan och vill genomföra det som beskrivs i Utvecklingsplanen.
Fysiska förutsättningar i form av anläggningar och utrustning för genomförande.
SF:s beprövade erfarenhet av systematiskt utvecklingsarbete, kopplat till idrott.

Stöd i process samt innehåll
SF kan vända sig med frågor och för att få råd av sportchef/SOK alternativt av Liselotte Ohlson/RF. För större insatser avseende processtöd kan tips och vägledning ges till processtöd, dock medför detta en kostnad för SF.

Stöd till SF i fakta och analys som underlag för utvecklingsplanen kan fås i begränsad omfattning genom sportchef/SOK alternativt av Liselotte Ohlson/RF. Förmedling till aktuella resurspersoner kan bli aktuellt.

Ett första stöd till SF erbjuds i samband med RF:s Elitdialoger inför 2019 / work shops som genomförs under hösten 2018 med en sista uppsamlande träff den 5 februari. Vid dessa träffar gås några delar av planen igenom, det finns möjligheter till frågor och inte minst att ta del av andra SF:s kunskap, tankar och idéer. SOK och SPK erbjuder pågående stöd i samband med dialoger.

A) SF:s egen nulägesanalys

1. **Utifrån fakta och analys, redogör för Er internationella position i dagsläget (världsranking eller motsvarande).**

All landslagsverksamhet, träning- och tävlingsverksamhet har varit stäng pga Corona. Mästerskapen för både EM och VM har ställts in 2020 och 2021 på grund av Corona. Mästerskapssäsongen förväntas återupptas 2022.
Landslagsverksamheten återstartades i slutet på juli 2021 med 2 förberedande träningsläger inför Landskamp mot Finland 20-22 augusti.

Sverige befinner sig idag på plats 18 i Europa för herrarna och plats 20 för damerna, enligt senaste resultaten vid EM 2019 och 2018. Vid EM deltar 37 herrlag och 28 damlag.

Sverige har 2 herrar och 2 damer på världsrankinglistan. Bästa herrplaceringen är 269:e plats och damplaceringen är 295:e plats.

Sveriges juniorer blev 2019 placerade enligt följande:
Under 19 (mixat lag två killar och en tjej) – 10:e plats
Under 17 (mixat lag två killar och en tjej) – 11:e plats
Under 15 (mixat lag två killar och en tjej) – 14:e plats

Fakta finns på Professionell Squashplayers Association websida: https://psaworldtour.com/ samt på European Squash Federations websida: http://esf.tournamentsoftware.com/

2. **Vad talar för, motivera, en bibehållen eller förbättrad position över fyra respektive åtta år?**

   Förbundet har en bättre organisation med fler tränare än de tidigare. Elit och Landslagssatsningen har medfört ökad kunskap för tränare och ledare och bättre utbildade spelare.

   Samarbete med dom nordiska länderna har initierats med målsättningen att genomföra gemensamma träningsläger i samband med årliga landskamper.

   Ett antal spelare har blivit medlemmar i den professionella touren och försöker komma in i tävlingar runt om i världen.

   En stor grupp unga spelare deltar i den Europeiska Junior touren som omfattar 32 tävlingar över säsongen.

   Resultaten och placeringarna i ungdomsmästerskapen och junior touren blir bättre

3. **Vilka är SF:s mål för landslagsverksamheten på internationell nivå, på kort sikt (2 år) och på lång sikt (8 år)?**

   Kort sikt:
   Herrarna etablerar sig i Europeiska Mästerskapen Division 2 (Dvs plats 9-20)
   Damerna nå Europeiska Mästerskapen Division 2 (Dvs plats 9-16)
   Årligen delta i Lag WM för U19

   Långsikt:
   Herrarna etablerar sig i Europeiska Mästerskapen Div 1 (Dvs plats 1-8)
   samt att delta på Världsmästerskapen och placera sig plats 1-12
   Damerna etablerar sig i Europeiska Mästerskapen Div 2 (Dvs plats 9-16) och nå Div1 i slutet av perioden, samt att delta på Världsmästerskapen

4. **Hur och var är målen förankrade och beskrivna på övergripande nivå?**

   Målen tas fram av landslagsledningen tillsammans med spelarna och förankras i förbundsstyrelsen. Målen ingår och beskrivs i förbundets verksamhetsplan godkänns på det årliga förbundsmötet. Verksamhetsplanen och målen skall publiceras på förbundets hemsida.

B) SF:s organisation och ledning för elitidrottsutveckling

Enligt internationell forskning (SPLISS) anses detta som den näst viktigaste faktorn, efter ekonomiska resurser, för framgångsrik elitidrott.

Under denna rubrik ligger ekonomiska och personella resurser; sportchef, förbundskaptener o.s.v. Även SF:s strategiska arbete hamnar här, liksom planering, genomförande, uppföljning och utvärdering. *Utmaning: att jobba på både kort och lång sikt.*

5. **Vilka är Era framgångsfaktorer inom detta område, nycklar till framgång, de senaste 4 åren och de kommande 8 åren?**

   Utifrån de aktiva, beskriv gärna dessa framgångsfaktorer på tre nivåer; micro (den aktives direkta närhet så som tränare i vardagen, sparring, utrusning, tillgängliga arenor), meso (aktives förutsättningar avseende arbete eller studier, föreningsstöd, stöd av resurs- och kompetenspersoner) och macro (psykosocial situation, ekonomiska förutsättningar m.m.).

   Elitverksamhetens Nationella ledning

   Förbundet har sedan sju år tillbaka ett elit & Landsslagsprojekt. Projektets grundare är John Milton, Erkänd tränare från England som har tagit flera spelare till topp 10 i världen samt medaljer i Commonwealth games, VM och EM. Han är dessutom utbildare inom den internationella tränarutbildningen WSF.

   Rekryteringen av två förbundskaptener, Ahmed Abdel Aziz för herrlandslaget och u19 och Elisabeth Andreasson för damlandslaget har gett en stadga och ett positivt arbetsklimat för landslagen. Dessa har genomgått World Squash Federation Tränarutbildning Level-2.

   Ett antal tränare är knutna till landslagsledningen som ledare för ungdomslandslagen, såsom Joel Viksten för U17/U15 som också kommer kompletteras med en assisterande ledare.

   Därutöver finns det regioncoacher som dessutom är kopplade till individuella spelarna. Dessa finns i de olika regionerna; David Fear SYD, Joel Viksten ÖST, Fabian Jacobsson VÄST och Zeeshan Khan NORR.

   Alexander Ovendal är anknuten som rådgivare och stödperson där han hjälper aktiva med individuella träningsprogram framför allt inom fysisk träning – styrka och uthållighet.

   Fystränare har engagerats i samband med träningsläger.
   Genom Riksidrottsförbundets stöd har landslagsverksamheten utvecklats med tillgång till relevanta tester av fysiska egenskaper, stöd för fysisk träning, föreläsningar / utbildning inom nutrition och mentalträning.

   Individuella spelare har fått tillgång till resurspersoner inom mental träning och styrketräning samt har utvalda aktiva fått tillgång till medicinskt stöd.

   Genom stöd från ett antal föreningar har träningsläger kunnat genomföras till låg eller ingen kostnad för banor.

   I några regioner har squashspelare möjlighet att delta inom lokala Elitutvecklingsprogram. T ex i Malmö – inom Malmö Idrotts Akademi – där spelare får extra stöd, förutom det den

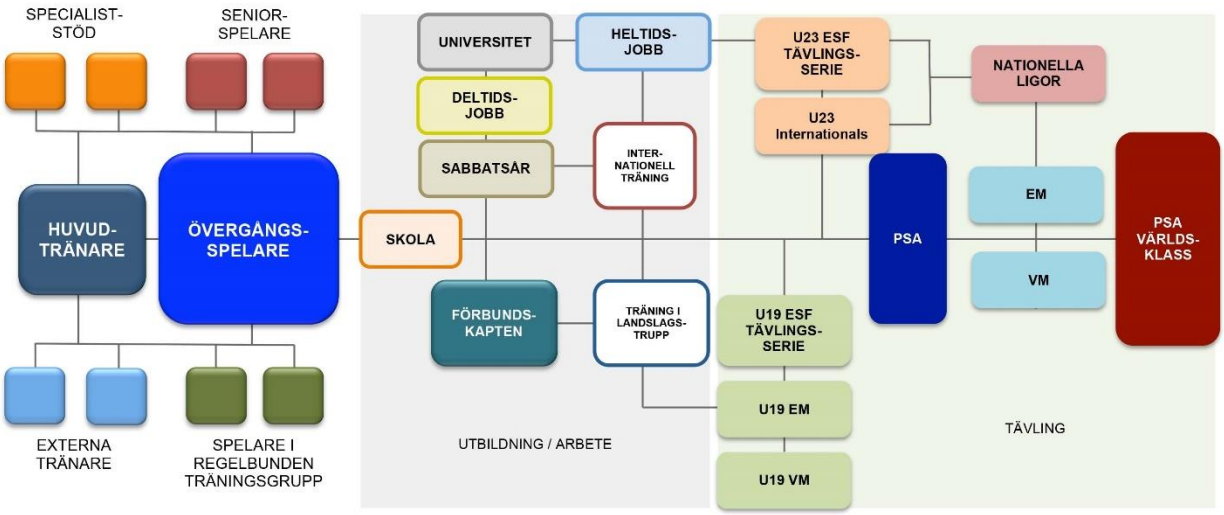
lokala föreningen ställer upp med. Det finns ett antal NIU varav ett fungerar i Malmö, där man dessutom har Idrottshögstadium med squashaktiva.

Talangutveckling - övergången junior till senior

Inom ramen för planen ingår ett större riktat fokus på spelare som går igenom processen att ta sig från junior till senior, så kallade "övergångsspelare". För alla spelare som väljer att fortsätta som senior är detta ett helt avgörande steg för den framtida karriärens utveckling.

Systemet inkludera alla som vill fortsätta satsa på squash efter juniortiden – med olika alternativ för de som väljer att börja studera på högskola/universitet, arbeta eller bli professionella squashspelare direkt efter gymnasiet.

Systemet skall ge en hållbar och regelbunden framgång på världsnivå där spelarna via en elitmiljö och ett stödsystem kan utvecklas till deras potential som seniorspelare.



De aktivas förutsättningar

Micronivå:
Den aktiva spelaren har träningshjälp lokalt via den lokala föreningen. Tillgången till utrustning och träningsanläggningar såsom squashbanor och gym är tillgodosedd. Möjligheten till sparring varierar och därför har spelare samlats i olika kluster runt om i landet för att få bättre motstånd. Genom Squash förbundets försorg anordnas tävlingar på proffstouren, internationella spelare deltar i den nationella serien samt spelare inbjuds till träningsläger. Allt detta för att öka motståndet och ge en bättre sparring

Mesonivå:
De har i flera fall tillgång till resurspersoner lokalt, samt i vissa fall tillgång till lokala Elitutvecklingsprogram, såsom Malmö Idrotts Akademi – genom anslutningen till Malmö Universitet är det möjligt med anpassning av studiegången. Föreningar har i några fall ordnat med arbete för satsande spelare.

Ett antal spelare befinner sig i USA och deltar i den väl utvecklade College Squashen där. Är finns en stor utvecklingspotential och möjlighet att ytterligare förbättra samarbetet. Även möjligheten för spelare att studera på universitet i England undersöks eftersom där finns de absolut bästa förutsättningarna för sparring på hög nivå och matchning i lokala serier och tävlingar.

Macronivå:
Squashspelare har initialt ett motstånd då sporten är relativt liten i Sverige. De ekonomiska belöningarna är relativt små. Spelare har fått förlita sig på föreningens stöd, personliga sponsorer och framförallt stöttning från sin familj.
Förbundet har strategin att minska spelarnas kostnader genom att arrangera internationella professionella tävlingar i Sverige där de kan få poäng så att de lite enklare kan ta sig in i andra tävlingar. Det har arrangerats mellan 5 – 7 tävlingar årligen de senaste fyra åren.

Ambitionen framöver är att skapa ekonomiska förutsättningar under ledning av Squashförbundet för att kunna ha ekonomiska resurser för att tävla internationellt.

6. **Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?**

Squashförbundet har i olika omgångar gjort studiebesök i Egypten, där de bästa spelarna i världen kommer ifrån. Man kan konstatera att det finns ett antal orsaker till deras framgångar. Till exempel:

- *Urvalet är mycket stort då man har 1000-tals ungdomar som spelar squash och som vill göra en karriär – detta gör att den interna konkurrensen är mycket hård.*
- *Squash är bland de topp fem mest populära sporterna i Egypten*
- *Egyptiska squashspelare på internationell nivå framträder ofta i nationell media*
- *Egyptiska squashspelare på internationell nivå åtnjuter en status och respekt som stor nationell ”stjärna”, och får ofta privilegier.*

Man kan däremot konstatera att det inte finns några ”hemliga” metoder eller välutvecklade tränarutbildningar som kan förklara framgångarna. Det är snarare den tuffa sparringen där matchningen är på högsta världsklass i den dagliga träningen.

Studiebesök har även genomförts på internationella tävlingar och diskussioner förts med tränare och ledare från ledande nationer, såsom England, Frankrike, Spanien, Schweiz samt Indien, Malaysia och HongKong.

Här kan man konstatera återigen att matchningen och hög nivå på den dagliga träningen, tillgång till lokala tävlingar på hög nivå är framgångsfaktorer.

Lärdomarna är att vi har rätt struktur och modell samt en organisation för den övergripande nationella verksamheten – men vi behöver utveckla den lokala och regionala organisationen.

7. **Ser vi några hot eller möjligheter i framtiden som vi behöver parera för inom detta område?**

Hot: Resursbrist i form av personer och finansiering, tränar ”flykt” utomlands tex USA

Möjligheter: Utbilda existerande unga spelare till tränare inom organisationen -”rida på framgångarna och den positiva utvecklingen”

8. **Om 2022 och 2023 är lyckosamma, vad har vi då gjort/uppnått i slutet av perioden?**

- *Vi har fått fler tränare på lokal och regional nivå som har någon form av arvodering.*
- *Alla Elit och Landslagsspelare har tillgång till en lokal coach och individuellt träningsupplägg*
- *Vi har fler, olika, tränare som deltar med spelare på internationella tävlingar*
- *Utvecklat ett samarbeta med skolor och Universitet utomlands, framför allt USA.*

9. **Vad ska vi göra? Identifiera några viktiga aktiviteter och strategier kopplade till målen ni försöker uppnå.**

Vi skall genomföra ett system för regionala spelare, arvodering av regionala tränare, profilering av det regionalprogrammet

Vi skall organisera ett mentorprogram där de nuvarande nationella tränarna har varsin kandidat som har följer med på minst en internationell tävling som assisterande tränare. Syftet är att få dem att bli medvetna om vad som krävs för internationell standard.

Vi skall årligen genomföra ett tränarseminarie – lunch till lunch - där det skall vara fortbildning, genomgång av säsongen med utvärdering, planering för den kommande säsongen med eventuella förändringar, erfarenhetsutbyte, föreläsare inom elitidrott (inspiratör, föreläsning etc)

10. Om möjligt, placera aktiviteterna i en matris, utifrån förväntad effekt av dessa.

Regionala träningsgrupper	*Större underlag för de nationella trupperna* *Kvalificerad träning på nära håll*
Mentorsprogram	*Fler tränare med internationell erfarenhet som kan vara potentiell nationella ledare/tränare. Medvetande om vilken standard som krävs*
Tränarseminarie årligen	*Kunskapshöjande för tränare, införande av ett systematiskt sätt att utveckla verksamheten på.*

11. Hur prioriterar Ni de olika aktiviteterna?

1. *Regionala träningsgrupper*
2. *Årligt tränarseminarie*
3. *Mentorsprogram*

12. Behöver Ni stöd till någon av dessa aktiviteter? Från vem / vilka önskas stöd?

Vi skulle behöva stöd med resurspersoner dvs Processledare /föreläsare för tränarseminariet som kan leda arbetet.

13. Övrigt ni vill tillägga på detta område?

Nej

C) Forskning och Utveckling (FoU)

Här avses forskning och utvecklingsprojekt med koppling till akademisk forskning och då oftast i samverkan med något lärosäte. Vidare eftersträvas att evidensbaserade metoder används i träning, mätning, rådgivning, testning… *Utmaning: beprövad erfarenhet i kombination och i samarbete med forskning.*

14. Har SF en strategi avseende Forskning och Utveckling? Bilägg den.

Nej Squashförbundet har förnuvarande inget organiserat samarbete med koppling till akademisk forskning

15. Beskriv nuläget avseende SF:s samarbeten inom forsknings- och/eller utvecklingsprojekt, inkludera även pågående studentarbeten på C- och D-nivå.

Nej Squashförbundet har förnuvarande inget organiserat samarbete med koppling till akademisk forskning

16. I samverkan med vem /vilka göras dessa insatser (lärosäte, namngivna forskare)?

Nej Squashförbundet har förnuvarande inget organiserat samarbete med koppling till akademisk forskning

17. Om ni inte har några samarbeten med lärosäten / forskning idag, inom vilka områden / discipliner önskar ni etablera dessa? Vad önskar ni uppnå med dessa samarbeten?

Squashförbundet med GIH då vi har en elev - Joel Viksten - som är villiga att genomföra examensarbete.
Förslag är att genomföra "Analys av rörelsemönster – vilka slag som är vinnande i olika positioner – fotarbete samt slag analys"

Det finns inte så mycket forskat på området – med nya tekniker är det möjligt att göra analyser och presentera dessa på ett överskådligt vis.

18. Har ni idag inom forskning / utveckling etablerade samarbeten med andra SF? Inom vad, vilka områden? Om ni inte har det, vilka SF de Ni intresserade av att samarbeta med och inom vilken / vilka forskningsområden?

Nej Squashförbundet har inget organiserat samarbete med koppling till andra SF.
Vi kan se potential i samarbete med Badmintonförbundet inom rörelseanalys, fysikkrav, slagteknik, läsa spelet, mental förberedelse / styrka
Schack – förmåga att tänka strategiskt flera dueller framåt

Orientering – Förmåga att vara uthållig och ”hålla huvudet kallt” - Fokusering

19. Vilka ambitioner har ni och vilka behov identifierar Ni inom Forskning och Utveckling, inom vilka vetenskaper? SF med likartade inriktningar och ambitioner kan eventuellt klustras för framtida gemensamma insatser.

Slagteknik och mental styrka – förmåga fokusera
Scouting – att hitta talanger

20. Vilka insatser och projekt inom forskning och utveckling har ni varit involverade i de senaste 10 åren? Vad har dessa gett Er gällande utveckling av elitidrott?

Inga

21. Vilka är Era framgångsfaktorer inom detta område, nycklar till framgång, de senaste 4 åren och de kommande 8 åren?

Inga

22. Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?

Matchanalys – deltagande på konferenser för att kunna förbättra spelares slagselektion i olika situationer.

23. Övrigt ni vill tillägga på detta område?

Nej

D) Krav- och prestationsanalys

Syftet med att arbeta fram en krav- och prestationsanalys för sin idrott/gren är att skapa en plattform och möjlig uppföljning av arbetet med träning och utveckling med sikte på upprepade tävlingsresultat i världstopp och att nå medaljnivå på VM/OS/Paralympics.

En krav- och prestationsanalys ska ge en internationell och nationell bild och analys av idrottens/grenens förutsättningar och nivå ur olika aspekter liksom att identifiera de viktigaste kvalitéerna och förutsättningarna för prestationsutveckling mot världselit.

Processen för framtagandet av krav- och prestationsanalysen är viktig för att få bästa möjliga kvalité, förankring och användning/nytta av arbetet. Flera nyckelpersoner (ledare/tränare) med internationell erfarenhet av idrotten/grenen och/eller specialistkunskap kan med fördel arbeta tillsammans med detta under en period.

Planer och beslut om hur krav- och prestationsanalysen ska användas i kommande verksamhet i idrotten/grenen, både i tränarutbildning och i vardagligt arbete, bör ingå i arbetet och fastställas under framtagandet av dokumentet.

24. Finns en framtagen, uppdaterad kravprofil för Er idrott? Bifoga den.
Om inte, på vilka grunder driver Ni tränings- och tävlingsstyrning, innehåll i tränarutbildningar o.v.s?

Ja, denna är framtagen och uppdaterad 2019 – se bilaga 1

Slutsatser från den bifogade kravprofilen:

Vad händer på squashbana?

- *Korta intensiva arbeten som varar <10 sekunder*
- *Många snabba förflyttningar på mellan 1-3 meter kombinerat med snabba riktningsändringar vilket kräver både explosiv styrka och maximalstyrka*
- *Stora krav på snabb återhämtning (aerob och anaerob förmåga) för att kunna utföra explosiva arbeten gång på gång*
- *Återhämtningstid mellan varje poäng är ca 8 s och 120 sek mellan gamen*
- *Stort antal beslut som kräver hög koncentration*
- *Mycket stort antal racketaccelerationer vilket kräver en god teknik, styrka, aerob/anaerob förmåga och rörlighet*
- *Att upprepande kunna röra sig till hårda och välplacerade bollar kräver även en bra reaktionsförmåga och/eller framförhållningsförmåga (läsa vad som komma skall)*

KPI:

- *Stor rörlighet framförallt I höftleden och axelleden*
- *Viktigare med explosivitet än att vara snabb på 5, 10 eller 15m*
- *Teknik/taktik – vinnarna tillbringar större andel av totala speltiden vid "T" än förlorare*
- *Spelare som har strategin att spela med press och att attackera oftare går ut som vinnare ur matcherna – mer volley, höjer tempot*

25. Vilka är Era framgångsfaktorer inom detta område, nycklar till framgång, de senaste 4 åren och de kommande 8 åren?

Testning årligen – tre gånger per år
Individuell planering
Den nationella tävlingssäsongen är planerad utifrån elitplanens behov, dvs Elitkommittén önskar när nationella tävlingar och läger förläggs så de passar in som förberedelse för att nå årets mål internationellt
Samarbete med de nordiska länderna, gemensamma träningsläger och landskamper

26. Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?

Genom regelbundna samlingar och möten med landslagsledarna har en attitydförändring påbörjats mot att prestera på mästerskapen – dvs inte nöjd med att tas ut utan målet att prestera på mästerskapen. Uttagning av spelare som visar den egenskapen.
Förståelse för att det krävs strukturerad livsplanering och uppoffring samt hårt arbete.

27. Om Ni inte har en uppdaterad kravprofil, med nedan uppgifter besvarade, besvara följande frågor.

<u>Tävlingssystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-5 år</u>

- Tävlingssystem
- Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till EM/VM/OS/Paralympics
- Beskriv tävlingssystemen där de bästa i världen tävlar
- Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar
- Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktklasser etc.
- Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

<u>Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen</u>

- Beskriv relevant tävlingsstatistik och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktklasser etc. avgörande för resultat i mästerskap.

- Beskriv viktiga faktorer, med stöd av statistiska beräkningar (Key Performance Indicators och Performance Indicators) som leder till framgång på EM/VM/OS/PARALYMPICS. Så som faktorer eller variabler som man noterar under match/tävling som tid/antal/planhalva som sedan sätts i relation till matchen/tävlingens prestation. Detta kan vara antal paddeldrag och tid på givet sträck i kanot eller bollinnehav och antal mål i handboll.

- Framtidsprognos; vilka trender, tendenser kopplat till tävling kan påverka Er i framtiden, t.ex. regeländringar, ny idrott eller utrustning, åldersstrukturer m.m.

  En övergång till en lägre ”plåt” – dvs motsvarande ett nät på tennisbanan – innebär ett snabbare och mer ansträngande spel.

Beskriv världstoppen i Er idrott avseende: (redogör även spridningen)

- Ålder och antal år i grenen samt annan idrottslig bakgrund
- Längd och vikt, om dessa är av betydelse för prestationen
- Fysiska kapaciteter:
    - Aerob kapacitet och effekt
    - Anaerob kapacitet och effekt
    - Styrka (maximal, explosiv, snabbhet, dynamiks/statisk)
    - Rörlighet - aktiv och passiv
    - Teknik
- Olika specifika teknikmoment av betydelse
- Taktik/strategi /pacing (fartstrategi / loppstrategi / raceplan / gameplan)
- Prestationsanalys - vad karakteriserar prestationer på världsnivå:

Prestationsanalys inom idrott handlar om att objektivt analysera och utvärdera idrottarens prestation under tävling / match. Denna analys ska leda till att identifiera viktiga och avgörande faktorer för att prestera inom sin idrottsgren - Key Performance Indikators (KPI). KPI:erna ska ha ett stort samband med den slutgiltiga idrottsprestationen. När olika KPI:er identifierats kan bland annat strategiska träningsprogram designas och taktiska val göras som främjar idrottarens/lagets prestation. Med prestationsanalys kan spridningen i prestation mätas med objektiva mått. Prestationsanalysen ersätter de subjektiva skattningar som tidigare ofta använts. I krav- och kapacitetsanalysen baseras mätningar på generella övningar via subjektiva mått för att mäta prestation. Inom prestationsanalys vänder man i stället på begreppen och utgår från den faktiska prestationen.

Vilka är de viktigaste KPI:erna i er gren, som speglar de bästa i världen? Går det att mäta utveckling av dessa KPI:er över tid (matchstatistik, resultatutveckling, grenspecifika tester)?

Några exempel: Bollinnehav, antal passningar, käpp-till-käpp-tid i alpint, riktningsförändringar i badminton, fartstrategier på 800 m (ex. snabb/långsamt första 400 m). Dessa ställs sedan i relation till vad den aktiva bör utveckla samt vilka kvaliteter som kan testas i labb eller fält.

Omvärldsbevakning / insats av de aktiva i världstoppen

Redogör för om uppgifterna nedan är beräkningar, skattningar eller fakta och varifrån uppgifterna kommer.

- Insats i timmar/pass/annat per år för träning och tävling
- Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under träningsåret
- Exempel på veckotträningsprogram under förberedande period och tävlingsperiod
- Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering

E) Tester och uppföljning

Tester och uppföljning kopplas direkt till prestationsanalysen. Att rätt kvaliteter mäts, kvaliteter och förmågor med koppling till prestation (aktuell idrottsgren). Vidare redogörs för vilka metoder som används vid träning och tävling avseende analyser av såväl teknik som prestation.

28. Val av objektiva tester och uppföljning för viktiga fysiska delkapaciteter, utifrån individuell utveckling samt idrottens specifika behov.

Snabbhet, styrka, power, explosivitet, uthållighet, rörlighet, teknik och koordination är viktiga delkapaciteter för att utvecklas som squashspelare.

Följande tester genomförs 3 gånger per år i samarbete med RF:s Elitidrottsavdelning på Bosön.

1. *Vertikala hopp; SJ, CMJ, CMJ (a) för att mäta power/speed*
2. *5-10-5 test för att mäta snabbhet, rörlighet, flexibilitet och kontroll*
3. *YYIRT L1 för att mäta kondition*
4. *Court sprints utförs på squashbanan också för att mäta kondition*

29. Val av tester av viktiga tekniska, grenspecifika färdigheter/moment.

Grenspecifika tester är under utvärdering och planeras införas under kommande säsong.

30. Beskriv de metoder som används vid träning och tävling avseende analyser av såväl teknik som prestation, samt vem som jobbar med analyserna och även vem som förmedlar till aktiva och tränare. När och hur mäts förbättringar? Beakta den naturliga variationen. Det är den naturliga variationen som vi alla har när vi idrottar. Känner man inte variationen kan man inte med säkerhet säga om det sker en utveckling.

Video Review, live streaming av matcher, matchanalyskort och spelarprofilanalys är användbara verktyg som tränare och spelare använder för analys och uppföljning vid tävling och träning.

31. Exempel på och när i tid olika tester/värderingar ska genomföras och följas upp under träningsåret, såväl generella som grenspecifika tester. Angivna tester bör vara standardiserade samt hålla hög validitet och reliabilitet. (Valida tester = tester som mäter det som avses mätas. Reliabla tester = testerna är standardiserade och kan genomföras av olika testledare, på olika platser).

Testerna som genomförs i samverkan med Elitidrottsavdelningen på Bosön, görs 3 gånger per år.

1. *Början på juni - sista lägret för säsongen – avstämning innan inledningen av sommarträning.*
2. *Början på september - första lägret för säsongen – uppföljning av sommarträningen.*
3. *December – avstämning inför mästerskapssäsongen.*

F) Tränings- och tävlingslära för prestationsutveckling

Tränings- och tävlingsläran kopplas till idrottens krav- och prestationsanalys. Den ska sakligt beskriva det icke linjära sambandet i utveckling samt har en tvärvetenskaplig (holistisk) ansats. Det som beskrivs ska vara uppdaterat till dagens och morgondagens idrott och dess förutsättningar, samt bygga på fakta och analys. En modern tränings- och tävlingslära som stimulerar till lärande och utveckling för såväl aktiva som tränare och ledare.

32. Har Er idrott en förankrad och implementerad Utvecklingstrappa som träning och tävling i olika åldrar utgår ifrån? Om ja, bilägg denna. *(LTAD = Long Term Athlete Development)*

SWEDISH SQUASH4FUTURE PLAN
LTAD MODEL

PLAYER STAGE	COACHES	PRIMARY DEVELOPMENTAL OBJECTIVES & SKILLS LEVEL OF STAGE	COMPETITION LEVEL	LTAD STAGE
Juniors (incl. u13's)	Club coach	**Recruitment, retention, basic development** • Focus on Agility, Balance, Co-ordination (ABCs) and speed • Focus on a range of sport specific skills such as throwing, catching, striking, jumping and running • Mini squash or fun squash with soft, bouncy ball &/or other relevant balls. • Introducing basic hand-eye-ball co-ordination. • Basic movement from T zone and back. • Positional sense on shots • Learn correct grip. • Elementary ability to play basic shots. • Can play fun "conditioned" games. • Basic tactical awareness of attacking and defensive court areas. • Have learned to play a full game by the end of this period.	Club events and competitions Under 13 Regional & National Championships Under 13/15 Nordic Team Championships	FUNdamental & Learn to Train
Under 15's, 17's	Club & Regional coach Club training Regional & National camps	**Building fitness and sport specific skills with emphasis still on fun and retention** • Focus on sport specific skill development including perceptual skills such as reading the game, decision making. • More specific court movement e.g. 3 step • Learn to play shots off front and back foot • Recognising difference between attacking and defensive shots • Ability to play basic shots well • General practice sessions • Introduction of basic tactics and awareness • Conditioned games • Playing competitive squash, mainly domestically • Basic winner/error analysis • Introduction of lifestyle habits: good diet, hydration, sleep patterns, rest and recovery	Club events and competitions Regional & National Junior GP tournaments National Championships Nordic Junior Open and other ESF junior circuit tournaments Under 13/15 Nordic Team Championships European championships at u15 & u17 levels	Train to Train & Train to Compete
Under 19's, 23's	Personal & Regional coach Club training & National camps	**Developing skills for particular events & competitions & maximising performance in competition** • Event and skills specific training, physical conditioning, technical, tactical, and mental preparation. • Developed under competition conditions • Beginning to refine physical, technical, tactical and mental capacities with greater emphasis on competition and appropriate rest periods for injury prevention • Specific court movement patterns • Taking the ball early • Deception and holding the shot • Changing the pace • Shot selection • Specific practice sessions • Specific conditioned games/match practice • Tactical awareness – principles of attack and defence • Video analysis • Individualisation of skills ("personal style")	Club events and competitions Domestic 19 & u23 tournaments National GP tournaments Elite league National Championships Nordic Junior Open and other ESF junior circuit tournaments U19 European championships & World championships International under 23 events PSA/WSA tournaments University championships	Train to Compete & Train to Win
Seniors	Personal coach National camps	**Refinement of physical, technical, tactical and mental capacities with greater emphasis on competition and appropriate rest periods for injury prevention** • Attention to detail in all training/practice • Development and refinement of all technical aspects • Ability to improvise skills • Adapt all competition strategies to any situation • Play to own strengths, exploit weaknesses of opponents	National GP tournaments International events & PSA/WSA Elite league National Championships European Championships World Championships qualified by retaining a 1st div. European finish for 2 consecutive years	Train to Win

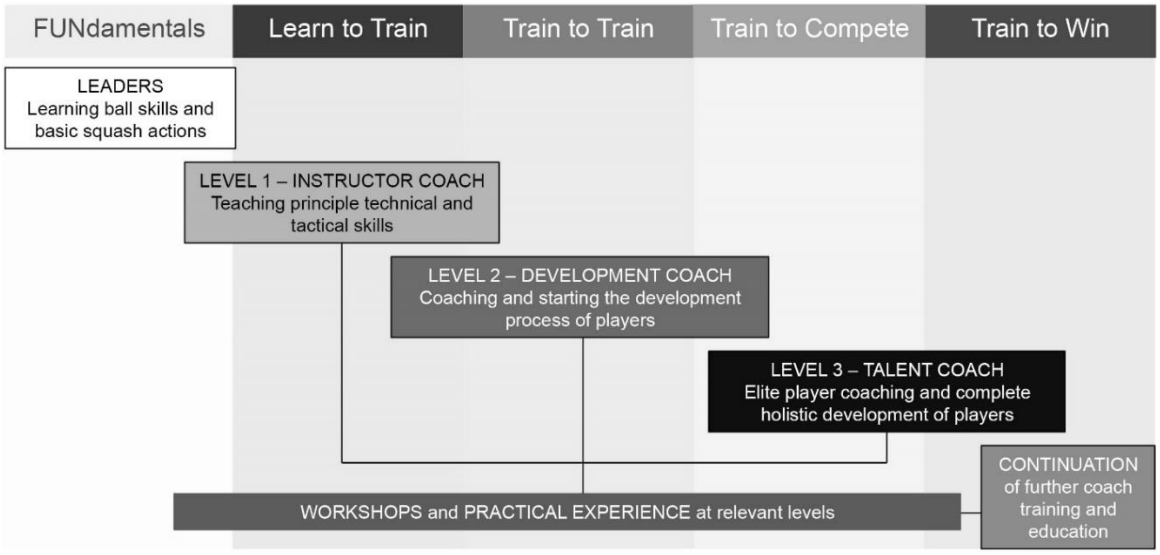
33. På vilket sätt är er utvecklingstrappa och Er tränings- och tävlingslära kopplad till Er utbildningsstruktur och era tränarutbildningar?

De nuvarande förbundskaptenarna har Level 2 – Development Coach utbildning.
För Seniorspelarna påbörjades träningen för 6 år sedans i "Train to Compete" segmentet men fokus idag är helt och hållet på "Train to Win". Det är U15/U17 tränaren som börjar i segmentet "Learn to Train" övergår till " Train to Train" och därefter "Train to Compete" innan spelarna överlämnas till Seniora förbundskaptenerna.
Målet är att övergången mellan dom olika åldersklasserna skall vara så smidig som möjligt.
(se även ovan utvecklingstrappa där även tränarnivåer ingår)

Att fortbilda level 2 coacher till level 3 coacher i Sverige är önskvärt för att höja vår nationella nivå och stärka vår internationella konkurrenskraft.

Hösten 2021 är det planerat att skicka 4 level 2 coacher till steg 3 – Talent Coach utbildning.

Vi ser gärna att alla Elit och Landslagsspelare går level 1 utbildning för att sedan, för dom som passar som tränare, fortsätta med level 2 utbildningen.



34. Jobbar Ni med de aktiva med stöd av individuella utvecklingsplaner eller andra mallar? Om ja, bilägg dessa.

Vi stöttar med mallar för individuella fysträningsprogram, årliga planeringscykel och performans profiler.

35. Vem / vilka ansvarar för aktiva i olika åldrar, deras planer för träning och tävling samt deras utveckling? (hemmatränare, förbundskaptener)

I första hand hemmatränare men med stöttning av förbundskaptenerna. Beskrivs i Elit och Landslag modellen fråga 32.

36. **Hur kopplas tränings- och tävlingslära i Er idrott till prestationsutveckling, till tydliga förbättringar i prestation på tävling/match?**

    Vi använder oss systematisk matchanalys och uppföljning.

37. **Inom vilka områden, med vilka resurspersoner och när bedriver ni spelarutbildning /utbildning av aktiva?**

    Beskrivs i Elit och Landslag modellen i fråga 32.

38. **Vilket supportteam inom olika kompetensområden finns runt landslagsverksamheten, tillgängliga för vilka? Resurser, specialister, medicinskt råd och övrig service.**

    Genom stödet från RF finns det supportteam med specialister inom Fysiskträning , Mental/Idrottspsykologi, Nutrition, Medicinsk rådgivning. Genom Squashförbundet har det funnits möjlighet till hjälp med teknikträning. Spelare på NIU i Malmö har tillgång till stödet från MIG verksamheten.

39. **Vilka är Era framgångsfaktorer inom detta område, nycklar till framgång, de senaste 4 åren och de kommande 8 åren?**

    Flera spelare har haft påtagliga förbättringar pga den hjälp de har fått. Därför kommer supportteamet att förstärkas till att omfatta fler spelare – framförallt inom det idrottspsykologiska området, då flera spelare behöver hjälp med att fokusera och inte ”vika ner sig”. Vidare vill vi utöka med videoanalys och stöd till personlig planering.
    Vi vill försöka möjliggöra att någon eller några supportpersoner kan följa med på mästerskap.

40. **Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?**

    Flera framgångsrika nationer har stöd av supportteam vilka även reser med på tävlingar och mästerskap. Vi vill satsa på detta de kommande åren!

41. **Karriärövergångar och progression för aktiva är en utmaning. Vem bevakar och ansvarar för detta och hur jobbar ni med de frågorna kopplat till nationella förutsättningar så som utvecklingsmiljöer, tävlingssystem och internationella erbjudanden?**

    Detta är ett förbättringsområde för oss då vi inte har något sådant system på plats. De som har deltagit i verksamheten hos Malmö Idrottsakademi har haft tillgång till karriärrådgivare mm.

G)Utvecklingsmiljö

En bra och väl fungerande utvecklingsmiljö kan vara en förening, ett centra, alternativt ett RIG eller NIU. Den kan även vara kopplat till ett RIU eller ett EVL. Under denna rubrik återfinns även de praktiska förutsättningarna för utveckling; anläggningar, utrustning m.m.

42. Beskriv era förutsättningar för nationell träning och tävling inklusive anläggningstillgång och utrustning?

Vi förlägger huvuddelen av våra träningssamlingar i Stockholm och använder oss Kungliga Tennishallen – Squashavdelningen för squashträning samt nyttjar GIH & BOSÖN för träning och tester.

43. Har SF ett program för prestationsutveckling eller andra "utvecklingsmiljöer" som ni bedriver som inte är knuten till viss plats? Beskriv vilka program samt hur syftet och upplägget med dessa är.

Individuella träningsprogram för uthållighet och styrka som kan utföras där de befinner sig för tillfället – t ex individuella sommarträningsprogram.

Individuella program för förbättringar / förstärkningar – t ex styrka, rörlighet, uthållighet, mental träning, nutrition.

44a. Vilka betydelsefulla utvecklingsmiljöer har Ni, med koppling till elit- och landslagsverksamheten där det finns ”sparring”, gemensam träning och tävling, tränarstöd, tillgänglighet (anläggning o utrustning) året runt o.s.v.? (RIG, NIU, RIU, EVL, föreningar, centra)? På vilka orter i Sverige och i andra länder har Ni etablerat dessa miljöer?

Det är framför allt Stockholm där vi använder Kungliga Tennishallen Squashavdelningen
Det finns även samarbeten med Malmö och Malmö Idrotts Akademi
Vidare finns det samarbeten med England genom John Milton om träning under längre perioder på utvecklingscentras i England. Möjligheten till samarbete med Egypten undersöks också då det är den mest framgångsrika squashnationen i Världen och vi har kontakterna.

44b. Nuläge RIG och/eller NIU

Hur många och vilka är Era gymnasiemiljöer RIG och/eller NIU idag? 3 gbg malmö stock
Hur många elever är inne i systemet RIG/NIU totalt? (flickor/pojkar)?
Hur många lärare och vilken anställningsgrad har de (kvinnor/män)?
Hur många sökande elever per år (flickor/pojkar)
Redovisa i tabellen nedan:

Ort	Gren	Antal pojkar	Antal flickor	Antal lärare män/kvinnor/anställningsgrad		Antal sökande pojkar per år	Antal sökande flickor per år
Malmö	Squash	2	1	2 män		3	2
Göteborg	Squash	0	0	0		0	0
Malmö	Squash	0	0	0		0	0

c) **Sedan NIU infördes 2011 har RIG/NIU-systemet blivit mycket större. Hur har er tillväxt genom åren sett ut avseende antal elevplatser i systemet?**

Vi har 12 platser, ingen tillväxt

d) **Utifrån det <u>senaste</u> mästerskapet EM, VM, OS eller Paralympics. Hur många, kvinnor respektive män, har en bakgrund från ert/era RIG- och eller NIU?**

På senaste mästerskapen 2019 hade vi inga spelare med RIG/NIU bakgrund – inför 2021 har vi 1 tjej och en U19 kille.

e) **Hur mycket resurser per år, personella respektive monetära, lägger Ni på er idrottsgymnasieverksamhet i dagsläget?**

I dagsläget lägger vi noll resurser på idrottsgymnasieverksamhet.

45. Framtidens nya idrottsgymnasiesystem

a) **Hur resonerar Ni gällande förslaget om det framtida idrottsgymnasiesystemet (givet att förslaget i stort går igenom)?**
   - **Hur skulle Ni vilja designa ert nya idrottsgymnasiesystem avseende centralisering vs decentralisering?** *decentralisering*
   - **Hur tänker Ni kring samverkan med andra SF gällande resursoptimering på de orter Ni vill förlägga Ert/Era "nya" idrottsgymnasier?** *Går att samverka kring allt utom idrottsspecifika träningen.*
   - **Med vilka SF/idrotter och med vilka orter kan det i så fall vara aktuellt att samverka med?** *Alla racketsporter – Stockholm, Göteborg, Malmö, Linköping, Skellefteå*

- Vilket behov har ni av samverkan med föreningar på orten?

b) Vilka krav har Ni behov av att ställa på de framtida huvudmännen utifrån…

- **idrottslig utveckling?** *Välutbildade tränare*
- **studieflexibilitet?** *Självklart stor flexibilitet som tillåter resor/tävlingar*
- **boende, transporter, resursstöd (fysiologi, idrottspsykologi, medicin)?** *Ja*
- Övrigt?

c) **Det lokala alternativet som beskrivs i departementets förslag, hur intressant är det för er? Och för vilka ungdomar skulle det vara till för? Motivera Ert svar.**
Vi har ej tagit ställning.

46. Framtida förväntad nationell och / eller internationell utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter?

Förväntningarna är att det utvecklas bättre utvecklingsmiljöer runt om i landet, nästa steg i Linköping.
Ett gemensamt centralt utvecklingscenter för Squash skulle önskas men förmodligen lång kvar till dess. Potentiellt är det möjligt med samarbeten med utvecklingscentras i Holland och England, kanske även Egypten framöver.

47. Vilka är Era framgångsfaktorer inom detta område, nycklar till framgång, de senaste 4 åren och de kommande 8 åren?

Tillgången till banor på Kungliga har möjliggjort fler träningsläger, möjligheter till individuell träning de senaste åren. Vårt nätverk med internationella tränare har varit framgångsrikt och flera träningsläger har genomförts med olika tränare som har olika stilar.

48. Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?

Genom vårt nätverk med tränare kan vi konstatera att vi har bra utvecklingsmiljöer, men avsaknad av en fyrglasbana samt att vi inte har regelbunden närvaro av internationella spelare på världsnivå, innebär att spelarna behöver ta sig utomlands till de olika ”hubbarna” i Europa där världsspelarna befinner sig fn , dvs England, Skottland, Wales, Holland och Tjeckien.

49. Större nationella eller internationella förändringar som påverkar Era Utvecklingsmiljöer?

Fler internationella spelare baserar sig i USA pga av ”hypen” som squash har på Östkusten. Det kan innebära större avstånd och större kostnader för våra spelare att delta i nationella sammanhang.

50. Övriga individuella förutsättningar som påverkar aktiva i dessa Utvecklingsmiljöer: Ekonomi, boende, utbildning, arbete etc?

Elitmiljöer finns koncentrerat till Stockholm, Göteborg, Malmö och Linköping. Spelare flyttar dit och kombinerar träningen med studier och/eller arbete. Ekonomin är ett stort bekymmer och Squashförbundet planerar att stötta spelare ekonomiskt för internationella tävlingar. I övrigt är det klubbar och personliga sponsorer som stödjer spelarna.

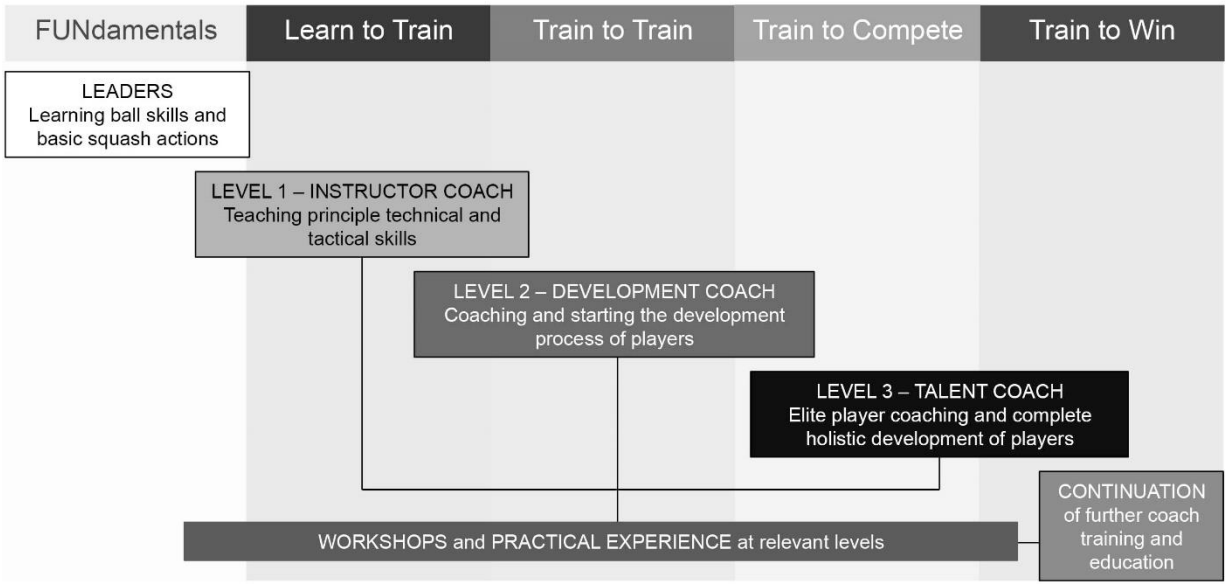
51. Övrigt ni vill nämna angående era utvecklingsmiljöer/utrustning?

Squashförbundet saknar tillgång till en fyr-glasbana. Glasbanor finns permanent i de flesta länderna på nationella centers. Detta kommer att bli ett stort handikapp. De närmaste glasbanorna finns i Finland och Danmark.

H) Tränarutveckling

Engagerade, kompetenta och närvarande tränare är avgörande för all idrottslig utveckling, inte minst inom elitidrott. Tidigare har det pratats om såväl tränarutbildning som tränarkompetens. Vi väljer nu att höja blicken och prata om tränares utveckling, vilket kan handla om allt ifrån mästerskapserfarenhet, mästerskapskompetens till att utvecklas inom ledarskap och coaching. Regelbunden fortbildning, möjligheter till omvärldsbevakning samt SF:s utbildningsplan för elittränare ligger även under denna rubrik.

52. Hur ser SF:s interna utbildningssystemet för tränare ut? Finns detta beskrivet i ord eller figurer, bilägg dessa.



- John Milton, är mentor för samtliga tränare som arbetar på landslagsnivå och coachar dem vid behov
- John Milton och David Mc Alpine utnyttjas som kursledare för samtliga tränarkurser i Sverige – certifierad av World Squash, då vi ej har egna certifierade kursledare idag.

- Tränare deltar på internationella tränarkonferenser på europeisk och internationell nivå.

- Tränare deltar i RF:s utbildningar och nätverk (t ex Elisabeth Andreasson som deltar i nätverk för kvinnliga landslagsledare)

53. Har SF koppling till ett eller flera lärosäten (RIU / EVL?) avseende tränarutbildningar?

Squashförbundet har inte i nuläget något etablerat samarbete med RIU eller EVL
Däremot har vi elever på GIH där vi har en direkt kontakt med lärare på GIH

54. Långsiktighet och kontinuitet:

Hur främjar SF hållbara karriärer för tränar, ledare?
Har SF en ”önskvärd grenprofil / individuella utvecklingsplaner” för tränare, ledare?
Finns det forum inom SF där tränare, ledare möts för fortbildning, samt överföring av kunskap och erfarenheter? Var, när och hur arrangeras dessa?

Främja för anställda tränare, har 2 års avtal med landslagscoacherna
Har definierade kravprofiler för tränare inom Elit och Landslag programmet
Tränarkonferens / Seminarier / Forum nationellt planeras att genomföras årligen med start 2022.

55. Vilka identifierade behov har Ni avseende gemensamma utbildnings- och utvecklingsinsatser (med andra idrotter)?

Inom vad (ämnesområden) och i samverkan med vem / vilka?

Förbundskaptensträffar → Deltar i Nätverk för kvinnliga landslagsledare
Träffar för sportchefer →

56. Vilka är Era framgångsfaktorer inom detta område, nycklar till framgång, de senaste 4 åren och de kommande 8 åren?

Deltagande i nätverk för kvinnliga landslagstränare

Ett nätverk av internationella tränare från England, Schweiz, Holland, Australien, Tyskland, Frankrike, Malaysia, Egypten mfl

Engagerandet av John Milton som projektledare och Mentor för projektet Squash4Future

57. Vilka lärdomar gör ni från de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?

Vi behöver delta på internationella forum och tränar konferenser och göra en kunskapsöverföring till nationella tränare genom nationella forum och seminarier.

58. Beskriv nuläget gällande tränare på internationell nivå. Antal män och kvinnor samt deras utbildningsnivå.

1 kvinna →	Elisabeth Andreasson -	World Squash Federation Coach Level - 2
6 män →	Ahmed Abdel Aziz -	World Squash Federation Coach Level – 2
	Joel Viksten -	World Squash Federation Coach Level - 2
	Christian Drakenberg -	World Squash Federation Coach Level - 2
	Ola Jangbecker -	World Squash Federation Coach Level – 2
	David Fear-	World Squash Federation Coach Level - 2
	John Milton	WSF Tutor Level 2 – Certified NLP Coach

59. Hur många tränare på internationell nivå är anställda, arvoderade respektive ideella?

John Milton är arvoderad som konsult vid behov
Ahmed Abdel Aziz - arvoderad vid aktiviteter – Herrar seniorer & Juniorer U19 mixat lag
Elisabeth Andreasson – arvoderad vid aktiviteter – Damer seniorer
Joel Viksten – arvoderad vid aktiviteter – Juniorer U17/U15 mixat lag
Vakant – arvoderad vid aktiviteter – Juniorer U17/u19 assisterande
David Fear – klubbarvoderad tränare - Malmö
Zeshan Khan – Klubbarvoderad tränare – Skellefteå
Christian Drakenberg – Klubbarvoderad tränare - Stockholm

60. Har SF en strategi för omvärldsbevakning? Om Ja, bifoga denna.

Om inte, vem, vad och hur bedrivs omvärldsbevakning idag?

John Milton – genom sitt nätverk av spelare
Thomas Troedsson – aktiv i WSF / ESF coaching grupper
Deltagande på internationella konferenser
Träffar vid mästerskap och internationella möten

I) Avslutning

61. Vilka är de tre viktigaste, högst prioriterade områden som Ni som SF identifierar att Ni behöver utveckla för att ta nästa steg mot världstoppen och på så sätt bidra till stärkt internationell konkurrenskraft?

- *Fler utbildade tränare enligt utvecklingstrappan*
    - *4st level 2 tränare är anmälda till WSFs level 3 utbildning november 2021*
    - *rekrytering av flet tränare till den regionala/lokala strukturen i Elit och Landslag modellen*
    - *starta årliga tränarseminarium för fortbildning, systematisk planering och nätverkande – ta hjälp av Elitstöd och Bosön*
    - *fler som deltar i Elitidrottstöds utbildningar & nätverk*
    - *fler tränare som deltar med spelare på internationella tävlingar*

- *Tävling – bättre matchning i högre tempo och högre nivå*
    - *fler internationella tävlingar i Sverige med PSA standard*
    - *fler spelare som tävlar internationellt*
    - *Nordiska landskamper & samarbete*
    - *årligt deltagande i U19 VM*

- *"Train to Win"*
    - *Bygga kompletta spelare - fysik, taktik, mental, teknik*
    - *Utveckling av holistisk syn hos våra squashspelare innefattade livsstils, skola/arbete, träning, hälsa, kost, mental styrka – Bygga kompletta spelare*

62. Övriga kommentarer och synpunkter:

Återstart efter Corona uppehållet är en utmaning!
Spelare har tappat motivation och har prioriterar andra intressen före Squash och har lägre ambitionsnivån än före Corona.
Vi ser hösten 2021 som en uppstartsperiod – med fokus på återhämtning i tid till vårens mästerskap.

Nästa steg i S4F utvecklingen?

Vi anser att vi har rätt modell och struktur för den nationella elitverksamheten
men att vi behöver jobba mer med fortbildning och utveckla den lokala och regionala delen av organisationen.

Vi behöver fler utbildade tränare på lokal och regional nivå.

Kommande säsong kommer våra landslagscoacher vara ambulerande – supporta lokala träningar där vi har spelare samt knyta kontakter med lokala tränare och tillsammans utforma individuella träningsprogram för alla spelare.

För att snabbt komma igång med den regionala delen kan man använda sig av seniora elit & landslagsspelare så som Joel Viksten används som landslagscoach för U15/U17.

Vi ser gärna att alla elit & landslagsspelare går level 1 utbildning för att sedan, för dom passar som tränare/coacher, fortsätta med level 2 utbildningen. Utvalda level 2 coacher skall gå level 3 utbildningen.

Vi vill organisera ett mentorprogram där de nuvarande nationella tränarna tar hand om varsin kandidat som kan följa med på minst en internationell tävling som assisterande tränare för att lära sig vad som krävs för internationell standard.

Vi vill starta ett nätverk för elittränare (high performance coaches) och genomföra årliga tränarseminarier – lunch till lunch - där det skall vara fortbildning, genomgång av säsongen med utvärdering, planering för den kommande säsongen, erfarenhetsutbyte, föreläsare inom elitidrott etc.

Att vidareutbilda level 2 coacher till level 3 coacher i Sverige är önskvärt för att höja vår nationella nivå och stärka vår internationella konkurrenskraft.

Vi vill uppnå - Starkare landslag för fler medaljer på mästerskap

Tillägg till presentationen till Elitstöd den 14 september 2021:

Vårt förtydligande till hur vi prioriterar eventuell Elitidrottstödpeng.

Absolut viktigast för oss är att fortsatt utveckla våra spelare.
Dom resurser vi har idag räcker inte till allt vi skulle vilja göra.

Får vi Elitstödspengar skulle vi i första hand rikta dom pengarna till spelarna:
1. "Train to Win"
Utöver dagens landslagssamlingar skulle vi erbjuda individuell träning per spelare med oss landslagscoacher på spelarnas hemort - ambulerande landslagscoach.
Aktiviteten innebär resor till Malmö, Göteborg, Sundsvall och Linköping, samt extra träning för 8 Landslagsspelare i Stockholm.
Budget 130 tusen per år för tränararvode och resor.
Syfte att öka den kvalitativa träningen för varje spelare, lära känna dom lokala coacherna och synkronisera individuella träningsprogram med landslagprogrammet, samt uppföljning av klubbarnas elit-juniorer.

2.Tävling - bättre matchning i högre nivå & tempo än vad svenska tävlingar ger.
a) Bilda en "PSA" tävlingsgrupp som gemensamt reser till ett antal utvalda PSA tävlingar utanför Sverige inklusive medföljande coach.
b) 2 Nordiska landskamper per år
Budget 100 tusen per år för tränararvode och resor till 5 tävlingar och 2 Landskamper.

3. Mästerskap - konkurrenskraftigare landslag
Sverige ettan på Damsidan och 2 herrspelare går på college i USA. Vi skulle vilja finansiera deras hemresor för deltagande i Europamästerskapen.
Budget 25 tusen.

Jag uppdaterar våran elitplan fråga 61 med ovan förtydligande.

Övriga insatser som vi planerar göra som vi listade under rubrikerna i fråga 61 som kostar pengar.
a) Skicka 4 tränare på WSF level 3 utbildning i november 2021 har vi reserverat 80 tusen i vår budget.
b) Årligt tränarseminarium i Stockholm på Bosön - övernattning, lokalkostnad och resor - budgeterat 60 tusen
c) Årligt deltagande i U19 VM - budgeterat 150 tusen