



Coachningskonferens Kanotslalom 2015

Del 3 – Kravprofil för toppnivå på organisation och aktiv

Nivå på organisationen

Vägen till toppen tar 10-15 år. För att prestera på hög nivå internationellt som junior behöver man träna bra i minst 6-8 år. En stor del av träningens första år kommer att ske på slätvatten och i lätt fors. Samma för tävlingar.

Vi har redan konstaterat att vi inte vet vilka som fortsätter eller blir dukiga. Vi vet däremot att vägen till toppen tar lång tid. Denna tid behöver vara rolig, så att aktiva fortsätter, och väl strukturerad, så att optimal utveckling sker. För en stark bred topp fordras bra organisation – inte ”talanger”. Det finns ingen ”start” på en elitkarriär. En rolig, innehållsrik och lärorik väg är viktig, så att vi behåller så många som möjligt, så länge som möjligt.

Kravet på organisationen är därför att lyckas med att skapa en kanotslalomidrott med:

- Många klubbar med slalombanor och coachning
- Många tävlingar på olika nivåer
- Coachutbildning
- Ekonomiska resurser

Sammantaget, att så många aktiva som möjligt får en utveckling som beskrivs i dokumentet *Utvecklingstrappa*.

Det finns en utbredd, helt felaktig syn på hur idrottsförbund kan bidra till idrottens utveckling. Ofta då idrotten leds av personer med mycket låga kunskaper. I en del länder finns det från högsta politiska nivå ett tydligt mål att prestera internationellt. Där har man satsat på idrottslig framgång, med utbildning och en ändamålsenlig idrottsorganisation. Det finns ett begrepp för det:

High Performance Sport Management (HPSM).

Kontinuerlig (år efter år) idrottslig framgång på toppnivå med bredd (i olika klasser) och djup (med många duktiga per klass), beror på hur väl man sköter HPSM. Det kan framgångsrikt göras i en klubb, på regional nivå och på nationell nivå.

För att lyckas behöver man bygga upp föreningar och verksamhet enligt den modell som vi diskuterar under helgen. Ekonomiska bidrag är till hjälp för exempelvis:

- Drift av anläggningar
- Anställda för administration/organisation så att coacher och andra kan arbeta effektivt
- Coacher för såväl nybörjare som topp
- Utbildning för alla inom organisationen
- Kostnader för läger/tävlingar

Det är väldigt lätt att tillföra pengar utan tanke och det är en utmaning att optimera nyttjandet av pengar. På kort sikt skulle exempelvis en renodlat elittränare vara bra för de bästa. På lång sikt skulle en tränare som coachade även nybörjare vara en extremt mycket bättre investering, och nå bättre resultat. Tyvärr styrs idrotten oftast av dem som vill ha en elittränare på kort sikt.

High Performance Management bör ha långsiktighet i sin planering. Om vi ser dagens situation i Skandinavien kan detta nog endast lyckas genom att framgångsrika klubbar/centra där kunskapen finns, också bestämmer.



Kravprofil på aktiva

Med aktiva i världsklass menas här aktiva som kan nå finalnivå på internationella seniormästerskap/världscup. På seniornivå dam och herr kan alla i final ta medalj och alla topp 20 i semi kan nå final. I dokumenten Kravprofil och Utvecklingstrappa står det en hel del om fyskrav mm, så jag hänvisar dit. Kortfattat så vet vi att aktiva på högsta nivå nästan alltid kommer från centra med bra support för träning, och har tränat 10-15 år innan den når världsklass.

Teknik

Alla i toppen har en mycket bra teknik och är bekväma på slätvatten, i lätt fors I-II och i avancerad fors klass III-IV. I en bana som Hosjöhöjden skulle sannolikt avståndet mellan topp 20 i världen, dam och herr, vara 2-3 sek.

Fysik

Aktiva på seniortoppnivå tränar:

- Olika mängd icke kanotslalom
- Väldigt mycket slalom
- Ofta tre pass per dag

Fysprofil

Eftersom teknik är ”helt avgörande” och det är svårt att utnyttja extrem styrka i kanoten, är bredden på fys större än i teknik. Men, toppaktiva tränar fys intensivt under många år och når imponerande nivåer. Nedan värde är cirkavärden. Varken ”maxvärden” eller minivärden ger en vettig bild av toppaktiva.

Test	Dam	Herr
Chins	> 15	> 30
Bänkpress (procent av kroppsvikt)	> 100 %	> 150 %
VO ₂ -max (paddling) ml/kg x min	> 46	> 52

Skilja fys från teknik?

Det är svårt i kanotslalom att förstå vad som skapar prestationen, då de bästa aktiva både har bra fysik och bra teknik. Ett sätt är att mäta 2 minuter all out: snitt w/kg med tid på fullängdsåk.

En vettig tolkning är att de som ligger på kurvan har en teknik som matchar deras fysik. Ligger man utanför har man antingen svag fys eller svag teknik, vilket i sin tur kan bero på flera saker. Vi kan lätt föreställa oss att en sprintkanotist skulle hamna mycket utanför, medan en avdankad tämligen fet före detta elitslalom paddlare hamnar utanför åt andra hållet.

Y-axeln: watt/kg (0,70 – 3,70)

X-axeln: tid på fullängdsåk - sekunder (93-135)

På Linjen: Aktiva med lika nivå på fysik och teknik.

Över linjen: Fystränade med teknikbrister.

Under linjen: Aktiva som är tekniskt bättre än fysiskt.



Felkällor: Om man är dålig på paddelmaskin ger det ”falskt bättre teknik”. X-axelns skala är inte optimal.