

Kanotslalom

Utvecklingstrappa



Bo-Marcus Lidström
2010

Innehåll

Förord.....	2
Sammanfattning.....	3
Inledning.....	4
Del 1: Allmänt om kanotträning.....	5
- Att träna i låg ålder.....	5
- Dam - Herr - Individ.....	5
- Vid vilken ålder kan man börja?.....	6
- Att börja i eller efter puberteten.....	6
- Organisera träningsplatsen.....	7
- Nybörjarutrustning.....	7
- Träningsbanan.....	8
- Säkerhet och trygghet.....	8
- Coachingkvalitet.....	9
- Grupp och individträning.....	9
- Träningspassets struktur.....	10
Del 2: Träning i olika faser.....	11
- Förfas, 0 - 7 år.....	11
- Fas 1: Introduktion, 7 - 10 år.....	11
- Fas 2: Grundläggande träning, 11 - 14 år.....	12
- Fas 3: Specialisering, 15 - 18 år.....	13
- Fas 4: Toppnivå, Från 19 år.....	14
Referenser.....	15

Utvecklingstrappan: Synpunkter, rättningar etc. välkomnas.
All korrespondens till:

Bo-Marcus Lidström
Holmvägen 37
791 47 Falun
Telefon: 070 - 604 83 31
Email: wildwaterbobbo@hotmail.com

Materialet, liksom annat material om kanotslalom kommer att finnas tillgängligt på webbplatsen www.kanotslalom.se. All text och bild: Bo-Marcus Lidström utom bilder på sid 2 & 11 (Soizick Lidström).

Om författaren

Bo-Marcus Lidström är överläkare på Falu lasarett i klinisk patologi och har även en master i biologi. Han är ordförande i Falu Kanotklubb.



Förord

Kanotslalom fascinerade mig från första gången jag såg det. Det var en TV-film med namnet *Fast and clean*, och året var 1981. Den handlade om en coach och ett gäng aktiva som tränade inför VM i Jonquièrre 1979. Många år senare hade jag blivit vän med, bott hos och tränat med flera av filmens huvudpersoner.

Coachen Bill Endicott är min främsta förebild i sporten. Hans böcker om paddling är kultförklarade och översatta till en rad språk. Hans aktiva blev extremt framgångsrika. Hur han gjorde? Egentligen ganska lätt i teorin: han bodde (och bor) 300 m från en enkel träningsbana i utkanten av Washington D.C. Han coachade nästan varje dag, utrustad med ett tidtagarur, en stor känsla för organisation och med noggrannhet i allt. Utbildning? Harvard. Endicott arbetade i president Bill Clintons stab.

Min övertygelse är att framgång i all idrott bara till en del beror på den aktive. Flera aktiva i gruppen runt Endicott var bra nog för att medaljera på VM, bara ingen annan från *samma* träningsgrupp var med. USA totaldominerade C1-slalom i tio år genom bra organisation och coaching. Gruppen i sig skapade dessutom en träningsmiljö i världsklass. Det mönstret har gått igen gång på gång i slalomsportens historia. Träningscentrum är en oerhört betydelsefull framgångsfaktor i slalom.

Självklart var aktiva som Jon Lugbill och David Hearn otroliga atleter, men det kom ständigt nya paddlare som också nådde världstoppen. För den aktive är det därför den bakomliggande organisationen mycket viktig.

Det är svårare att organisera idrotten väl än att träna hårt, men förutsättningen att få många aktiva att nå världselit är en organisation i världsklass. Det kräver en ständig utvärdering och förbättringsarbete. Precis som krav alltid ställs på aktiva, fordras även höga krav på organisation och coaching.

Utvecklingstrappan handlar främst om vad den aktive behöver göra. Enstaka individer kan lyckas väl med stöd av detta. Om Sverige som nation däremot, vill skapa en bred, bestående elit i yppersta världsklass, krävs även elitprestationer på land, i organisationens alla delar. Därför är utvecklingstrappa och kravprofil viktiga, men det är helt otillräckligt.

Utvecklingstrappa är inte ett utopiskt dokument, utan är ämnad att vara en praktiskt användbar guide för klubbar som vill bedriva slalomverksamhet som vilken idrott som helst, fastän en synnerligen rolig sådan. Eftersom störtloppaktivas karriär har starten gemensam med slalom, nämns denna gren ofta.

Utvecklingstrappan är baserad på beprövade träningsmetoder i slalom. Kunskap har också hämtats från andra idrotter och från vetenskapliga artiklar, bland annat från experter på barns utveckling och träningsbarhet. Enastående resultat har nått av aktiva som följt de presenterade tankegångarna. Det innebär inte att de skulle vara facit – det finns alltid andra sätt och vägen till toppen är brokig.



Utvecklingstrappan presenterar hur träningen bör struktureras och de vanligaste fallgroparna. Främst betonas i vilken ordning saker bör tränas. Hur man tränar slalom i detalj finns redan beskrivet. Det finns också mycket annan lätt tillgänglig kunskap om idrott i litteraturen. Genom att omsätta denna kunskap i praktiken kan svensk slalom bli världsledande. I referenslistan kan den intresserade finna mycket annan värdefull information.

Dokumentet saknar medvetet tabeller. Risken att bli missuppfattad ökar markant när man försöker förenkla något så komplext som elitutveckling, till en tabell med exempelvis träningsdos och ålder. En sådan tabell blir farlig om den tas ut ur sitt sammanhang och används som rättesnöre.

Två ytterligare dokument är centrala för slalomsporten. Ett är en kravprofil som beskriver vad slalomsporten är, och vilka fysiska, tekniska och mentala förmågor som fordras för toppresultat.

Det viktigaste dokumentet återstår att nämna. Det är kanotslalomens ”affärsplan” för att skapa en bred stark elit. Den innehåller det som inte står i kravprofil och utvecklingstrappa. En organisations- och genomförandeplan om hur vi skall göra de närmaste 15 åren. Konkreta, mätbara mål, årsplaneringar, organisation, formella krav på coacher och vår värdegrund.

Förhoppningavis blir utvecklingstrappan ett steg framåt för svensk slalom. Det är naturligtvis ett levande dokument som regelbundet behöver omprövas. Dess värde ökar om det väcker diskussion, som kan leda till förbättringar.

Bo-Marcus Lidström
Hosjöholmen, oktober 2010.

Sammanfattning

Samtidig topp i teknik, fysik och social situation

För högsta möjliga prestationsnivå i kanotslalom, bör teknisk fulländning och tillräcklig erfarenhet nås i den ålder då atleten samtidigt har bästa möjliga fysik, och en god social och ekonomisk situation. För det fordras att man börjar i låg ålder.

Träningscentrum och organisation

Träningscentrum är en oerhört betydelsefull framgångsfaktor i slalom, liksom den bakomliggande organisationen. Det är svårare att organisera idrotten väl än att träna hårt, men förutsättningen att få många aktiva att nå världselit är en organisation i världsklass. Det kräver en ständig utvärdering och förbättringsarbete. Precis som krav alltid ställs på aktiva, fordras även höga krav på organisation och coaching.

Idrottskarriärens faser

- Förfas: 0 - 7 år
- Fas 1: Introduktion, 8 - 10 år
- Fas 2: Grundträning, 11 - 14 år
- Fas 3: Specialiserad träning, 15 - 18 år
- Fas 4: Nå toppnivå, Från 19 år

Individuell coaching

Individuell coaching tycks vara ett mycket framgångsrikt recept för framgång och bör ses som norm för en nation som vill vara ledande i slalom.

En optimal träningsplats

En ideal träningsplats är lätt tillgänglig och är skräddarsydd för slalom. Den optimala träningsplatsen i slalom är lika bekväm som en egen simhall för simklubben.

Säkerhet

Det kan inte nog betonas hur viktigt säkerhets- trygghetsarbete är vid träning av nybörjare. Inget annat skulle mer påverka antalet aktiva slalom paddlare om detta sköttes bättre.

Coaching

För hög standard på framtida elit fordras bra tränare, och de bästa coacherna bör träna barn.

De olika faserna av träning

Förfas

En uppövad vattenvana är den helt avgörande förutsättning för en forspaddlingskarriär

Introduktion

De tekniker tränaren främst bör fokusera på under denna fas är en korrekt sittposition och god framåtpaddlingsteknik, samt eskimåsväng. Dessa är de mest grundläggande teknikerna för kanotslalom. Korrekt sittposition är grunden för all annan teknikutveckling och minskar risken för senare överbelastningsskador.

Grundträning

I slutet av denna period bör den aktive behärska all teknik i fors. Hon bör självständigt kunna genomföra träningspass av hög kvalitet. Träningsmängden ökar till 350 timmar per år. Intensiteten ökar gradvis, särskilt i generell träning utan port och i kanot utanför slalomportarna.

I denna period börjar man tävla och antalet tävlingar ökar gradvis från tio till upp till 20 per år. De deltar både i slalom och i störtlopp (50/50). De tävlar i slalom i C1, C2 och K1.

Tävlingarna skall vara anpassade till paddlarnas nivå. Det innebär att störtloppen bör vara korta, under 15 minuter, och slalombanorna hålls på lätt vatten. Banläggningen skall prioritera rytmisk paddling, utan farliga partier.

Specialiserad träning

Den tredje fasen karakteriseras av gradvis specialisering, där specifik slalomträning nu uppgår till 70 %. Den totala träningsvolymen ökar till 600 timmar årligen och nu ökar också intensiteten. Två eller fler träningspass dagligen nu är regel. Träningsmetoder är nära det som används av seniorelit men det finns några viktiga skillnader.

Även om den aktive nu valt gren mellan slalom och störtlopp, och kanotyp, bör både slalom- och störtloppaktiva träna respektive grenar och delta i varandras tävlingar. Träning och även tävling i både C1, C2 och K1 bör fortsätta oavsett gren. Även om resultaten inte är bra, har det ingen betydelse. Syftet är att fortsätta utveckla en bred och allsidig teknik, och fortsätta upptäcka och dra nytta av respektive kanoters styrkor.

Nå toppnivå

Paddlaren har nu en hög teknisk nivå och ytterligare resultatförbättring fordrar bättre fysik. Den aktive strävar mot toppnivåer på fystester för bål och överkropp, parallellt med förbättrad central och lokal aerob kapacitet.

Fysträningen är upplagd på två säsonger, med en topp till vårens landslagsuttagningar och en topp till årets viktigaste internationella mästerskap.

Fortfarande är tävling en ypperlig träningsform som ger nödvändig rutin, förfining av mentala aspekter och tävlingsstrategi. De bästa tävlingarna går på de bästa vattnen. Med åren blir paddlaren därför familjär med samtliga toppbanor, vilket är nödvändigt för att prestera.

Vid förberedelse till ett viktigt mästerskap bör träningstiden på denna tävlingsplats vara minst tre månaders totala träning, vilket motsvarar 100 träningspass. Dessutom bör man delta i flera tävlingar på platsen. Det är lika viktigt för de aktiva som för organisationen runtomkring.

Inledning

För högsta möjliga prestationsnivå i kanotslalom, bör teknisk fulländning och tillräcklig erfarenhet nås i den ålder då atleten samtidigt har bästa möjliga fysik, och en god social och ekonomisk situation.

Excellens i en idrott fordrar minst 10 000 timmar av träning under minst tio år. I slalom, som utövas i en ständigt skiftande miljö, är erfarenhet och teknisk fulländning avgörande. Då är många år i sporten ännu mer betydelsefulla.

Av dessa skäl är slalom en idrott med sen mognad och de aktiva är bland de äldsta på OS. Det innebär att en del har passerat sin fysiska topp, men det tycks vara av underordnad betydelse. Mer problematiskt är att de nått en ålder då andra viktiga livshändelser börjar konkurrera om den tid som finns till förfogande för träning, som civil karriär och familj. Aktiva som ännu har långt till sin topp och är långt över 25 år, får lätt motivationsproblem ofta pga. privatekonomi.

För att nå toppnivå tidigare behöver man därför börja i lägre ålder och tidigare träna med hög kvalitet. Det finns många svagt underbyggda påståenden om varför man måste börja träna en idrott i mycket låg ålder för att kunna nå världselit. Det finns dock ett mycket relevant skäl. Genom att börja träna i låg ålder, kommer föräldrarna stå för försörjningen under en stor del av vägen till elit.

Någon annan anledning till att vara tvungen att börja före 20 års ålder har föga vetenskapligt stöd. Det är dock skäl nog för följande slutsats: för att svensk slalom skall nå världsklass, behöver vi en genomtänkt plan för att systematiskt rekrytera, behålla och träna barn. Det måste ske mycket professionellt, för att klara konkurrensen från andra länder som redan gör det.

Det är ingen någon konflikt mellan bra barnidrott, och en barnidrott som från start banar väg för framtida elitprestationer. Träning av barn riskerar bedrivas på ett sätt som skadar den aktives utveckling och behöver därför ske under kunnig ledning. Idrottskultur skiljer sig åt mellan länder och kan sätta restriktioner på vad som är möjligt. Maskinlik träning av barn som ibland påstås förekomma i vissa länder, är knappast önskvärd, men ofta omgärdas sådan träning av missförstånd. Den

träningsregim som vi främst associerar med forna öststater och Kina, kan inte enkelt avfärdas med tanke på enastående idrottsframgångar i idrotter där doping omöjligt kan förklara resultat.

Främst beror framgångarna på allsidig, systematisk träning från unga år med långsiktig planering. Detta under ledning av de bästa tränarna med djupa kunskaper. Ibland betraktas detta som cyniskt. Säkert förekommer avarter, men den i Sverige alltför vanliga modellen, där de mest okunniga får ansvar för nybörjare och barn, som därefter ägnar år av träning utan förutsättningar att bli bra, kan också betraktas som cyniskt.

Det räcker nämligen inte med 10 000 timmar av träning. *Inte minst från start*, behöver dessa timmar vara av hög kvalitet. Misstag vid inläring av grundteknik är särskilt svåra att korrigera senare. Under hela karriären fordras ständig strävan mot excellens för att slutligen nå dit.

För optimal utveckling bör träningen individanpassas under hela karriären, efter ålder och mognad. Barn *kan* tränas likt vuxna, men vinsten av den hårda, ibland monotona träning som är nödvändig för seniorer, är inte stor och måste vägas mot yngre aktivas behov av lek, omväxling och en god social miljö.

Vi kan dela upp karriären i en förfas och fyra faser:

- Förfas, 0 - 7 år
- Fas 1: Introduktion, 8 - 10 år
- Fas 2: Grundträning, 11 - 14 år
- Fas 3: Specialiserad träning, 15 - 18 år
- Fas : Nå toppnivå, Från 19 år

Från denna idealiserade åldersindelning kommer det att finnas stora avvikelser, men för klubbar som effektivt vill använda sina resurser i syftet att så många som möjligt når högsta möjliga nivå, är det sannolikt en väl fungerande struktur. Om en klubb kan välja att årligen rekrytera 9-åringar är den i snitt nog mer framgångsrik än den som istället väljer 14-åringar.

Efter denna inledning följer en diskussion kring allmänna aspekter för att kunna träna slalom. I Del två går vi igenom träningen i varje fas. Betoningen är på de två första faserna och allmänna principer. De två första faserna skiljer sig mest från träning av vuxna atleter, och där sker de största misstagen.



Del 1. Allmänt om kanotträning

Att träna i låg ålder

Modern idrottsvetenskaplig forskning påpekar att skillnader mellan barn och vuxnas fysiologiska reaktion på träning inte är så stor. Såväl styrka, teknik och aerob kapacitet förbättras vid träning av barn, men träningssvaren är beskedligare. Man kan således träna barn likt vuxna, även om träningseffekten hos främst män blir betydligt större under och efter puberteten. Anaerob kapacitet svarar dåligt på träning hos barn, men kan fortsätta att utvecklas långt efter puberteten, enligt de få longitudinella studier som finns.

Ibland betonas vikten att genomföra en viss träning i perioder när den aktive är speciellt mottaglig, s.k. ”windows”. Det vetenskapliga stödet för denna teori är dels svagt och dels i praktiken omöjlig att genomföra, då verktyg att identifiera dessa perioder saknas.

En vanlig föreställning är att fysträning måste intensifieras under puberteten för att maximera en persons potential men även detta saknar vetenskapligt stöd. Det är såväl i forskning som i praktisk träning svårt att skilja prestationsförbättring, som beror på att den aktive växer, från träningseffekt. Risken för överbelastningsskador tycks däremot vara större under puberteten. Därför bör ändring i träningens volym, frekvens och intensitet nog följars hos tonåringar.

Det finns studier som talar för att sen pubertet är en fördel i individuella teknikidrotter och flertalet studier stödjer fördelen av sen specialisering för senare toppprestationer. Konsekvensen av detta är att selektion av unga aktiva där fysisk prestationsförmåga är avgörande, riskerar fånga upp fel individer. I forspaddling är sen pubertet en praktisk fördel, uppenbar för varje tränare av nybörjare (se sid 6).

Dam - Herr - Individ

På internationell toppnivå i slalom är eliten äldre än slätvatten racingelit. Vinnare i K1-dam på VM och OS är äldre än i K1 herr. En förklaring är att slalomsdamer behöver relativt bättre teknik än män, då de med sin relativt lägre styrka inte kan kompensera misstag under ett åk genom extra kraftinsats. Att utveckla denna bättre teknik och få erfarenhet tar tid. Det är rimligt att tro att optimalt omhändertagande av damer skulle kunna förändra denna ålderskillnad så att damer blir mästare i lägre ålder än idag.

Även om det tycks finnas generella skillnader i teknikfärdigheter mellan pojkar och flickor är skillnaderna mellan individer av samma kön dock redan avsevärda.

Det finns en aspekt dock bör nämnas. Pojkar och flickor är lika viga, men under puberteten blir kvinnor flexiblarare och män stelare. Män behöver ofta stretcha särskilt hamstrings för att kunna sitta korrekt i kanoten. Kvinnors flexibilitet ger istället problem med axlar, som är en mycket utsatt led. Förebyggande träning av axlar bör vara en naturligt inslag för damer, med fokus på rotatorcuffens muskulatur.

För att verkligen nå toppnivå, bör träning tidigt individanpassas, dam som herr, där varje atlet kontinuerligt matchas på gränsen av sin tekniska färdighet. Det finns flera exempel på hur barn individuellt tränats från mycket låg ålder, och nått världstoppen tidigt. Även om ärftliga faktorer säkert bidrar i en del fall, är den träningsmiljö och coaching de fått från start, vida överlägset vad de flesta får ens på toppen av sin karriär. Snarare finns det skäl att tro att en stor andel aktiva skulle nå en mycket hög nivå med en sådan träningsmiljö.

Individuell coaching är naturligtvis mycket resurskrävande, men antalet väl dokumenterade exempel är så slående att de knappast går att bortse ifrån. Det tycks vara ett mycket framgångsrikt recept för framgång och bör ses som norm för en nation som vill vara ledande i slalom.



Vid vilken ålder kan man börja?

Det går utmärkt att börja padda fors från 4-5 års ålder, men om barnet föredrar att börja paddla vid 9 år, är det sannolikt utan betydelse. Under tidiga år kan forspaddling bytas ut mot vilken annan motoriskt utvecklande lek och idrott som helst, som gymnastik och kampsport. Runt om i Europa är 8-10 år en vanlig ålder att börja i. En del klubbar har 11 år som maxålder.

Ett starkt skäl att börja före puberteten är att då är den aktive kort, har låg tyngdpunkt och låg rörelseenergi med sin låga vikt. Små barn kan lätt kliva i och ur slalomkanotens lilla sittbrunn. Därigenom kan de direkt börja i slalomkanot och paddla slätvatten och lätt fors, utan nämnvärd risk att välta eller köra sönder kanoten. Fördelen med det är stor, då en okrossbar forskanot inte kan bäras av barn och är otympliga på vattnet.

Tränaren tröttnar också snabbt om den vid varje träning skall hjälpa till att lyfta fram 10 tunga plastkanoter. En kompositkanot kan barn däremot bära själva. Den oömma hantering som okrossbara kanoter tål, är demoraliserande och det är svårt att sedan få barn att vara försiktiga med en kompositkanot.

Nybörjare som redan blivit långa och tunga har betydligt svårare att börja i slalomkanot, som lättare går sönder om de med sin större rörelseenergi kör på stenar. De upplever sig lätt fastna i kanoten när de välter, drabbas av panik och slutar i sporten. Dessa bör därför börja i okrossbar kurskanot, och kan då följa träningen i samma tempo som sina mindre gruppkamrater.

En rekommendation är därför att huvudsakligen nyrekrytera aktiva som är yngre än 11 år, så att en så stor andel som möjligt är prepubertala. Notera att det kan vara flera års biologisk åldersskillnad mellan två 11-åringar.

Att börja i eller efter puberteten

Det finns inget vetenskapligt stöd för att man inte kan nå yppersta världselit, även om man börjar närmare 20 år. Det är av främst privatekonomiska skäl få som ens försöker. Omvärlden brukar ej heller vara särdeles positiv.

För aktiva som börjar i högre ålder kan inläring av teknik ske mycket snabbt, och det är lättare av mognads- och motivationsskäl att snabbare träna mer. Samtidigt tar det i det sannolikt lika många års träning att nå högsta nivå för en aktiv som börjar som 16-åring, som en som börjar som 10 åring (ifall båda får ta del av bra träning).

I den vanliga svenska forspaddlingsklubben är nog alltid alla välkomna, vilket de bör vara av flera skäl. En motiverad nybörjare mellan 15 och 40 år med idrottlig bakgrund lär sig ofta otroligt snabbt. En sådan är en potentiell framtida stjärna, fantastisk tränare, resurs och vän. Erfarenhet säger med säkerhet att man *inte* kan veta hur en sådan utvecklas. Attityden bör därför alltid vara maximalt stödjande. Låt varje aktiv själv upptäcka eventuella begränsningar och sätta sin egen ambitionsnivå, utan att få det skrivet på näsan.

Det finns dock några speciella aspekter att tänka på för dessa aktiva. Slalom är en gren där starka nybörjare i brist på teknik ofta försöker kompensera med kraft. Dålig teknik i kombination med styrka leder ofta till höga belastningar i ogynnsamma kroppspositioner, där axlar, handleder och armbågar tar mycket stryk. Skador kan komma mycket snabbt och ta år att läka.

Risken är stor att den äldre nybörjaren dras med av mer erfarna jämnåriga, trappar upp sin träning för snabbt och missar grundläggande teknikträning. Därför är det särskilt viktigt att tona ned paddling på tid och fysträning för dessa nybörjare. Istället bör de göra teknikövningar som betonar minimal kraftinsats, fåtal precisa drag, balansövningar, visualiseringsövningar, och på andra sätt omväxlande träning som utvecklar rytmisk gracil paddling.

Fysträningen måste stegras försiktigt och kan till stor del separeras från portträning. Denna görs med fördel istället i störtloppskanot. När den görs i slalom, måste ändå teknik alltid komma först, och banor anpassas för att premiera rytmisk paddling. Annars övas dålig teknik som förvisso med tiden siter allt bättre (och blir därmed ännu svårare att rätta till).





Organisera träningsplatsen

En ideal träningsplats har ett klubbhus nära vatten, dit aktiva helst själva kan ta sig med cykel eller buss. All utrustning skall organiseras så att aktiva själv kan ta och lämna utrustningen. (Se *Börja och utveckla en kanotklubb*).

Att organisera idrottsplatsen väl, har betydelse på flera sätt som stärker varandra. Många delar i utvecklingstrappan kan upplevas omöjliga, om träningen bedrivs utan idrottsarena skraddarsydd för slalom. Den optimala träningsplatsen är lika bekväm som en egen simhall för simklubben.

Genom en bra verksamhet i en arena kommer flera stanna i sporten och bidra till att skapa en social miljö. Ett bra klubbhus är en samlingsplats. En väl organiserad idrottsarena gör det lättare att verka som tränare, som kan träna fler, mer och med högre kvalitet. Det leder i sin tur till att fler stannar i sporten, vilket leder till bättre ekonomi, som ytterligare kan förbättra idrottsarenan.

Svenska Kanotförbundet domineras av racing, med stora, ofta gamla föreningar med klubbhus, där allt ovan tas för givet. Forspaddling saknar tradition av fungerande idrottsanläggningar. Paradoxalt har man inom fors oftast aldrig haft eller sett något som kan kallas idrottsarena för slalom, medan man inom racing inte ens förstår problemet. Därför har arenaproblematiken varit en ickefråga.

Välorganiserade idrottsarenor är en förutsättning för att utveckla en bred elit. Utan sådan blir träning ofta bilberoende, vilket gör den mödosam och lågfrekvent. Det försvårar möjligheten för tränare utan körkort att vara verksamma och ökar därför ledarbristen.

I Franska Kanotförbundet (FFCK) finns en detaljerad klubbguide med omfattande information om hur man framgångsrikt organiserar en kanotklubb och en kanotidrottsplats. Det är sannolikt en av flera skäl till att FFCK är världsledande i så gott som samtliga kanotidrotter.

Nyborjarutrustning

Den perfekta klubbpolicyen för utrustning är ännu inte nedtecknad. Här följer ett resonemang kring beprövade varianter.

Det finns en delikat balans mellan tillräckligt bra och dålig klubbutrustning. Nybörjare måste kunna låna klubbutrustning av hyfsad kvalitet, tills de skaffar egen i samband med 2:e-4:e säsongen. Egen utrustning bör dock vara signifikant bättre än lånad.

En del klubbar tillhandahåller utrustning hela kanotkarriären och köper nya till elitaktiva. På så sätt kommer klubben alltid ha fina begagnade kanoter för yngre. Nackdelen är, förutom kostnad, att de kanoter som köps in till juniorer och seniorer, inte passar yngre. Det är bättre om klubben huvudsakligen har barnkanoter och därmed gör det nödvändigt för aktiva att skaffa egna kanoter när klubbens helt enkelt blivit för små.

Barn börjar lätt frysa så bra paddelkläder är viktigt. Långa neoprenbyxor, skor och paddeljacka, samt hjälm och flytväst är grundläggande klubbutrustning för att behålla nybörjare och förlänga säsongen. Finare paddelkläder bör vara privata.

Nybörjare behöver från start uppfostras att vårda all utrustning väl såväl klubbens som egen. De ska lära sig att kliva i kanoten från en brygga och aldrig hasa med fina kanoter från stranden.





Träningsbanan

För att träna slalom behövs tillgång till port och slätvattenportar går utmärkt. Det är viktigare att ha slätvattenportar i början än tillgång till fors. Det finns många exempel på toppaktiva som till vardags endast har slätvatten att träna i, men åker till forsträning under helger.

Den ideala träningsplatsen är en fors klass II-III (forsar graderas internationellt från I till VI, sedan 1932. Se Börja paddla, författaren) som går att paddla uppför, med lugnvatten och slätvattenportar nedströms. En träningsbana bör ha elbelysning och det bör vara lätt för tränare att gå längs stranden. Att dagligen kunna träna i lätt fors är naturligtvis en stor fördel.

Behovet av paddling i stor fors är i sig obefintligt till dess att nära fulländad teknik nåts i lätt fors. Paddling i andra forsar är däremot viktigt för motivationen. Utflykter till andra vattendrag med längre turer, och tävlingar på annan plats ger oförglömliga minnen. Bara resan i sig till andra platser, ger uppskattad social närvaro som är bra för klubbkänslan.



Säkerhet och trygghet

Det kan knappast nog betonas hur otroligt viktigt säkerhets- och främst trygghetsarbete är vid träning av nybörjare. Inget annat skulle mer påverka antalet aktiva slalom paddlare.

Med trygghet menas den aktives upplevelse, till skillnad från säkerhet som är den mer objektiva risken för olyckor. Problem med säkerhet och trygghet är centrala och särskiljer forspaddling från många andra idrotter. Det är också ett område där nonchalans och bristande förståelse för nybörjarens upplevelser får alltför många att sluta i förtid. Barn och nybörjare upp-

lever en krusning i lätt strömmande vatten som en jättevåg, och fullt tillräckligt spännande. Detta glöms lätt bort av ledaren som avslappnat leker i fors klass IV.

Eftersom en majoritet av dagens svenska forspaddlare överlevt och stannat i sporten, trots att flertalet av nedan nämnda råd bröts av deras ledare, fordrar det en extra kraftig intellektuell ansträngning för att sätta sig in i en nybörjares perspektiv.

Säkerhet

Innan de aktiva bortom alla tvivel själva klarar säkerhet, genom hög paddlingsprecision och genom att till 100 % behärska eskimåsväng, skall de alltid träna med minst en annan på vatten. En ledare på land kan vara ett alternativ och medföra ökad säkerhet, men då fordras att denna faktiskt har realistiska möjligheter att göra en insats.

Ibland påstås att man aldrig skall paddla ensam i fors. Det må gälla äventyrlig forspaddling, men för att nå hög nivå i slalom, bör man tvärtom mycket målmedvetet utveckla trygghet och färdigheter hos den unge aktive så de motiverade så tidigt som möjligt kan börja träna mer, själva. Innan en nybörjare (oavsett ålder) är absolut trygg med att använda kapell, ska hon paddla utan. Man behöver nödvändigtvis inte kunna eskimåsväng, men övat mycket att lossa kapellet under vatten, och flera gånger gått runt i fors utan att få panik.

En nybörjare som går runt med kapell och får panik, får ”ett ärr i själen”, och risken att personen kommer att sluta med forspaddling är överhängande. Att ledare bryter mot denna regel är milt uttryckt, inte bra. Skulle en allvarlig olycka ske pga. av detta, kan det till och med finnas risk att ledaren åtalas.

Trygghet

Trygga aktiva paddlar avslappnat utan rädsla, och kan då fokusera på prestationen. Oavsett en aktivs ålder och erfarenhet, försämras prestationsförmågan markant av rädsla. Det är ofta kontraproduktivt att pressa en aktiv att träna eller utföra moment rädd. Istället är det coachens uppgift att matcha varje aktiv individuellt genom att utveckla den aktives färdighet och därigenom på sikt sänka rädslan. Hellre en fors ett år senare än en dag för tidigt. Det är snarast en regel att aktiva inte spontant talar om att de är rädda. Istället visar det sig som trötthet, huvudvärk, kissnödig, att paddling beskrivs tråkigt etc. Ta då ned yttre pressen, paddla på lättare vatten, och kanske paddla utan kapell, och snabbt ökar den aktives glädje och motivation.

Att forspaddling innehåller moment av spänning är en del av tjusningen och lite äventyr brukar vara ett välkommet inslag. Man bör dock komma ihåg att slalom vid tävling inte är en äventyrsidrott. En aktiv som deltar i en tävling och är rädd för forsen, bör inte delta. 100 % trygghet där man tävlar är en förutsättning för att kunna fokusera på prestationen.

Man höjer en aktivs trygghet och förmåga att själv pressa sin gräns, genom att den aktive inte är hungrig, inte fryser och inte är trött. Genom att reka forsen noga, bära förbi läskiga partier och aldrig pressa aktiva om man inte känner dem mycket väl. Inte heller lura dem att utföra moment som sedan visar sig betydligt läskigare än man sagt. Solsken och vetskap om att en varm bastu väntar, ökar också motivationen.



Coachingkvalitet

Slalom bör tränas som man kan föreställa sig att gymnastik tränas, med millimeterprecision, stil och perfektion som mål. Det är häpnadsväckande hur avancerad teknik en 11-åring klarar med träning och bra coaching. För hög standard på framtida elit fordras bra tränare, och de bästa coacherna bör träna barn.

En tränare för nybörjarbarn behöver en bred kompetens för att skapa en attraktiv idrottsmiljö. Det är i praktiken endast möjligt för tämligen erfarna slalom paddlare att vara tränare för nybörjare, eftersom man måste vara på vattnet för att säkerställa säkerheten, för att effektivt kunna undervisa och kunna justera portar. På vattnet kommer man nära de aktiva och kan lätt kommunicera.

Att vara coach fordrar inte egen färdighet (i att kunna paddla) när det gäller erfarna aktiva, men det ställs höga krav på kunskaper, på organisationsförmåga och kommunikativ förmåga.

Att besitta kunskaper i fysiologi och träningslära är också viktigt för den som leder träningen. Man bör också kontinuerligt utveckla de aktivas egen kunskap i träningslära. För såväl coach som aktiva bör vara väl förtrogen med varför man tränar som man gör och förstå effekten av olika träningstyper.

Endast den som till vardags tränar aktiva, har möjlighet att skaffa sig de färdigheter som krävs för att fungera väl som coach på elitnivå. De bästa coacherna coachar lika ofta som elitaktiva tränar, genom att dagligen coacha flera grupper efter varandra. Det fordras ett genuint intresse för att bli en bra coach och kanske en smula talang. Mest är det dock fråga om hårt arbete. En ofta framhållen egenskap hos en bra coach är ödmjuk attityd till förmågan att ge råd. En duktig slalom paddlare förväntar sig snarare en diskussion kring teknik än säkra svar.

Coachingens kvalitet hör också ihop med hur väl coachen känner de aktiva. Den som coachar varje dag, kan lättare coacha en okänd atlet, men samarbetet med aktiva coachen känner, är mer precist och effektivare.

Bra coaching kännetecknas av en förmåga att skapa träningspass där den aktive utvecklas optimalt. Det handlar om förmåga att designa banor, och ge teknikkorrigeringar under träning genom att se teknikkmissar. Det är också viktigt att kunna administrera träningspasset så att banbyte går lätt och att passet flyter på. Särskilt vintertid är detta viktigt så inte aktiva börjar frysa.

En stor portion psykologi fordras, vilket delvis nås genom praktiskt handlande. Bland annat att de aktiva känner sig iakttagna hela tiden, så att de stimuleras att kontinuerligt göra sitt bästa. Mängder av uppmuntran, parallellt med krass och saklig feedback med höga krav från en tränare som är auktoritet, bör vara en vision.

Grupp och individträning

Vid träning av aktiva i tidiga år och för nybörjare som provar på, är gruppträning att rekommendera av sociala skäl, och av klubbekonomiska skäl, då det är resurseffektivt.

När väl aktiva nått basal färdighet och visat ett genuint intresse av slalom, bör gruppträning ske i en så homogen grupp som möjligt. Aktiva som är tidigt i karriären vill och bör regelbundet träna i så stor förs de precis klarar. En aktiv i gruppen som inte klarar forsen, hindrar samtligas träning. En grupp bör maximalt bestå av sju aktiva, men hellre fyra, då det är svårt att annars ge varje paddlare en acceptabel mängd feedback. Aktiva bör redan från unga år regelbundet coachas individuellt då det markant ökar träningskvaliteten.

Träningspassets struktur

Oavsett ålder, träningsperiod och kunskapsnivå, kan följande struktur på träning användas. Detta är mer ingående beskrivet i boken *Börja paddla slalom* (Lidström, 2005).

Förberedelse

De aktiva bör förstå vad som menas med angiven träningstid. Ett beprövat förslag är att angiven tid avser då man sätter sig i kanoten. Eventuell landträning sker innan. Aktiva som inte är viga nog att sitta korrekt i kajaken, bör stretcha innan paddling.

Uppvärmning på slätvatten

15 – 20 minuter. Syftet är dels att släppa vardagslivets tankar, men hela uppvärmningen används målmedvetet till att utveckla sitteknik, framåtteknik, och fler balans- och dragövningar.

Uppvärmningen avslutas med några 10-sekunders sprinter.

Slätvattenportar

Även om port i fors finns, bör slätvattenportar regelbundet övas. För nybörjare är det utmärkt plats att lära sig teknik utan distraherande fors. För elit, en inledande aerob uppvärmningsserie och sprintträning.

Fors och port i fors

Ideal fors för grundträning är nämnd tidigare. För nybörjare bör forsteknik övas separat från port i fors, ty annars blir det för komplext och resulterar i simtur. När väl forsteknik sitter, kan lätta portövningar i fors introduceras.

Lek/Säkerhet

Nybörjare oavsett ålder bör ägna en väsentlig del av träningen till vattenlekar och säkerhetsövningar för att öka tryggheten i fors. Simma i fors, hantera kastlina, kamraträddning och eskimåsvängsträning är bra övningar att avsluta träningen med. Ordningen ovan är vald för att maximera de yngsta aktivas uppmärksamhet, vilken upphör i samma stund de välter och blivit blöta. Lek och säkerhetsövningar upphör som del av träningen när de väl nått sitt syfte och intresset av att träna ökar.



Träning i olika faser

Förfas, 0 - 7 år

För en riktigt god vattenvana sägs att den bör skaffas i mycket låg ålder. Trygghet i vatten är avgörande för framtida forspaddlingsutveckling. Till skillnad från racingkanoten som man faller ur, hänger man nämligen fast upp och ner i en slalomkanot.

Moderna äventyrsbad har ofta forsar, rutschkanor, klättrvägar mm och är en fantastisk plats att öva vattenvana. Att ofta besöka bad ger genom barns spontana lekglädje önskat resultat. Simfenor och cyklop är bra lekredskap som stimulerar att dyka och doppa huvudet. Lek med kanot i simbassäng är ett bra sätt att öva trygghet. Långt innan barn själva kan eskimåsväng, kan de leka med kanoter, pröva att stå i dem och de kan åka "tvättmaskin" sittandes i en barnkanot. Barn från 2-3 års ålder sitta i knäet och paddla i lätt fors. Från ca sex års ålder kan barn simma i lätt fors med flytväst, paddelskor/sandaler och hjälm.

Lek med klättring och idrotter som kampsport och gymnastik utvecklar en bred motorik och en allsidighet som kommer till godo vid senare paddling.

Fas 1: Introduktion, 8 - 10 år

Denna fas syftar till att nybörjaren förstår de mest basala principerna för paddling och får en positiv första kontakt. Det kan göras i turistkanadensare eller i C2-slalom med en erfaren vuxen. Kajak är därefter att föredra framför C-kanot, då den är lättare att behärska och belastar kroppen licksidigt. Träning i kanot utgör endast en liten andel av alla fysisk aktivitet. Paddling ute sker endast när det är någorlunda varmt. En till två gånger i veckan är tillräckligt. Vintertid har klubben bassängtid, där all fokus ligger på trygghet att välta med kapell och eskimåsvängsträning.

Utrustning

Få skulle låta sina barn börja åka alpint med 2-metersskidor, men i kanotsporten är det tyvärr fortfarande vanligt att barn använder slalomkanoter för vuxna eller ibland ännu bredare forskanoter. För att utveckla en god balans och för att kunna öva korrekt teknik, behövs barnkanoter.

Två olika typer av barnkanoter finns tillgängliga. En cigarrformad kanot, med runt skrov och däck. Den är initialt rank, men har fördelen att runda kanter minskar risken att välta i fors.

Den andra typen är en nedskalad slalomkanot (Dino, Galasport). Den uppför sig precis som en slalomkanot, men är endast 3 m lång och väger ca 5 kg. Dino är något mer krävande i strömmande vatten men kan absolut rekommenderas att börja med, bara man gör en varlig introduktion på slätvatten. Även paddeln är naturligtvis anpassad för barn. En barnpaddel har mjukt skaft med liten diameter, små blad och kort längd. 160 cm paddel för ett barn som 120 cm lång är en utgångspunkt. Det finns på marknaden idag bra paddelblad för även de minsta barnen (Bee small, Gala sport).



Genomförande av träningen

Man börjar naturligtvis att paddla på slätvatten och lär nybörjaren olika typer av drag utan att bry sig för mycket om den komplicerade kontringen, som oftast kommer spontant genom att barnen ser och härmar. En del barn som paddlar för första gången blir oerhört frustrerade över hur svårt det är att bara ta sig fram på slätvatten i en "tvålkopp" till kanot utan roder. Det fordras en viss pedagogik att ta sig igenom de tre första gångerna à 10 - 20 minuter innan de får kanoten att någorlunda gå dit de vill. Instruktions tiden bör vara mindre än 10 minuter i början.

Paddling i strömmande vatten bör introduceras snabbt eftersom det är betydligt roligare. Platsen för paddling i strömmande vatten behöver väljas med omsorg, så att en kapsejsning inte medför simtur nedför ännu större fors. Eftersom precis samma principer gäller vid paddling i mycket lätt strömmande vatten som större fors, bör man hålla sig till lättast möjliga ström, tills balansen övats upp. På så sätt ökas också tryggheten. Barn vill ofta paddla mycket kort tid och därefter leka och bada och gärna simma i fors. Låt dem göra det, eftersom det är en utmärkt vattensträning som ökar trygghet.

Teknik

De tekniker som man främst bör fokusera på under denna fas är en korrekt sittposition och god framåtpaddlingsteknik, samt eskimåsväng. Dessa är de mest grundläggande teknikerna för kanotslalom och all annan teknik kan man lägga mycket liten vikt vid. Korrekt sittposition är grunden för all annan teknikutveckling och minskar risken för senare överbelastningsskador.

Man skall inte förvåna sig om eskimåsvängen behärskas innan portträning börjar, medan för andra är det tvärtom. Ett beprövat hjälpmedel för eskimåsvängsträning är Eskimåsvängspasset (Falu Kanotklubb) som innehåller en rad övningar och delmål tills eskimåsvängen behärskas vid ofrivilliga kapsejsningar. Användande av barnkajaker underlättar eskimåsvängsträning betydligt och träning kan påbörjas från 7 års ålder.

Kanotträningen i denna fas bör vara mer lek än träning. Paddlingspassen bör vara med marginal under en timme och intensiteten låg. Det är ingen poäng att paddla nybörjare trötta, då det endast riskerar att försämra tekniken. Det enda som verkligen bör behärskas väl, är framåtpaddling.

Allsidig fysträning är lika viktigt som paddling men svårare att organisera. Att den aktive är involverad i annan idrott parallellt med paddling är en lösning. Träningen kan också organiseras genom kanotklubben. Gymnastik, kampsport, och annan teknikkrävande helkroppsidrott är att rekommendera. Fysinriktad idrott lär barnen grundläggande principer för träning på ett sätt som är svårt att göra i slalomkanoten.

Fas 2: Grundläggande träning, 11 - 14 år

Medan den första fasens viktigaste uppgift var att bekanta sig med sporten, börjar nu systematisk träning av teknik. Det viktigaste att kontinuerligt förbättra är framåtpaddlingsteknik. Vad den aktive lär sig nu ger grunden för resten av kanotkarriären. Misstag nu blir arbetsamma att korrigera senare. Att behärska eskimåsvängningen är nu nödvändigt.

Träning i kanot

Årlig träningsmängd når i slutet av perioden 350 h per år och 40 % av all träning är slalom i port. De aktiva bör nu träna gärna någonting dagligen och paddla fem pass i veckan. Allt efter psykisk mognad, utsträcks träningen i kanot nu till nära hela året, med uppehåll endast under de kallaste månaderna. Detta uppehåll är planerat, för att då planera och genomföra generell träning.

De aktiva använder nu en reguljär kanot är anpassad till paddlaren vikt. De övar också i andra kanoter, som C1 och C2 Störtloppskanot är utmärkt för att utveckla framåtpaddlingen. Samtidigt bör en framtida störtloppskanotist nå en hög nivå i slalom och fortsätta utveckla sin slalomteknik. En bra teknisk färdighet bör nås i alla kanotyper och inte förrän i slutet av denna period bör en specialisering av gren och kanotyp ske. 20 % av träningen bör ske i annan kanot än den föredragna kanotypen. Särskilt viktigt är det för C2-paddlare.

Övervägande mängden träning i slalomkanot är korta banor med tidtagning på 20 % av träningen, för att stimulera snabbhetsutveckling. När möjligheten ges bör paddling i stor fors utan port också tränas, som är roligt och mycket utvecklande, när väl eskimåsvängningen behärskas.

Det vanligaste felet i denna period är att träna svåra portkombinationer innan en rytmisk framåtpaddling är etablerad. Det riskerar att utveckla brytig teknik framför fart, och betonar kraft framför teknik. Vid portträning bör man istället fokusera på korrekt och snabb paddling i enkla kombinationer utan islag, och betona en harmonisk rytm. Svårighet på träning ökas genom träning på svårare vatten och inte genom tätare mellan portar.

I slutet av denna period bör den aktive behärska all teknik i fors. Hon bör självständigt kunna genomföra träningspass av hög kvalitet. Intensiteten ökar gradvis, särskilt vid generell träning utan port och i kanot utanför slalomportarna.

Forspaddling ger fantastiska möjligheter till naturupplevelser. Att regelbundet ge aktiva möjlighet till längre forsturer ger oförglömliga minnen och övar samtidigt förmågan att läsa vatten. Freestylepaddling kan introduceras så snart eskimåsvängningen behärskas, men ge akt på att barns behov inte är samma som vuxnas.

Tävla

Under denna period börjar paddlarna att tävla och antalet ökar från tio till upp till 20 per år. De deltar både i slalom och i störtlopp (50/50). De tävlar i slalom i C1, C2 och K1. Tävlanget ökar motivationen och får dem att utveckla tävlingsstrategier.

Tävlingarna skall vara anpassade till paddlarnas nivå. Det innebär att störtloppen bör vara korta, under 15 minuter, och slalombanorna behöver hållas på lätt vatten. Banläggningen skall prioritera rytmisk paddling, utan inslag av farliga partier.

Generell träning

Den generella träningen utanför kanoten inriktas nu mer på att förbättra fysisk prestationsförmåga, men fortsätter även i idrotter som ytterligare stimulerar utveckling av koordination och teknik. Såväl längd- som utförsäkning, simning, löpning, klättring, gymnastik och kampsport är exempel på lämplig träning, liksom bollsporter som handboll och basket. Generell träning sker främst under vintern, men kompletterar kanotträningen även under resten av året.

För utveckling av styrka och aerob kapacitet är träning utanför kanot särskilt viktig. I slalomkanoten blir denna träning mindre effektiv och tar tid ifrån, och riskerar sänka kvaliteten på den viktigare slalomteknikträningen. Det är bättre att få de aktiva trötta av löpning än av paddling. Styrketräning kan introduceras tidigt men man prioriterar träning med egen kroppsvikt. Viktträning behöver ske med övervakning av vuxna med noga instruktion. Svaga paddlare utvecklar oftast lättare och snabbare en precis teknik i kanoten, vilket är skäl till att inte överbetona tidig styrkeutveckling.



Fas 3: Specialisering, 15 - 18 år

Den tredje fasen karakteriseras av gradvis specialisering, där specifik slalomträning nu uppgår till 70 %. Den totala träningsvolymen ökar till 600 timmar årligen och nu ökar också intensiteten. Två eller fler träningspass dagligen är nu regel. Träningsmetoder är nära det som används av seniorelit men det finns några viktiga skillnader.

Fortsatt bred träning

Även om den aktive nu valt gren mellan slalom och störtlopp, och kanottyp, bör både slalom- och störtloppsaktiva träna respektive grenar och delta i varandras tävlingar. Träning och även tävling i både C1, C2 och K1 bör fortsätta oavsett gren. Även om resultaten inte är bra, har det ingen betydelse. Syftet är att fortsätta utveckla en bred och allsidig teknik, och fortsätta upptäcka och dra nytta av respektive kanoters styrkor.

Utifrån det faktum att svensk vinter inte erbjuder så mycket forspaddling, används såväl i denna fas liksom i övriga, att ta vara på sommarens möjligheter att paddla fors, även utan port.

För att ytterligare utveckla forskänslan kan träning ske även i freestylekanot, som ger träning i valsar och vågor. Det övar upp orienteringsförmågan i tre dimensioner liksom timing. Det i sin tur ger ny impulser till den viktigare träningen av akrobatiska övningar i slalomkanoten.

Styrketräning

Styrkeutveckling är nu viktigt för ytterligare prestationsförbättring. Den görs systematiskt och följer de rekommendationer för styrketräning som beskrivs av Bompa, med försiktig upptrappning, så kallad anatomisk adaptationsfas. Uthållig styrka med 30-60 repetitioner betonas under våren. I de senare åren introduceras styrketräning i kanoten med resistens. Även under tävlingssäsong fortsätter styrketräning en gång i veckan. Annars förloras styrkan signifikant.

Individuell träning och gruppträning

Teknikträning bör vara till 50 % individuell och 50 % i grupp. Individuell träning ger förutsättningar för mer koncentration och högre effektivitet. Gruppträning ger nödvändig tävlingsstimulans och ökar intensiteten, samtidigt aktiva kan jämföra sig och lära av varandra. Gruppträning av teknik, såvida de aktiva har tillräcklig nivå för att inte sinka gruppen, görs med fördel med mixad grupp, med olika nivåer, dam, herr, K1, C1, C2. Det är ingen poäng att alla har samma nivå och gör samma misstag.

Snabbhetsträning däremot görs bäst i en grupp där de aktiva har samma nivå och skapar maximal konkurrens. Under ett sådant pass kan varje åk klockas. En stor del av träningstiden bör användas till tävlingssimulering.

Omfattande tävlingsprogram

En mycket viktig komponent i denna fas är tävlingar. Årligen bör 20 tävlingar ske i huvudgrenen och 15 i övriga grenar. Detta är mer än för seniorelit. Dock är åtminstone mer än hälften av tävlingarna att betrakta som träning. Tävling är bästa träning i denna fas. Under mindre viktiga evenemang bör delta-gande ske i mer än en gren.



Motivation

Stora framsteg i resultat görs under denna tid, medan många aktiva också slutar då andra intressen tar över. Ytterligare framsteg fordrar ökad mängd träning, särskilt då prestations-skillnader som tidigare berott på pubertal mognad, nu försvinner. Aktiva som varit sena i puberteten kommer nu i stor utsträckning komma ikapp och gå förbi, vilket kan vara frustrerande för de som haft försprång fysiskt. De som varit sena i teknisk utveckling men tränat mycket, kommer ikapp.

Motivation till att elitsatsa brukar komma under denna tid och då också motivation att underkasta sig en nödvändig hård fysträning. Särskilt volymer av aerob träning kan upplevas monoton och trist. Det är en utmaning för ledare att balansera krav på den aktive med önskan att behålla många. Det är ännu gott om tid för aktiva med mindre ambitioner att senare träna mer. Vägen mot framgång är också träningsmässigt olika. Under avbrott från målmedveten träning är äventyrlig forspaddling i riktigt stora forsar både inspirerande och utvecklande.

Träning för att vinna

Träningen inriktas i ökande grad på att få till det på första försöket, ett snabbt och rent första tävlingsåk. Visualiseringsträning och högkvalitativ träning med fåtal fullängdsåk på svåra banor sker året runt.

Internationellt tävlande ökar och målet är att samtliga tävlingsbanor för stora evenemang i slutet av perioden är välbekanta. Samtidigt bör träningen också förläggas till andra banor. Totalt åtta veckors träning på en mästerskapsbana bör genomföras, fördelat på de tre åren före.

De två sista juniorårens vårar bör bestå av träningsläger fredag till söndag varannan helg och tävling övriga helger. *Landslaget*

Nu fyller landslagens uttagningstävlingar en viktig funktion. De aktiva övas i att toppa sig för att prestera när det gäller, och de har möjlighet att mäta sina krafter mot äldre aktiva. Träningen anpassas alltmer till två säsonger, med uttagningstävlingar på våren och viktiga mästerskap i augusti – september.

Fas 4: Toppnivå, från 19 år

Paddlaren har nu en mycket hög teknisk nivå och ytterligare resultatförbättring fordrar bättre fysik. Den aktive strävar mot toppnivåer på styrkefystester för bål och överkropp, parallellt med förbättrad central och lokal aerob kapacitet.

Träningen sker nu åtminstone tidvis på heltid, gärna varvat med universitetsstudier. Idealt tillbringas tre månader varje vinter i ett varmt land, med tillgång till port i fors av internationell klass, och med daglig coachning. Träning sker dels i grupp och dels individuellt med personlig tränare, lika som under den tidigare fasen. Kvalitet på träningen är nu avgörande för att förbättras. Träningspassen är nu oftare kortare än under fas 3, men mycket precisa. Under delar av säsongen är tre pass per dag i kanoten vanligt, där varje pass är renodlat till sitt tekniska och fysiska innehåll.

Teknikträning förblir centralt

Specifik teknikträning utgör fortfarande nära 50 % av all träning. All träning i kanot är teknikträning, som alltid behöver integreras med olika typer av fysträning.

10 % av träningen görs i annan kanot än huvudkanoten, främst under hösten, då det också är bra för motivationen att bryta av med något annat. Det är också en utmärkt tid för mer äventyrlig paddling i större fors än man normalt tävlar i. Med sådan paddling under "träningssuppehållet" kan pausen utsträckas till tre veckor. I annat fall inte mer än två veckor. Vid så långt uppehåll bör några underhållande överkroppsträning genomföras, som exempelvis simning eller klättring.

Toppning

Fysträningen är upplagd på två säsonger, med en topp till vårens landslagsuttagningar och en topp till årets viktigaste internationella mästerskap. Till övriga tävlingar sker endast mikrotoppning. Att lära sig toppning är nödvändigt och påbörjades i föregående fas.

Organisation för att vinna

För att den aktive nu skall ha reella möjligheter att nå internationell toppnivå, krävs en nationellt välorganiserad idrott. Det är en aspekt som nu mer än något annat kommer att påverka den aktives fortsatta utvecklingsmöjligheter och motivation.

Tävla

Antalet tävlingar är nu mindre än tidigare, 10-15 per år. Fortfarande är tävling en ypperlig träningsform som ger nödvändig rutin, förfining av mentala aspekter och tävlingsstrategi. De bästa tävlingarna går på de bästa vattnen. Med åren blir paddlaren därför familjär med samtliga toppbanor, vilket är nödvändigt för att göra toppresultat.

Vid förberedelse till ett viktigt mästerskap bör träningstiden på denna tävlingsplats vara minst tre månaders totala träning, vilket motsvarar 100 träningspass. Dessutom bör man delta i flera tävlingar på platsen. Det är lika viktigt för de aktiva som för organisationen runtomkring.



Referenser

Litteratur

- Annerstedt C. & Gjerset A. (1997). *Idrottens träningslära*. SISU Idrottsböcker.
- British Canoe Union (2006). *Canoe and kayak handbook*. Presda Press.
- British Canoe Union (2006). *Coaching handbook*. Presda Press.
- Bompa T. & Haff G. (2009). *Periodization - Theory and methodology of training*. Human Kinetics Publishers.
- Endicott W. T. (1980). *To win the worlds*. Reese Press USA.
- Endicott W.T. (1983). *The ultimate run*. Reese Press USA.
- Endicott W.T. E-books (www.canoeicf.com)
- Federation Francais de Canoe Kayak (1998). *Perfectionnement slalom*.
- Harries M., Williams C., Stanish W. & Micheli L. (1996). *Oxford textbook of sports medicine*. Oxford University Press.
- Hebestreit H. & Bar-Or O. (2008). *The young athlete - The encyclopedia of sports medicine*. Blackwell Publishing.
- Hilgert (1998). Training the young in canoe slalom.
- Jays J. (1992). *Every second counts*.
- Knudson D. & Morrison C. (2002). *Qualitative analysis of human movement*. Human Kinetics Europe Ltd.
- Langford K. (2006). *The making of a slalom coach*. Trafford Publishing.
- Lidström B. (2005). *Börja paddla slalom*.
- Lidström S. & Lidström B.(2007). *Att starta och utveckla en kanotklubb*.
- Lidström S. & Lidström B. (2007). *Eskimåsvängspasset*.
- Macintyre T., Moran A & Jennings D. (2002). Is controllability of imagery related to canoe-slalom performance? *Perceptual and motor skills* Vol. 94, pp. 1245-1250.
- Magill R. (2007). *Motor learning and control - Concept and applications*. McGraw-Hill Higher Education.
- Maglischio E. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics Publishers.
- Ridge B, Broad E, Kerr D & Ackland T. (2007). Morphological characteristics of Olympic slalom canoe and kayak paddlers. *European journal of Sport Science*, June 2007, 7(2) 107-113.
- Shipley S. (2008). *Every crushing stroke*. USA.



Kanotslalom

Utvecklingstrappa

Utvecklingstrappan beskriver hur idrottskarriären bör formas för att nå världselit. I detta ingår även miljöns kring den aktive, som kanotslomanläggning, utrustning mm.

