



## Att kombinera slalom och störtlopp vid barn- och ungdomsträning

*Råd av slalom paddlaren Benoit Peschier, OS-guld 2004 i K1H - "Träna mycket störtlopp!"*

### Introduktion

Störtlopp är en rolig gren i sig och utmärkt att kombinera med kanotslalom.

#### Störtlopp

- ger omväxling i slalomträningen
- ökar LOK-stöd och ger pengar till klubben
- är utmärkt för att öva balans
- är ibland bättre för att träna kondition
- är mycket lätt att arrangera tävlingar i

Alla som tränat barn i kanotslalom i fors vet att omständigheterna ofta gör att total mängd paddling per pass blir liten. Teknikkrav i port och fors gör det dessutom svårt att samtidigt utveckla en bra framåtpaddlingsteknik.

Att prioritera slalomteknik är nog riktigt, men det gör också att utveckling av fysik och framåtpaddlingsteknik går långsamt. Om träningsgruppen växer, vilket i sig naturligtvis är bra, riskerar effektiv paddling per pass att minska ännu mer.

**Då är störtloppsträning ett utmärkt komplement.** Snabbt blir även mycket unga aktiva självständiga i störtloppskanot. Genom störtlopp kan fler få träning med kvalitet. Om en ledare tar hand om teknikträning i port med halva gruppen, kan andra halvan få ett rejält fyspass och samtidigt utveckla sin framåtpaddlingsteknik. Paddlingsteknik med vingpaddel skiljer sig något från slalom paddling, men för barn som ibland har en teknik som är långt ifrån bra, är skillnaden inte ett bekymmer. Störtloppsträning hjälper aktiva att använda rygg och rotation och det är svårare att öva i en slalomkanot.

Även om kanoterna under första minuterna känns vingliga och flera säkert välter, så kommer nästan alla barn obehindrat paddla med god balans efter 30 minuter. Efter tredje passet är balans inte något problem. Störtloppskanoterna är robusta och passar att paddla på sjö, å och i fors.

### Praktiska råd för störtloppsträning med barn 8-12 år

#### Första passet

Börja på slätvatten och låt de aktiva bekanta sig med störtloppskanoten. Använd gärna vingpaddel i barnstorlek men den vanliga slalom paddeln går också. Se till att kanoterna har flytsäckar. Det är inte nödvändigt men önskvärt om kanoterna har fotstöd. Det finns störtloppskanoter för barn som är stabila och har lågt däck (modellen Lizard från Zastera). Öva på att svänga mellan bryggor och bojar och sträck ut passen till åtminstone 30 minuter. Paddla gärna nära stranden - det brukar bli en hel del badande i början.

#### Fortsättning

Efter några pass kan barnen prova att paddla i strömmande vatten och mycket lätt fors. Eftersom störtloppskanoten inte blir nämnvärt vingligare i fors så brukar det gå mycket bra. En störtloppstävling i lätta forsar klass I-II med gemensam start blir en naturlig del av träningen.

Genom att matcha aktiva med andra på samma nivå kan en rolig och stimulerande träningsmiljö skapas. Kom ihåg att en 8-åring förblir mycket ung även sex år senare. Ha därför inte höga ambitioner utan låt träningen vara lärorik och glädjefylld, och samtidigt fylld av små utvecklingssteg som de kan klara av och som bygger upp deras självförtroende.





### Sätt upp mål med störtloppsträningen

Välj ut en paddlingssträcka med strömmande vatten eller mycket lätt fors som gruppen kan klara på den träning ni har till förfogande. Gärna några kilometers paddling så att det blir lite utmaning, totalt 15-30 minuter. Berätta för gruppen att nu tränar de för att ett visst datum klara sträckan med non-stop paddling. De som vill får tävla på tid. Har ni ont om kanoter, så dela upp starten i flera grupper. Låt gruppen träna störtlopp 1-2 pass per vecka under några veckor och störtloppspaddling kommer att utvecklas enormt. Det i sin tur kommer att utveckla barnens slalom paddling, då de får bättre balans och bättre driv framåt.

### Vad ska ledaren kunna?

Att leda ett pass med störtloppsträning ställer mycket lägre krav på ledaren än för slalomträning. Ledaren ska dock själv bekvämt paddla en störtloppskanot och känna till de aktivas nivå. Upplever man ett akut behov av kastlina är man nog redan på fel plats, dvs. i för stor fors.

Vid störtloppspaddling bör man endast paddla forsar där det är ofarligt att välta och simma, eller aldrig välta, eller mycket säkert kunna eskimåsväng. Det är inte rimligt att en ledare förväntas klara avancerade undsättningar från en störtloppskanot.

I grunden skiljer sig störtlopp alltså inte från forspaddling i övrigt, men en vattenfylld störtloppskanot som åker nedför en fors kan skadas allvarligt. Det trevliga är att en störtloppskanot som välter kan snabbt vändas på rätt köl och guppa ned för forsen utan att vattenfyllas.

Under de första passen kan en ledare med fördel själv ha slalomkanot, vilket gör det mycket lättare att bogsera och tömma kanoter. Efter några pass går det bra att ledaren också har störtloppskanot.

### När under året?

Störtlopp passar att träna året runt så länge det finns längre sträckor av öppet vatten. På våren är det ett bra sätt att komma igång med paddlingen och på hösten en bra omväxling från annan träning.

### Utrustning

#### Kanot

Som alltid får man kvalitet efter pris. De allra billigaste materialen bör undvikas. Man behöver dock inte ha sandwich i skrovet på klubbkanoter för barn då de inte kör stor fors och har så liten rörelseenergi. För större paddlare och för att paddla stor fors rekommenderas sandwichskrov. I större fors kan kanoterna skyddas genom att man tejpar fast formgjutna skydd i glasfiber i för och akter. Det fungerar också som resistens vid träning.

#### Paddel

Vingpaddlar för barn är trevligt att ha men inte nödvändigt. Längd anpassas helst individuellt men det är inte så praktiskt att genomföra i en klubb. En justerbar paddel är ett alternativ, men då dessa justeringsmekanismer inte håller för ständigt justerande (och är dyra) är rekommendationen att ha flera fasta paddlar i olika längder och bladstorlekar.

En seniorman brukar ha 210-215 cm paddel och en 130 cm långt barn omkring 190 cm. Man bör tänka på att paddlingsfrekvens i tävlingsfart bör vara 110-120 drag i minuten och det innebär att paddeln behöver vara rätt kort. Man brukar välja en storlek mindre blad för störtlopp än för sprint, d.v.s. *medium* för sprint motsvarar *large* för störtlopp. Dessutom har störtloppspaddeln en aluminiumkant. Barnpaddlar bör ha smalt skaft (26-27 mm).

#### Kapell och kläder

I praktiken är inte kapell nödvändigt förrän aktiva paddlar större fors, och då rekommenderas ett speciellt störtloppskapell i neopren. Ett slalomkapell sitter löst runt störtloppskanotens mindre sittbrunnkant.

Barn bör ha paddelskor och långa byxor ifall de simmar. Ett långärmat underställ, långärmad paddeljacka, flytväst och hjälm. Är det kallt, mössa under hjälmen och paddelhandskar. Paddlar man endast på sjö behövs inte hjälm.



### Störtloppsträning för ungdomar 13-16 år

Ungdomar i denna ålder kan ha nått en mycket hög färdighet i slalomteknik. För att utvecklas ytterligare fordras bättre fysik. Risken finns att ökade krav och förväntningar också innebär monoton träning. Störtlopp är utmärkt komplement för att utveckla framåtpaddlingsteknik, ge omväxling och förbättra både central och lokal aerob kapacitet.

Ett rimligt mål med störtloppsträningen är att man bekvämt behärskar kanoten i de forsar man tävlar i. Ett störtloppspass i veckan nära året runt räcker långt med en effektiv tid upp till 90 minuter. Man kan också hinna med sex tävlingar per år och kan se dessa som utmärkta tillfällen att ytterligare utveckla sin teknik och fysik.

*Att tänka på är att öka mängden störtloppsträning försiktigt. Det är lätt att vältränade slalomkanotister som börjar köra störtlopp får ont i både handleder, armbågar och axlar. Korta lätta pass i början!*

### Satsa mer på störtlopp

Finner man störtloppsträningen riktigt intressant och vill man förbättra sina resultat, kommer tre träningspass i veckan vid sidan av slalomträning att göra en ytterligare resultatförbättring. Utöver ett långpass rekommenderas ett intensivare intervallpass med upp till 30 minuters effektiv tid, exempelvis 10 x 3 minuter med 1 minuts vila, och ytterligare ett pass med högintensiv aerob träning exempelvis 3 x 10 x 45"/15" = 22,5 minuters effektiv paddling. Dessutom bör man varje pass köra sprinter från stillastående, för att bli trygg i maxfart, som vid störtlopp sprint.

Eftersom störtlopp är en fysgren, är kompletterande träning med längdskidor och simning värdefullt. Notera att träningsmängder ovan är mycket grovt exemplifierade - se gärna boktipset i slutet.

### Utrustning och ekonomi

Klubben behöver stå för störtloppskanot och vingpaddel av hyfsad kvalitet för att introduktion i störtlopp ska vara möjligt för barn och ungdom.

Antalet begagnade kanoter är få i Sverige. En ny kanot av okej klubbstandard kostar omkring 11 000 kr, en enklare vingpaddel omkring 1 500 kr och ett störtloppskapell 500 kr. En klubb bör rimligtvis ha minst fem kanoter för att få lite dynamik i träningen.

Genom Idrottslyftsmedel kan en klubb köpa in fem kanoter på två år och då har man utrustning för flera år framåt. Med organisatoriskt stöd, ett intressant tävlingsprogram och läger, kommer några aktiva strax vilja ha egen störtloppskanot och vingpaddel.

Att introducera störtlopp i klubben gör att fler tränar, vilket ger mer LOK-stöd och pengar till klubben. Det finns inga gränser på utvecklingspotentialen för störtloppsgrenen. Lämpliga tävlingsvatten finns det gott om på många platser i Sverige. I Norge finns paddling i världsklass, exempelvis störtloppssträcka i Sjoa ("normalen") som kördes på junior-VM 1992.

### Störtloppsträning för ungdomar från 17 år

En aktiv som har nått en hög nivå i kanotslalom och har rimlig chans att nå final på junior-VM, har kanske (men inte säkert) skäl att dra ned på störtloppsträning. För övriga kan det knappast vara ett hinder i prestationsutvecklingen utan tvärtom skynda på den. Slalom paddlaren Benoit Peschier, OS-guld 2004 i K1H, rekommenderar en satsande slalomkanotist att träna mycket störtlopp.

### Veta mer

På Internationella kanotförbundets hemsida finns boken The Danger Zone (Bill Endicott), som innehåller massor av kunskap om störtloppsträning. På webbplatsen kanot.com och kanotslalom.se finns det svenska tävlingsprogram och resultat i slalom och störtlopp.

Ett exempel om att kombinera två kanotgrenar:  
<http://www.youtube.com/watch?v=kBWjsj72FC0>

