

Utvecklingsplan 2025

”Mot världstoppen och fler medaljer”

SF: **SSDF**

Landslag/gren: **Fridykning**

uppgiftslämnare (namn och mail): **Ulf Dextegen, ulfdextegen@gmail.com**

Planen är framtagen av följande personer (namn och position / roll): **Ordf SF/TFK, Förbundskapten och assisterande, prof Erika Schagatay, samt ett flertal aktiva och f.d tävlingsfridykare.**

Planen är förankrad i forum: f.d SSDF#FK, Facebook: Svensk Fridykning, Maillista för svenska tävlingsfridykare, utvalda fridykarföreningar med tävlingserfarenhet (Stockholm Apnea, Uppsala dykklubb Tumlaren, Juniordykarna i Göteborg, Örebro SDK).

Version 1.0

2019-09-14



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;

- Hjälpa 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 elitidrottsstödet 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 uppsamlade träff den 5 februari. Vid dessa träffar går 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. Kort beskrivning av sporten.

Tävlingar i fridykning tog fart på allvar i början av 2000-talet och man tävlar i 8 olika grenar:

- Pool, med grenarna
 - **STA**: Statisk apnea, att på ytan hålla andan så länge som möjligt.
 - **DYN**: Dynamisk apnea, att simma så långt man kan med mono-fena/bi-fenor.
 - **DYN-BF**: Dynamisk apnea, men endast bi-fenor. *Ny gren.*
 - **DNF**: Som DYN men utan fenor (~undervattens bröstsim).
 - Tävlingar bedrivs i 25m och 50m pool.
- Djup, med grenarna
 - **CWT**: Konstantvikt med mono-fena/bi-fenor, dyker så djupt man kan men till ett i förväg bestämt djup (av säkerhetsskäl).
 - **CWT-BF**: Konstantvikt, men endast bi-fenor. *Ny gren.*
 - **CNF**: Som konstantvikt men utan fenor.
 - **FIM**: Free immersion, att dra sig ner och upp längs med lina.
 - Tävlingarna bedrivs i sjö eller hav.

Längd och djup i meter, alternativt tid, räknas om till poäng. Högsta poäng vinner. Poängavdrag eller diskning kan ske om atleten inte följer reglerna eller klarar uppstigningsprotokollet (som är en kvalitetskontroll gällande ej för stark syrebrist).

CMAS och **AIDA** är två olika internationella organisationer med varsitt tävlingssystem som växt upp parallellt, men där regelverken de facto idag skiljer sig väldigt lite åt (man kan jämföra med olika boxningsorganisationer som har olika "mästarbälten"). För tävlande atleter är skillnaden mellan de båda organisationerna närmast obefintlig, mer att betecknas som av "politisk art".

CMAS och AIDA arrangerar idag sina egna VM i både djup och pool, och prestationerna är likvärdiga. Ett Pool VM t. ex. kan omfatta ca 100 tävlande från 30-40 länder, ca 75 tävlande från 20-30 länder gällande ett Djup VM.

AIDA bedriver även Lag-VM, där ett landslag om 3 atleter (+ 1 reserv) där alla 3 tävlar i samtliga grenar CWT, STA och DYN, och där vinnande lag är det som samlat högst totalpoäng.

CMAS arrangerar förutom VM även EM, och har fler tävlingsgrenar på sitt program än AIDA, t ex Dynamisk Apnea med Bi-Fenor (där man inte får använda monofensteknik), Speed Apnea och 16*50m apnea m .fl, och man har börjat med djupdykning (FIM) för atleter med funktionsnedsättning.

CMAS finns med i Internationella Olympiska Kommittén.

Idag är det mellan 5-10 föreningar som deltar på SM (av totalt 56 föreningar i landet).

Risker:

Fridykning är en risksport om den bedrivs utanför ett korrekt säkerhetsarrangemang. Vid andhållningsdykning finns det en risk att dykaren missbedömer sin kapacitet och drabbas av syrebrist, vilket kan leda till att dykaren svimmar. Utan assistans kan detta leda till drunkning. SF har därför alltid säkerhet som högsta prioritet.

Inom tävlingsfridykning är säkerhetsrutinerna starkt utvecklade och internationellt har 2 dödsfall inträffat under de ca 20 år som man tävlat (och dessa har förekommit i djup). Detta kan jämföras internationellt med ex boxning där 146 personer har dött i sporten sen 1990. Även fotboll där 30 personer har dött under match.

I Sverige har inga allvarliga olyckor inträffat inom tävlingsformen. Det har tidigare inträffat dödsolyckor inom SF:s träning, men sedan införandet av förbättrade säkerhetsrutiner baserade på tävlingsfridykningen har inga olyckor skett under organiserad träning för all typ av fridykning.

Statistiskt sett är tävlingsfridykning en säker sport och det gäller numera även organiserad rekreativ fridykning inom SSDF. Säkerhetsrisker finns dock när personer utan säkerhetsutbildning dyker på egen hand och bland utbildade nybörjare. Målet är att minimera riskerna även hos dessa grupper. (Se FoU avsnittet).

Man kan generellt konstatera att atleterna i jämförelse med i andra sporter dessutom skadar sig mindre. Förslitningsskador efter år av tävlande är exceptionellt ovanliga och sporten kan bedrivas på hög nivå i alla åldrar.

2. Vision och mål 2025 - Tävlingsfridykning

"År 2025 har svensk tävlingsfridykning en systematiskt framskjuten position internationellt och är med och slåss om VM medaljer.

Sporten har ett medialt intresse som motiverar unga som gamla som funktionsnedsatta att rekreativ fridyka och börja tävla som ett resultat av en flerårig satsning mot bredd och elit i samarbete med Sveriges fridykarföreningar".

Mål för att uppnå visionen:

Senast 2025:

- SF bistår lokala föreningar

- Med att utbilda instruktörer/ledare och domare mot tävlingsfridykning.
 - Med utbildning, rådgivning och lathundar för hur man arrangerar och bedriver tävlingar.
 - Med hjälp att frigöra simhallar till träning och tävlingar.
 - Med hjälp att förhandla ner kostnader för föreningar gällande boende etc för atleter i sb med tävlingar.
- SF arbetar aktivt med sponsring (avgifter, boende, resor och prylar) till atleter kvalificerade att representera Sverige och RF(/SF) på VM och EM.
 - SF säkerställer att SM arrangeras i samma simhall 2-4 år i rad för att öka professionalism och kvalitet i arrangemang (genom repetition).
 - SF utser förbundskapten på minst 3 år. Denne utser atleter till officiella landslag att representera Sverige till de olika VM enligt överenskommen urvalsprocess.
 - SF håller årligen nationellt träningsläger öppen för alla atleter (inkl para), samt särskilt träningsläger för atleter uttagna till VM.
 - SF arbetar aktivt för att lokala föreningar i landet arrangerar (minst) 5 st nationella tävlingar per år (utöver SM), främst pool. SF bistår med kompetens och förbundsresurser kring arrangemang. Dessa tävlingar utgör, tillsammans med SM, en "fridykar-allsvenska" med vandringspokal och priser.
 - Tävlingar döms av domare godkända av SF. Om dessa domare dessutom är certifierade av AIDA/CMAS så gäller resultat även på resp världsranking. SM skall alltid ha domare certifierade från AIDA och/eller CMAS.
 - SF sammanställer svensk ranking, fristående från AIDA/CMAS, från tävlingar inom och utom Sverige och håller den uppdaterad på hemsidan. Bevakar att världsranking hos AIDA/CMAS är korrekt gällande svenska atleter.
 - Minst 70% av landets alla fridykarföreningar deltar årligen på SM.
 - SF tillhandahåller flyttbar utrustning för undervattensvideo och resultatvisning som gör tävlingsfridykning lättillgänglig för media och publik.
 - SF erbjuder nationella coachingprogram för att säkerställa en hög standard på landets fridykningsinstruktörer, som bidrag till långsiktig och målmedveten utveckling av atleter.
 - SF totala strategi omfattar bredd, elit & mångfald, och bistår att detta möjliggörs i föreningarna.

- SF och atleter deltar i forskning inom dykmedicin och allmänmedicinsk grundforskning.
- SF arbetar aktivt med att sprida information medialt (tv, radio, social media, pressreleaser, etc) för att öka exponering av sporten och därmed underlätta möjligheter till sponsorer, både till SF men även direkt till individuella atleter.

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

Sverige har i många år haft atleter bland de 10 bästa på AIDA's världsranking ("Årlig Top 10"), detta som ett de facto resultat av individuella initiativ utan en egentligt utarbetad strategi inom SF. Svenskar har genom åren lyckats ta VM medaljer (3 silver, 3 brons) och flertalet har kvalificerat sig till finaler.

Senast vi tog medalj var brons i STA på Pool VM 2011.

2017 hade vi 5 herrar och 1 kvinna på Top 10.

2018 hade vi 2 herrar och 1 kvinna på Top 10.

2019 har vi f.n 1 herre och 1 kvinna på Top 10.

I pool håller vi oss på ungefär samma internationella standard som under tidigare år, vi följer generellt med parallellt i utvecklingen när prestationsnivåerna stadigt ökar internationellt för varje år.

På djupet däremot har vi halkat efter, primärt på grund av dåliga djupförhållanden inom Sverige (mörka kalla vatten med dålig sikt, dessutom numer även för grunt) och att SF inte heller har ekonomiska förutsättningar att skicka atleter på träningsläger där träning för djup är möjligt.

Pool SM arrangeras varje år sedan 2012, dessförinnan som RM, men vi har inte lyckats arrangera ett Djup SM sedan 2015:

RM i djup 2000 Yxningen, Norrköping

RM i pool 2001 Ljungsbro, Linköping

RM i djup 2002 Vagnhärad

RM i djup 2004 Kanholmsfjärden, Vänern

RM i pool 2005 Helsingborg

RM i pool 2008 Ängelholm

RM i pool 2009 Fyrishov, Uppsala

RM i djup 2010 Gullmaren, Lysekil

RM i pool 2011 arrangerades av Juniordykarna DK, Göteborg

RM i djup 2011 arrangerades av Juniordykarna DK, Göteborg

SM i pool 2012 arrangerades av Juniordykarna DK, Göteborg

SM i pool 2013 arrangerades av Örebro Sportdykarklubb

SM i djup 2013 arrangerades av SSSF:s Fridyningskommitté

SM i pool 2014 arrangerades av Malmö Sportdykarklubb

SM i pool 2015 arrangerades av Härnösands Sportdykarklubb
SM i djup 2015 arrangerades av Juniordykarna DK, Göteborg
SM i Pool 2016 arrangerades av Stockholms Apnea, Stockholm
SM i Pool 2017 arrangerades av Juniordykarna DK, Göteborg
SM i Pool 2018 arrangerades av Active Divers, Löddeköpinge
SM i Pool 2019 arrangerades av UDK Tummlaren, Uppsala

Nuvarande världsrekord:

- STA: Herrar 11:35 (AIDA), 10:45 (CMAS) - Damer 9:03 (AIDA), 8:53 (CMAS)
- DYN: Herrar 300m (AIDA), 316m (CMAS) - Damer 243m (AIDA), 253m (CMAS)
- DYN-BF: Herrar * (AIDA), 256m (CMAS) - Damer * (AIDA), 228m (CMAS)
- DNF: Herrar 244m (AIDA), 236m (CMAS) - Damer 191m (AIDA), 196m (CMAS)
- CWT: Herrar 130m (AIDA), 123m (CMAS) - Damer 107m (AIDA), 112m (CMAS)
- CWT-BF: Herrar * (AIDA), 108m (CMAS) - Damer * (AIDA), 91m (CMAS)
- CNF: Herrar 102m (AIDA), 83m (CMAS) - Damer 73m (AIDA), 73m (CMAS)
- FIM: Herrar 125m (AIDA), 116m (CMAS) - Damer 97m (AIDA), 94m (CMAS)

Nuvarande Svenska rekord:

- STA: Herrar 8:43 - Damer 6:49
- DYN: Herrar 240m - Damer 210m
- DYN-BF: Herrar 113m - Damer 166m
- DNF: Herrar 195m - Damer 145m
- CWT: Herrar 101m - Damer 90m
- CWT-BF: Herrar 73m - Damer 74m
- CNF: Herrar 72m - Damer 51m
- FIM: Herrar 88m - Damer 74m

Ref rekord:

AIDA: <https://www.aidainternational.org/worldrecords>

CMAS: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1h3Xka9wDt9pV9g1yVmHH8r8w-1CUWD8CHz8_n-dfoY/edit?usp=sharing

Svenska rekord: <http://www.ssdf.se/Fridykning/tavlingsfridykning/Svenskarekord>

Ref ranking:

AIDA ranking: <https://ranking.aidainternational.org/>

(även <http://valle.no-ip.org/apnearanking.se/showrank.php>)

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

I SF:s utbildningssystem är det viktigt att förstå att man inte måste börja tävla när man fridyker men att man har möjligheten till det om det är något som lockar. SF har hittills byggt verksamheten mot bredd/rekreation utan fokus på elitträning. Samtidigt är SF:s uppdrag även att utveckla sporten och skapa möjligheter för de som vill mäta sina prestationer och kunna utmana sig ända upp till kamp om VM medaljer.

SF sätter nu en strategi och långsiktig utvecklingsplan för att på allvar ge samtliga landets fridykare bra förutsättningar för insteg till tävlingsfridykning.

En viktig pusselbit i detta är att SF aktivt behöver bidra till ökad medial exponering vilket naturligt leder till en ökad inströmning av medlemmar till våra föreningar, vilket ger den grund som sporten behöver. *Elit ger bredd och bredd ger elit.*

Utvecklingsplan 2025 omfattar:

- Att SF bidrar med mer ekonomiska resurser för att utveckla atleternas kompetens.
- Att SF genomför ett nationella coachingprogram som syftar till att ge hela landets fridykningsinstruktörer kunskaper och inspiration att träna upp medlemmar att börja tävla (coaching).
- Att utse/tillsätta en förbundskapten som bistår och koordinerar atleter som kvalificerat sig till landslag inför VM.
- Att SF bistår/tillsätter att lokala föreningar arrangerar årligen minst 5 tävlingar samt SM. Detta möjliggör en "allsvenska" där totalvinnare koras.
- Att SF skapar lättanvänd mediateknik för att visuellt visa upp de tävlande under vattnet. Tänk "likt skidskytte" så tänker vi rätt.
- Att SF bistår utveckling genom årligt nationellt läger och genom att exponera tävlingsfridykning i media.
- Genom utökat forskningsarbete och användning av vetenskapligt förankrade träningsmetoder.
- Att SF siktar mot stadig rekrytering av nya atleter, gammal som ung, samt befrämjar medlemmar med funktionsnedsättning.

Sverige har historiskt tävlat under AIDA, eftersom det varit den dominerande tävlingsorganisationen genom åren, men SF avser att sända landslag till båda organisationernas VM (och i CMAS fall även EM) som del av strategin för att intresset och möjligheter och motivation att tampas med världseliten.

Detta, tillsammans med att SF behöver arbeta för att göra sporten mer medial, ökar exponeringen för sporten vilket leder till ökning av bredd, elit och mångfald inom Sverige. Inom tävlingsfridykning finns inga åldershinder, ung som gammal kan tävla mot varandra med konkurrerande prestationer, dessutom kan atleter med funktionshinder tävla på samma villkor, beroende på funktionsvariation och gren. De flesta kan t.ex. hålla andan.

Fridykning är alltså en sport som man kan bedriva från unga år upp till hög ålder. Exempel är Max Lindqvist som vann Djup SM som 17 åring och Pool SM som 18 åring.

Eller Valdemar Karlsson som vann Pool SM 2019 som 56 åring och låg i topp-10 på VM 2016 som 54 åring. Eller Ulf Dextegen som vann VM-Brons i STA som 50 åring 2011.

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

Kort sikt: Sverige finns representerade på samtliga VM (AIDA och CMAS) och deltar i allt fler tävlingar utomlands, samt avancerar i placering.

Lång sikt: 2-5 VM-medaljörer genom strategisk och långsiktig utveckling genom att ge föreningar och landslag bra utvecklingsmöjligheter (sponsring, utbildning, samlingsläger, träningsläger, etc).

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

Målen är förankrade med förbundskapten, FK och SF styrelse och inte minst: tävlingsfridykare i Sverige.

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.

7. 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.).

Micro: Individens förutsättningar är helt beroende av vad den egna klubben och närliggande kan erbjuda, mycket faller på individen. Det varierar stort inom landet, där de större städerna har fler klubbar, men också längre resor och sämre tider i simhallar, d.v.s. sena tider. Detta i samband med långa resor gör det svårt att rekrytera juniorer. Vissa mindre städer kan erbjuda bred uppslutning på träning, men i vissa fall finns inte sporten representerad alls på orten.

Meso: Alla inom fridykning har ett "vanligt" liv vid sidan om. Ekonomisk ersättning förekommer inte alls. SF har då och då sponsrat VM deltagare men detta belopp skall fördelas på många atleter så det utdelade beloppet räcker i praktiken bara till anmälningsavgiften till VM. Individen har idag inget centralt/samlat stöd för att systematiskt och långsiktigt träna upp sin prestationsförmåga, och heller inget organiserat stöd att fånga upp nya tankar och idéer, både från fridykningen och utanför (ex elitsimning som är närbesläktad, eller yoga som är en viktig komponent i många fridykares träning, eller att sammanställa nya rön från forskning). Hittills har vi också saknat formell förbundskapten.

Macro: Seniorverksamhet stöds idag nästan inte alls ekonomiskt av förbundet. Juniorerna får stöd i större utsträckning men där bedrivs idag ingen tävlingsverksamhet, vilket vi vill ändra på.

Långsiktighet:

Tävlingsfridykarkollegiet är fortfarande förhållandevis litet, ca 10 atleter årligen tävlar sporadiskt internationellt, och då mestadels på ett VM. Tävlingar förekommer utomlands så gott som varje helg så möjligheter finns det gott om. De internationellt gångbara prestationer som hittills gjorts är i praktiken enbart resultat av individuellt

upptrivna prestationer helt utan någon långsiktig och samlad nationell strategi och upplägg. Ett stort problem är att få tillgång till simhallar för poolverksamheten, och inom djupdykningen är svårigheterna att få tillgång till lämpliga träningsförhållanden för djup i sjöar, hav, stenbrott eller djup-bassänger i centraleuropa.

Trots detta har Sverige en framskjuten plats internationellt med flertalet atleter på världsrankingen. Dock har de facto ingen atlet hittills planerat in en långsiktig och systematisk utveckling som *“att om 5 år skall jag vara i VM final”*, utan man har tränat på som individ *“för stunden”* och *“bara råkat”* hamna där. Om/när förbundet får resurser att skapa långsiktighet i planering, träning och tävling finns därför stor potential att lyfta Sverige internationellt som tävlingsnation.

Vi har kunnandet och vi har tidigare framgångar så vi vet att det går.

Tekniktillskott:

Svenska tävlingar som bedrivits genom åren har haft svårt att visa upp för åskådare vad som händer under ytan. Den publik som varit på plats har hittills har mest varit dykare själva som förstår skeendet under ytan. På senare tid finns nu tillgång till bra men enkel och billig teknik som likt *“skidskytte”* skulle kunna göra tävlingsfridykning till en publikdragande sport, både till publik och till mediakanaler (t ex youtube eller TV). I andra länder, där sporten är stor, med ett par tusen aktiva tävlande som Italien och Frankrike (att jämföra mot Sveriges kanske bara 50), så förekommer sporten på TV, ex vid AIDA VM 2011 i Lignano fanns 2 st italienska TV kanaler på plats för att visa tävlingarna. Och vid VM i Åbo 2016 visades alla tävlandes dyk live på youtube. Nu finns även kamerateknik (*“diveEye”*) för att visa upp djupa dyk i direktsändning, som även innebär ett säkerhetshöjande tekniktillskott.

Om/när SF får resurser att tillföra teknik till svensk tävlingsfridykning, gärna i samarbete med uv-rugbyn som brottas med samma problematik, så kan vi på en helt ny nivå visa upp tävlingsformen - och därmed skapa ett ökat intresse medialt. Vi kan ta fridykningen hem till tv-soffan.

Tillsättande av Förbundskapten:

Äventyrliga sporter, fridykning inräknad, tenderar att få automatisk tillströmning av nya utövare när de syns, vilket i sin tur kommer underlätta extern sponsring till förbund och individuella atleter, vilket i sin tur ger SF och aktiva resurser att systematiskt kunna höja nivå på resultaten i och med ökade möjligheter till utveckling av träningsformer och metoder.

Potentialen är därmed stor att svenska prestationer som helhet kan lyfta sig upp till den absoluta världstoppen *när och om* SF får resurser och möjligheter att kunna bedriva en långsiktig och målmedveten landslagsmässig idrott med träningsläger, ökad tillgång till simhallar, att kunna sända atleter på tävlingar, etc.

Idag saknas en Förbundskapten som bistår det landslag som blir uttaget till ett VM. Landslagsuttagning ska ske strikt enligt svensk ranking (idag endast via AIDA världsranking, CMAS har ännu ingen ranking). För att utsedda landslag ska kunna tävla internationellt inom båda systemens VM, behöver SF hålla egen rankingdatabas som omfattar alla svenska prestationer (även från båda organisationerna). En egen lösning underlättar arrangemang av tävlingar i Sverige då SF kan utse egna domare för dessa tävlingar och inte nödvändigtvis behöver certifierade domare från AIDA (eller CMAS) som idag.

Förbundskapten skall tillsättas. Med dagens resursläge innebär det idéellt arbete med de begränsningar som detta medför, och det finns heller ingen sportchef att tillgå inom SF i dagsläget.

Återkommande Coachinglyft:

Aktiva tränar lokalt inom sina respektive föreningar. Många av dessa saknar instruktörer med tävlingserfarenhet vilket har försvårat en systematisk kollektiv utveckling av svensk tävlingsverksamhet.

För att åtgärda denna brist skapades 2016 ett Nationellt Coachingprogram. Programmet togs fram på individuellt initiativ med förhoppningen att SF med tiden sanktionerar, tar över, och livscykel förvaltar detta.

Programmet bygger i stort på de djupa men spridda kunskaper om hur man tar sig från nybörjare till världselit, kunskaper som redan finns ostrukturerat förvärvade inom svensk tävlingsfridykning. I o m coachingprogrammet är detta ihopsamlat till ett pedagogiskt och lättillgängligt koncentrat. *Gissningsvis är detta världsunikt på nationsnivå.*

Coachingprogrammet tar över där SF:s utbildningssystem slutar (se stycke 32) och syftar till att ge inspiration, mål och metoder/verktyg att utbilda föreningarnas fridykarinstruktörer att få landets fridykare till att vilja börja tävla, delta på SM, kämpa om SM medaljer, och i förlängningen även VM medaljer.

Programmet ger en långsiktig och målmedveten strategisk utveckling för att skapa elit genom bredd.

Programmet består av 3 st block, en helg per block, under en period av 1.5-2 år. Varje block komprimerar 2-5 års insamlade kunskaper till endast 2 dagar och är upplevelsebaserade: Alla deltagare ska kunna *känna* hur deras kroppar och psyken utvecklas (sig till skillnad mot rent teoretiska kurser).

1a blocket ("Bas") har redan körts vid 2 tillfällen. Dels som en pilot på FRIKS 2016 (nationell fridykarträff) med 18 instruktörer, dels arrangerad av Örebro SDK 2017 med ca 30 deltagare.

2a blocket ("Avancerad") skulle ha körts under 2018 men frös inne pga för lågt intresse från föreningarna (minst 25 pers för att arrangemanget skall bli ekonomiskt försvarbart för arrangerande förening). Här behöver SF gå in och tydligt sponsra/marknadsföra detta program, dels för att det skall bli av, dels för att få med de föreningar i landet som saknar koppling till/erfarenhet av tävlingsfridykning (och därför inte "vågar")..

Det 3e blocket ("Elit") är inte utvecklat ännu men kommer sannolikt vara världsunikt då det är en "crash-course" i hur instruktörerna själva kan bedriva effektiv mental träning och själva kan "programmera upp" sina atleter mot världseliten. *Detta block går att tillämpa inom vilken idrott som helst.*

Därefter startar programmet upp igen vartannat år eftersom nya instruktörer tillkommit, och nya tankar/metoder inkorporeras i det levande programmet.

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

Ekonomi väger tungt! Det ekonomiska stöd vi fått från SF räcker inte långt så vi behöver lära oss att hitta alternativa inkomstkällor om svensk tävlingsfridykning ta ett högre kliv, vilket sätter än mer arbetspress på föreningarna.

Bäst är givetvis om SF får mer ekonomiska muskler att stötta elitsatsningen så kan föreningarna ägna sig åt det de är bäst på - *att träna.*

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

Hot: Svårigheter att få tillgång till lämpliga simhallar och vatten/anläggningar för djupdykning, dåliga träningstider, svag ekonomisk backning till atleter som representerar Sverige vid VM, problematik för SF att rättvist fördela de ekonomiska medel som finns att tillgå, etc. Sverige är ett avlångt land som kräver resor som kostar pengar. Många tävlingar går dessutom utomlands, i synnerhet VM. Gällande djupdykning görs det bäst i varmare och klarare vatten. Resursläget gör att vi riskerar att halka än mer efter i möjligheterna i utvecklingen.

Möjligheter: Fridykning är en spännande sport samtidigt som det är en väldigt lugn sport. Prestationer blir bättre ju mer lugn och avslappnad atleten är, och det finns en inbyggd "poesi" i fridykningen (man känner sig "fri" som i fridykning). Det här behöver kommuniceras för att motverka den gamla stämpel som finns att fridykning är farlig. Den mediala exponeringen är idag mkt liten och gäller främst enskilda individer.

10. Om 2020 och 2021 är lyckosamma, vad har vi då gjort/uppått i slutet av perioden?

2020: Vi har frigjort simhall av internationell standard i Stockholm eller Göteborg för att kunna arrangera SM under 3 år framåt (2021-2023), vilket ger repetition och ett allt mer utvecklat och professionellt arrangemang. Att driva ett SM kan storleksmässigt vara som att driva ett halvt VM (ett SM med 50 deltagare kräver minst 25 funktionärer). Det finns nu teknik för att göra sporten betydligt mer publikvänlig och därmed intressant, vilket vi kan se på ett större intresse från media. Vi märker mot slutet av året att allt fler vill börja fridyka, barn som gamla, para-atleter som börjat uppmärksamma att de också kan hålla andan och simma långt (beroende på funktionsvariation) och också söker sig till föreningar.

2021: En större uppslutning av SM deltagare från allt fler klubbar. Vi har ytterligare minst 2 större nationella tävlingar förutom SM. Hårdare strider om SM guld och ett allt mer ökat intresse att ta sig till VM plats. Vi har haft vårt första VM landslagläger. Flera atleter når VM-finaler och strax under (s.k B-final). Vi har ett rullande projekt som tillser att parafridykningen kan utvecklas, dels som rekreationsfridykning men som även som uppvisningstävling under SM. Vi börjar ta tag i djupdykningstävlandet med en flerårig strategi och plan framtagen (men det mår vi inte med att dra i nuläget).

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

Få igång en verksam fridykningskommitté inom SF. Förmå föreningar/individer i landet att bistå FK med "miniprojekt"

Pengar behövs. Det räcker inte långt om vi vill göra det attraktivt att tillhöra landslagen så vi behöver lösa detta. Kan inte SF bidra måste vi ordna detta själva utanför förbundet. Att jaga sponsring! Vi behöver en större summa pengar som vi kan lägga på nationella träningsläger, inte minst för de landslag som skall till VM (i både pool och djup). Det ska finnas priser och pengar. Målet är 400 000 kr om året.

Vi behöver hjälp med **hemsidan**. Att lägga ut information som lockar och intresserar allmänheten som idag inte vet var de ska vända sig, var/hur man kan lära sig, etc. Tävlingsresultat. Regler för uttagning till VM. Lathundar för hur man bedriver (klubb)tävlingar. m.m.

Att hålla i och uppdatera svensk **ranking** som ligger till grund för VM-uttagningar och ev bidrag.

Att engagera lokala föreningar att vilja arrangera **nationella tävlingar** så vi får igång tävlandet en masse.

Att fortsätta implementera det nationella **coachingprogrammet** så vi får ut kunskaper och metodik för att kontinuerligt och konsekvent leda atleter till allt bättre prestationer.

Att starta upp nationella träningsläger, där olika "tracks" bidrar till utvecklingen av tävlingsfridykningen på olika nivåer (ungdom, bredd, elit, etc).

Att få till **tekniken** (uv-kameror, tv-redigeringsprogram, etc) för att göra tävlingar (mass)medial.

Att promota fridykningen till **media**: Tv, radio, tidningar, poddar, skolor m.m.

Att börja snickra på hur vi utvecklar **djupdykningen**.

Tillsätta en förstudie på hur vi möjliggör **parafridykning** i våra föreningar (i dialog med ex Funktionsrätt Sverige).

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

Tas fram under hösten 2019.

13. Hur prioriterar Ni de olika aktiviteterna?

Vi kör dem parallellt där det går iom att de involverar olika personer/resurser. Primärt handlar det om att få igång tävlingstänket i landets föreningar, skaffa ekonomiska resurser, och förenkla för media att visa upp sporten.

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

Förutom ekonomiskt stöd ser vi behov av hjälp, men vi behöver komma vidare i vår analys för att kunna be om de rätta stöden.

15. Övrigt ni vill tillägga på detta område?

Vi har ett högt trappsteg att ta för att lyfta tävlingsfridykningen. Intresset att fridyka är stort och växer, främst i storstäderna, men föreningarna mäktar inte med att ta emot anstormningen beroende på för dåliga förutsättningar till (lämpliga) simhallar och träningstider. Stöttning är ett måste från SF som med helt annan pondus kan gå i dialog med kommunernas fritidsförvaltningar än vad många föreningar kan.

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.

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

Nej, inte i nuläget men planer finns att under kommande år utveckla en riktad forskningsstrategi för samarbete mellan aktiva klubbar och forskare, för att öka den idrottsnära forskningen kopplad till tävlingsfridykning. Ett annat viktigt utvecklingsområde är att forska vidare inom säkerhetsrutiner och att sprida denna kunskap inom sporten och till samhället i övrigt.

17. Beskriv nuläget avseende SF:s samarbeten inom forsknings- och/eller utvecklingsprojekt, inkludera även pågående studentarbeten på kandidat- och masternivå.

På universiteten pågår många projekt med fridykningsfokus, men vi har idag inte något långsiktigt strukturerat samarbete med forskare på området. Forskare kontaktar på eget initiativ klubbar, och ber om frivilliga deltagare i olika studier. Svenska forskare rekryterar också försökspersoner utomlands, t ex på internationella tävlingar, och studier har också tidigare bedrivits vid svenska mästerskap (T ex vid pool-SM i Uppsala, Härnösand, Örebro, Borås).

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

Sverige har en lång historik inom fridykningsforskningen, t ex startade Claes Lundgren en forskargrupp vid Lunds Universitet under 1970-talet, som blev världsledande på området. Lundgren bedrev sedan forskningen vidare i USA. Under 1980 talet startades en ny forskargrupp vid Lunds Universitet (Erika Schagatay, Johan Andersson), och även vid Karolinska Institutet och KTH (Dag Linnarsson, Michael Gennser, Mats Linér, Peter Lindholm - nu verksam i USA). Idag finns aktiva forskargrupper vid Mittuniversitetet (Erika Schagatay m fl) och vid Lunds Universitet (Johan Andersson, Mats Linér). På KI bedrevs även nyligen forskning av bla Thomas Schiffer, nu vid

Uppsala Universitet. Svenska fridykare har deltagit aktivt som försökspersoner på en rad olika forskningsområden.

19. 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?

Apnea-forskning primärt. Att hitta nya vägar för att lyfta prestationer, flytta fram våra positioner internationellt, och göra fridykning mer rolig, pedagogisk och mer samhällstillgänglig rent allmänt. Utveckling av effektivare träningsmetoder, dietära strategier och supplement för att optimera prestation. Identifiering av risker med avseende på blackout, lungödem och squeeze, liksom på långtidseffekter av hypoxiska exponeringar och tryckeffekter.

Ökade möjligheter att utveckla en starkare kultur av att tillämpa kunskapsbaserad träning inom sporten, vilket sannolikt ökar prestationerna på tävlingar. Sporten skulle även kunna göras ännu säkrare, särskilt med tanke på nybörjare och rekreationsfridykare.

Områden: Biologi, idrottsvetenskap, medicin, fysiologi, nutrition, träningslära och pedagogik.

20. 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?

Inga i dagsläget. Vid uppbyggnaden av tävlingsfridykning i Sverige fanns kontakt med Klätterförbundet. UV-rugby och simning skulle kunna vara värdefulla för utbyte, då många faktorer och förutsättningar för sporterna är gemensamma. Konstsim är också en sport som innebär prestationer vid andhållning och fysiologiskt liknar fridykning. Alla dessa sporter liknar varandra gällande fysiologiska krav, men även när det gäller vikten av användande av bassänger med rätt betingelser. På sikt kunde ett samarbete med Parasport leda till utveckling av nya aktiviteter och tävlingsformer.

21. 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.

Inom fysiologisk forskning pågår långsiktiga projekt på flera olika områden och av flera forskargrupper, t ex gällande elitträning, nutrition och säkerhet. Vid t ex Mittuniversitetet, KI samt Lunds Universitet finns aktiva forskare med anknytning till fridykning/apnea. Möjligheten att etablera långsiktiga samarbeten skulle kunna underlätta både forskningen och idrottens utbyte med forskare. Det är där önskvärt med någon typ av medfinansiering i projekten av Idrottsförbunden, vilket skulle kunna möjliggöra projekt, konferenser och informationsmöten, resor för atleter som deltar i försök, publikationer mm. Idag görs denna informationsöverföring i stort sett baserat på forskarnas egna initiativ och bekostnad, trots att det inte ingår medel för detta i deras forskningsanslag. Det är idag svårt att få medel för idrottsnära forskning, speciellt i små och nya idrotter.

22. 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?

Svenska tävlingsfridykare har deltagit i forskning under ett flertal tillfällen det senaste decenniet:

- Forskare vid Mittuniversitetet har undersökt vilka faktorer som predicerar prestation inom fridykningens olika discipliner.
- Karolinska Institutet och Mittuniversitetet har utfört forskning på fridykarrelaterade prestationer efter nitratladdning (vanligen administrerat via rödbetsjuice). Resultatet visade att nitrat verkar positivt vid arbete under andhållning och är numera ett vanligt tillskott för fridykare världen över.
- Mittuniversitet har gjort flertal studier gällande andhållningsträningens effekt på mjältens sammandragning och på dykresponsen. Både mjältesresponsen och dykresponsen kan tränas upp, och båda är viktiga för dykprestationen.
- Mittuniversitet har studerat hur så kallad "hook-andning" efter ett djupdyk påverkar blodets syremättnad. Återhämtningen går fortare med hook-andning, och det är särskilt viktigt för personer som tenderar att lätt få lungödem att använda hook-andning.
- Både Mittuniversitetet och Karolinska Institutet har även utfört studier på effekterna av lungpackning (glossopharyngeal insufflation), en vanlig metod

som används av fridykare i prestationshöjande syfte. Det visade sig att detta är förenat med risker för individer som avbryter pga smärta/obehag snarare än pga svimning. Detta har lett till att större försiktighet i samband med användandet av denna metod.

- Chalmers forskar på Alzheimers. De hade upptäckt en proteinmarkör hos Alzheimers patienter som är relaterad till syrebrist. Fridykare ställde upp som studieobjekt under SM då vi producerar låga syrenivåer i våra kroppar under tävlingarna.
- Karolinska Institutet: Biopsitagning och andhållningsmätningar före och efter långtidsfasta (10-14 dagar) hos tränade fridykare i grundforskning gällande mitokondriers funktion.
- Karolinska Institutet gjorde en mini-undersökning av syrenivåer i utandningsluften efter olika långa dyk. Syftet var att se om det finns skillnader i syreförbrukningen vid olika längder av dyk när dykresponser går igång, och om man med den informationen skulle kunna optimera sina dyk. (Detta bör vi forska vidare i m a p tävlingsprestationer).

Exempel på forskningsartiklar där svenska fridykare medverkat de senaste 10 åren:

Schagatay E, 2010. Predicting performance in competitive apnea diving. Part II: dynamic apnea. *Diving Hyperbaric Med* 40 (1) 11-22.

Schagatay E, 2011. Predicting performance in competitive apnea diving. Part III: depth. *Diving Hyperbaric Med* 41 (4) 216-228.

Schagatay E, Richardson M, Lodin-Sundström A 2012. Size matters: Spleen and lung volumes predict performance in human apneic divers. *Frontiers in Physiology*. Vol 3 nr 173, June 2012. Doi: 10.3389/fphys. 2012.00173.

Harald K. Engan, Andrew M. Jones, Fanny Ehrenberg, Erika Schagatay, Acute dietary nitrate supplementation improves dry static apnea performance. 2012, *Respiratory Physiology & Neurobiology*.

Engan H, Richardson MX, Lodin Sundström A, van Beekvelt M, Schagatay E. Effects of 2 weeks of daily apnea training on diving response, spleen contraction, and erythropoiesis in novel subjects. *Scand J Med Sci Sports* 2013; 23: 340–348: doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01391.x

Johansson, O., & Schagatay, E. Sara Campbell, World Champion in Deep Diving After 9 Months of Training – How Is This Possible? (2014) *Human Evolution*, Vol. 29 n.1-3 (67-73) – 2014.

Schagatay, E. Human Breath-Hold Diving Ability and its Underlying Physiology (2014) Human Evolution, Vol. 29 n. 1-3 (125-140) – 2014.

Patrician A, Schagatay E. Dietary nitrate enhances arterial oxygen saturation after dynamic apnea. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports · March 2016. DOI: 10.1111/sms.12684

Rodríguez-Zamora L., Engan H.K., Lodin-Sundström A., Schagatay F., Iglesias X., Rodriguez F.A. & Schagatay E. (2018). Blood lactate accumulation during competitive freediving and synchronized swimming. Undersea Hyperb Med, 45(1):55-63. doi: 10.22462/01.02.2018.8, IF: 0.636

Fernández, F. d. A. , Rodríguez-Zamora, L. & Schagatay, E. (2019). Hook breathing facilitates SaO₂ recovery after deep dives in freedivers with slow recovery. Frontiers in Physiology, vol 10: DOI: 10.3389/fphys.2019.01076

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

Det är viktigt med ett gott samarbete mellan SF, dykarklubbarna och forskarna. Ekonomiska förutsättningar behöver förbättras för att stötta ökat deltagande i försök och spridande av nya träningsmetoder mm. Stipendium för studier eller pris för bästa forskningsarbete för sporten skulle kunna locka fler studenter att satsa på forskning på området. Medfinansiering i forskningsprojekt, samt en plattform för återkommande kunskapsspridning om ny forskning skulle öka möjligheterna till tillämpning av nya metoder och öka framgången för idrottsnära fridykningsforskning.

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

Svensk fridykningsforskning har, som ovan beskrivet, flera verksamma forskare på olika universitet och är världsledande, med professor Erika Schagatay på Mittuniversitetet som en av de mest aktiva och internationellt erkända. Erika har även i 25 år drivit fridykningsverksamhet på klubbnivå inom SSDF, och hon har suttit i SF styrelse där hon arbetat för att introducera tävlingsfridykning inom RF, och att förbättra säkerheten inom SSDF:s träningsverksamhet. Detta är ett exempel på hur framgångsrik forskning med idrottsrelevans har kunnat bedrivas just genom kombinationen av förståelse av sportens behov, tillgång till deltagare i försöken och relevanta frågeställningar baserat på kommunikation mellan atleter/utövare och forskare. Utbyte med forskare sker dock idag i huvudsak på initiativ av forskarna

själva, men ett större engagemang från RF/SF skulle kunna underlätta och öka utbytet. (Se även förslag ovan)

23. Övrigt ni vill tillägga på detta område?

Svenska atleter är vana att delta i forskning om fridykning och syrebrist. Vi kan försätta oss i unikt låga syrenivåer och höga koldioxidnivåer (ett resultat av långa andhållningar), vilket även studeras av forskare från andra områden. Vi är angelägna om att den idrottsnära forskningen, som belyser frågor som vi kan ha nytta av inom sporten, liksom arbetet med möjliga risker av att hålla andan länge, stöds av RF.

Syremättnaden i blodet (saturation, SPO2) ligger mellan 100-97% när vi andas utan att störa den naturliga frekvensen. Håller vi andan sjunker syrenivån och vid ca 55-50% så svimmar den genomsnittlige individen. Vi har mätt upp så lågt som 28% på elitatleter som fortfarande är kristallklara i huvudet. Vi har sett att blodtrycket kan höjas från 125/80 (normaltryck) upp till 305/180 efter flera minuters andhållning. Vi vet att avancerade fridykare förvärvar fler röda blodkroppar - något som andra sporter kan ta till sig, ex löpare, skidåkare, där de kan praktisera enkla andhållningar över tid som de facto simulerar höghöjdsträning. Vid Mittuniversitetet studeras detta specifikt, vilket har visat bla att *man kan förutsäga hur en individ presterar på hög höjd* genom att använda ett test där personen håller andan.

Kroppen ställer om sig sakta men säkert med långvarig träning, även mentalt. Fridykare blir generellt lugna till sättet då man måste hantera en situation som går direkt mot kroppens mest basala funktioner (att andas, blodtryck, etc), och här finns utrymme för vidare forskning kring psykologiska aspekter. Vi har ex sett rapporter om att ADHD ungdomar blir lugnare efter en tids fridykningsträning. Dessutom upplever man en pigghet och friskhetskänsla efter ett pass fridykning i och med att koldioxidhalten ökar i kroppen, med effekt att blodkärlen i hjärnan vidgas (stora som små) vilket får blodet att strömma friare och lättare.

Ett exempel på hur detta kan appliceras även utanför fridykningskretsar: Vi vet hur kroppen förbrukar syre när kroppen är i arbete och vilken energi som förbrukas i vilken ordning (myoglobin, kolhydrater och sist fettförbränning som drar mycket mer syre). Detta kunde vi förmedla till en grupp konstsimmande ungdomar där ett par elever visat tendenser till syrebrist under ett normalt 3 timmars träningspass. Vi såg att när de började sin undervattensträning hade de bränt av alla resurser och var inne på fettförbränning vilket försämrade deras syreförråd. Vi kunde därmed ge dem råd om hur de skulle behöva lägga om sin träning för att undvika detta och därmed kunna bedriva sin träning med större säkerhetsmarginaler.

M.m

Så vi inom fridykningssporten ställer upp! Det handlar dels om spjutspetsforskning direkt riktad mot apnea som tävlingsfridykningen har nytta av för att förbättra resultaten, av säkerhetsforskning riktad mot rekreativfridykning, men även medicinsk grundforskning där man behöver tillgång till lågt syresatta vävnader, mitokondrie-forskning, etc. t ex för att förstå hur patienter ska överleva långa operationer, och hur strokeskador ska minimeras.

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?

Nej, varken nationellt eller internationellt finns en kravprofil inom fridykning. Detta behöver vi göra tillsammans med apnea forskare. I dagsläget finns ingen finansiering för detta. Det finns en rad faktorer som skulle kunna vara intressanta för fridykarens prestation som skiljer sig från de flesta andra idrotter. Idrottsmän med högt syreupptag håller inte nödvändigtvis andan längre eftersom deras ämnesomsättning (syreförbrukning) samtidigt är högre. Forskning har identifierat flera intressanta och unika faktorer som är avgörande inom tävlingsfridykning. Baserat på dessa skulle en testmodell kunna arbetas fram. (Sammanfattningar av dessa finns i artiklar av Schagatay 2009, 2010 och 2011, se ovan).

Empiriskt kan vi inte direkt se att kroppsform eller "kondition" spelar någon större roll men det återstår att djup-analysera. Rimligen borde en smal person med stora lungor kunna hålla andan bättre än en kort kraftig person med små lungor, men prestationerna bekräftar inte detta. Under vattenytan påverkas hydrodynamiken av andra faktorer, ex skiljer sig tekniken i bröstsim på ytan från bröstsim under vattenytan (dvs tekniken i DNF, CNF).

Vi ser däremot ett mönster i att mentala kvalitéer och avslappning är extremt viktiga; utan lugn i sinnet kan man inte prestera bra. Adrenalin i kroppen är direkt förödande i en VM final i fridykning, trots att det är en tillgång i de flesta andra sporter.

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

De senaste 4 åren har vi sett en sakta stigande prestations-trend. Den följer världselitens förbättringar men på en lägre "kurva", vilket troligen har att göra med en kritisk massa av atleter som förbättrar sig internationellt ("kunde hen så kan jag"). Det stora språnget förväntas dock komma när Sverige lyfter möjligheter och träningsmetoder som beskrivet i denna utvecklingsplan. Eftersom vi nu befinner oss på en relativt låg "förbundsmässig plattform" så kan det bara gå uppåt. Det tar rimligen 2-3 år innan vi får bäring på de förbättringsinitiativ vi nu behöver göra, men återigen: Finansiering krävs, och vi behöver involvera tävlingsfridykningskollegiet för att gjuta energi och därmed utveckla de pusselbitar vi ser är nödvändiga (media, coaching, tillgång till simhallar/dykmiljöer, viljan att kämpa om VM platser, etc).

Lyckas vi med denna utvecklingsstrategi så ska vi kunna se resultat 2022-2025.

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

Vi vet att åtminstone vissa världsledande atleter i andra länder får ekonomisk sponsring från deras respektive nationella förbund, t ex Goran Colak i Kroatien och Branco Petrovic i Serbien. I princip kan de leva och träna på heltid med bidragen. Colac har (åtminstone tidigare om åren kunnat ha) 2 olika tränare anställda samtidigt; en ren fridykningstränare och en mer generell personlig tränare.

Men någon bra bild har vi inte, det kräver en kartläggning men är inget som vi i dagsläget har resurser till.

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

Tävlingssystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-5 år

Nationellt:

Idag: SM årligen. Utöver detta en större tävling öppen även för internationella deltagare, samt enstaka lokala klubbävlingar med 5-10 deltagare.

3-5 år: SM samt (minst) 5 större nationella tävlingar, öppna även för internationella atleter (som därmed bidrar till att höja standarden). Tävlingsarna bildar en "allsvenska", med totalvinnare individuellt och lag, och media rapporterar mer och mer. Prestigefull kamp om landslagsplatser.

Internationellt:

Idag: Främst AIDA VM pool och djup, enstaka nationella tävlingar t ex Nice Cup (djup), Riga Cup, Berlin Freediving Competition, Finnish Open, m fl.

3-5 år: AIDA och CMAS VM pool och djup. CMAS även EM pool och djup. Betydligt fler möjligheter till att delta på utländska nationella tävlingar iom att SF nu tar steget in i CMAS tävlingsfär.

- **Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till EM/VM/OS/Paralympics**

SM går 1 gång per år. Svenska prestationer samlas upp i svensk ranking som ligger till grund för landslagsuttagningar till VM. Detta sker enligt en algoritm som tävlingsfridykningskollegiet demokratiskt kommer överens om årligen i samband med atletmöten vid SM. Med tillsättandet av en förbundskapten kan vi kommunicera uttagningarna mer tydligt och snabbare än tidigare år (att åka på ex VM kräver framförhållning, man skall ta ledigt från jobb, boka resor och boende, och inte minst träna mot en formtopp, etc).

AIDA VM i pool och djup årligen. CMAS VM har vi nyligen deltagit på för första gången, vilket är en logisk följd av att SF nu närmar sig CMAS även inom tävlingsfridykning. Att delta på VM är mest en resursfråga, utan ekonomiskt stöd kommer få personer ha råd att delta.

Inte mogna för paralympics än. Vi skulle behöva göra omvärldsbevakning och kartlägga status paradykning i andra länder (ex Italien, Frankrike). Projekt?

CMAS arbetar på internationell nivå mot Olympiska kommittén för att få med fridykning på OS i San Francisco 2028. Det är svårt att avgöra nu hur stor chansen är men fridykningens mediala potential att kunna direktsända dyk ned till +130 meter torde vara enorm.

- **Beskriv tävlingssystemen där de bästa i världen tävlar**

AIDA och CMAS. AIDA har varit dominerande med flest deltagare på lokala tävlingar och VM genom de senaste decennierna, men CMAS tävlingar drar nu allt fler av världseliten till sina event.

- **Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar**

Pool: VM. Europe Evolution Cup (Italien), finns säkert fler men som vi inte har koll på

Djup: VM. Vertical Blue (Bahamas), Triple Depth (Egypten), Caribbean Cup Roatan (Honduras), Kalamata Open (Grekland), m fl.

- **Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktklasser etc.**

Beskrivet inledningsvis i denna utvecklingsplan.

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

Vi har ingen systematisk omvärldsbevakning kring detta utan det vi vet är från de gånger vi själva tävlat utomlands när vi kommer i kontakt med internationella atleter. Däremot har vi tillsammans ett stort samlat kontaktnät och det är möjligt att kunna göra en sådan studie (som dock kräver tid).

Klubb: I Italien har man "serietävlingar" där klubbarna möts likt en "allsvenska". Riga anordnar internationell tävling för 50 deltagare sedan 12 år tillbaka (svenskar har deltagit i alla år). I princip varje helg går en tävling någonstans i Europa (pool) och i världen (djup).

Landslag: Minst vartannat år beroende på om det finns arrangörer. Ett VM pågår en vecka och kräver en hel 50m simhall och massor med funktionärer. Vid en lös förfrågan till Eriksdalsbadet om vi skulle kunna arrangera Pool VM något år fick vi svar att det skulle kosta en miljon i hyra.

VM i pool har arrangerats ex Danmark, Slovenien, Italien Serbien, Finland. CMAS även i Turkiet, Frankrike och Spanien.

VM i djup (individuellt eller för landslag) varje eller vartannat år beroende på om det finns arrangörer. VM i djup har arrangerats ex i Grekland, Bahamas, Honduras, Frankrike, Japan.

Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen

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

Se inledningen av detta dokument.

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 given sträck i kanot eller bollinnehav och antal mål i handboll.

Finns egentligen inget framforskat om detta , men en observation gällande DNF är att de bästa i världen använder 3 armtag och 3 bentag per längd i 25m pool på ca

30 sekunder (vilket indikerar att det lönar sig att fokusera på avslappning och inte hastighet).

Här har vi kanske ett potentiellt forskningsprojekt?

Framtidsprognos; vilka trender, tendenser kopplat till tävling kan påverka Er i framtiden, t.ex. regeländringar, ny idrott eller utrustning, åldersstrukturer m.m. Åldersindelningar, max/min mått av bassängen

Svårigheter att få tillgång till hela simhallar, nu tävlar vi ofta sida vid sida med allmänhetens simning, som försvårar för publik och arrangörer.

Ur tävlingsfridykningsynpunkt behövs 2 typer av simbassänger, dels med jämn-djup botten för DYN/DNF träning, dels tillgång till väldigt djupa bassänger (20-50m) för CWT/CNF/FIM träning.

Tävlingsfridykningens behov går lite emot uv-rugbyns behov som behöver en 4-5 meter djupdel stor nog för att vara spelplan. Optimalt vore att nya simhallar byggs med variabelt justerad botten som kan uppfylla båda sporternas behov (och variabel botten underlättar även access för paraidrottare).

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, dynamik/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 Indicators (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, köpp-till-köpp-tid i alpint, riktningförändringar 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.

Finns inget underlag framtaget men en lämplig uppgift för en förbundskapten.

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 veckoträningsprogram under förberedande period och tävlingsperiod*
- *Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering*

Finns inget underlag framtaget, detta behöver vi ta fram.

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.

Finns inget underlag framtaget

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

Detta finns medtaget i det Nationella Coachingprogrammet.

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.

Inget vetenskapligt framforskat, men finns empiriskt medtaget i det nationella coachingprogrammet så tillvida att instruktörerna tränas upp i att göra observationer, mäta framsteg och kunna föreslå justeringar.

- 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. Reliabila tester = testerna är standardiserade och kan genomföras av olika testledare, på olika platser).**

Finns inget underlag framtaget men det skulle kunna tas fram ett förslag i samarbete med forskare på området.

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.

På utbildningssidan samarbetar SF med CMAS. Inom fridykningen har vi anammat CMAS Apnea Diver i tre steg: 1*-3* samt CMAS Apnea Instructor 1*-3*. Vi undervisar och tränar eleverna inom samtliga fridykningsgrenar. Vi tar upp den fysik, fysiologi, avslappning, teknik, säkerhet, skador och risker mm, som krävs för det steg de utbildas inom. Vid de formella provtagningarna ska eleverna inom 1*/2*/3* prestera 1:30/2:30/3:30 min i statisk andhållning, simma 25/50/75 meter med fenor under vattnet och dyka på djup till 10/20/30 meter. Boken *På ett andetag* (SF 2019) är kurslitteratur för samtliga kurser.

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

SF har Normer & Krav som stipulerar vilka utbildningssteg det finns och vilka krav och förutsättningar som krävs just för det specifika utbildningssteget, samt att det specificerar vad varje nivå av utbildning tillåter fridykaren att göra och/eller utbilda.

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

Inte organiserat. Det har förekommit lokala coaching initiativ på föreningsnivå där detta är gjort. En lämplig uppgift för en förbundskapten.

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

Inget finns framtaget idag. Lämplig uppgift för en förbundskapten, som kan behöva kunskapsstöd från centralt håll.

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

Hittills har alla framgångar framkommit som individuella initiativ. Via coachingprogrammet sprider vi kunskaper och mätmetoder till landets instruktörer.

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

Idag inte alls för vi saknar resurser.

Det vi vill åstadkomma är läger med hjälp av förbundskapten och deltagare med specifika kunskaper (teknik, mental träning, medicinska förklaringar, etc) samt inspirera med inbjudna "föreläsare/tränare".

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

Inga

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

Beror helt på vilket resurstöd vi kan få.

Kan bli inget alls eller en fullt utbyggd tävlingsverksamhet.

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

Vi har i princip all kunskap själva, den behöver samlas ihop och pedagogiseras. Fr a är Sverige ledande inom apnea forskning och det borde vi kunna dra betydligt större nytta av än vad vi gör. Hittills har allt bedrivits som individuella insatser ("eldsjälar") och då går detta inte att få till. Det krävs ett insteg från förbundshåll för att lirka loss resurser och möjligheter.

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 såsom utvecklingsmiljöer, tävlingsystem och internationella erbjudanden?

Görs inte alls idag. Men Fridykning kan ge ex simmare och triatleter en andra idrottskarriär. Många fridykare är som bäst mellan 30-50.

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?

Obefintliga. SM arrangeras av lokala föreningar utan något större stöd från SF (är mkt ansträngande för föreningarna).

43. Har SF ett program för prestationsutveckling eller andra "utvecklingsmiljöer" som ni bedriver som inte är knuten till viss plats?

Nej

Beskriv vilka program samt hur syftet och upplägget med dessa är.

-

44. 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?

Finns inga. Alla initiativ sker helt hos lokala föreningar, med stora svårigheter att få bra tillgång till simhallar/banor/tider. Fridykning knuffas lätt bort av simföreningar.

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

Bättre tillgång till simhallar generellt, i synnerhet för att arrangera tävlingar, inte minst SM.

För utveckling av djupdykning finns nu flera djupbassänger (30-45 meter) i Europa dit vi kan förlägga träningsläger även vintertid. Djupen är inte alltid tillräckliga för elitskiktet (även om man kan simulera 100m dykning i dessa pooler), men väl för juniorer och para-atleter.

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

Tyvärr ser vi en ökad privatisering av simhallar vilket många gånger gör det svårare att få loss tider eller så blir bassäng-/banhyra för dyrt.

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

Tillgång till bassäng är den främsta framgångsfaktorn tillsammans med ett ekonomiskt stöd.

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

Inte känt.

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

Kostnader för resor/boende för tävlingar långt hemifrån.

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

Att nå världseliten i djupgrenarna kräver självklart träning i tempererat vatten. SF har hittills inte haft några resurser till landslaget för träning i tempererat vatten, d v s miljöer som erbjuder vattentemperatur på 18 grader ner till 100 meter. *Trots detta* har Sverige genom åren lyckats få fram atleter som placerat sig på Top 10 rankingen i princip varje år sedan år 2000. Dessa svenska atleter har konsekvent bekostat sin egen träning i tropiska vatten utan ekonomiskt stöd från SF. *Ekonomiskt stöd till de 3-4 bästa djupatleterna för träning i tropiska vatten skulle öka chanserna enormt till VM-medaljer.* Med dagens teknik ("diveEye" kameran) kan vem som helst via sin dator i direktsändning följa varje dyk på VM i djupgrenarna, och det är just djupgrenarna som har den bästa mediala potentialen.

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 mästerskaps erfarenhet, mästerskapskompetens till att utvecklas inom ledarskap och coaching. Regelbunden fortbildning, möjligheter till omvärldsbevakning samt SF:s utbildningsplan för elittränare ligger även under denna rubrik.

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

Nationellt Coachingprogram i 3 block som sträcker sig över 1.5-2 år.

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

Nej

53. Långsiktighet och kontinuitet:

*Hur främjar SF hållbara karriärer för tränare, ledare?
Har SF en "önskvärd grenprofil / individuell 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?*

Bedrivs inte idag i brist på tid och resurser.

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

*Inom vad (ämnesområden) och i samverkan med vem / vilka?
FTU, ETU, ETU, påbyggnad, KBT, Förbundskaptensträffar, Träffar för sportchefer
Annat...*

Bedrivs inte idag i brist på tid och resurser. Blir något för förbundskapten att ta tag i.

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

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

Inga

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

Ingen

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

Ingen

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

Nej, men vi har som ambition att utveckla en sådan strategi.

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

Deltagande vid internationella sammanhang, streamade mästerskap, internet, mm

I) Avslutning

60. 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?

1. Inspirera hela fridykarsverige att börja tävla och lyfta instruktörers kompetens om hur man tränar effektivt och målmedvetet (coachingprogram).
2. Få media intresserade att visa upp tävlingsfridykning.
3. Få ekonomiska muskler. 400 000/år till landslagsatsningar och nationella läger för en vidare kollektiv utveckling av sporten.

61. Övriga kommentarer och synpunkter:

Denna utvecklingsplan är ett levande dokument och kommer uppdateras årligen utifrån var vi står där och då (agil utveckling).

Vi tillsätter en projektplan som tydliggör de steg vi tänker ta år för år för att lyckas verkställa denna satsning till och med 2025. Denna projektplan kommer detaljeras och i sin helhet läggas upp på SF hemsida för transparens och aktuell status.