

Planen är redovisad för RF/SOK/SPK.

SR ser i planen ett bästa önskat läge där alla förutsättningar och resurser finns. Skulle dessa inte finnas kommer det att behöva göras prioriteringar utifrån ekonomiska förutsättningar, personella resurser och andra påverkansfaktorer (t.ex utrustning, aktiva, föreningar mm)

Utvecklingsplan 2024/2025 mot världstoppen och medaljer



Svenska
roddförbundet

Uppgiftslämnare: Joachim Brischewski, GS, joachim.brischewski@rodd.rf.se

Planen är framtagen av följande personer:

Per-Olof Claesson	Sportchef
Marco Galeone	Headcoach
Per Hallmén Lundberg	Utbildningsansvarig i SR
Malin Källström	RIG-tränare
AnnLouise Johansson	NIU-tränare
Tobias Elgh	Metodansvarig i SR
Joachim Brischewski	GS

Planen är förankrad i dessa forum:

Landslagsledning och styrelse

Sammanfattning

Denna utvecklingsplan för svensk rodd 2024/2025 har utarbetats av landslagsledningen i Svenska Roddförbundet (SR). I arbetet har flera personer som är involverade i elitverksamheten varit delaktiga. Dialog har även skett med klubbar och distrikt inom SR. Utvecklingsplanen är antagen av SR:s styrelse.

Utvecklingsplanen avser SR:s elitverksamhet inom SR:s utvecklingsgrupper och utvecklingslandslag samt SRT24 (SRT28). Planen riktar sig till både kvinnor och män och syftar till:

1. Att dokumentera kunskap och lärdomar inom SR:s elitidrottsmetodik för att främja långsiktighet och kontinuitet i SR:s elitverksamhet.
2. Att ge en tydlig bild av SR:s elitmetodik samt en trovärdig analys av möjligheterna för våra landslag att avancera mot världseliten.
3. Som underlag för RF elitstöd, SOK och SPK i deras beslut om personellt och monetärt stöd till SR:s elitverksamhet.

SR:s elitverksamhet är organiserad inom landslagsledningen. Elitverksamheten leds av en ideellt arbetande sportchef som även är ledamot i förbundsstyrelsen. Till den operativa verksamheten finns en anställd Headcoach som främst arbetar med seniorerna inom SR:s landslag. Utöver detta knyts RIG-tränare, NIU-tränare och klubbtränare och andra ledare från Roddsverige för att arbeta med utvecklingsgrupper, utvecklingslag och övriga landslag. Potentialen för ökad konkurrenskraft och avancemang i mot världstoppen bedöms som god för svensk rodd. Grundläggande framgångsfaktorn för ett sådant avancemang är en anpassad organisation och välutvecklad metod för elitrodd.

Elitplanen syftar till att erbjuda aktiva en professionell utvecklingsmiljö och omfattar:

- IF och RDF som skapar en bred rekryteringsbas som har en god utvecklingsmiljö för elitidrott (kunskap, kompetens, utrustning och kultur).
- Förslag till ny organisation av landslagsledningen med fler professionella roller:
 - Anställd sportchef/elitkoordinator.
 - Anställd Headcoach.
 - Anställd Förbundstränare.
- Ekonomiska resurser till elitverksamheten i syfte att:
 - Sänka deltagaravgifterna för de aktiva.
 - Avlöna och arvoda tränare i verksamheten.
- Utbildning och mentorskap:
 - Utbildning (Inom SR och andra utbildare).
 - Möjlighet för klubbtränare att utveckla internationell erfarenhet.
 - Fortsatt utveckling av mentorsprogrammet.
- En jämn fördelning av kvinnliga och manliga tränare.
- En metod som inkluderar kravprofil för olympisk rodd, inomhusrodd, kustrodd och pararodd.
- Ett nationellt kompetenscentrum för svensk rodd.

- Regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd.
- Samarbete med andra nationer inom World Rowing (Internationella roddförbundet).
- Samarbete med RF:s, SOK:s och SPK:s supportorganisationer.
- Sätta en strategi för forskning och utveckling.

SR:s tre viktigaste och högst prioriterade områden att utveckla för att ta nästa steg mot världstoppen och på så sätt bidra till stärkt internationell konkurrenskraft är:

- Att forma en ny organisation- landslagsledningen med fler professionella roller.
 - Nationellt Elitcenter/kompetenscenter i Jönköping. Detta skulle innebära att vi kan upprätthålla ambitionsnivån och målsättningen inom vår elitplan.
 - Upprätthålla ett hållbart ledarskap för den enskilde tränaren och för kontinuitet för SR.
 - Anställd Headcoach och förbundstränare som utgår ifrån Jönköping för ett nära samarbete med vårt RIG på Sanda gymnasiet.
- Öka de ekonomiska resurserna för elitverksamheten.
 - Att sänka deltagaravgifterna för de aktiva som är uttagna till utvecklingsgrupper, utvecklingslandslag och landslag.
 - Just nu är deltagaravgifterna en tröskel för att komma in i och kunna vara kvar över tid i landslagsverksamheten.
 - Inom World Rowing finns det inga prispengar till de aktiva.
 - Att kontinuerligt uppgradera båtmaterial och övrig utrustning.
- Att upprätthålla kvalitén i vårt utbildnings- och mentorprogram.

Introduktion

Utvecklingsplan 2024-2025 för Svenska roddförbundets elitverksamhet för både kvinnor och män, avser att beskriva aktuell status och utvecklingsbehov på fyra och åtta års sikt. Planen analyserar även potential för avancemang mot världstoppen inom olympisk rodd, inomhusrodd, kustrodd och pararodd.

Planen har upprättats efter uppmaning från RF och har sin utgångspunkt i instruktioner i RF:s och SOK:s utvecklingsplan 2025 ”Mot världstoppen och medaljer”.

Syftet med utvecklingsplanen är:

1. Att dokumentera kunskap och lärdomar inom SR:s elitidrottsmetodik för att främja långsiktighet och kontinuitet i SR:s elitverksamhet.
2. Att ge en tydlig bild av SR:s elitmetodik samt en trovärdig analys av möjligheterna för våra landslag att avancera mot världseliten.
3. Att verka som underlag för RF elitstöd, SOK och SPK i deras beslut om personellt och monetärt stöd till SR:s elitverksamhet.

För att säkerställa bred förankring har landslagsledningen knutit till sig representanter från förbundsstyrelsen, arbetsgrupper och RDF (Roddistriktsförbund) i arbetet med utvecklingsplanen.

Följande personer har deltagit i framtagandet:

- Per-Olof Claesson, Sportchef
 - Marco Galeone, Headcoach
 - Per Hallmén Lundberg, utbildare
 - Malin Källström, RIG-tränare
 - Ann-Louise O Johansson, NIU-tränare
 - Tobias Elgh, metodansvarig SR
 - Joachim Brischewski, generalsekreterare SR
-
- Målen processas och diskuteras:
 - Inom landslagsledningen
 - Inom förbundsstyrelsen
 - Med berörda RDF och IF samt engagerade tränare
 - Under SR:s Coaches Conference
 - Målen förankras:
 - Under RODDforum
 - Förbundsmöte
 - I dialoger med RDF och IF
 - Målen finns beskrivna:
 - I verksamhetsplanen för SR
 - Arbetsdokument för landslagsledningen
 - I aktivas individuella träningsplaner
 - Hos engagerade FT

SF:s nulägesanalys

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

Inom rodd finns det ingen officiell världsranking för varje land. Dock sammanställs en medaljliga efter varje mästerskap.

Bakgrund/internationellt tävlingssystem

Olympiskrodd

De tävlande lagen delas in i klasser efter båttyp och dam- och herrklass. Det är lika klasser för herr som dam i World Rowing. Det finns två övergripande klasser i rodden öppen klass där ingen viktgräns finns för de aktiva och lättviktsklass där viktgränser är satta för individerna (övre viktgräns) och vid lagbåtar så är det en genomsnittlig vikt som ej får överskridas.

Tävlingsdistans:

- 2000m för samtliga.

Tävlingsbana:

- Ett fullt finalfält är sex båtar.

Tävlingsordning:

- Försökslopp i startfält om sex deltagare per lopp där placering 1–3 går till åttondels-, kvarts- eller semifinal
- De som ej går vidare ror uppsamlingslopp för fortsatt kvalificering.
- Samtliga placeras utifrån finaler A, B, C osv.

Båtklasser OS:

- 1x Singelsculler
- 2x Dubbelsculler
- 2x Lv Dubbelsculler*
- 4x Fyrsculler
- 2-Tvåa utan styrman
- 4-Fyra utan styrman
- 8+ Åtta med styrman

*Lättviktsrodd kommer sannolikt att bytas mot kustrodd (Beach Sprint) vid OS 2028. Utvecklingen av kustrodd är uppstartad och kommer att vara med på YOG 2026.

Pararodd

Pararodd är scullerodd eller enkelårsrodd för både manliga och kvinnliga roddare med funktionsnedsättning som uppfyller kriterierna i World Rowings Para-Rowing Classification Regulations och Bye-Laws. Pararodd är en växande idrott och är en del av World Rowings årliga VM och EM och utövas pararodd i ca 30 länder.

Pararodd introducerades i det paralympiska programmet 2005 och under de Paralympiska Spelen i Peking 2008 var det officiell gren. På de Paralympiska Spelen i Rio de Janeiro 2016 tävlade 96 roddare i 48 båtar från 26 länder om 12 medaljer i fyra båtclasser.

De paralympiska klasserna är:

- PR1 för män singel, PR1 för kvinnors singel.
- PR2 mix, dubbel samt PR3 mixfyra med styrman.

Pararodd är en del av World Rowing och pararoddare deltar i vissa av de årliga världscupdeltävlingarna och världsmästerskapen varje år. 2017 ändrades tävlingsdistanen från 1000m till 2000m för samtliga klasser.

Klassificering (övergripande):

- PR1: Roddare som har ingen eller liten funktion i bålen och främst kan använda armar och axlar.
- PR2: Roddare som kan använda bål, överkropp och armar men inte kan röra benen och använda slejden (sitsen).
- PR3: Roddare som kan använda ben, överkropp och armar men har en annan verifierad funktionsvariation.

Kustrodd

Kustroddstävlingar har en anrik historia bakom sig och de har ägt rum sedan 1800-talet. Frankrike har till exempel anordnat nationella mästerskap i kustrodd sedan 1901. Internationella mästerskap och tävlingar har arrangerats sedan länge. 2007 fick det dåvarande "International Coastal Rowing Championship" officiell VM-status, benämns numera "World Rowing Coastal Championship".

Som ni kanske känner till så kommer den olympiska idrottsrörelsen utökas med Beach sprint, först ut är Youth Olympic Games 2026. Sista beslutet är inte taget om Los Angeles 2028 men sannolikheten är stor att Beach Sprint tillkommer i OS programmet.

Beach Sprint har varit en del av World Rowing Championship sedan 2019 och innan dess genomförts på flera kontinentala mästerskap. Under 2021 genomfördes vårt första Nordiska Mästerskap.

- Endurance - World Rowing Coastal Championship sedan 2007

Endurance har varit den vanligaste formen av kustroddtävlingar. Banan består av en start- och mållinje samt ett antal olika rundningsmarkörer. Arrangören bestämmer utformningen av banan samt banlängden (VM-distanen är 6km). Alla roddare i samma lopp startar samtidigt. Först att korsa mållinjen vinner.

- Beach Sprint - World Rowing Coastal Championship sedan 2019

Beach Sprint avgörs som namnet avslöjar på stranden. Ett lopp består av följande moment. Löpning ca. 25-50m, Rodd 250 - 750m, Löpning 25-50m. Roddaren ska med andra ord springa till och hoppa i båten, ro en slalombana runt en yttre rundningsmarkör, ro upp på stranden och sedan springa över en mållinje. Tävlingarna inleds oftast med en prolog där roddarna rankas och sedan avgörs tävlingen i en ren utslagstävling. Tävlingsstrukturen är hämtad från längdskidåkningens Sprintlopp.

Analys av världsranking

Olympisk rodd:

Potentiellt kan ett land ha 48 roddare på ett OS i 14 olika båtclasser. 2023 har Sverige tagit ut tre båtar i olympiska och paralympiska båtclasser till start på VM med totalt fyra roddare.

SR:s bedömning för att skicka en båt till VM (olympisk och paralympisk klass) är att de ska kunna placera sig topp tolv (semifinal). Antalet deltagande länder på VM 2022 var 67, varav 32 tog minst en medalj.

Kustrodd:

- Endurance

2021

CW1x 4:e VM

CM1x 9:a VM

CM2x 1:a VM

2022

CW1X 3:a VM

CM2x 1:a VM

- Beach Sprint

2021

CMix4x 4:e VM

CJW2X 1:a JVM

2022

CM1x Kvartsfinal VM

CMix2x Uppsamling VM

CMix4x Kvartsfinal VM

CJMix2x Kvartsfinal JVM

Pararodd:

2021

WPR1X kvalade ej till Tokyo

2022

Inget deltagande

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

Fyra års perspektiv

- Att elitverksamheten bedrivs på lika villkor för både kvinnor och män inom grenarna olympisk rodd, pararodd och kustrodd.
- Att vi har en jämn fördelning av män och kvinnor i våra landslagsengagerade tränare.

- Att vi kan ha en anställd sportchef/elitkoordinator vars roll är att leda, koordinera, administrera och företräda (utgöra kontaktyta till RF, SOK, SPK och partners).
- Att vi kan fortsätta kunna finansiera en Headcoach med internationell erfarenhet
- Att vi kan ha en anställd Förbundstränare vars roll blir att coacha U23 samt utvecklingslag.
- Att vi har en stabilitet avseende numerären av aktiva över tid på utvecklingsnivå som arbetar mot elitnivå.
- Att våra aktiva i utvecklingsgrupper, utvecklingslag och elitlag har goda ekonomiska förutsättningar att klara av sin vardag och idrott.
- Att vi ökar antalet och bibehåller kompetens på våra landslagstränare.
- Att vi bibehåller en systematiserad och samlad satsning på junior-, utvecklings- och seniorlandslag.
- Att vi på ett kvalitativt sätt utvecklar aktiva från klubbmiljö via NIU, RIG, EVL, regionala träningscenter till elitnivå. Detta sker i nära samarbete med RF elitstöd, SOK, SPK.
- Att vi fortsätter att tillföra vår elitmetod kunskap, kompetens och teknologi för att prestera på toppnivå i världen.
- Att vi kan tillföra fler aktiva till befintlig elitgrupp via ett "omskolningsprojekt av "drop-outs" från idrotter där kravprofilen angränsar roddens.
- Att vi har ett nationellt elit/kompetenscenter i Jönköping, där RIG:et är en viktig del.
- Att vi kan implementera nya kunskap utifrån forskning och utveckling.

Åtta års perspektiv

- Att vi har en elitorganisation som är fullt utbyggt och genererar medaljer.
- Att elitverksamheten bedrivs på lika villkor för både kvinnor och män inom grenarna olympisk rodd, pararodd och kustrodd.
- Att vi har en jämn fördelning av män och kvinnor i våra landslagsengagerade tränare.
- Att vi har finansiering av sportchef/elitkoordinator vars roll är att leda, koordinera, administrera och företräda (utgöra kontaktyta till RF, SOK, SPK och partners).
- Att vi har finansiering Headcoach med internationell erfarenhet.
- Att vi har finansiering av Förbundstränare vars roll blir att coacha U23 samt utvecklingslag.
- Att vi har en stabilitet avseende numerären av aktiva över tid på utvecklingsnivå som arbetar mot elitnivå.
- Att våra aktiva i utvecklingsgrupper, utvecklingslag och elitlag har goda ekonomiska förutsättningar att klara av sin vardag och idrott.
- Att vi har stabilitet av antalet och kompetensutveckling av våra landslagstränare.
- Att vi har etablerat och systematiserat vår satsning på junior-, utvecklings- och seniorlandslag.
- Att vi har etablerat våra NIU, RIG, EVL, regionala träningscenter.
- Att vi har systematiserat och anpassat FoU utifrån våra utvecklingsområden.
- Att vi har etablerat "omskolningsprojekt av "drop-outs" från idrotter där den kravprofilen angränsar roddens.
- Att vi har etablerat nationellt elit/kompetenscenter i Jönköping.
- Att vi är involverade i forskning och utveckling som tillför oss ny kunskap.

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

Processmål inom två år

- Öka antalet medlemmar i svensk rodd, som har ambitionen att göra elitkarriär.
- Öka antalet livskraftiga föreningar i svensk rodd, som har en god utvecklingsmiljö för elitidrott (kunskap, kompetens, utrustning och kultur).

- Öka de ekonomiska resurserna till elitverksamheten.
 - Sänka deltagaravgifterna för de aktiva.
- Anställa en Sportchef/Elitkoordinator.
- Fortsatt finansiering av Förbundstränare
- Anställa assisterande Förbundstränare.
- Öka antalet utbildade tränare som även har internationell erfarenhet.
- Ta fram kravprofil för kustrodd.
- Ta fram kravprofil för pararodd.
- Att SR har ett etablerat nationellt elit/kompetenscenter.
- Etablera ytterligare två regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd.
- Att mentorsprogrammet omfattar fler tränare i organisationen.

Resultatmål inom två år

- Kvalificera en båt till OS 2024
- Kvalificera en båt till Paralympics
- 2 båtar till finalplats i EM**, VM**, 2025.
- 2 båtar till semifinal* i EM**, VM** 2025.
- Att elitverksamheten har en metod baserad på utvecklingsgrupp (U16-U19), utvecklingslag (U23) och landslag (senior) som inkluderar olympisk rodd, pararodd, kustrodd.

*topp 12

**Här ingår Pararodd

Processmål inom åtta år

- Att fortsätta ha en jämn fördelning mellan manliga och kvinnliga tränare.
- Att ha etablerade landslag i grenarna: olympisk rodd, pararodd och kustrodd.
- Upprätthålla elitprogram för rodd med en röd tråd avseende NIU/RIG, EVL och RIU).

Resultatmål inom åtta år

- Minst en medalj på varje EM/VM/OS/PL
- Etablera tre båtar på OS och PL kvalplats
- Om kustrodd är en OS-gren ska vi ha minst en båt kvalificerad.
- Minst en medalj på varje VM i kustrodd
- Minst två till tre båtar kvalificerade* till på varje U23VM
- Minst två till tre båtar kvalificerade* till på varje U19VM

*Bedömd möjlighet att nå Topp 12

4. Baserat på de mål ni identifierat i 3 ovan, vad ska ni göra? Identifiera viktiga aktiviteter och strategier kopplade till målen.

- Att vi aktivt arbetar med värdegrundsfrågor med aktiva, ledare och tränare.
- Att vi aktivt arbetar med att identifiera och uppsökande i rekrytering av nya ledare och tränare utifrån könsfördelningen inom tränare och ledargrupperingarna.
- Att vid rekrytering av nya tjänster (anställda) utgå från en välgrundad och framarbetad organisation.
- Att landslagets aktiva och tränare är goda förebilder som syns inom sporten.
- Att öka kännedomen om sporten och våra landslag (inom och utanför Svensk Rodd) i syfte att skapa partnerskap och andra samarbeten som kan avlasta landslaget och de aktivas ekonomi.
- Att höja statusen och självbilden på roddare, både inom roddsverige och i övriga samhället.
- Skapa stabilitet i vårt utbildningssystem.
- Att vi kontinuerligt genomför utbildningar och upprätthåller mentorsprogrammet kopplat till fler professionella tränare i organisationen.

- Att vi fortsätter att organisera och utveckla oss genom vårt arbetssätt och kravprofil (metod).
- Att vi kommunicerar den röda tråden från klubbmiljö via NIU, RIG, EVL, regionala träningscenter.
- Att vi via individuella handlingsplaner medvetandegör möjligheten till dubbla karriärer (NIU, RIG, EVL och regionala utvecklingscentra).
- Att utveckla behovet av FoU samt Sport Tech till vårt program.
- Att forma ett program och knyta regionala utvecklingscentra samt tränare till omskolningsprojekt av "drop-outs".

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

Elitverksamheten ska vara tydlig och väl kommunicerad i Roddsverige. Värdekedjan från klubbroddare till elit och junior till senior ska präglas av kontinuerlig förbättring och utveckling med fokus på aktiva, utvecklingsfaser, prestation och organisation.

- Målen processas och diskuteras:
 - Inom landslagsledningen
 - Inom förbundsstyrelsen
 - Med berörda RDF och IF samt engagerade tränare
 - Under SR:s Coaches Conference
- Målen förankras:
 - Under RODDforum
 - Förbundsmöte
 - I dialoger med RDF och IF
- Målen finns beskrivna:
 - I verksamhetsplanen för SR
 - Arbetsdokument för landslagsledningen
 - I aktivas individuella träningsplaner
 - Hos engagerade FT

SF:s organisation och ledning för elitidrottsutveckling

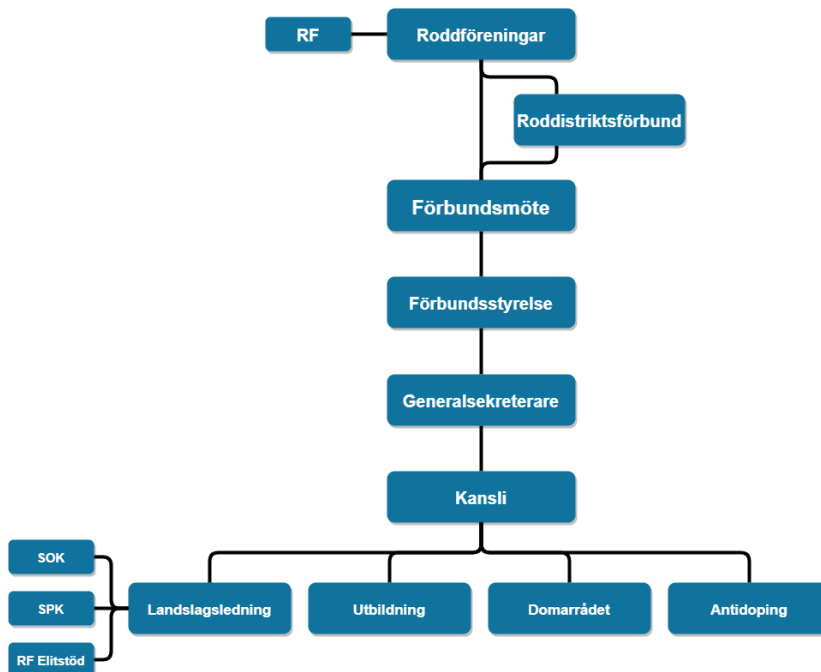
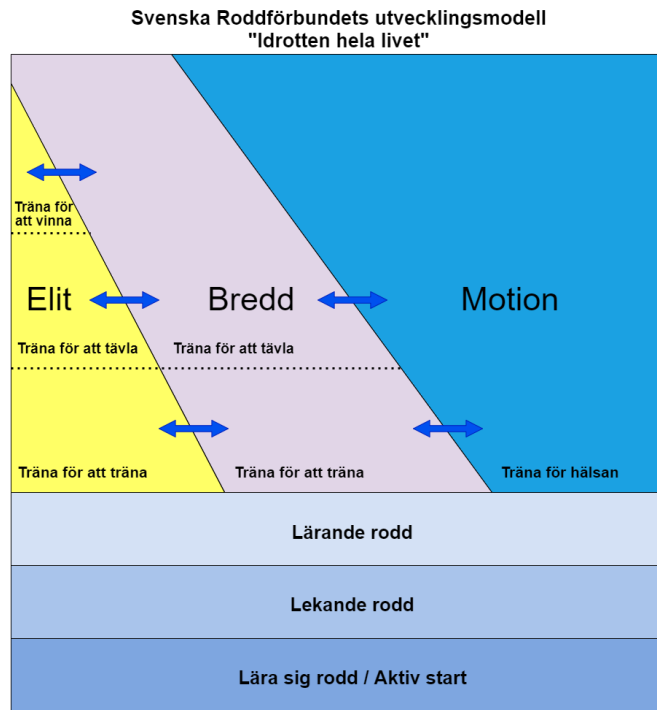
6. Beskrivning av Svenska Roddförbundet Elit- och utvecklingsverksamhet

SR:s elitverksamhet leds av sportchef med stöd av landslagsledningen. Landslagsledningen är organiserad under GS och har stöd och support av SR:s kansli. Sportchefen är ledamot i SR:s styrelse och har det sportsliga ansvaret.

Elitverksamheten och dess utvecklingsverksamhet är integrerad i svensk rodds utvecklingsmodell (Idrotten hela livet). Modellen är framtagen i samverkan med medlemsorganisationerna inom sporten (IF och RDF (SDF)) och ska leda sportens utveckling fram till 2025. Utvecklingsarbetet har pågått sedan 2015 och godkändes på förbundsmötet 2017. Utvärderingar och avstämningar i utvecklingsarbetet mot 2025 där elitverksamheten är en del, sker inför Roddforum som genomförs två gånger per år varav en i samband med förbundsmötet.

Vår utvecklingsmodell består av ett antal stadier med tillhörande hållbarhetsfaktorer. Utvecklingsmodellen kopplar ihop "vad vi gör" med "hur vi gör" och är roddsportens metodikverktyg för träning av roddare samt diskussion, analys, förändring och utveckling av sportens verksamhet. Modellen passar samtliga våra grenar och därmed förenar den de olika grenarna till en idrott.

Stadierna beskriver var roddaren befinner sig utvecklingsmässigt och hur hen vill uppleva samt utvecklas inom roddsporten. Inom rodden kan alla röra sig mellan olika stadier i egen takt och efter egen utvecklings- och ambitionsnivå. Till varje stadie finns beskrivningar på hur vi ska bemöta roddaren och utveckla roddaren utifrån hens ambition och målsättning: "vad vi gör". Hållbarhetsfaktorerna beskriver förutsättningarna att bedriva en bra verksamhet inom respektive stadie i modellen. De beskriver hur sporten ska vara organiserade och vilka verktyg vi behöver för att roddsporten ska kunna möta de människor som redan är aktiva i sporten, och de som vill bli medlemmar. Hållbarhetsfaktorer beskriver hur roddsportens verksamhet ska se ut för att på bästa sätt kunna bemöta och utveckla roddaren: "hur vi gör".

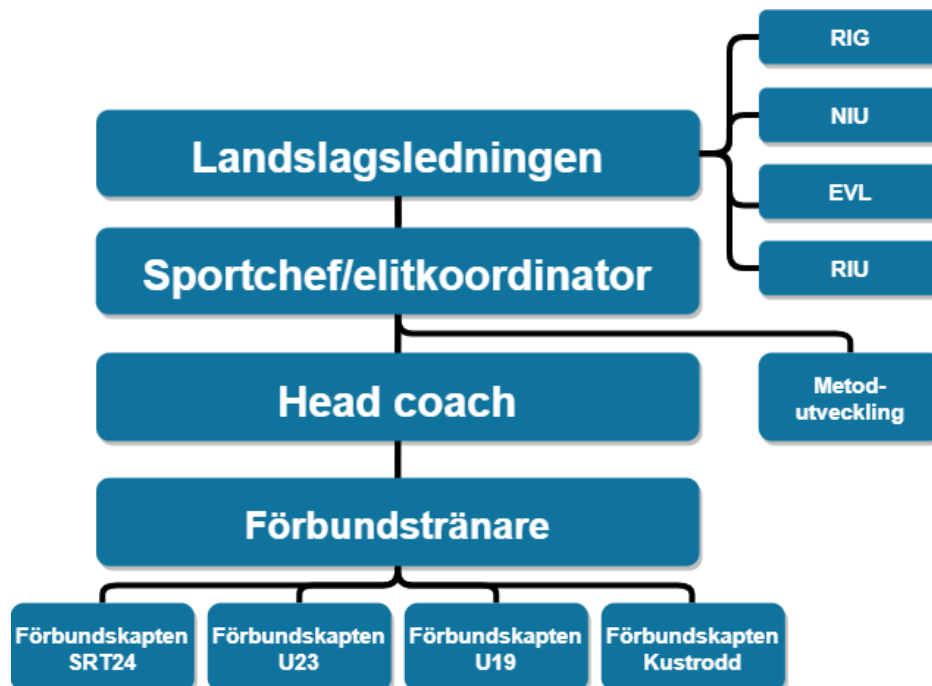


Landslagsledningen

SR:s elitverksamhet är organiserad inom landslagsledningen och leds av en Sportchef. Till den operativa verksamheten finns en anställd Förbundstränare som främst arbetar med våra seniorgrupper i olympisk rodd. Utöver detta knyts klubbtränare och andra ledare från Roddsverige för att arbeta med U23, utvecklingslag, U19 (junior), Kustrodd samt Paraodd. Klubbtränarna stöts i detta uppdrag via SR:s mentorsprogram. Programmet innebär utbildning och mentorstöd utifrån det uppdrag tränaren har.

Ny organisation och roller

Under perioden vill vi ta nästa steg i att öka vår professionalitet organisatoriskt och i det dagliga arbetet med våra landslag och utvecklingsgrupper. Vi ser behovet av de två nya rollerna Sportchef/Elitkoordinator och Förbundstränare i detta steg.

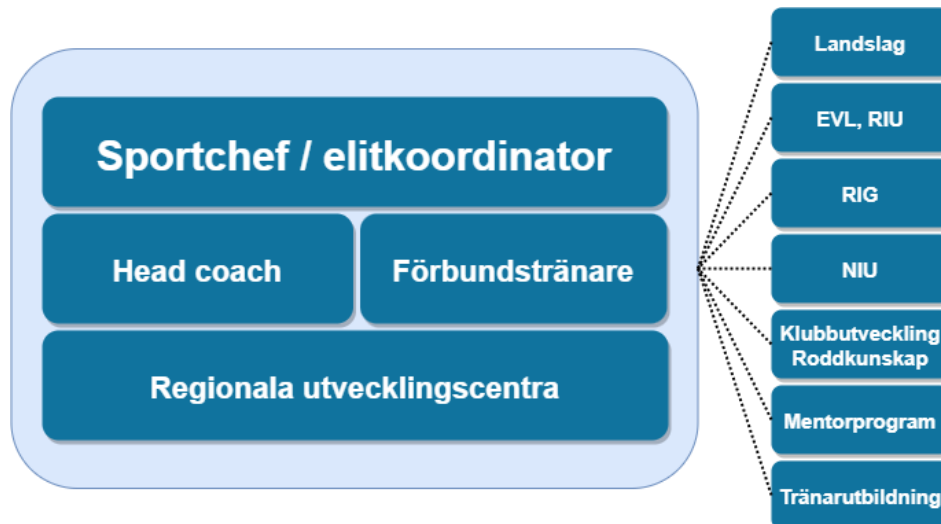


Landslagsledningens ansvarsområden

- Metodutveckling
- Landslagsledning
 - Planering
 - Uttagningar/selekteringar
 - Kontakt med SOK, SPK och RF-elitstöd
- Utbildning NIU/RIG, EVL och RIU
- Mentorsprogram
- RIG
- Operativt ansvar för:
 - Logistik
 - Planering av läger
 - Planering av tävlingsverksamhet
 - Koordinerar stödfunktioner (testverksamhet, fysioterapeut, dietist, mental rådgivare med flera).
 - Utrustning
 - Forskning och utveckling

Elitverksamheten ska vara tydlig och väl kommunicerad i Roddsverige. Värdekedjan från klubbroddare till elit och junior till senior ska präglas av kontinuerlig förbättring och utveckling med fokus på aktiva, utvecklingsfaser, prestation och organisation.

SR har under ett antal år byggt upp ett nationellt roddcenter i Jönköping. Här finns förutsättningar för att bedriva träningsläger, selekteringsprocesser och utbildning. I Jönköping ligger även RIG med Jönköpings kommun som huvudman och Sanda Idrottsgymnasium som genomförare. Jönköpings högskola är elitidrottsvänligt lärosäte med möjligheter att kombinera elitidrottskarriär med utbildning.



Regionalt är SR indelat i fyra roddistriktsförbund (RDF), norra, södra, östra och västra. Samtliga förutom RDF Norr har minst en roddbana för olympisk rodd. Landslagsverksamheten har ett antal regionala utvecklingscentra där träningsläger och utbildningsverksamhet förläggs. Dessa platser är kopplade till föreningar som har tradition och förutsättningar för att ha en bra träningsmiljö (fysiskt, socialt och kulturellt).

Landslagets organisation

I såväl World Rowing som SR arbetas det integrerat (kvinnor och män) i träningsgrupper, utvecklingslag och landslag. Pararodden är integrerad i träningsgrupper, utvecklingslag och landslag.



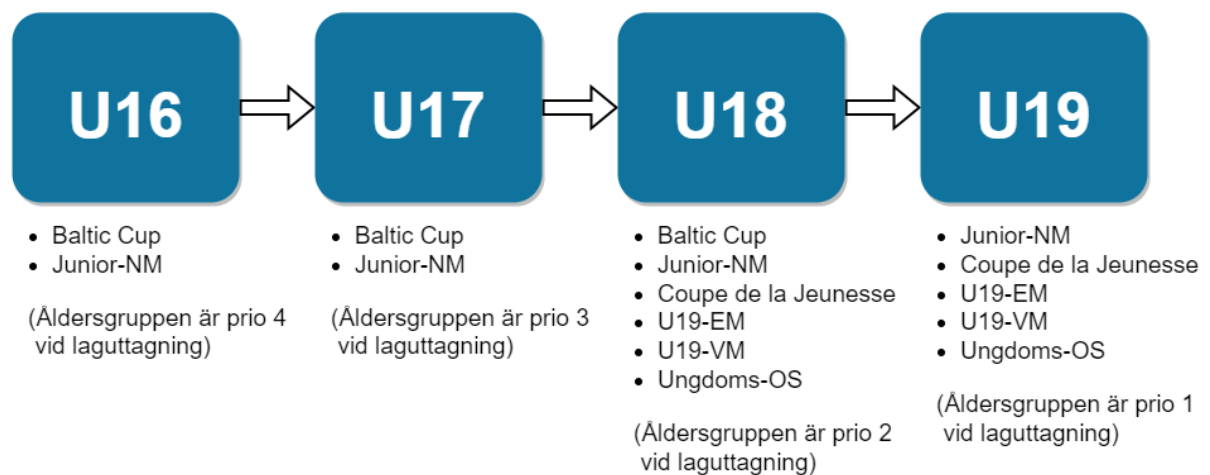
Junior(U19)

Juniorverksamheten bygger på grundidén att ha ett inkluderande och utvecklingsorienterat förhållningssätt för de aktiva som är intresserade av elitverksamhet.

Bilden nedan beskriver de olika utvecklingsstegen och de internationella representationstävlingar som SR:s juniorlandslag deltar i.

Utvecklingsstegen går via:

- U16 som är introduktionssteget där de aktiva får utbildning, träning och träffa andra med samma ambition. I roddsporten är den aktive förstaårs junior B.
- U17 fortsatt stöd för utveckling. I roddsporten är den aktive andraårs junior B.
- U18 fortsatt stöd för utveckling. I roddsporten är den aktive förstaårs junior A.
- U19 fortsatt stöd för utveckling. I roddsporten är den aktive andraårs junior A.



SRT24*

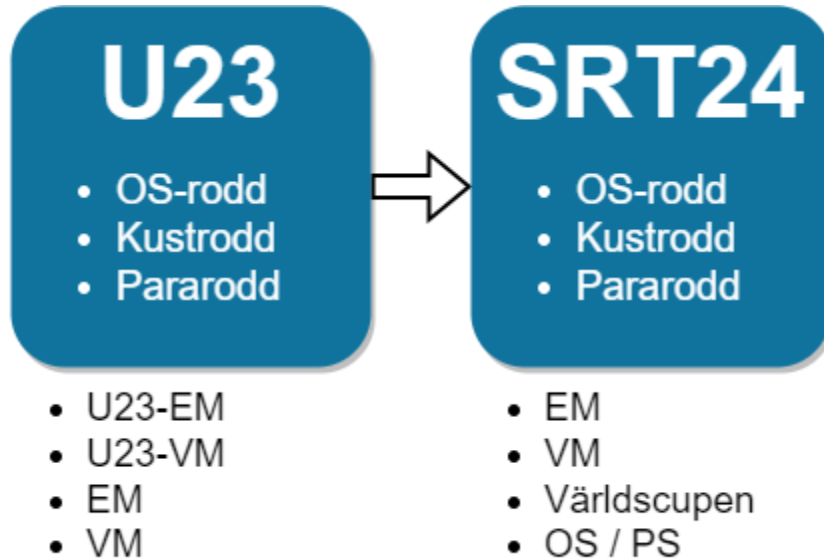
- Elitgruppen består av roddare på hög internationell nivå och skall träna tillsammans under ledning av förbundskaptenen.
*2025 övergår SRT24 till SRT28 med fokus på OS i Los Angeles 2028

Utvecklingslag

- Utmanargruppen består av roddare på internationell U23-nivå eller senior-roddare med en utvecklingspotential mot elitnivå inom 3 år.
- Utvecklingsgruppen skall tränas av SR-tränare eller klubbtränare med hög kompetens. Roddarna utvecklar sig i klubb alternativt regionalt träningscenter under höst, vinter och vår samt under gemensamma träningsläger.
- Under våren och sommaren fokuseras träningen mot kvalificering till båtprojekt initierade av SR och samträning av lagbåtar sker på gemensam ort där båtarna väljer att träna.

Regionala utvecklingscenter

- SR introducera regionala träningscentra för att säkerställa god koppling mellan klubb och SR samt säkerställa utveckling av roddare mot en hög nationell och internationell nivå.
- Regionala träningscenter har ansvar för att utveckla goda träningsmiljöer och skapa möjlighet till gemensamma träningar.



Uppföljning och utvärdering av elitverksamheten

Elitverksamheten arbetar med kontinuerlig uppföljning och utvärdering. Detta är en integrerad del av vår metod. I dessa processer deltar sportchef, landslagsledning, landslagskaptener, aktiva, klubbtränare, GS och styrelserepresentant.

Kalendarium och aktiviteter:

- December-mars: arbete med resultat och planering av kommande säsong
 - Januari: Coaches conference /Tränarkonferens med SR och klubbtränare
 - Mars: återkoppling via RODDForum och förbundsmöte
 - April-september: löpande utvärdering under säsong
 - Oktober: säsongsutvärdering
 - November: process under RODDForum
-
- Elitorganisationens samverkan med andra kommittéer och arbetsgrupper
 - Landslagsledningen har representanter i utbildningsgruppen i syfte att utbilda nya ledare, driva mentorsprogram och metodutveckling.
 - Samverkan sker löpande med domarrådet för att de nationella tävlingarna ska utformas så att vi kan ha dem som observations- och selektionstillfällen.
 - Landslagsledningen ingår i förbundets marknadsgrupp.
 - Landslagsledningen är med och stöttar regattaarrangörer i planering och genomförande av nationella tävlingar.

7. Vilka är era framgångsfaktorer inom detta område. Hur skapar ni förutsättningar för kontinuitet i organisation och ledning?

- Mikronivå
 - Förbundstränarfunktionen har varit avgörande för tillämpning av metod och operativt arbete.
 - Tester och uppföljning via SR:s kravprofil.
 - Fler utbildade tränare och ledare för att kunna ta hand om nya roddare i föreningarna.

- Mesonivå
 - Förbundstränarfunktionen för metodutveckling och planering av landslagets verksamhet.
 - SR:s kravprofil och utvecklingstrappa.
 - Bredare bas i utvecklingsgrupperna.
 - Att vi har etablerat vårt RIG i Jönköping så att de aktiva ska kunna bedriva studier och träning i en väl utvecklad träningsmiljö samt att behörig resursperson har anställts.
 - NIU i är en viktig rekryteringsbas för LL.
 - Topp- och talangprogrammet.
 - Tränarutbildning
 - Fler tränare med internationell erfarenhet.
 - Mentorsprojektet för tränarutveckling.
 - SR:s mentorsprogram
 - SOK projekt Q

- Makronivå
 - Kostnadseffektiv verksamhet.
 - Nationellt roddcenter i Jönköping.
 - SR:s utvecklingsmodell och SR 2025 "Idrotten hela livet".
 - SR har gått in i en långsiktig plan där vi bygger vår utvecklingsmodell på "stora båtar" för fyra och åtta roddare. Detta skapar en större bas och bredd av aktiva som får växa i en god utvecklingsmiljö under längre tid.
 - Vi har även breddat "båtprojekten" till att omfatta enkelårsbåtar vilket innebär att vi har fler medaljchanser. Denna plan innebär även att vi ökar samarbeterna mellan klubbar och regioner för att rekrytera till dessa projekt. Det skapar en god energi i Roddsverige där fler vill vara med och bidra.
 - Vi har påbörjat program för grenen kustrodd som ökar i status internationellt och kan komma att bli en olympisk gren redan 2028.
 - I likhet med kustrodd utvecklar vi även vårt pararoddprogram för pararodd.

8. Vilka lärdomar har ni gjort de senaste 4 åren på detta område, gärna utifrån en omvärldsbevakning (jämförelser med andra nationer)?

- Fler mindre nationer inom World Rowing (internationella roddförbundet) har blivit mer välorganiserade och professionella.
- Antalet kvinnliga tränare inom World Rowing ökar.
- Fler nationer inom World Rowing etablerar elit- och utvecklingscenter på nationell och regional nivå.
- Fler nationer inom World Rowing har utökat sina landslag med flera båtclasser.
- Antalet deltagande nationer på kustroddstävlingar har ökat.
- Pararodden växer i antal nationer och starter inom World Rowing.
- Pandemin påvisade vikten av kontaktytan till U19 och U23.

9. Ser ni några hot eller möjligheter i framtiden som ni behöver parera för inom detta område?

Möjligheter för ökad konkurrenskraft

- Att SR:s elitverksamhet bedrivs på lika villkor för både kvinnor och män inom grenarna olympisk rodd, pararodd och kustrodd.
- Att vi har en stabilitet avseende numerären av aktiva över tid på utvecklingsnivå som arbetar mot elitnivå.
- Att vår aktiva i utvecklingsgrupper, utvecklingslag och elitlag har goda ekonomiska förutsättningar att klara av sin vardag och idrott.
- Att organisera oss utefter den nya landslagsorganisationen.
- Att vi har en jämn fördelning av män och kvinnor bland våra landslagsengagerade tränare.
- Att vi ökar antalet och bibehåller kompetens på våra landslagstränare.
- Att vi bibehåller en systematiserad och samlad satsning på junior-, utvecklings- och seniorlandslag.
- Att vi på ett kvalitativt sätt utvecklar elitprogram för aktiva från klubbmiljö via RIG, EVL/RIU regionala träningscenter till elitnivå. Detta sker i nära samarbete med RF elitstöd, SOK, SPK.
- Att vi fortsätter att tillföra vår elitmetod kunskap, kompetens och teknologi för att prestera på toppnivå i världen.
- Genomför riktad talangidentifikation/rekrytering i nya grupper omskolningsprogrammet!

Hot mot ökad konkurrenskraft

- Att vi inte lyckas ha en jämlik elitidrott för män och kvinnor.
- Att vi ej har ekonomi att avlöna och arvoda sportchef, Headcoach, förbundstränare och klubbtränare (involverade i landslagssammanhang).
- Att vi ej lyckas rekrytera fler kvinnor till tränaruppdrag.
- Att vi inte kan rekrytera aktiva till våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag.
- Att vi ej lyckas sänka kostnaderna för aktiva för att vara med i landslagssammanhang.
- Att vi ej kan behålla vårt RIG och/eller utveckla övriga elitprogram.
- Att vi inte har resurser att utbilda tränare och metodutveckla vidare.
- Att vi ej lyckas upprätthålla tävlingsfrekvens (nationellt).

10. Behöver ni stöd inom området organisation och ledning?

Ja, vi har behov av ekonomiskt stöd för att tillsätta vår nya organisation:

- Finnasiering av sportchef/elitkoordinator

- Finansiering av Headcoach
- Finnasiering av Förbundstränare

Vi har en kunskap och kompetens för att organisera och leda landslagsverksamheten.

11. Övrigt ni vill tillägga på detta område?

Tränarutveckling och hållbara ledare

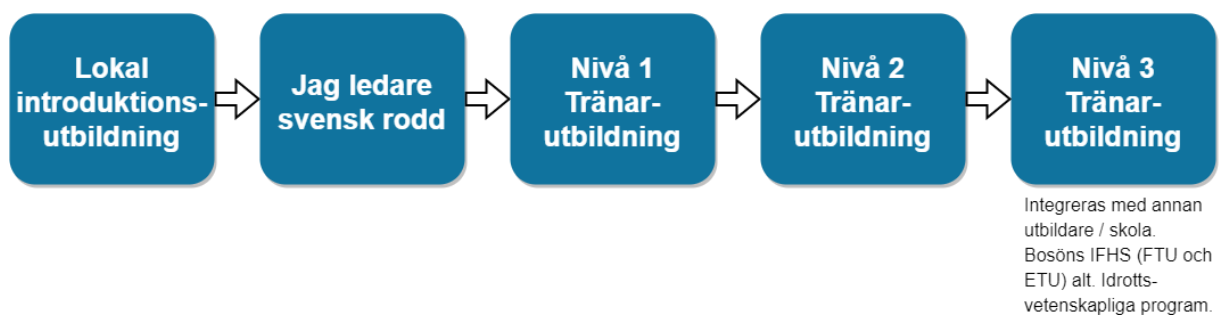
12. Hur ser Svenska Roddförbundets tränarutbildningar ut?

a. SR:s utbildningssystem för tränare

SR:s utbildningsverksamhet leds av utbildningsgruppen. Gruppen genomför uppdraget med stöd av SR:s kansli och i nära samarbete med landslagsverksamheten och domarrådet. Utbildningsgruppens uppdrag inom SR är:

- Utbildningssupport för SR:s alla grenar.
- Föreningsutveckling (IdrottOnline, föreningsadministration, anti-doping, ledarskap och så vidare).
- Kompetensutveckling av landslagsledare.
- Utbildning av aktiva.
- Utbildning av unga ledare (Ungdomsledarkurs).
- Privata kurser mot marknaden (träningsbranschen, friskvårdsbranschen, motionärer).
- Rådgivande i pedagogiska-, metodutvecklings- och utvecklingsfrågor inom SR.

SR:s utbildningar



- Lokal introduktionsutbildning, genomförs av föreningen själva.
- *Jag ledare svensk rodd*, genomförs online och bygger på SR:s utvecklingsmodell (värdegrund, roddsporten i Sverige och världen, ledarskap, syn på den aktive och på roddteknik).
- Nivå 1 on-site och online med fokus på ledar- och tränarskap, träningslära och träningsplanering, teknik, utrustning och riggning.
- Nivå 2 on-site och online med fokus på ledar- och tränarskap, träningslära och träningsplanering, teknik, utrustning och riggning. Här får deltagaren även kunskap om styrketräning, rörlighetsträning, nutrition och mental träning.
- Nivå 3 (samverkan med Bosöns IFHS (FTU och ETU), SISU alt Idrottsvetenskapliga program)
- Grenspecifika utbildningar
- Specialkurser

- Gruppträningskurser
- Övriga utbildningar

b. Hur säkrar SF att tränare har rätt kompetens och att den är evidensbaserad?

Genom att följa nationell samt internationell forskning inom området. Vi deltar även vid nationella och internationella sammankomster inom World Rowing i syfte att inhämta kunskap.

c. Vilken utbildningsnivå har ni på landslagstränare i er organisation?

Det är en stor variation i utbildningsnivå hos de tränare som är engagerade i LL-verksamheten. Vi har ett behov av att få stabilitet i vårt utbildningssystem för att vidareutbilda tränarna. Vi har följande kompetenser och examen inom organisationen.

- Kandidatexamen
 - Gymnasielärare
 - Fysioterapeut
- Tränarprogrammet GIH
- SR Nivå 1
- SR Nivå 2
- ETU
- FTU
- SOK Q

d. Vilken plan har ni för uppföljning, utveckling och kompetenshöjning för landslagstränare?

Genom att erbjuda tränare plats i mentorsprogrammet får de ta del av utbildning och får stöd av mentor samt övriga involverade personer i nätverket. Den nya organisationen kommer att arbeta med utbildning och mentorsstöd.

e. Jobbar ni med tränares utveckling med stöd av individuella utvecklingsplaner eller andra mallar?

Ja, vi har ett mentorsprogram där vi har individuella utvecklingsplaner för tränarna.

f. Vilket kompetensområde inom tränarutveckling är viktigast för ert SF?

Roddens träningslära, coaching på internationell nivå.

g. Hur ser planen för ökad jämställdhet bland landslagstränare/ledare ut?

SR har ett pågående projekt **“Stärkt demokrati och ökad delaktighet i roddsporten”**. Delar av detta syftar till att arbeta med dessa frågor inom landlagsorganisationen och landslagsaktiva. I detta ingår utbildning i normkritik, unconscious bias och härskartekniker (bland annat 50/50 eller Ett steg framåt). I SR:s utbildningar innehåller ledarskap, värdegrundsarbete och processning av detta. Tränarna ingår i mentorsprogrammet där individuella utvecklingsplaner tas fram.

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

Nej

14. Långsiktighet och kontinuitet

a. Hur främjar SF hållbara karriärer för tränare och ledare?

- SR strävar efter att skapa resurser till professionella tjänster för tränare så att de kan åta sig längre uppdrag i förbundet.
- SR utbildar löpande ledare och tränare som är involverade i förbundets verksamhet.
- Inom ramen för mentorsprogram får tränaren utbildning och handledning i sitt tränarskap. Tränaren tilldelas en mentor som är etablerad, kunnig och erfaren i att träna på internationell nivå.
- Stöd till att fortbilda sig utanför SR:s system (RF, SOK, SPK, annat).
- Det ska inte finnas någon könsskillnad i vem som känner sig välkommen inom rodden.

b. Finns det forum inom SF där tränare, ledare möts för fortbildning, samt överföring av kunskap och erfarenheter? Var, när och hur arrangeras dessa?

Vi bjuder in dem till:

- Coaches Conference
 - Januari
 - Jönköping
 - Föreläsningar
 - Workshop
 - Processledning för verksamhetsplaner och andra utvecklingsområden
 - Panelsamtal
- RODDforum höst och vår
 - November
 - Anordnas på olika orter
 - Processledning för verksamhetsplaner och andra utvecklingsområden
 - Föreläsningar
- Tränarträffar under lägervistelser
 - "Open door policy" i Jönköping, klubbtränare är välkomna till Headcoachen för att "lära sig".
 - Detta följer LL-kalendariet
 - Platserna varierar inom Sverige och utomlands
 - "Learning by doing" praktisering av sina kunskaper på aktiva
 - Lärandet fångas upp i löpande samtal
 - Lärandet leds av FT
 - Mentorssystem

15. Vilka identifierade behov har ni avseende gemensamma utbildnings- och utvecklingsinsatser (tillsammans med andra idrotter)?

FTU, fystränarutbildning	(x)
Internationell fortbildning inom strength & conditioning	(x)
ETU, elittränarutbildning	(x)
KTU (kvalificerad tränarutbildning, i samverkan med akademien)	(x)
KBT, kognitiv beteendeterapi med inriktning elitidrott	(x)
Data- och prestationsanalys	(x)
Förbundskaptensträffar	(x)
Träffar för sportchefer	(x)
Nätverksträffar	(x)
Sport tech	(x)

16. Inom vilka ämnesområden och eventuellt i samverkan med vem / vilka har ni behov av utbildning/fortbildning?

Vi ser stora möjligheter med gemensamma utbildningsinsatser med andra idrotter. Roddsporten är mycket en mycket "forskad" idrott och det finns gott om evidensbaserad kunskap som vi använder i vårt program. Tillgången till kunskap är relativt öppen då det råder en generös och kamratlig anda inom sporten globalt sett. Detta använder vi oss av för att utveckla vår idrott. Vi tror att denna kunskap kan utveckla flera SF/OSF om vi får möjlighet att överföra den inom samarbeten inom ramen för elitstöd.

Vi ser möjligheter att samverka med andra uthållighetsidrotter och sommar-OSF. Via detta kan vi hjälpa varandra med utbildare och specialistkunskap på områden som är gemensamma för idrotterna.

Ämnesområden för gemensam samverkan

- FTU (Se ovan) Vi behöver lyfta kompetensnivån på ledarna och tränarna som är engagerade i landslagsverksamheten.
- ETU Samma som FTU.
- ETU, påbyggnad Samma som ovan.
- KBT. Här har förbundet ett stort utvecklingsområde. Kan vi öka kompetensen kring detta så har vi möjlighet att på ett mer holistiskt sätt coacha våra elitaktiva och utveckla verksamheten inom beteende-området.
- Förbundskaptensträffar. Att skapa gemensamma träffar mellan kaptenerna från olika SF/OSF vore mycket utvecklande.
- Träffar för sportchefer för erfarenhetsutbyte och bollplank.

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

- Mentorsprojektet är ett mycket framgångsrikt sätt att utveckla våra ledare/tränare.
- Mentorsprojektet har medfört att vi har höjt kunskaps- och kompetensnivån på våra ledare/tränare.
- Att vi har kunnat skicka ledare/tränare på RF:s och SOK:s utbildningar, program och träffar har bidragit till kunskaps- och kompetenshöjning och utveckling av vårt elitprogram.
- Att vi har haft möjlighet att ha en anställd förbundstränare har medfört att vi har fått kontinuitet i programutvecklingen. Det har också medfört att vi har kunnat börja bygga upp nationellt roddcenter Jönköping som en god utvecklingsmiljö.
- Utbildningsstöd från RF utvecklingscentrum.
- Att tränare har deltagit vid World Rowing Coaches Conference.

18. Har SF utbyte med andra förbund eller länder avseende utveckling av tränare/ledare? Vilka förbund/länder?

Ja, vi har utbyte med:

- Våra nordiska grannländer.
- Litauen
- Italien
- Medlemmar inom Coupe de la Jeunesse (juniortävling (U19) med 16 europeiska länder, för roddare som inte deltar på JVM).

Prestationsutveckling

19. Har er idrott en förankrad och implementerad plan som träning och tävling i olika åldrar (utvecklingstrappa, spelarutveckling eller motsvarande)?

SR har "Svensk rodds utvecklingsstegen mot elit". Den beskriver utvecklingsstegen för de aktiva som vill utvecklas mot världselit. Stegen är en del av SR:s utvecklingsmodell och SR:s "Kravprofil rodd", och används för att leda elitverksamheten. Dessa dokument är viktiga styrdokument för landslagsledningen i att leda det strategiska och operativa arbetet för våra utvecklingslag och landslag. Det utgör även stöd för klubbtränare och aktiva för träningsplanering och i den dagliga träningen. Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationerna/utövarna som försöker vinna olympiska medaljer.

SR har även "Svenska Roddförbundets kravanalys" vilket är ett försök att beskriva nyckelfaktorer och kvaliteter för framgång ur ett olympiskt medaljperspektiv med hjälp av beskrivande statistik och empiriska data. Värden som anges i kapitlet kan användas som riktvärden för framtida träningsval och utvärdering. Kravanalysen är ett levande dokument och bygger vidare på "Roddens kravanalys 2014".

Ämnesområdet är allt för stort för att rymmas i ett dokument och vissa områden kommer att upplevas eftersatta. För vidare fördjupning hänvisas läsaren till referensmaterialet och annan litteratur. Kravanalysen är, trots namnet, mer rapportering än undersökande. Den skall fungera som ett verktyg för läsaren att bilda sig en uppfattning om (medel)nivån hos absoluta topproddare.

20. På vilket sätt är planen och er tränings- och tävlingslära kopplad till er utbildningsstruktur och era tränarutbildningar?

De utgör en del av kurslitteraturen. Materialet är viktiga källor till de arbetsuppgifter som de genomför under utbildningarna. Arbetsuppgifterna är utformade så att de direkt omsätter och implementerar det i deras aktiva och den träningsmiljö de verkar i. Våra utbildningar är baserade på:

- Svensk rodd 2025
- SR:s utvecklingsmodell
- Svensk rodds utvecklingsstegen mot elit
- Svenska roddförbundets kravprofil rodd

- Kursmål finns för ämnesområdena:
 - Ledarskap
 - Värdegrund och syn på den aktive
 - Coaching
 - Träningslära och träningsplanering
 - Utrustning och riggning

21. Jobbar ni med aktivas utveckling med stöd av individuella utvecklingsplaner eller andra mallar?

Respektive ansvarig (för landslagsgrupp) genomför utvecklingssamtal med de aktiva. Dessa sker enligt följande årshjul:

- nov-dec, avstämning kommande säsong och långsiktigt mål (4 år).

- april, läget inför tävlingssäsongen.
- maj-okt, löpande samtal under tävlingssäsong.
- okt-nov, utvärdering av säsong

Samtalen sker utifrån framtaget frågeformulär som är integrerat i ett utvecklingsdokument för den aktive.

Tester och uppföljning

På elitnivå arbetar vi med utvecklingsplaner för våra aktiva vilka bygger på SOK:s utvecklingsplansmall. Resursteamet som jobbar med utveckling av vår aktiva verkar i nära samarbete med Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum och Riksidrottsförbundets Laboratorium för Prestationsutveckling. Utvecklingsarbete sker även inom ramen för SOK:S Topp och talangprogram.

Stödpersoner har varit:

- Emma Lindblom (RF), idrottsnutrition
- Tobias Elgh (RF), fysiologi
- Thomas Lindberg (RF), fysiologi.
- John Resson (Idrottsmedicinska Kliniken på Bosön) inom ramen för arbete med koppling mellan rörelsescreening och roddteknik.

SR har ett tätt och väl fungerande samarbete med det norska roddlandslaget. Detta kommer till uttryck i att vi har gemensamma transporter, läger och delar kunskap om roddsporten med varandra. Norge har i dagsläget en bred topp på både herr- och damsidan inom olympisk rodd och pararodd.

Vi har byggt upp ett samarbete med Litauen där vi genomför lägervistelser. Där vi jobbar med grundträning, toppning samt uppföljning av våra aktiva.

SR har ett samarbete med World Rowing och deras resursteam för pararodd.

Vi har de senaste åren implementerat Smarta Base för monitorering av träning för våra aktiva.

Val av tester och krav på testmetoder

Det finns mycket stora samband mellan prestation på roddmaskin och prestation i båt på vattnet. Därför genomförs en stor del av den fysiologiska testningen under och efter grundträningsperioden som ämnar utvärdera en roddares förmåga till prestation på vattnet och träningsutveckling på roddmaskin. Roddergometrarna från Concept 2 är den typ av roddergometer som mest används av tävlingsroddare på land i både testning, träning och tävling.

Under stor del av 2000-talet har Sverige haft två framgångsrika roddare (Frida Svensson och Lassi Karonen) och deras prestationer vid svenska tävlingar har använts för att utvärdera andra svenska roddares prestationer. På grund av att de yttre förutsättningar som väder, vind, temperaturskillnader i luft och vatten ofta ändras kan jämförelserna av tid på vattnet bli mer svårtolkade.

Idag har vi inget objektiva utvärderingsverktyg för tekniska, grenspecifika moment och bedömningen görs subjektivt av tränaren. Roddteknik och metodik är en del i SR:s samtliga utbildningar. Detta är en viktig del för att kunna sätta ihop en konstellation av roddare från flera olika klubbar.

Tidplan för fystester

Vi har ett dokument med testrutiner som beskriver testerna mer ingående med standardisering inför testerna och när de ska genomföras. De aktiva som vill in i landslaget kommande säsong måste dokumentera och skicka in testresultat och månadsvisa träningsrapporter.

Test	Typ/kapacitet	Tidpunkt	Antal per år	Plats
Blodlaktattröskel	Träningsstyrning och uppföljning	sep, dec/jan, mars/april	2-3	Lab
VO ₂ max	Prestation	sep, dec/jan, mars/april	2-3	Lab
100 meter på Concept 2	Prestation	nov-dec, jan-mars	2	
2000 meter på Concept 2	Prestation	nov-dec, jan-mars	2	
5000 meter på Concept 2	Prestation	nov-dec, jan-mars	2	
Styrka max (KB, ML, LR, FV)	Prestation	dec/jan, mars/april	2	
Långdistans >5000 m i små båtar (1x, 2-)	Prestation	mars/april	1-2	
2000 m i små båtar (1x, 2-)	Prestation	maj-sept	2-3	
Antropometri	Kroppssammansättning, längd, armspann,	nov-april	1-3	Lab
Rörelseanalys	Funktion	sept-april	1-2	Lab

Uppföljning av fystester

Idag har landslagsledningen och förbundskaptenerna en övergripande kontroll på hur aktiva utvecklas. Huvudansvaret ligger på den aktive och dess klubbtränare. Genom resultat från de tester som genomförs och träningsrapportering ges en övergripande kontroll av hur träningen går under grundträningsperioden.

Vid tävlingar på vattnet används sluttider som mått på prestation. För att värdera prestationen ställs dessa mot nivå på andra deltagare och båtclasser och deras resultat. Omgivande faktorer som väder och vind samt vattentemperatur vägs in.

Träningsplanering

Landslagsledningen ger löpande ut träningsplaneringar till de aktiva som ingår i elitverksamheten. Huvudansvaret för att justera planeringarna utifrån yttre miljö samt den aktives individuella utvecklingsnivå ligger på klubbtränaren. Landslagsledningen stöttar klubbtränaren i detta arbete.

22.

a. Vem/vilka ansvarar för de aktivas utveckling i olika åldrar, deras planer för träning och tävling? (hemmatränare, förbundskaptener, lärare RIG/NIU)

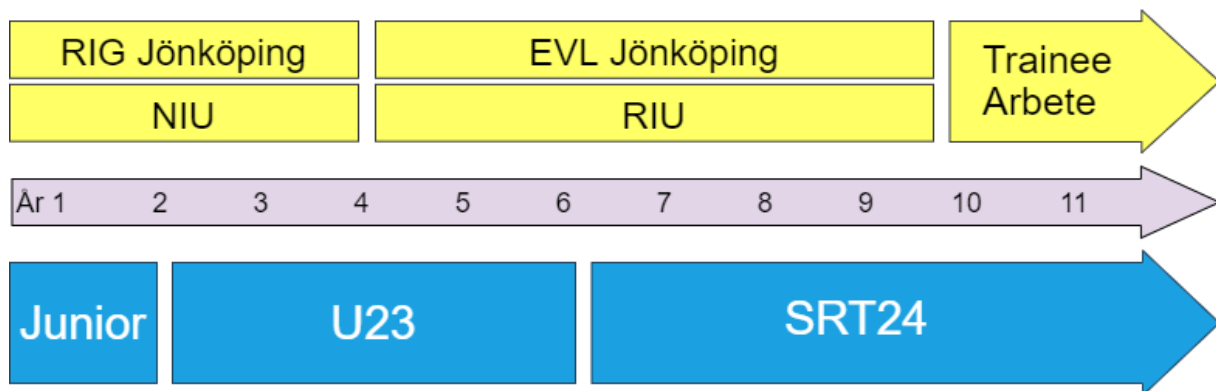
- 14-14 Klubb
- 15-16 Klubb / RIG alt NIU
- 17-18 Klubb / RIG alt NIU + Förbundskapten U19
- 19-20 Klubb + Förbundskapten U23
- 21-22 Klubb + Förbundskapten U23
- 23- TK eller personliga tränare

b. Vilka specifika aktiviteter gör ni för att behålla juniorer och/eller unga seniorer (eliten under eliten)?

- Lägerverksamhet (nationellt och internationellt).
- RODDForum

c. Finns specifikt stöd för aktiva i övergång från junior till senior? Hur ser det stödet ut? (Resurser, specialister, medicinskt råd och övrig service).

Under de senaste åren har SR arbetat aktivt med att få till en miljö där det ska vara naturligt att gå från gymnasiestudier till högskolestudier på samma ort, Jönköping, för att på så sätt möjliggöra en kontinuitet i den aktives elitidrottsvardag.



d. Har ni beviljats återstartsstöd för "eliten under eliten"? Om JA, vilka effekter har de gett.

- Har möjliggjort finansiering av förbundstränaren och utvecklingen av Jönköping som nationellt roddcenter. (Återstartsstöd "Eliten under eliten" 2022-2023)

23. Inom vilka områden, med vilka resurspersoner och när bedriver ni utbildning av aktiva?

Då "Athlete centered coaching" utgör SR:s ledarskapsfilosofi vilken är processinriktad och holistiskt i sin utformning och tillämpning. Vi lär våra tränare att utifrån den ha ett "lärande" i alla utvecklingssteg i coachingen av de aktiva. Vi säger att utveckling får ta tid och att den sker i process (lärande). Utbildning av de aktiva sker därmed löpande av deras coacher utöver detta så skapar vi gemensamma utbildningar för våra aktiva.

- Utbildningen av de aktiva är baserad på:
 - Svensk rodds utvecklingsstege mot elit
 - SR:s utvecklingsmodell
 - SR:s "Kravprofil rodd"
- Utbildningen sker genom att de aktiva blir delaktiga i både kort- och långsiktiga planeringar. Viktiga kunskaper att utveckla hos de aktiva är:
 - Självledarskap och prestationspsykologi

- Träninglära och träningsplanering
- Nutrition
- Utrustning och riggning av båt

24. Vilket supportteam inom vilka kompetensområden finns runt landslagsverksamheten? För vilka aktiva är dessa tillgängliga? (Resurser, specialister, medicinskt råd och övrig service).

Resursteamet som jobbar med utveckling av vår aktiva verkar i nära samarbete med Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum och Riksidrottsförbundets Laboratorium för Prestationsutveckling. Utvecklingsarbete sker även inom ramen för SOK:S Topp- och talangprogram.

Stödpersoner i detta har varit:

- Emma Lindblom (RF), idrottsnutrition
- Tobias Elgh (RF), fysiologi
- Thomas Lindberg (RF), fysiologi.
- John Resson (Idrottsmedicinska Kliniken på Bosön), inom ramen för arbetet med kopplingen mellan rörelsescreening och roddteknik.
- Dimitrios Panagiotopoulos (SOK), träningsrådgivare.

25. Jobbar SF med statistik, analys och utvärderingsmetoder för träning och tävling? På vilket sätt, i vilken form?

De aktiva som vill in i landslaget kommande säsong måste rapportera in testresultat och träningsrapportering. Viktigt att testresultat kopplas till utvecklingen hos den aktive och att detta kommuniceras till hen. Detta sker kort tid efter att testerna har genomförts. Återkopplingen sker tillsammans med klubbtränare och ansvarig för den grupp eller lag som den aktive ingår i.

SR har ett dokument med testrutiner som beskriver:

- Testerna mer ingående
- Standardisering inför testerna
- När de ska genomföras
- Smarta Base

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

Framgångsfaktorer de senaste fyra åren

- Förbundstränarfunktionen
- Omställningen till att arbeta med större båtar.
- Bibehållande av arbetet med utvecklingsgrupper och utvecklingslag.
- Samarbetet med RF:s, SOK:s och SPK:s support.
- Ett etablerat och eftertraktat RIG.

Framgångsfaktorer de kommande åtta åren

- Att vi har resurser att behålla och utöka SRT24 mot SRT28

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

- Att vi behöver skapa en hållbar elitorganisation (kontinuitet, hållbarhet och professionalism).
- Att vi arbetar centraliserat och decentraliserat utifrån utvecklingsfaser med våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag.

28. Karriärövergångar och progression för aktiva är en utmaning. Vem bevakar och ansvarar för detta och hur jobbar ni med de frågorna kopplat till dessa områden?

- 14-14 Klubb
- 15-16 Klubb / RIG alt NIU
- 17-18 Klubb / RIG alt NIU + Förbundskapten U19
- 19-20 Klubb + Förbundskapten U23
- 21-22 Klubb + Förbundskapten U23
- 23- TK eller personliga tränare

Utvecklingsmiljö

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

I Sverige har vi fem anläggningar för olympiskrodd där det finns tränings-/tävlinganläggningar av nationell standard (2000m lång och 6 banor bred, bojad bana). På dessa anläggningar finns infrastruktur i form av omklädningsrum, startbryggor, måltorn, följebåtar och brygganläggningar. På de flesta övriga tävlingsplatser har de lokala klubbarna/distrikten även samlingslokaler, utrustning för rodd- och styrketräning.

- SRDF Hjälmjön/Örkelljunga
- SRDF Munksjön/Jönköping
- ÖRDF Magelungen/Farsta
- VRDF Rådasjön/Mölnadal
- VRDF Rysjön/Lilla Edet

Nationellt Roddcenter i Jönköping, där SR:s RIG är baserat, finns tillgång till tävlingslagbåtar (2-/2x, 4-/4x samt kustroddbåtar), följebåt och båthus, bryggor, gym och roddmaskiner.

I Kungälv är SR:s enda NIU lokaliserat med samarbete mellan Kungälvs RK och det kommunala gymnasiet, Mimers Hus. KRK är en livskraftig förening med goda förutsättningar att bedriva verksamheten avseende båtmaterial, träningslokaler, träningsutrustning, följebåtar och tränarstöd. Detta är dock inte ett nationellt träningscentrum utan ett lokalt centrum för Kungälv/Göteborgsområdet.

30. Vad kännetecknar en god utvecklingsmiljö för er?

Social miljö

Tillgång till professionellt tränarstöd i en stöttande träningsmiljö

- Coach och resurspersoner
- Träningsgruppen

Möjligheter till att upprätthålla en meningsfull vardag utöver träning:

- Sociala aktiviteter
- Tillgång till kultur
- Upprätthållande av religiösa seder och vanor
- Utbildning (RIG, NIU, EVL, RIU)
- Möjlighet att kunna arbeta

Fysisk miljö

Grundläggande för att kunna bedriva en hållbar landslagsverksamhet är att det finns en anpassad boendemiljö. Anpassningen handlar om att kunna upprätthålla goda vardags rutiner:

- Logistik (enkelt att transportera sig fram och tillbaka till träningen).
- Tillgång till kök/matsal.
- Upprätthålla goda sömn och återhämtnings rutiner.

Våra landslag kräver en regelbunden förnyelse av material för att kunna vara konkurrenskraftiga. Material slits av nyttjande och transporter samt att utvecklingen av material fortskrider. Detsamma gäller utrustning för att kunna coacha aktiva samt monitorera och analysera resultat. Den kompletterande träningen kräver också förnyelse av utrustning på grund av slitage och att utveckling och krav förändrar behoven.

- Båtmaterial till båtprojekt
- Teknisk Utrustning
 - Laktatmätare
 - Pulslockor
 - Datorer
 - Programvaror
 - Kraftmätare

Träningsutrustning

- Cyklar
- Styrketräningsutrustning
- Roddmaskiner
- Massagebänkar

Övrigt

- Följebåtar
- Transport och dragbilar
- Trailer för transport
- Förråd för gemensamt material

31. Har SF ett program för prestationsutveckling eller andra "utvecklingsmiljöer" som inte är knuten till viss plats? Beskriv i så fall programmen dess syfte och upplägg

Nej

32. a. Vilka betydelsefulla platser/fysiska 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.? På vilka orter i Sverige och i andra länder har ni etablerat dessa miljöer?

- Nationellt roddcenter i Jönköping
- Trakai, Litauen
- Vi söker löpande samarbeten med andra nationer för bra utvecklingsmiljöer och sparring

b) Finns majoriteten av era landslagsaktiva där, hur många?

- Nationellt roddcenter i Jönköping (endast RIG-elever).
- Trakai (vid lägervistelser, varierar utifrån vilken grupp).

c) Vilka stödfunktioner har ni på respektive plats?

- Vi erbjuds eller betalar för detta på respektive plats.

33. Hur vill ni utforma era framtida utvecklingsmiljöer och var?

- Vid Nationellt Roddcenter i Jönköping vill vi erbjuda våra roddare en trygg, professionell, öppen och inspirerande miljö. RIGet skall vara den bästa utvecklingsmiljön för aktiva i åldern 15-20 år för att kunna utvecklas till framtida seniorlandslagsroddare. Det som krävs är fungerande lokaler och material, välutbildade och erfarna coacher samt en kompetent och idrottsfokuserad ledning. Schemaläggning som tillåter att alla kan träna ihop oavsett årskurs eller studieinriktning är en viktig aspekt.
- Regionala utvecklingscentra
- Höghöjdsvistelser
- Internationella samarbeten är avgörande för att kunna utveckla våra roddare.
- Bosönläger, tester och övrigt stöd.
- Att det finns förutsättningar att utveckla våra atleter utifrån SRs utvecklingsmodell och stegvisa utvecklingsplan för elitroddare (se bifogat dokument SRs utvecklingstrappa).
- Möjligheter att utföra kontinuerliga tester av atleterna med efterföljande analys av resultaten.
- studieflexibilitet?
 - Att de flesta studieprogram erbjuds hos huvudmannen. Gärna en blandning av praktiska och teoretiska program.
 - Att det finns en förståelse för att idrottarna vissa perioder är iväg på tävlingar och läger och att det finns möjlighet att få hjälp med flexibel schemaläggning och stödundervisning vid behov.
- boende, transporter, resursstöd (fysiologi, idrottspsykologi, medicin)?
 - När det gäller RIG är det en stor fördel om det finns prisvärda boendialternativ via huvudmannen.
 - Vi har genom åren allt mer kommit fram till att närhet boende, skola, träning och välfungerande lokaltrafik är mycket viktiga aspekter när det gäller elevernas trivsel och utvecklingsmöjligheter. Får de lägga flera timmar om dagen på transporter blir det för lite tid över för studier, vardagssysslor och vila.
 - Att ha tillgång till/kunna boka prisvärda transportmedel (minibussar) för att kunna träna i olika miljöer, olika årstider underlättar att skapa motiverande träningsupplägg.
 - Tillgång till snabb och kunnig idrottsmedicinsk rådgivning när det gäller såväl fysisk- som psykisk hälsa är av stor vikt. Ett engagerat och kunnigt EHT med kuratorer, SYV och skolhälsovård är A och O om elever som bor hemifrån ska känna sig trygga.
- Övrigt

34. Vilka stödfunktioner saknar ni? Om det saknas, finns det planer för hur ni ska arbeta med det?

Vi saknar tillgång till "fysio" i den dagliga träningen. Vi löser detta från fall till fall och anpassar utifrån de förutsättningar som finns vid läger och tävlingar. Vi ska forma ett stöd kopplat till vårt nationella roddcenter i Jönköping.

35. Nuläge RIG och/eller NIU

- Se bilaga "Sandagymnasiet RIG - Rodd"

a. Hur många och vilka är era gymnasiemiljöer RIG och/eller NIU idag?

- På Sandagymnasiet i Jönköping finns vårt RIG och på Mimers Hus i Kungälv har vi ett NIU.

b. Hur många elever är inne i systemet RIG/NIU totalt? (flickor/pojkar)?

Ort	Gren	Antal pojkar	Antal flickor	Antal lärare män/kvinnor/anställningsgrad	Antal sökande pojkar per år	Antal sökande flickor per år
RIG Jönköping	Rodd	4	7	1 kvinna 60 %	0	3
NIU Kungälv	Rodd	2	3	1 kvinna 25 %	0	1

Dessvärre har pandemin påverkat antalet sökande negativt. Vi ser några troliga anledningar i förändrad ekonomi hos familjer till sökande, rädsla för att flytta hemifrån i denna situation, vi fick ställa in öppet hus, motivationstapp hos de sökande på grund av brist på tävlingar och andra aktiviteter. SR jobbar för och tror att detta kommer att vända när pandemin är över.

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?

På RIG har antalet platser i nuvarande dimensionering minskats från 4 till 3/år.

Har nu lyckats fylla tilldelade platser med elever som har rätt ambitionsnivå.

På NIU har vi inte lyckats fylla platserna. I senaste dimensioneringsansökan sänktes antalet platser från totalt 18 till 12.

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

Lovisa Claesson (OS 2020).

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

- För fyra år sedan flyttades RIG till Jönköping där träningsmöjligheterna och samverkan med andra idrotter var en helt annan än i Strömstad där det låg förut.

- Eleverna som går på RIG har också utvecklats både idrottsligt och personligt mycket fint de åren som RIG har varit i Jönköping. Enligt vår elevenkät så går trivsel och sportslig utveckling stadigt framåt. Våra RIG-elever idag är goda ambassadörer för de som ska komma till RIG framåt.
- SR gör också en medveten satsning på lagbåtar i junioråldern vilket gör att fler fortsätter upp på U23- och seniornivå.
- Sandagymnasiet erbjuder en helhetslösning när det gäller boende, mat, träning, skola, EHT som sammantaget hjälper våra roddare att bli professionella i sitt idrottande.
- Att tjejer och killar tränar och tävlar ihop gör också att många trivs och har roligt.
- Har vår anställda, sedan 1,5 år, Förbundstränare boende i Jönköping

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

Både Norge och Danmark (som är framgångsrika roddnationer) satsar tidigt på stora lagbåtar. Vi har tagit efter den modellen och det har redan resulterat i att vi har fler roddare som tar steget upp i U23-landslaget än på många år.

- Fler svenska roddare hittar möjlighet att kombinera rodd med universitetsstudier utomlands och i Sverige.
- Att försörja sig på rodd i Sverige är en omöjlighet men att få stipendier, till exempelvis, till USA för att kombinera studier och idrott är en väg att kunna bli semi-professionell roddare.
- SR behöver utveckla samarbetet med EVL/RIU så att våra elitsatsande roddare

38. Ser ni några större nationella eller internationella förändringar som påverkar era utvecklingsmiljöer?

Elitidrott blir alltmer professionaliserad både på nationell och internationell nivå. Det krävs mer och mer specialkunskap, bättre utrustning, högre utbildning på tränare och större ekonomiska resurser för att lyckas. För de mindre idrotterna är detta en utmaning. Våra roddare med bäst utvecklingsmöjlighet får en möjlighet att träna och utvecklas ihop med andra idrottare är av största vikt för vår idrotts överlevnad och fortsatta utveckling i Sverige.

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

I de utvecklingsmiljöer som vi samlar våra utvecklingsgrupper, utvecklingslag och landslag så har vi genom åren skapat och byggt upp förutsättningar att forma utvecklingsmiljöerna utifrån våra behov. Detta arbete behöver struktureras upp och anpassas utifrån vår målsättning att ha regionala utvecklingsmiljöer.

Utvecklingsområden:

- Ekonomi
 - Kostnadseffektiv verksamhet
- Boende
 - Rimlig standard
 - Möjlighet till sociala aktiviteter
 - Möjlighet till avskildhet för återhämtning och arbete eller studier

- Utbildning
 - Upparbetade relationer med universitet, högskolor, gymnasier eller andra utbildare
- Arbete
 - Samarbeten med näringslivet för möjlighet till tim eller korttidsarbete
 - Samarbeten med näringslivet för trainee tjänster

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

- Vi ser en hotbild för våra träningsvatten kopplat till ökat friluftsliv och båtliv. Det är fler aktörer som ska vistas på våra sjöar och vattendrag vilket är utmanade för att kunna bedriva en trygg och säker träning. Det påverkar även träningskvalitén då förutsättningarna för att ha goda och jämna träningsförhållanden utmanas. Detta är något som våra medlemsnationer inom World Rowing också vittnar om.
- Vi ser även att förtätning av samhällen påverkar villkoren för våra förenings- och distriktsanläggningar. Många av våra föreningar och anläggningar har funnits länge och placerades då på inte så attraktiv mark, denna mark har med tiden blivit mer eftertraktad. Dessa anläggningar har också ett stort behov av underhåll, se på: [Arena Vattnet – Framtidens anläggningar för vattensport](#)
- Roddsporten kräver strandnära anläggningar och dessa markområden är eftertraktade att bebygga eller förändra nyttjandet av. Detta påverkar utbyggnadsmöjligheter, hyror och arrendevillkor samt nyttjandemöjligheter.
- Vi ser kommuner och regioner som ser positivt på sportens närvaro, detta är gynnsamt för föreningar, distrikt och förbundet centralt. Vi strävar efter att vara strategiska i dessa relationer.

Forskning och utveckling (FoU)

41. Har SF en strategi avseende Forskning och Utveckling?

Vi ser att forskning och utveckling är centrala delar i svensk rodds utveckling av elitrodd. I dagsläget har SR inte i någon större utsträckning haft kraft att driva egna forskningsprojekt. Utifrån prioritering av den arbetskraft som finns idag söks svar på frågor och kunskap inom ramen för FoU via andras studier och via kontaktnät bland resurspersoner på SOK, SPK och RF, andra nationella förbund och medlemmar i World Rowing. Vi har även fokus på våra grannländer Litauen, Danmark och Norge och deras forskningsprogram för att ta del av roddspecifik forskning.

42.

a. [Beskriv nuläget avseende SF:s samarbeten inom forsknings- och/eller utvecklingsprojekt, inkludera även pågående studentarbeten på C- och D-nivå. I samverkan med vem/vilka görs dessa insatser \(lärosäte, namngivna forskare\)?](#)

Under de senaste åren har vi kunnat inhämta kunskap genom ett flertal insatser inom olika områden. Implementering av rörelseanalyser har lagt grunden till att detta blivit en etablerad del i tränarutbildningen. Med stöd från RF:s Elitidrottsstöd har kunskaper om laktatmätning i fält, träning och vistelse på hög höjd ökat. På vattnet har mätningar av kraft och positioner av roddare skett med hjälp av professor Valery Kleshnev och en ökad förståelse för biomekanik och teknik har skett. Utöver dessa mätningar på vattnet har ergometern Biorower som är placerad på Bosön, gett ytterligare kunskaper om biomekanik och individuella skillnader i till exempel kraftåtergivning.

Sammanställning av FoU (senaste 10 åren):

- Projekt inom rörelseanalys med Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum.
 - Vi har tillfört kunskapen i den dagliga verksamheten med våra aktiva.
- Hyperoxi – träningsstudie på roddare på ergometer. Genomförd av RF och KI. Underlag för publicering finns.
 - Vi har avbrutit projektet utifrån etisk problematik.
- Hög höjd – en insats där personal från RF elitidrottsstöd tillsammans med roddtränare har skaffat sig mer praktisk kunskap om vistelse/träning på hög höjd. Monitorering av bland annat Hb, puls, laktat och effektutveckling har gjorts.
 - Vi har tillfört kunskapen i den dagliga verksamheten med våra aktiva.
- Laktatmätningar i fält – flertalet insatser med personal från RF elitidrottsstöd tillsammans med roddtränare. Följa upp/kontroll av labbtester i fält. Praktisk kunskap om träningsstyrning i fält.
 - Vi har tillfört kunskapen i den dagliga verksamheten med våra aktiva.
- Biorower – biomekanisk analys på en ergometer som är placerad på Bosön. Ergometern visualiserar kraft och vinklar på ergometer. Analyser ger bland annat kraftkinetik och eventuella sidoskillnader. Parametrar som på vattnet är svåra se utan externa mätsensorer.
 - Ergometern har använt till rörelse och teknikstudier inom olympisk och pararodd. Arbetet har varit nyttigt för metodutveckling men nu har ny teknik kommit som ersätter Biorower.
- BioRow med Valery Kleshnev – biomekanisk analys på vattnet med hjälp av externa sensorer. Mätningar och tolkning av resultat genomfördes av professor Valery Kleshnev.
 - Resultaten har tydliggjort, konkretiserat för tränare och aktiv vad och hur teknikutveckling kan genomföras.
 - Arbetet har lagt grunden till att skapa verktyg för att arbeta i den dagliga träningen.

SR arbetar aktivt för att vara delaktig i olika nätverk inom World Rowing, vi har etablerat ett nytt samarbete inom elitverksamheten tillsammans med Litauen gällande smalbåtsrodd, pararodd samt kustrodd.

Samarbetena syftar till att utveckla:

- Metodik inom träningslära, träningsplanering, program för toppning och höghöjdsträning.
- Organisering och kvalitet av träningsläger.
- Riggning (båtinställning) och utrustning (materialanpassning och utveckling).
- Logistik för träningsläger och tävlingsverksamhet utvecklas från säsong till säsong.
- Ett fortsatt samarbete med World Rowing och deras resursteam för pararodd.

b. Vad har dessa undersökningar gett er gällande utveckling av elitidrott?

Se kommentarer under respektive aktivitet ovan.

c. Genomförs enkätundersökningar eller andra studier gentemot aktiva och/eller tränare eller ledare? Om JA, vilka resultat fick ni från de senaste undersökningarna?

Nej,

43.

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

Nej, i dagsläget har vi ej resurser att själva driva FoU utan vi är tvungna att förlita oss på samarbetspartners som RF, SOK, SPK och World Rowing.

b. Vilken hjälp behöver ni, eller vad har ni för planer för att kunna arbeta med verksamhetsnära forskning?

44.

a. Har ni idag inom forskning/utveckling etablerade samarbeten med andra SF?
Inom vad, vilka områden?

Nej

b. Om ni inte har det, vilka SF de ni intresserade av att samarbeta med och inom vilken/vilka forskningsområden?

c. Har ni ett forskningsråd eller hur arbetar ni för att veta vad ni behöver beforska som är idrottsspecifikt?

Nej, i dagsläget har vi ej resurser att själva driva FoU utan vi är tvungna att förlita oss på samarbetspartners som RF, SOK, SPK och World Rowing.

45. Vilka ambitioner har ni och vilka behov identifierar ni inom Forskning och Utveckling, inom vilka vetenskaper?

- Digitalisering av tränings och hälsouppföljning. Idag arbetar vi huvudsakligen med taktklockan som vårt verktyg att mäta fart, rytm och båtens rörelse i vatten, vårt analysarbete sker idag manuellt (i den mån det sker). För att utvecklas ser vi stora möjligheter med verktygen nedan. Detta kommer underlätta insamling och analys av data för våra tränare.
 - Moderna pulsklockor/oura-ringar
 - Smarta Base
- Teknik och taktikutveckling via användning av GPS:er. Detta är på stor frammarsch inom toppidrotten. I samarbete med SOK, RF och andra förbund kommer detta kunna tillföra kunskap och förståelse. Följande områden är intressanta:
 - Mätning av fart
 - Travel distance
 - Hastighetsvariation under dragcykel
 - Båtens rörelse x, y, z-axel
 - Utbildning

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

Vi ser att många duktiga nationer verkar ha ett större och mer nära arbete med resurspersoner inom FoU. Vi ser att de kontaktnät vi har ger oss kunskaper för att utvecklas men kanske inte till den grad som skulle önskas.

- I planeringen inför OS 2020 (2021) kommer kunskaper kring prestation i varmare klimat att behöva inhämtas. Denna kunskap tar vi vidare då roddmästerskap ofta går under perioder på året och på platser med varmare klimat.

- Fortsätta det pågående utvecklingsarbetet med Norska roddförbundet.
- Initiera ett nordiskt samarbete för metodutveckling för elitrodd.
- Stöd till att utvecklingsarbetet kan drivas med ett mer forskningsbaserat arbetssätt.
- Vi ser att ett samarbete med uthållighetsidrotter skulle vara intressant. Vi tänker då på längdskidåkning, cykel, skidskytte, orientering, triathlon etcetera, avseende träningslära och träningsplanering skulle vara intressant.
- Att ta konceptet "konditionsidrotter i världsklass" ett steg till, där samarbete med koppling till forskning etableras.
- Vi behöver inhämta mer kunskap kring kustrodd och inomhusrodd generellt och pararodd specifikt. Inom detta segment har vi stora kunskapsluckor avseende träningslära, kravprofiler, utrustning och riggning. Landslaget samarbetar i dagsläget med World Rowing för att höja kompetensen inom detta område. World Rowing bistår idag med en koordinator för pararodd.
- Vi behöver inhämta mer kunskap kring kustrodd för att följa med i utvecklingen av grenen. Inom detta segment har vi kunskapsluckor avseende träningslära, kravprofiler, utrustning och riggning.
- Bevaka utvecklingen inom sportteknologi och specifikt det som händer inom roddsporten.

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

48. Övrigt ni vill tillägga på detta område?

- SR vill ta fram en strategisk plan inom FoU för svensk rodd. Syftet med planen är att få en utvecklingsmotor som kan hjälpa förbundet att utvecklas inom hela verksamheten.

Avslutning

49. Är det tydligt för er vilka bidrag och stöd som finns att söka och eventuellt få till stöd för elitidrottsutveckling?

Ja, de bidrag och stöd vi har kännedom om har vi sökt.

50. Vilka är de tre högst prioriterade områden/insatser som SF behöver utveckla för att ta nästa steg mot världstoppen och bidra till stärkt internationell konkurrenskraft?

Rubriker: område – insats – för vem/vilka – när – var – hur – kostnad.

SR:s tre viktigaste och högst prioriterade områden att utveckla för att ta nästa steg mot världstoppen och på så sätt bidra till stärkt internationell konkurrenskraft:

- Att professionalisera tränare och ledarteamet inom elitverksamheten, vilket är grunden för ett fungerande nationellt roddcenter.
 - Anställd Headcoach
 - Kostnad 950'
 - Anställd Förbundstränare
 - Kostnad 650'
 - Anställd Sportchef/koordinator 40%
 - Kostnad 400'

- Öka de ekonomiska resurserna för elitverksamheten.
 - Digitalisering av tränings och hälsouppföljning
 - GPS data se punkt 45
 - Kostnad 200'
 - Träningsregistrering
 - Kostnad 150' (50' finns ännu outnyttjat)
 - Att sänka deltagaravgifterna för de aktiva som är uttagna till utvecklingsgrupper, utvecklingslandslag och landslag. Just nu är deltagaravgifterna en tröskel för att komma in i samt att kunna vara uthållig över tid inom landslagsverksamheten.
 - Kostnad 600'

Att upprätthålla kvalitén i vårt utbildnings- och mentorprogram för elittränarna.

- Öka antalet tränare med internationell erfarenhet genom erfarenhetsutbyte på träningsläger och tävlingar med våra samarbetspartners.
 - Kostnad 300'

51. Övriga kommentarer och synpunkter:

- Öka antalet medlemmar i svensk rodd för att ha en bredare bas att rekrytera från.
- Öka antalet livskraftiga föreningar i svensk rodd och få fler klubbar med elitkunskap och elitmiljöer
- Att utveckla elitprogram för aktiva som lämnar gymnasiet. Att de via högskola/universitet kan fortsätta sin elitsatsning där både den idrottsliga och framtida civila karriären möjliggörs.
- Ta fram en utvecklingsplan för kustrodd.
- Ta fram en utvecklingsplan för pararodd som harmoniserar med förbundsutvecklingsplanen.
- Etablera fyra regionala utvecklingsmiljöer för elitrodd.

Strategi för omvärldsbevakning

Roddsporten är en global idrott och finns representerad i stora delar av världen. I och med detta behöver vi ha en ständig omvärldsbevakning för att utvecklas. Detta sker via internationellt arbete där vi vill bidra med kunskap och värderingar som svensk rodd och svensk idrott står för. Vi vill även engagera oss internationellt för att kunna delta i beslut som påverkar vår idrott nationellt. Strategin ska även bidra till en ökad delaktighet för vår idrott i internationellt beslutsfattande avseende tävlingsfrågor, utbildning, arrangemang och andra för oss viktiga områden.

Viktiga utgångspunkter för SR:s internationella arbete

I de sammanhang som SR representeras internationellt så utgör följande utgångspunkter vägledning:

- Vår syn på träning och tävling utgår från SR:s utvecklingsmodell "rodd hela livet".
- Att internationella tävlingar bedrivs enligt fair play.
- Verka för ett utvecklat barnrätts- och deltagarperspektiv där barn och ungdomars rättigheter är en utgångspunkt och aktiva görs delaktiga i sin träning med möjlighet till påverkan och inflytande.
- Internationella samarbeten och idrottsutbyten inleds för att fler roddare skall kunna idrotta längre. Detta sker genom möjlighet att kombinera studier och idrottande samt genom att stimulera personlig och social utveckling parallellt med det sportsliga.
- Vi ska föregå med gott exempel genom att inom SR ha jämställda beslutandeorgan och med det som utgångspunkt påverka jämställdheten i internationella styrelser och kommittéer
- Att vår idrott organiseras och leds på ett demokratiskt sätt. Med det som utgångspunkt kan vi bidra till att internationellt styrelse- och kommittéarbete bedrivs på ett demokratiskt sätt.