

Författare: Mikael Westlén

Medförfattare: Stefan Gustafsson

SKF:s Utvecklingstrappa - Slätvatten - Kajak

Långdistans - Maraton



Förord

Den här utvecklingstrappan är framtagen utifrån de slutsatser som dragits i *SKF:s Kravanalys - Kajak Maraton, 2011*. Den bygger mycket på *Utvecklingstrappa, SKF 2005*, det som skiljer är framförallt från och med 17-18års ålder.

Tanken är att trappan ska vara ett verktyg som kan hjälpa tränare, ledare och aktiva i det svåra, komplexa och utmanande arbete som träning kan vara. Om kanotisterna kan stimuleras på rätt sätt kan de få egenskaper och verktyg som kan hjälpa dem att utvecklas positivt som kanotister och som människor.

Alla individer är olika och det förekommer variationer. Värdena i trappan ska ge en fingervisning om vad som krävs i olika stadier och ålder. Det anges ofta ett spann då det gäller t.ex. träningsmängd för att det inte är någon exakt vetenskap.

Åldersspannen är valda efter de olika åldersintervall som kanotister tävlar i. Tänk på att det kan förekomma individuella variationer som kan bero på mognad mentalt och fysiskt, hur länge kanotisten paddlat mm. Det finns flera exempel på kanotister som inte är med i varken ungdoms- eller juniorlandslag som sedan kan hävda sig väl internationellt som senior. Så det är inte livsavgörande om en kanotist inte uppfyller allt i sin ålder.

Delen som heter "Ramar och stödapparat" tar upp exempel på t.ex. utrustning som är bra att ha. Det är inget krav att klubben eller kanotisten har allt detta.

Tänk på att det är glädje som föder framgång, inte krav.

Utvecklingstrappa Slätvatten Långdistans Maraton Svenska Kano förbundet 2011	Lekande träning Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Levande träning Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motorn & rörelseschemat...</i>		Ledande träning Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma & optimera motorn...</i>		Optimerings träning Hög prestationsstadiet <i>Få ut effekten! Bäst när det gäller!</i>
Ålder	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Fokus	- Lek & rörelseglädje! - Kano & vattenvana - Balans - Koordination - Allmän motorik - Allmän grundträning	- Lek & träningsglädje! - "Paddelskolning" - Teknik & balans - Kanofärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning	- Utmaning & variation! - Teknikutveckling - Aerob utveckling - Besättningsutveckling - Alla distanser - Allmän styrka	- Träna för att orka träna! - Ökad träningsvolym - Struktur & planering - Teknikutveckling - Aerob utveckling - Styrkeutveckling	- Kapacitetsutveckling! - Stor träningsvolym - Specifik kanosträning - Samtliga kvalitéer - Bålstabilitet - Mental & taktisk utveckling	- Prestation! - Ökad intensitet - Mer tid i tävlingsfart - Söka nya vägar - Individuellt upplägg - Specialisering
Träningsinsatts Antal pass/v & h/år	1-3 pass / vecka + Spontan aktivitet	3-6 pass / vecka 200-300 h + spontanidrott	6-8 pass / vecka 300-400 h + spontanidrott	6-12 pass / vecka 400-500 h	8-18 pass / vecka 550-700 h	8-18 pass / vecka 600 - 900 h
Antal		> 46 v / år	46-48 v / år	47-48 v / år	≈ 48 v / år	≈ 48 v / år
Paddelsäsong	1:a maj – 1:a sep	1:a april – 1:a nov	15:e mars – 15:e nov	1:a mars – 1:a dec	15:e feb – 1:a dec	15:e feb– 1:a dec
Antal mil i kano	> 0 mil	> 100 mil	150-250 mil	250-350 mil	300-450 mil	300 -500 mil
Gynnsamt att utveckla	Balans & rytm Koordination Reaktionsförmåga Frekvenssnabbhet	Tekniska färdigheter. Snabbhet Allmän styrka Allmän aerob uthållighet	Aerob uthållighet centralt Snabbhet Allmän styrka	Aerob uthållighet C & L Snabbhet Grund styrka	Aerob uthållighet C & L Max styrka Anaerob uthållighet Mentala färdigheter	Aerob uthållighet lokalt Anaerob uthållighet Snabbhet Explosiv styrka
Kanofärdighet	Manövrera kano Välta & vända kano Provad K2 el K4	Balans i tävlingskano Balans i K2 & K4 Sidtag & stöttning. Förstå grundtekniken Behärska teknikövningar Behärska startmoment K1	Behärska: Grundteknik i K1 Grundteknik i K2/K4 Startmoment K2/K4 Olika väderförhållanden Alla positioner i K2/K4 Våghängning Lyftteknik	Behärska: Tekniken i tävlingsfart Tekniken oavsett väder. Fartkontroll (1-5) 200m → maraton distans Få ut max på samtliga positioner K2 & K4 Lyftteknik i tävlingsfart	Effektiv & avspänd teknik. Hög besättningsfärdighet Utvecklade tävlingsrutiner, taktik & lyftteknik.	Optimerad teknik Optimerad besättningsfärdighet Optimerade tävlingsrutiner, taktik & lyftteknik .

RAMAR & STÖDAPPARAT	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Bostad	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrar / ev. Kanotgymnasiet	Där lämplig träningsmiljö finns.	Där lämplig träningsmiljö finns.
Studier / Jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola	Gymnasiet, eventuellt KG/Idrottslinje	Studier/jobb på deltid alt heltidsproffs	Studier/jobb på deltid alt heltidsproffs
Ekonomiskt & organisatoriskt stöd	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Klubb, föräldrar, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer
Träningsmiljö	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	En positiv & stark träningsgrupp. Engagerade ledare.	En stark träningsgrupp alt en bra sparring partner i vardagen. Paddelbara vatten feb-dec.	En stark träningsgrupp alt en bra sparring partner i vardagen. Paddelbara vatten feb-dec.
Läger	Ev. klubbläger	Klubbläger Distrikts el. regionläger	Klubb & distriktsläger Vinter – Skidläger Vår – Varmortsläger Sommar – Breddläger	Klubb & distriktsläger Vinter – Skidläger 1-2v Vår – Varmortsläger 2v Sommar – Samträning	Höst – Varmortsläger 3-6v Vinter – Skidläger 2-6v Vår – Varmortsläger 2-6v Sommar – Samträning 1-3v	Höst – Varmortsläger 3-6v Vinter – Skidläger 2-6v Vår – Varmortsläger 3-6v Sommar – Samträning 1-3v
Tävling	Klubb	Klubb & distrikt	Klubb, distrikt, nationella tävlingar, SM, NM	Nationella tävlingar NM, JEM, JVM	Nationellt, NM, WC, U23EM, U23VM, EM, VM + andra internationella	Nationellt, NM, WC, EM, VM + andra internationella
Tränarkompetens	Steg 1 & HLR Pedagogisk & trygg Prestationspsykologi 1	Hög teknik kompetens Steg 1 & HLR Prestationspsykologi 1 Pedagogisk	Hög teknik kompetens Steg 1-2 & HLR Pedagogisk, påhittig Prestationspsykologi 1-2	Steg 1-2 & HLR Hög teknik kompetens Prestationspsykologi 1-3	Steg 1-3 & HLR Prestationspsykologi 1-5 Coaching samtalet Utvecklingsbenägen	Högre tränar utbildning Steg 1-3 & HLR Prestationspsykologi 1-6 Coaching samtalet Utvecklingsbenägen
Klubbutrustning	Anpassad K1, paddlar Godkända flytvästar Följebåt	Anpassad K1 & paddlar. Tävlingskanoter Besättningskanoter Godkända flytvästar Följebåt Videokamera	Besättningskanoter Paddelergometer Följebåt Videokamera Brygga < 30cm hög, strand för lyftträning	Besättningskanoter R+M Paddelergometer Följebåt Videokamera 1000m bana, boj / 100m Brygga < 30cm, strand	Besättningskanoter R+M Paddelergometer Följebåt Videokamera 1000m bana, boj / 100m Brygga < 30cm, strand	Besättningskanoter R+M Paddelergometer Följebåt Videokamera 1000m bana, boj / 100m Brygga < 30cm, strand
Individuell utrustning	Träningskläder Löpskor	Träningskläder Löpskor	Tävlingskanot Paddel Flytväst & kapell Längdskidor	Tävlingskanot ev. 2st Paddel & reserv paddel Flytväst & kapell Längdskidor	Tävlingskanot 1-2st Paddel & reserv paddel Längdskidor Pulsklocka, GPS, metronom	Tävlingskanot 1-2st Paddel & reserv paddel Längdskidor, ev. MTB Pulsklocka. GPS, metronom
Medicinsk stödapparat	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Snabb ingång läkare Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-2g/mån	Snabb ingång läkare Hälsokontroll/blodprov 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån	Snabb ingång läkare Hälsokontroll/blodprov 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån

UPPFÖLJNING FÄRDIGHET UTBILDNING	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Träningsuppföljning	-----	Intro. träningsdagbok	Intro. SKF:s system	SKF:s system	SKF:s system	SKF:s system
Testuppföljning	-----	Fälttest klubbregi	Fälttest klubbregi	Fälttest & ev labbtest - SKF / klubb	Fälttest & labbtest - SKF / klubb	Fälttest & labbtest - SKF / klubb
Paddelpasset	Vit, gul, grön nivå	Grön, blå, röd nivå	Blå, röd & svart nivå	Röd & svart nivå		
Säkerhetsfärdighet	Simning > 200m Klädsim > 50m Uppstigning i kanoten med hjälp av kamrat.	Simning > 1000m Livräddning 25m Uppstigning i kanoten. Hantera livboj & kastlina	Simning > 2500m Livräddning 100m HLR	Simning > 2500m Livräddning 100m HLR	Simning > 2500m Livräddning 100m HLR	Simning > 2500m Livräddning 100m HLR
Mental profil & färdighet	Träningsglädje Positiv självbild & självttillit.	Träningsvilja Koncentrationsförmåga Avslappningsförmåga	Träningsvilja Utvecklingsvilja Gilla att tävla Spänningsreglering Hantera med- & motgång.	Stor träningsvilja Stor tävlingsmotivation Förmåga att planera & prioritera sin tid. Utveckla självinsikt & självständighet. Förmåga att sätta upp mål & ta konsekvenserna av dessa.	Utvecklingsvilja Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Ta fullt ansvar för sin satsning. Förmåga att organisera & planera sitt liv för bästa mögliga resultat i kanoten. Förmåga att hantera stress	Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Mästerskapskompetens Förmåga att hantera press Förmåga att sätta nya mål efter framgång. Utvecklingsbenägenhet Hängivenhet
Utbildning	Kost Utrustningsvård	Teknik Kost Upp- & nervärmning	Teknik Träningslära allmänt Antidoping	Träningslära specifikt Återhämtning	Prestationspsykologi 1-3 Kost & näring	Nya rön Prestationspsykologi 1-3
Bra litteratur	Basic, <i>Mejdevi</i> Fysisk träning för barn, <i>Johansson</i> Steg 1 kanot	Fysisk träning för ungdom, <i>Johansson</i> Framgångsrikt ledarskap, <i>Pettersson</i> Steg 1 kanot	Crosstraining, <i>Carlsson</i> Steg 1-2 kanot	<i>Aerob & anaerob träning</i> , Michalsik, Bangsbo <i>Styrketräning</i> , Carlstedt <i>Träna din kondition</i> , Forsberg, Holmberg mfl. Steg 2-3 kanot	Bålstabilitet, <i>Elphingston</i> , <i>Pook</i> Upptäck din förmåga, <i>Orlick</i> Formtoppning, Steg 2-3 kanot	

RESULTAT MÅL	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Maraton Snitthastighet (min/km)	-----	Genomföra	Genomföra	♀ < 5:00 min/km i 21km ♂ < 4:35 min/km i 21km	♀ < 4:55 min/km i 26 km ♂ < 4:30 min/km i 26 km	♀ < 4:50 min/km i 26km ♂ < 4:25 min/km i 30km

SPRINT KAPACITET	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
200m				♀ < 55 sek ♂ < 50 sek	♀ < 50 sek ♂ < 45 sek	♀ < 47 sek ♂ < 42 sek
500m				♀ < 2:15 ♂ < 2:00	♀ < 2:05 ♂ < 1:53	♀ < 2:00 ♂ < 1:48
1000m				♀ < 4:30 ♂ < 3:55	♀ < 4:25 ♂ < 3:50	♀ < 4:20 ♂ < 3:45
5000m				♀ < 25:00 min ♂ < 23:00 min	♀ < 24:00 min ♂ < 22:00 min	♀ < 23:30 min ♂ < 21:30 min