

Riktlinjer kring vallning

Barn & Ungdom

– tips från landslagets vallateam



Utrustning och vallning är en del av vår idrott.

Det är en utmanande men inte en avgörande del!

Vi strävar efter att så många som möjligt ska få chansen att testa och utvecklas på längdskidor, utan att utrustningen blir avgörande.

På samma sätt som vi rekommenderar en progression inom träning och tävling, gör vi det även inom vallning. **Undvik att förstora arbetet kring vallning på barn- och ungdomsnivå!**

Låt vallningen vara på barn- och ungdomsnivå, inte seniornivån.

Vårt landslags kompetenta vallningsteam jobbar efter deviserna ”Förenkla, komplicera inte” och ”Alla för en – en för alla”.

Hoppas att det är en ”Blå Gul väg” som kan gälla i så väl klubbar som i distrikt runt om i Sverige.

Vallning

Sträva alltid efter att hjälpas åt och samarbeta, både i klubb och distrikt. Ha som målsättning att valla tillsammans.

Många föräldrar känner sig otrygga i hur vallning ska gå till. Fundera över hur ni på ett enkelt sätt kan hjälpa dem som känner sig osäkra.

Genomför gärna vallkurser för föräldrar - varje år. Viktigt att lägga kursen på grundnivå.

Föräldrarna ska inte avskräckas utan inspireras till att våga valla.

Det bästa är att lära sig grunderna och jobba utifrån det. Bättre att känna sig säker på hur några vallor fungerar än att ha många vallor, vilket bara gör att du blir osäker på vilken som ska användas.

Tips på hur man anordnar vallkurser finns på vår webbplats, www.skidor.com under *Välkommen till klubben* och *Träna Tillsammans*.

När det är dags för tävling se till att alla hjälpa varandra.

Välj gärna ut några lämpliga tävlingar som ni rekommenderar nya barn och ungdomar att delta i.

Gå ut med information om hur en tävling fungerar.

Exempelvis:

- Var på tävlingsområdet klubben står?
- Har klubben en vimpel? Visa bild på den.
- Hur hittar ni varandra?
- Tid då ni träffas på tävlingen.
- Om klubben har utsett någon tävlingsvärd, tala om vem och hur man får kontakt med henne/honom, gärna mobil nr. till personen.

Om det finns några i klubben som alltid står för sig själv och vallar, bjud in dem att vara med i gemenskapen. Sluta aldrig att bjuda in, även om du behöver göra det vid flera tillfällen. Är du själv en person som står för dig själv och vallar? Fundera över hur det kan kännas och hur det kan påverka ditt barn. Att som barn känna sig utanför är aldrig roligt.

Låt våra barn och ungdomar ta ett eget ansvar för sin utrustning. Att successivt lära sig att valla och veta hur utrustningen fungerar ger både trygghet och självförtroende.

När det handlar om klassisk stil är det helt avgörande att barnen och ungdomarna har riktigt bra fäste för att kunna åka tekniskt riktigt och tycka att skidåkning är kul. Det är mycket viktigare än att glidet är bra.

Vi rekommenderar inte pulvervallningar till barn och ungdom.

För att få nytta av pulvervallor krävs att man kommer upp i tillräckligt hög hastighet och längd. Det gör definitivt inte våra skidåkande barn!

Vill man göra något så är det då bättre att investera i handrillverktyg än dyra vallor. Ett rillningsverktyg håller länge och har ofta större inverkan på glidet än pulver, samtidigt som det vid rillning är betydligt mindre risk att göra fel, jämfört med att lägga pulver.

Kanske kan klubb/distrikt köpa in rillningsverktyg gemensamt som alla kan låna.

Lämplig vallning för olika åldrar

Barn upp till 12

- Vi rekommenderar syntetiskt paraffin för såväl träning som tävling.
- Tänk fäste, fäste, fäste.
Utan tillräckligt fäste kan barnen inte åka skidor på ett bra sätt och får då en negativ upplevelse av tävlingen.
- Välj en mjukare valla om de inte har tillräckligt med fäste. Detta gäller även på landslagsnivå, utan fäste spelar det ingen roll, hur bra form man är i.
- Ställ frågor till barnen – Kändes skidorna bra? Kan du trycka fast skidorna i uppförsbacken?
Lär dem successivt att själva känna vad som känns bra.

Ungdomar 13-16 år

- Använd syntetiskt paraffin vid träning.
- Vid tävling använd syntetiskt paraffin, låg flour eller hög flour paraffin.
Det är inte alltid bättre med hög flour.
- Vill du använda flourvallor, rekommenderar vi i första hand kloss och vätskor eftersom de är mycket lättare att använda och du får ett lika bra resultat.
- Tänk fäste, fäste, fäste annars kan de inte åka skidor på ett bra sätt och då blir tävlingen en negativ upplevelse. Använd en mjukare valla om de inte har tillräckligt fäste. Detta gäller även på landslagsnivå, utan fäste spelar det ingen roll, hur bra form man är i.
- Låt ungdomarna lära sig att själva känna vad som känns bra. Hjälp dem genom att ställa frågor.

Utrustning

Utrustning inom längdskidåkningen är viktig och det kan innebära en stor kostnad för föräldrarna. Arrangera därför gärna bytesdagar i er förening, där det ges möjlighet att byta och sälja-köpa utrustning till bra priser. Det är viktigare med rätt utrustning än ny.

Lämplig utrustning för olika åldrar

Barn upp till 12

- Till en början finns inget behov av att ha utrustning för både klassisk och fri stil.
- Låt barnen testa att åka både klassiskt och fri stil. Urväxta skidor kan så småningom bli skateskidor.
- Fokusera på att barnen har lagom långa skidor och stavar som tillåter lekfull träning. Utrustningen på träning får aldrig hindra lek och hopp.
- Lägg hellre några extra kronor på rätt utrustning än på dyra vallor.

Ungdomar 13-16 år

- Håll ner antalet skidor och stavar.
- Det är viktigare att ha ett par träningskidor som tillåter lekfull träning och som gör det möjligt att utvecklas tekniskt, än att ha flera par tävlingskidor.

Riktlinjer för ICA/Folksam Cup

När det kommer till distriktet gäller samma riktlinjer som för klubbarna. Distrikten rekommenderas att ha gemensam vallning på ICA- och Folksam cup.

- Bestäm tidigt vilka som ska vara med och valla.
- Gå ut med information tidigt om vad som gäller.
- Be föräldrarna att märka spannet ungdomarnas skidor, så att det tydligt syns hur långt fästvallen ska ligga.
- Bjud in dem som står sig för sig själva och vallar..
- Tänk lärande och utbildning! Det är en trygghet för ungdomar att veta hur deras egen utrustning fungerar och hur den ska skötas

En för alla – alla för en!