

# Utvecklingstappa för Freestyle Kanot

## Förord

Freestyle kanot såsom det bedrivs idag har funnits i 15-20 år. En förhållandevis ung idrott med andra ord. Därmed är också skaran av utövare en aning brokig. Vi har ännu inte så många utövare som har börjat i riktigt tidig ålder. De flesta som håller på idag har börjat någon gång i sena tonåren eller ännu senare. (med vissa undantag) Därför vet ingen hur långt man kan komma om man börjar i tidig ålder, kanske redan i 5-10 års-åldern och specialiserar sig tidigt.

De flesta andra idrotter har en väldigt klar bild om i vilken ålder man bör börja med vissa steg. Det är säkerligen bra och de som lyckats i större och liknande idrotter har mycket riktigt börjat tidigt, men också haft en bra stab av erfarna tränare och klubbledare. Något som vi inte riktigt har på så många ställen i Sverige, ännu. Men allt eftersom åren går kommer dagens aktiva yngla av sig och själva ta rollen som ledare.

Med detta som bakgrund kommer jag i detta dokument inte beröra ämnet ”när bör man börja” utan lämnar det tills vidare. Är man mer intresserad på området kan jag rekommendera Bo-Marcus Lidströms skrift ”Kanotslalom – Utvecklingstappa” från 2010.

Min teori är att man givetvis bör börja så tidigt som möjligt.

De flesta trick har engelska namn och jag kommer därför i denna text använda de namn tricken har i ICFs tricklista.

## Om författaren

Erik Westberg är sedan 2007 förbundskapten för Svenska freestylelandslaget. Erik har själv paddlat sedan 1999 och är i dagsläget en av de främsta coacher för freestyle kanot i Sverige.

## Nybörjarutrustning

För att börja krävs i princip en flatbottnad forskajak av freestylemodell. De flesta klubbar som bedriver någon typ av freestylepaddling har kanoter att låna ut till nybörjare. I början kan många uppleva freestylekanoter som små och klaustrofobiska. Därför är det viktigt att man i början har en kanot som man trivs med och känner sig trygg med, gärna av litet större modell. Vart efter man blir bättre på att surfa och lär sig fler trick och blir säkrare i kanoten kan man byta till en mindre men kanske mer ändamålsenlig kanot som passar längd och vikt bättre.

Utöver en passande kajak bör man använda en paddel för forspaddling. Gärna av kortare modell och med liten eller ingen vinkel. Detta för att snabbare kunna ändra paddelblad och balansera kanoten med båda bladen i vattnet samtidigt. Något som man alltså inte är speciellt beroende av i någon annan kanotidrott. Det finns egentligen inget krav på att kunna driva kanoten framåt speciellt fort. Det viktiga är snarare att kunna göra ett paddeldrag eller styrdrag i rätt riktning för att utföra ett givet trick. För att underlätta för eskimosvängen är det bra med ett vinklat skaft, detta skonar också handlederna från förslitningsskador och har viss inverkan på kraften i paddeltaget, eftersom man får bättre räckvidd med paddeln.

Det är också viktigt att ha ändamålsenlig klädsel. Eftersom man ofta går runt och gör eskimosväng är bra torrkläder att föredra, inte minst för nybörjaren. Man bör alltid undvika att bli blöt och börja frysa, eftersom de allra flesta tappar glöden om man blir kall. En bra torr-topp och vådräkt eller jacka-byxa alternativt hel torrdräkt är att föredra vid kallare temperaturer.

I början kan man paddla utan kapell eller med ett löst sittande turkapell som är enkelt att lossa under

vattnet. Det är mycket viktigt att ingen nybörjare får en dålig upplevelse i inledningen i paddelkarriären och blir rädd för vatten. Det är bättre att skynda långsamt och sakta stegra från inget kapell till ett som sitter bra på kajaken, men ibland kan upplevas som svårt att lossa när paniken knackar på axeln.

Endamålsenlig hjälm och flytväst är givetvis alltid obligatoriskt vid all typ av forspaddling.

## **Säkerhet och trygghet**

Att träna och tävla under säkra förhållanden är A&O. Inte minst när vid nybörjarträning och introduktion är tryggheten otroligt viktig. Detta är förmodligen den största akilleshälen för svensk forspaddling, både slalom, freestyle och fripaddling.

I ett inledande skede har instruktören eller ledaren ansvar för säkerheten. Men ett säkerhetstänk och en riskmedvetenhet måste finnas med från början. Så snart det är möjligt bör paddlaren själv kunna ansvara för sin säkerhet tillsammans med sitt paddelsällskap. Detta är givetvis också en fråga om ålder och mognad. Men målet ska vara att alla paddlare ska kunna ta vara på sig själva och övriga som samtidigt finns på vattnet.

Att till fullo behärska eskimosvängen är en förutsättning för att kunna ta vara på sig själv i en fors. Så länge man sitter i kajaken är man någorlunda säker, så fort man måste lämna kajaken och simmandes ta sig ned för forsen ökar riskerna markant.

Rädsla har ofta en negativ effekt på prestation. De flesta människor blir kissnödiga, trötta, långsamma och agerar irrationellt på grund av rädsla. I vissa fall kan tävlingsvågor framstå som farliga eller obehagliga, oftast är detta tämligen obefogat, men kan likväl vara svårt att komma ifrån. Det finns många olika sätt att avdramatisera en viss våg. Allt ifrån att simma igenom vågen, släppa kontrollen och tumla runt ordentligt till att se andra surfa.

Det är viktigt att man kan prata om rädsla, och hitta de sätt som passar varje individ för att undvika eller bli av med rädsla.

## **Utvecklingens olika faser**

### **Fas 1 – introduktion**

Första steget mot en freestylekarriär måste börja från början. Man måste lära sig eskimosväng, och grunderna i forspaddling. Introduktionsfasen är oerhört viktig men det är också i denna fas som de flesta väljer att sluta. Här är det alltså extremt noga med trygghet och nybörjare bör inte stressas.

Vanligtvis börjar man i stillastående vatten på en trygg plats, alla måste ha testat och känna sig trygga med att lossa kapellet under vatten när kanoten är uppochned.

Efter detta följer faser av paddelövningar, läsa vattenströmmar, lära sig att luta kajaken på rätt sätt i rätt situation osv.

Att lära sig paddla fors tar olika lång tid för olika individer. Rädsla och vattenvana är två tunga faktorer som effektivt kan bromsa upp utvecklingen. Man bör därför sträva efter mycket vattenlek och avslappnade övningar mixat med säkerhetsövningar. Simma i forsen, öva med kastlina, bad och lek hjälper stor som liten att öva upp vattenvanan och ta udden av de faktorer som kan framkalla rädsla och otrygghet. Självklart hjälper solsken eller varför inte en väntande bastu? Träning för unga

bör därför koncentreras till högsommaren, eftersom väder och vattentemperatur då oftast är gynnsamma.

När en aktiv behärskar grundläggande forspaddling bör freestylemomentet introduceras. Börja med att surfa små vågor för att ge en känsla av surf. För den som aldrig tidigare surfat kommer det i början kännas underligt. En känsla man snart vänjer sig vid och blir smått beroende av.

I den introducerande fasen bör man öva på att svänga på vågen genom kantning av kajaken. Detta är grunden till mer avancerade trick.

Efter den introducerande fasen står dörren öppen för den aktive att välja inriktning mellan slalom, störtlopp, freestyle eller fripaddling. Av erfarenhet vet vi att det bästa är en kombination där den aktive får varierad träning från alla discipliner men specialiserar sig på en.

## **Fas 2 – Grundläggande träning**

Grundläggande träning innebär främst att kunna navigera till rätt ställe på vågen/valsen där tricket ska utföras. I ett tidigt skede måste den aktive få förståelse för var på vågen man ska utföra vissa trick och varför. Att kunna läsa och förstå vattnets rörelsemönster och moment är en viktig grundpelare i freestylepaddling.

När den aktiva med kan fånga surfen och uppnå någorlunda kontroll på vågen är det dags att öva på flatspins, denna övning är viktig därför att man måste hålla skroven platt mot vågen istället för att luta skroven och göra skärande svängar med kanten av skrovet.

Det är viktigt att öva på och först skillnaden mellan dessa svängar. Om den aktive har bakgrund i andra kanotdiscipliner kan detta var ett trixigt, men viktigt moment, eftersom det annars är ovanligt med flatbottnade kajaker.

Flatspinns, shuvits och cleanspins är lämpliga att kombinera och variera.

Även om man endast uppnått en grundläggande fas i sin paddling är det viktigt att hela tiden testa svårare trick än vad man klarar av, att få in vanan att våga testa nytt och våga misslyckas är bra. Utvecklingen av freestyle och nya trick har alltid uppkommit på grund av att folk har vågat testa nytt och varianter av befintliga trick.

I den grundläggande fasen reser den aktive i Sverige och till viss del i norden för att paddla och träna på nya vågor/valsar.

## **Fas 3 – Specialisering**

Den tredje fasen innebär en gradvis specialisering mot sammansatta serier och så småningom fulla tävlingsrutiner. Denna fas bör inträffa när den aktive är i åldern 15 – 18 år. Men det finns också exempel där aktiva börjat i senare ålder och ändå nått långt, i alla fall sverigeelit.

I denna fas har träningsmängden ökat och den aktive paddlar året runt. Tävlingskarriären bör inledas senast i 15-års åldern. Regelrätta tävlingar bör varieras med exempelvis träningstävlingar och tävlingslekar av olika slag.

I denna fas har den aktive börjat kategorisera upp träningen i trickspecifik träning, sekvenser och tävlingsåk.

Den aktive gör beräkningar utifrån träffsäkerhet och har god kännedom om hur stor sannolikheten är att han eller hon klarar av ett visst trick.

Repertoaren är bred och den aktive har någon gång klarat alla trick som finns listade i

poängformuläret.

Utifrån repertoar och träffsäkerhet planeras tävlingsåk tillsammans med tränaren och den aktive kan snabbt läsa av och inventera en ny tävlingsplats. Något som kräver stor erfarenhet och rutin.

Träningsmängden för freestyleträning uppgår till 300 till 500 timmar årligen. Dessutom utgör rörelseträning och styrketräning 30% av totala träningen.

Den sociala situationen bör vara bra, där den aktive har bra träningsmöjligheter på hemmaplan tillsammans med klubbkamrater som ger god sparring. För att kunna utvecklas i denna fas är en bra tränare ett måste. Detta är en tränare med stor kännedom om freestyle kanot och som gärna själv har tävlingsbakgrund. För att kunna gå vidare in i nästa fas är någon typ av topidrottscenter eller elitidrottscentrum en förutsättning. Den aktive måste utbildas och få ökad kompetens i såväl näringslära, idrottspsykologi och fysiologi. Dels för att öka försåelsen men också för att hålla motivationen uppe.

I denna fas kommer den aktive att öva på och lära sig formtoppning.

## **Fas 4 – Topnivå**

Träning sker nu på heltid, året runt. Den aktive har resurser nog för att kunna tillbringa vinterhalvåret på varmare ort för att kunna träna oavbrutet.

Den aktive har uppnått en hög teknisk nivå och träningen är framför allt inriktad på mer avancerade sekvenser och hela tävlingsåk. Den tekniska grunden är lagd och fungerar nu som en verktygslåda i strävan efter nya trick och nya sekvenser.

Den aktive har fri tillgång till det modernaste och bästa materialet i form av paddlar och kanot. Den aktive är vid det här laget bekant med de flesta av de tävlingsaktuella vågor som finns i världen och har inga svårigheter att lära sig nya vågor/valsar på kort tid.

Grenspecifik träning mixas av fysträning och rörelseträning. Formtoppning är en naturlig del av den aktives liv, såväl fysiskt som psykiskt. Detta görs inför landslagsuttagning och inför säsongens viktigaste mästerskap.

För att lyckas på internationellnivå krävs en bra organisation på nationell nivå, den aktive måste kunna fokusera på det idrottsliga. Coachning, ekonomi, planering och annan organisation måste skötas av en stark och välsmord organisation.

## **Träningsplatsen**

Ännu så länge har vi inga konstgjorda arenor i Sverige. Det finns ett fåtal vågor/valsar som fungerar i de allra flesta vattenflöden. En förutsättning för att nå en internationell elitnivå är en bra och fungerande träningsanläggning som alltid erbjuder bra träningsmöjligheter. De ledande nationer vi har idag är levande exempel på detta:

USA, Storbritannien, Nederländerna, Frankrike, Kanada och Tyskland.

Här finns konstgjorda eller naturliga anläggningar som ger de aktiva en bra grundträning stora delar av året. En förutsättning är att dessa anläggningar finns i närhet till klubblokaler och boende, så träningen kan bli en del av vardagen och inte vara beroende av tidsödande och dyra bilresor.

## **Träningsupplägg**

Ett tävlingsåk ska givetvis alltid ge bästa möjliga avkastning i poäng. Inför varje tävling gäller det att själv göra en inventering, vad kan just jag utföra på just den här vågen/valsen under 45 sekunder? Utifrån den listan av trick jag kan utföra börjar man sålla, vad har jag för "träffsäkerhet"

alltså hur ofta sätter jag ett trick perfekt av de gånger jag testat tricket?

Utifrån träffsäkerhet pusslar man sedan ihop åket efter vilka trick som passar att utföra i serier.

Eftersom tiden är knapp under ett tävlingsåk är det bra att försöka länka ihop så många av tricken som möjligt. Ofta kan man slippa slösa tid på att sätta upp för ett trick om man utför det direkt efter föregående trick.

När man bestämt sig för hur åket ska se ut gäller det att memorera följderna på tricken och noggrant visualisera övergångarna mellan dem. Ett tävlingsåk måste alltid sitta i ryggraden och kunna utföras utan att man behöver tänka på vad som ska komma här näst, det måste gå snabbt och utan pauser.

Generellt kan man dela in freestyleträning i tre faser:

- Trickspecifikt
- Sekvenser
- Tävlingsåk

Trickspecifikt är just som det låter. Man övar på ett visst trick. Ofta är det bra att bryta ner tricket i korta sekvenser som man sedan mentalt smälter samman till ett trick. Nästan alla trick går mycket bra att träna på slätvatten. Det är ett bra sätt att förstå nya rörelsemönster och öva upp muskelminnet. Många gör misstaget att öva för länge på ett och samma trick, avsätt max 20 minuter, gå sedan vidare och träna på något annat trick. Risken finns annars att man övar in felaktiga rörelser som kan vara mycket svåra att bli av med. Försök att avsluta en träningssekvens när du sätter tricket perfekt, då kan muskelminnet behålla den korrekta rörelsen istället för att lagra en felaktig rörelse till nästa träningspass.

Sekvenser är två eller tre trick som utförs i en sekvens, direkt efter varandra, helst länkade. Om man länkar trick får man mer poäng. Detta gör man för att få naturliga övergångar mellan tricken och för att förenkla för hjärnan att komma ihåg vad man ska utföra under ett tävlingsåk. Ett tävlingsåk kan bestå av 10 trick, i en pressad situation kan de vara svåra att komma ihåg, då kan det vara enklare att komma ihåg tre sekvenser istället, och var och en av dessa sekvenser är en serie trick som utförs direkt efter varandra.

Tävlingsåk är alltså en samling sekvenser. När man kommit så lång som till att träna tävlingsåk kan man börja hålla koll på klockan. Det är viktigt att hinna göra hela åket inom 45 sekunder. Öva på att sätta upp snabbare, ofta går det att göra tricken nästan var som helst på vågen/valsen. Ett vanligt misstag är att man slösar bort mycket onödig tid på att sätta upp.

## Tester

Förutom fysiska tester såsom Coopertest och Golden 4 är det bra att testa och utmana sig själv i grenspecifika tester: Förslag på slätvattentester man kan göra är slätvattensloopar, hur stor träffsäkerhet har du av 10 försök?

Gör slätvattenscartwheels, hur många ändrar kan du göra på din sämsta sida?

Är du lika bra på höger/vänster sida? En duktig paddlare är jämn och kan utföra alla trick åt båda håll.

På vågen kan man alltid testa hur många poäng man kan få ihop i ett tävlingsåk (45 sek). På så sätt kan man hålla reda på sitt personbästa och jämföra detta med tävlingsprestationer eller personbästa på olika vågor i olika vattennivåer. Det allra flesta presterar högre poäng under avslappnad träning, men det behöver absolut inte vara så för just dig. Testa, låt din kompisar döma eller filma ditt åk.

Lycka till.

Erik Westberg. December 2010.