

Elitcentrum för kanotslalom, Falun

September 2011 till februari 2012

Svenska Kanotförbundet stödjer sedan 2010 ett elitcentrum i Falun, med syftet är att ge elitaktiva bättre möjligheter att konkurrera på internationell toppnivå.

Elitcentret hjälper aktiva genom regelbunden coaching, planering och uppföljning med tester. Förutom träning på hemmaplan till vardags, genomför elitcentret tränings- och tävlingsresor.

I Falun finns Sveriges bästa förutsättningar att träna kanotslalom, med slalombana i fors, och ett klubbhus med gym och kök. Det finns kanotutrustning att låna för varierad träning. I Falun finns en lång erfarenhet av slalomträning.

Regelbunden coaching på hemmaplan är en viktig faktor för framgång i slalom och detta är elitcentrets främsta resurs, men också den mest begränsade. Elitcentret har i dagsläget möjlighet att ta hand om högst sju aktiva.

Om antagningskriterier

Det räcker inte att vara bäst i sin klass för att kalla sig elit. Vi vet att aktiva som når framgång på tävling har tränat bättre än de som inte gör det, och de är alltid på topp på träningstävlingar och på tester. Eftersom slalom är en främst teknisk idrott, är risken med fystester att de diskvalificerar en aktiv som i port i fors presterar bra. För att göra en så korrekt bedömning som möjligt är (1) fystesternas mininivåer lågt satta, (2) aktivas prestationsutveckling över flera år på slalomtävlingar har studerats, (3) testresultat och tävlingsresultat jämförs med aktiva utanför elitcentret, (4) då flera aktiva i centret tävlar internationellt kan prestationsnivåer jämföras mot hela världen.

Styrelse

Elitcentret har en styrelse bestående av Kent-Åke Lundberg, Göran Hedström och Bo-Marcus Lidström. Ansvarig för den löpande verksamheten är Bo-Marcus Lidström.

Verksamhetsplan hösten 2011

Följande verksamhet planeras

- Coaching slalom i Hosjöholmen till vardags
- Läger utomlands under höstlovet 2011
- Tester vid flera tillfällen
- Träningstävling under hösten i Lissfors

Antagningskriterier

Aktiva förväntas delta på samtliga svenska slalom- och störtloppstävlingar 2011 som inte kolliderar med eventuella landslagsuppdrag eller högkvalitativ träning i port i fors utomlands.

Krav på fystester

Kravnivåer: Löptest i Hosjöholmen

Damer: 6.55. Herrar: 6.00.

Chins

Damer: 12. Herrar: 18. Genomförande: Huvudet skall hållas horisontellt. Man skall hänga fritt med helt raka armar mellan varje repetition. Man får ej ta hjälp av benen.

Prestation fullängdsåk

På antingen SM hösten 2011 eller tävling i Hosjöholmen hösten 2011, skall man vara under 15 % efter segraren enligt samma rankingsystem som för landslagsuttagningar (K1D drar av 14,9 % och C1 drar av 5,3 % från sina resultat).

Långsiktiga prestationsmål

Målet är att samtliga aktiva i elitcentret

- har nivå att nå semifinal på världscup säsongen 2014
- under våren 2014 klarar följande på tester:

Test	Dam	Herr
Löptest	6.10	5.15
Chins	18	35
Dips	20	40
Paddelmaskin (watt/kilo)	1,9	2,4 (7-minuterstest)
Fullängdsåk i fors	Enligt rankingsystem för uttagningar: snitt på två av tre tävlingar: samtliga inom <5 %	

För antagning fordras också att

Den aktive skriver sig i Falun och där tillbringar merparten av sin vardagliga träning när de befinner sig i Sverige. I praktiken fordras en helhjärtad satsning där man lever som en atlet.

Förvärvar en bred kompetens i paddling med goda färdigheter i C1- slalom, freestyle och störtlopp.

Att den aktive via sin förening, ansökt till centret enligt nedan information.

Att hemmaklubb och aktiv skrivit på avtal och betalt centeravgiften.

Antagning

Centrets styrelse beslutar vilka som antas. De antagna kommer att meddelas senast 1 september 2011. Egenavgift: 5000 kr för hösten för träning fram till och med första lördagen i februari 2011.

Trepartsavtal mellan

Elitcentret - Den aktives förening - Den aktive

Elitcenter Kanotslalom Falun erbjuder plats under hösten 2011

Om elitcentret avvecklas under detta avtals löptid återbetalas den del av terminsavgiften som inte tagits i anspråk för planerade aktiviteter och investeringar. Om föreningen inte erlägger terminsavgift enligt detta avtal utesluts kanotisten från elitcentrets verksamhet. Om kanotisten avbryter sitt åtagande eller bryter mot avtalet eller dess anda återbetalas ingen del av terminsavgiften. Avgiften för höstterminen 2011 är 5000 kr och inbetalas till bankgiro 235- 4017, senast 1 september 2011.

Avtalet är giltigt kalenderåret för hösten 2011, till och med första lördagen i februari 2011, och förlängs med en termin i taget om terminsavgiften för kommande termin betalas i tid, om den aktive anses uppfylla elitcentrets kriterier och om den aktive önskar fortsätta.

Uttagningskriterier för våren 2012 kommer att presenteras senast december 2011.

Elitcentrets åtagande

- att erbjuda verksamhet enligt Verksamhetsinnehåll, tidigare angivet i detta dokument
- att medverka till en god dialog och samverkan med landslagsledningen i kanotslalom
- att anpassa träningen till studier och arbete
- att erbjuda kompetens inom idrottsmedicin och näringslära - fysiologi - prestationspsykologi
- att erbjuda tester för att följa upp utvecklingen
- att senast i december månad meddela kanotisten om möjligheten till förlängning samt villkor för nästföljande säsong

Föreningens åtagande

- att erlägga överenskommen terminsavgift enligt de villkor som föreskrivs från elitcentret
- att stå i kontakt med elitcenter och kanotist

Den aktives åtagande

- att inte nyttja medel och preparat som enligt bestämmelser hos IOC, ICF och SKF klassificeras som doping
- att aldrig i samband med elitcentrets verksamhet bruka alkohol
- att lämna läkarintyg för medicinering
- att skriva under Svenska Kanotförbundets avtal för aktiva elitkanotister
- att följa den plan som elitcentret och kanotisten gemensamt beslutat
- att i all gärning vara en god förebild för andra kanotister

Undertecknas:

Datum

Datum

Datum

Föreningen (ordf.)

Den aktive

Elitcentret

Information, frågor och kontakt:

Bo-Marcus Lidström Holmvägen 37, 791 47 Falun

tfn: 070 - 604 83 31 email: wildwaterbobbo@hotmail.com

Ansökan till Nationellt Elitcentrum för kanotslalom

Namn:

Adress:

Personnummer:

Hemmaklubb:

Kontaktperson i klubben:

Härmed ansöker jag om att bli antagen till Nationellt Elitcentrum i kanotslalom.

Ort, Datum

Namnsteckning