



Coachningskonferens Kanotslalom 2015

Del 1 - Talangidentifiering: Rekrytera, Behålla, Utveckla

Slalomidrottens viktigaste mål i Skandinavien är att växa, mätt genom antalet utövare x antal träningspass.

Vi kan välja tyngdpunkt mellan att prestera eller att behålla. Jämför med svensk hockey där det nästan är omöjligt att börja som 10-åring, och där det inte finns plats för alla att fortsätta efter 15 år.

Vi bör optimera vår verksamhet för att inkludera så många som möjligt, så länge som möjligt. I praktiken är det inget motsatsförhållande med att bli duktig, utan tvärtom skapar en idrott med fler aktiva på olika nivåer bättre förutsättningar för fler att bli duktiga.

Talang

Det finns *inget* vetenskapligt stöd för att man med tester eller andra sätt kan identifiera barn och ungdomar som kommer att bli duktiga. Det går inte att veta vilka bland de som provar paddling, kommer att fortsätta och nå hög nivå.

Avgörande för "talang" är att samtliga delar nedan finns:

- 1) Vilja att träna. Viljan hos barn och ungdomar (och vuxna) är påverkbar genom bra träningsmiljö.
- 2) Träningsmiljö: Klubbhus, social miljö, utrustning, slalombana, träning, tävlingar
- 3) Regelbunden coaching på hemmaplan

För en bra idrott behöver vi gå från "tur" till målmedveten organisation.

Läs Kravprofilens inledning "Organisera för att vinna".

Om kanotslalomspporten skall växa behöver klubbarna använda sin tid effektivt. Ansvariga lokalt, regionalt och nationellt behöver arbeta systematiskt med att skapa bra idrottsmiljöer på fler ställen enligt punkterna 1-3.

Framgångsfaktorer

Hur länge har du tänkt hålla på? Den fråga till musikelever som bäst var kopplad till framgång.
Föräldrar som stödjer, utan prestationskrav.
Idrottsmiljön.

Rekrytera

Nedan följer praktiska tips i hur vi kan rekrytera nya aktiva effektivt. Oftast har föreningar små resurser och behöver maximera effekten av nedlagd tid.

Rekrytera

Effektivast i åldern 10-12 år. Innan puberteten.
Yngre kan börja med föräldrar men är svåra i grupp.
Äldre är större, vingligare och tyngre och är svårare att behålla.

"Selektera"

All direkt selektion riskerar endast välja bort fel personer. Man kan inte veta vem som fortsätter!



”Selektionsverktyg”

- Inleda första pass med ”Välkommen! I den här föreningen tränar vi för att tävla i kanotslalom.”
- Paddla port tidigt på slätvatten.
- Uppmuntra de som gillar att använda kroppen. Gör lätt fysträning i kanot varje pass på slätvatten utan port. Det är lättast att träna fys utan port.
- Öva flera gånger samma bana. Uppmuntra de som gillar att lära sig och öva.
- Träna från start två gånger per vecka i kanotslalom på hemmaplan. Korta pass, max 90 minuter (för barn 10-11 år 45 minuter och sedan bad och lek).
- Tävla på träning. Att köra mycket lätta korta slalombanor på tid ingår som en helt naturlig del i träningen (från tredje terminen). Ett rimligt mål är att tävla 4:e terminen utomhuspaddling i strömmande vatten. Första tävlingarna sker i bassäng eller i slätvattenport.
- Ställ krav på ordning och att alla bär sin utrustning (och hjälps åt att bära)

MEN! Allt ovan sker med mycket peppning och med mycket glädje. Det går att lära sig att tycka om kanotslalom och att tävla, om de aktiva känner att de klarar av det och utvecklas. Ha roligt genom att idrotta!

Undvik

- Undvik stor fors - Man kan paddla slätvatten ”i åratall”. Hellre en fors ett år senare än en dag för tidigt.
- Undvik att pressa deltagare mot sin rädsla. Nio av tio är rädda när de börjar paddla slalom.
- Kapell - Man SKA kunna eskimåsväng innan man paddlar med kapell i fors. Panik med kapell gör att nio av tio slutar för gott.
- Undvik att barn fryser. Använd rätt paddelkläder. I Falun använder vi neoprenjackor till nybörjare. Aldrig tävla med rädsla för fors. Det är fel att simma om man tävlar med kapell. Det skapar ett ”ärr i själen”.
- Locka inte kvar personer genom att de inte behöver idrotta; ”korvgrillningsklubbar”.

Träningspass med nybörjare har ett enda mål: att de som gillar träning enligt *Selektionsverktyg* kommer tillbaka. Sedan kan man grilla korv. Det är ärligare mot både aktiv, andra aktiva och ledare att de som inte vill, slutar rätt snabbt. De kanske blir fotbollsproffs, musiker eller något annat. Slösa inte varken er eller andras tid.

Behålla

Fundering för att behålla slalom paddlare i föreningen.

En aktiv har varit sjuk två veckor. Vad säger tränaren: *Vem är du?* eller *Vad roligt att du är här!*

Resa till slalomtävling. Vad väljer du?

- Kiruna – Göteborg T o R över helgen för slalomtävling. 160 mil, enkel resa.
- En regional cup (Dalacupen), en bassängslalom och ett ungdomsläger i närområdet

En stor klubb skapas genom systematiskt arbete. Villkoren i en stor klubb skiljer sig markant från en liten.

- Klubb eller ”världen” när man är barn? I en stor klubb känner inte aktiva varandra.
- Man har konkurrens inom klubben. Det ställs mycket högre ”krav” på prestation på ett positivt sätt.
- Man behöver inte breddläger med andra klubbar.
- Man arrangerar egna tävlingar.
- Man åker på tävling och läger utomlands som klubb.

Utveckla

Aktiva når en hög nivå genom övning. Se kanotslalom som något man övar likt akrobatisk gymnastik eller att öva ett instrument. Begreppet ”talang” leder tanken fel. För att bli duktig behövs systematiskt utvecklingsarbete, som vi skall gå in på i kommande delarna.