



Coachningskonferens Kanotslalom 2015

Del 2: Träningsmiljön

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

För detta krävs en ändamålsenlig träningsmiljö som gör paddling lätt tillgängligt. Praktiskt för både aktiva och ledare. Välkomnande för supporters; föräldrar, vänner, journalister...

Tillgänglighet: Klubbhus - Träningsbana - Att kunna börja

Falu Kanotklubb ligger inte i Falun. Vi rekryterar och behåller främst aktiva från närområdet på cykelavstånd, ca 5 km från klubbhuset.

Klubblokaler

Frågor att ställa sig om sitt klubbhus

Frågor	Förslag	Mina tankar
Är klubbhuset tillgängligt för nya medlemmar?	Kodlås är beprövat.	
Kan barn hämta och lämna kanoter själv?	Container eller liknande som är bra placerade.	
Finns lämplig utrustning och kläder för barn?	Neoprenjackor, neoprenbyxor och slalomkajak för barn	
Finns torkrum?	Torkrum är viktigt för att inte behöva ta hem paddelkläder.	
Är det socialt? Vad gör föräldern eller kompiserna när någon tränar?	Kök och samlingsrum att träffas före och efter träning.	
Är grannarna välkomna på något sätt?	Gymträning är ett sätt att välkomna grannar, som inte paddlar.	
Är det någorlunda fräscht?	Toalett, dusch, bastu rengörs ofta. Städvecka är en bra lösning. Heltäckningsmattor på golven är beprövat. Det är snabbt torrt om de kombineras med tätt golv och golvvärme. Sedan kan man dammsuga golven rena.	
Kan tjejer och killar byta om separat?	Ett ja ger trevligare villkor för alla.	



Träningsbanan

Stor fors eller inte?

Man behöver inte en stor fors för att utveckla en bra verksamhet! Tvärtom är forsande vatten klass III-V ett hinder för nybörjarträning. Man kan träna framgångsrikt på slätvatten och i lätt strömmande vatten klass I-II.

Träningsförhållanden

- Strålkastare
- Bryggor
- Olika platser att träna på i samma bana

Portsystem

Två portar per lina, flera linor. Linor: 1,5 mm stråltråd.

Spännremmar för att inte döda träden. Sätt dem runt träden eller använd distansmaterial med träpinnar.

Portmaterial: Rundträ 25 mm men bättre om det är 33 mm.

Överliggare: 20 x 25 mm. Öglor med ståltråd. Høj/sänklina: 4 mm polyesterlina.

Tips på kanotslalom.se/Utveckla-slalom-i-din klubb: http://kanotslalom.se/wordpress/?page_id=3192

Att kunna börja

Välkomna!

Om några vill börja med kanotslalom i din klubb idag:

Hur nås klubben? Vem svarar? Vilket svar ges? Träningsmöjligheter?

Gym

Ett gym ger positiva föredelar utöver styrketräning. Medlemmarna träffas och grannar har ett gym i närområdet. Olika målgrupper från barn till föräldrar kan ha nytta av gymmet. Det ökar värdet av medlemskapet. Exempel på investering: Bänkprens, Cable Cross, Chins, Dips, Curlstång/hantlar, Ribbstol, Stretchmatta, Hantlar 1-20 kg, Medicinbollar.

Fler kanotyper

Om klubben har flera olika kanotyper övar man teknik bättre. Det ger bredare kunskaper om paddling och gör träningen mer omväxlande (K1, C1, C2 Slalom - Störtlopp - Freestyle - Sprint - Polo mm).

Resurser för att kunna coacha

Bra tidtagningsur, gärna flera.

Videokamera. Spela in på minneskort. 20 x zoom.

TV i ett rum där man kan sitta tillsammans, med kafé och smörgås.

Dator med program. MacBook med Final Cut Pro fungerar mycket bra.

Alla aktiva bör ha egen klocka vid träning. Gärna med en stor splitknapp, vilket är enda knappen som används under träning.