



Coachningskonferens Kanotslalom 2015

Del 4 - Träna kanotslalom i praktiken: struktur på träningspass

Varför är struktur viktigt?

- Bra rutiner gör att träningen känns tryggare för barn och det blir lättare att ha ordning.
- Struktur ökar träningstidens kvalitet och når snabbare framsteg.
- Du sparar tid både som aktiv och som tränare.

Vi kan dela in träning i tre olika typer

- Non stop på vattnet, slalom, störtlopp eller forspaddling
- Slalom men måste bära (eller åka transportband)
- Forsturer med långt avstånd mellan start och mål så att man behöver transport med bil

För effektiv träning vill vi att träning flyter som om man var non stop på vattnet.

För aktiva på högre nivå vill vi ibland reka banor från land.

Effektivt träningspass

1. Förberedelse
2. Uppvärmning
3. Kärnan i passet
4. Nedvärmning
5. Avslutning/Video/Återhämningsmat... och en kaffe

Viktigast? Att aktiva vill komma till nästa pass!

Förberedelse

Alla kommer till klubbhuset med bil/buss/cykel eller går/springer på bestämd tid.

Alla byter om på \approx 2 minuter (!).

All utrustning är mycket enkel att nå snabbt. Kläder har torkat i torkrum. Paddel hänger i korridoren.

Tränaren vet innan vad den tänkt träna under passet (de flesta pass i grupp är teknikbanor).

Träningen börjar kl. 17, vilket betyder ”*börja värma upp kl. 17*”.

Uppvärmning

Uppvärmning på 20 minuter. Det inkluderar aerob paddling, dragövningar och mot slutet ca 6 sprinter x 10 sekunder. Parallellt med detta, börjar tränaren eller aktiva att justera portar. Målet är att vara fullt uppvärmd och ha lagt banor på 20 minuter. Uppvärmningen är en tid för specifik styrketräning, balans och dragövningar. Det ger aerob träning och gör att man glömmer andra bekymmer och blir koncentrerad på träningen.

Kärnan av passet

- Viktigaste delen i träningspasset – ofta korta banor (med och utan klocka).
- Trenden i Falu kanotklubb har ändrats från få till många fler åk än förr per bana.
- Som tränare arbetar du mycket klocka, med video och med instruktioner och feedback.
- Genom banläggning pressar du aktiva på gränsen av deras kunskapsnivå
- Väva ihop fysträning, teknikträning, mental träning, och karaktärsutveckling!



Att tänka på

Barn/Nybörjare

Det är bättre att lägga banor på en plats där aktiva är helt trygga och kan fokusera på teknik, istället för att de aktiva är rädda för att välta/simma.

Alla, men särskilt barn behöver hålla igång hela tiden. De tråkas, de fryser. Förbered passet!

Ett mått på bra coaching är antal *aktiva* minuter per pass, där deltagarna är verksamma.

Barn minns oftast inte ”förra passets banor”. Återanvänd beprövad barnläggning. Att tänka på:

- Att starten är bekväm att nå. Lätt att starta. Gott om plats.
- Undvik att aktiva korsar varandras väg vid uppåtpaddling.
- Att målet är bekvämt, så att det är lätt att ta sig upp till starten igen.
- Ju fler aktiva, desto längre banor för att undvika köbildning.
- Max sju i samma grupp men hellre fem. Anpassa träning efter antalet aktiva och nivå.
- Nivåindela för att alla ska få bästa tänkbara träning. Det är inte utslagning, utan tvärtom. För hög nivå gör att aktiva slutar. Man kan alltid paddla fortare på en lätt bana.

Struktur på paddelpass för de minsta från ca 11 år

- Börja med minst 5 minuter paddling varje gång rakt fram för att få volym i paddlingen. Fokus på att sitta rätt och framåtteknik.
- Öva varje pass dragövningar i minst 10 minuter. Särskilt kontring.
- Öva slätvattenportar först.
- I fors: gör otroligt lätta övningar tills de sitter i ryggmargen
- Avsluta med ren forspaddling och se till att forskunskap sitter innan man tränar port i fors
- Lekar är bra för barn. Simma i fors. Sitta på kanotdäcket mm.

Detta för att hinna öva så mycket som möjligt medan barnen har orken kvar, och innan någon välter och blir kall.

- Passets längd i kanoten är sällan mer än 60 minuter.
- Kämpa för att vara på vattnet på avsedd tid.
- Se till att ingen välter ofrivilligt. Speciellt när vattnet är kallt i början på säsongen.
- Iläggsplats ska vara supersäker så att ingen välter.
- Ingen får ha kapell.

Struktur för mer avancerade

Aktiva som tränar flera pass i veckan, och som har nått en hög teknisk nivå, bör ha med flera delar av fysträning varje pass.

Exempelvis:

- Uppvärmning 15 minuter med dragövningar
- 5' - 4' - 3' - 2' - 1' / 1' Aerob paddling i eller utan port
- 6 x 30'' sprintbana för fart
- 10 x 2' / 30'' Aerob paddling port
- 3 x 60'' Anaerob sprint i port

1' = en minut

30'' = 30 sekunder



Struktur på träning över året

Detta är både en vetenskap och en konst som vi inte hinner gå in på under denna helg. Se konkreta tips i exempelvis *Every Crushing stroke* och djupare kunskap om träningsplanering i *Swimming fastest* och *Periodization* (se böcker i del 7).

Det är inte förrän aktiva nått en hög teknisk nivå som periodiserad fysträning blir värdefull. Det går att träna nästan likadant varje vecka året runt och nå en extremt hög nivå. Toppning medför en tidsvinst på ca 2-3 sekunder för de bästa i världen.

De stora vinsterna i slalomprestation kommer av teknisk utveckling. Därför skall alltid teknik prioriteras över fysträning. Vill man renodlat träna fys, så gör det utan port eller på mycket enkla banor.

På platser där man inte kan träna året runt. Kan det vara klokt att istället lägga in en rejäl period av fysträning under längre del av vintern under tre månader, då man verkligen bygger upp sin fysik avsevärt. En del föreningar har runt om i världen inte tillgång till fors under vintern. Det är inte optimalt men de är väldigt bra ändå, då de har coaching och fors på hög nivå mer än halva året, och har nära till många bra tävlingar.

De allra bästa i världen tränar port i fors året runt, men med intensifierad fysträning på vintern.

Träning om vi hade en konstgjord fors

Hur ser träningen ut i Falun när vi har en konstgjord fors i toppklass? Sannolikt kommer vi träna mer fys under vintern. Vi kan räkna med att forsarenan är stängd när det är som kallast. Om vi kan träna bättre än någonsin under 9 månader per år i fors i världsklass, kanske vi satsar mer på fysträning under vintern?

En träningsvecka, ett pass om dagen, sex dagar i veckan:

- måndag: 3 x 5 x 90/30 port aerobt
- tisdag: Teknikbanor - 4 banor x 6 åk x 25"
- onsdag: Halvåk, 4 åk på två olika banor x 60" med start varje 4 minuter
- torsdag: 10 x 3 min i port/vila 2 minuter
- fredag: Vila
- lördag: Tävlingslik träning med 6 fullängdsåk x 100" / start ca 8 minuter. Videofilma!
- söndag: Teknik/fart med 3 banor x 30" på tid, klockat.

Övrig träning

För att gå från bra till topp, behövs en bra fysik.

De bästa i världen tränar ofta tre pass per dagen med gymträning 2-4 ggr/vecka.

Aerob träning; simning, löpning, skidåkning, 1-7 ggr/vecka

Progress : antal pass/vecka

De minsta från 11 år bör träna 2 ggr/v, från vår till höst.

Aktiva från 13 år kan träna 4 ggr/v större delen av året.

Aktiva från 15 år kan träna 5-7 ggr/v året runt.