

# SKFs Juniorelitsastning 2023-2024



Åsa Eklund  
24:e sep 2023



# Agenda

1. Tillbaka blick 2023
  - Svenska prestationer sprint & maraton 2023
  - NM statistik
  - Reflektioner, Utvärdering NM
2. Utvecklingsområden
3. Röda tråden i SKF:s träningssystem
4. Syfte, mål & tanke med juniorsatsningen
5. Ge en bild av vilka aktiva och tränare som är involverade
6. Upplägg aktiva
7. Landslagsuppdrag 2024
9. Träningsdagboken
10. Frågor / avslut



# Resultat 2023 – OS kval år

## Mästerskapsmedaljer

VM

1 guld

1 silver

1 brons

EM

1 silver

Tot: 4st

## European games



EM-silver K1 200m

## Sprint VM



VM-brons K1 5000m

## Maraton VM



VM-GULD Short track,  
VM-Silver maraton

## WC 1 Szeged



3:a K1 5000m

2:a K1 5000m

## WC 2 Poznan



2:a K1 200m

2:a K1 500m

1:a K1 500m

4:a  
kvot-  
platser  
till OS!



K2 500m D 6:a

K1 1000m 8:a M Nathell  
K1 500m 9:a M Andersson

## NM Silkeborg



4 GULD 22 SILVER 13 BRONS



# Junior VM

Mål 2023  
Topp 15

SWE 13 "sträckor"  
Topp 15 - 5st  
Nära - 2st



## Främsta jun resultaten

7:a K1 5000 m Moa N  
7:a K1 Relay Long Axel N/Tilde N  
9:a K4 500 m Moa N/Emelie F/Olivia L/Tilde N  
13:e K1 1000 m Olivia Larsson  
14:e K1 1000 m Arvid S  
16:e K4 500 m Axel N/Arvid L/Isak RL/Gustav C  
16:e K2 500 m Mix Tilde N/Gustav C  
20:e K1 500m Moa N  
26:a K2 500m Isak RL/Arvis S

# Tider JVM

Gren	1:a	8:a	SWE	Tid	Diff
K1 500m D	1:53	1:59	20:e	2:03	+ 10
K1 500m H	1:39	1:44	Heat	1:51	+ 12
K1 1000m D	4:00	4:13	13:e	4:16	+ 16
K1 1000m H	3:37	3:48	14:e	3:43	+ 6
K2 500m D	1:44	1:49	Semi	2:00	+ 16
K2 500m H	1:31	1:34	26:a	1:44	+ 13
K4 500m D	1:34	1:41	9:a	1:45	+ 10
K4 500m H	1:23	1:28	16:e	1:33	+ 10
K1 5000m D	26:38	28:28	7:a	27:53	+1:14
K1 5000m H	23:49	25:36			

Med lyft

Prestations- inriktning K1	200m	500m	1000m	5000m
Damer	< 45	< 2:05	< 4:20	< 26:00
Herrar	< 39	< 1:50	< 3:50	< 23:00

Baserat  
på medalj  
på NM

# EM maraton



## Junior

- 4:a K2 Maraton Tilde Nilsson/Moa Nilsson
- 6:a K1 Maraton Moa Nilsson
- 8:a K1 Shorttrack Tilde Nilsson
- 13:e K2 Maraton Axel N/Axel O
- 14:e K1 Shorttrack Moa Nilsson
- 18:e K1 Shorttrack Axel Olofsson Nilvéus
- 19:e K1 Shorttrack Axel Nordenskiöld
- 20:e K1 Maraton Axel Nordenskiöld

# VM maraton



## Junior

- 7:a K2 Maraton Tilde Nilsson/Moa Nilsson
- 9:a K1 Maraton Arvid Söderman
- 10:e K2 Maraton Axel Nordenskiöld/Arvid Söderman
- 12:a K1 Maraton Moa Nilsson
- 19:e K1 Maraton Axel N Olofsson

# NM Silkeborg



# NM statistik

## Antal medaljer i SWE-truppen 2021-2023

SWE truppen 2021			
Guld	3		
Silver	8		
Brons	14		
Tot	25		14%

SWE truppen 2022			
Guld	11		
Silver	13		
Brons	13		
Tot	37		20%

SWE truppen 2023			
Guld	4		
Silver	22		
Brons	13		
Tot	39		21%

**MÅL 2023**  
25%  
= 46,5 medaljer

4%  
7,5 medalj

## Landskampen 2021-2023

2021			
DAN	109st		61%
NOR			
SWE	25st		14%
FIN			

2022			
DAN	102st		55%
NOR	47st		25%
SWE	37st		20%
FIN	2st		1%

2023			
DAN	101st		54%
NOR	44st		24%
SWE	39st		21%
FIN	2st		1%



## SWE-truppens andel av de totala medaljerna per distans 2021-2023

Medaljer i % / distans	2021	2022	2023
200m	13,0%	21,6%	21,6%
500m	11,1%	22,2%	24,1%
1000m	16,7%	19,4%	22,2%
2500/5000m	2,8%	13,8%	13,9%

## SWE-truppens andel av de totala medaljerna per distans 2021-2023

Kanotyp	2021	2022	2023
K1	10,1%	30%	19%
K2	14,7%	24%	21%
K4	9,5%	14%	24%



# NM statistik

## D & H18 statistik

D 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
K1 200m		1	1													
K1 500m		1		1												
K1 1000m		1	1													
K1 5000m		1		1	1		1		1							
K2 200m	1	1														
K2 500m		1	1													
K2 1000m		1	1													
K2 5000m	1	1	1					1								
K4 200m		1		1												
K4 500m		1		1												
	2	10	5	4	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	20%	100%	50%	40%	10%	0%	10%	10%	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
% av D18 medaljerna		57%														
H 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
K1 200m					1		1									
K1 500m			1				1									
K1 1000m	1															
K1 5000m					1					1			1	1		
K2 200m					1	1										
K2 500m				1		1										
K2 1000m				1		1										
K2 5000m					1			1			1					
K4 500m				1		1										
K4 1000m																
	1	0	1	3	4	4	2	1	0	1	1	0	1	1	0	0
	10%	0%	10%	30%	40%	40%	20%	10%	0%	10%	10%	0%	10%	10%	0%	0%
% av H18 medaljerna		7%														
H/D 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
K2 200m mix				1	1											
	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
% av H/D18 medaljerna		30%														

## Mål

### Junior

#### Syfte

- Att utveckla aktiva i junioråldern på ett vis som ger bra förutsättningar för en framgångsrik framtida seniorkarriär.
- Introduceras till internationella mästerskap med fokus på besättning samt att prestera på NM (sprint).

#### Processmål

- Påbörja processen att bygga ett starkt team
- Skapa, genomföra & utvärdera sin tävlingsplan på JVM / JNM
- Prioritera besättning

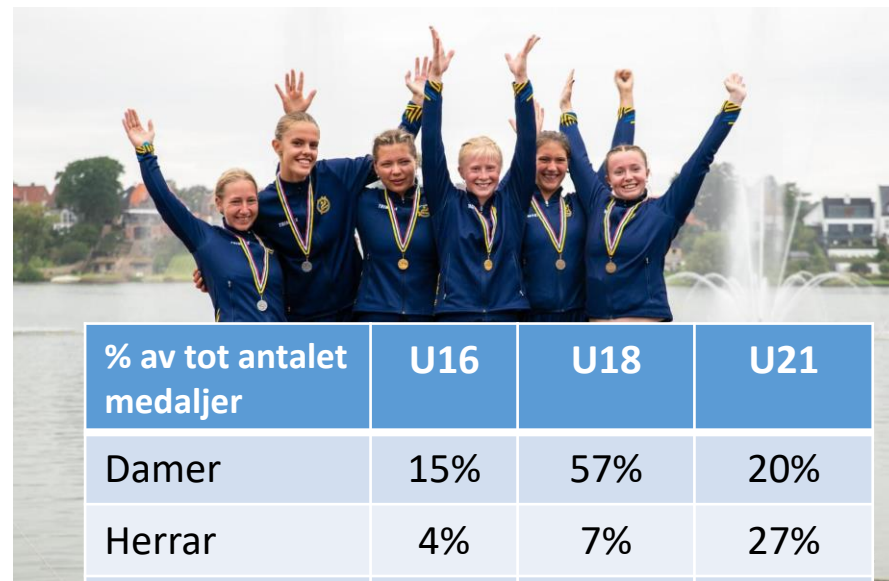
#### Färdighetsmål

- Kunna prestera och få ut sin kapacitet på samtliga positioner i K2/K4
- Prestera på topp under NM/JVM, göra det bästa loppet för säsongen.

#### Resultatmål

JVM - Placera sig topp 15 NM

NM – Ta medaljer i både besättning och K1



% av tot antalet medaljer	U16	U18	U21
Damer	15%	57%	20%
Herrar	4%	7%	27%
Tot	10%	30%	22%



# Prestationsinriktning & medalj på NM = stämde väl 2023

Prestationsinriktning K1	200m	500m	1000m	5000m
Damer	< 45	< 2:05	< 4:20	< 26:00
Herrar	< 39	< 1:50	< 3:50	< 23:00

# Lärdomar & erfarenheter NM

Motståndet är tufft i Norden

Ha bättre avpaddling

Laget & sammanhållningen är viktig

DANSKARNA SKA AV PALLEN NÄSTA ÅR

Viktigt att utvärdera efter lopp som inte känts 100:a om man ska köra i samma besättning igen

Öva mer på 1000m

Samträna mer i besättning

Behöver mer erfarenhet av tuffa långlopp

Startmomentet Annorlunda än hemma

Bli bättre på att hantera nervositet

Andra regler på långloppet än i SWE

Ha koll på sina grejor

Vikten att gå ut i tid innan loppet & ha bestämt uppvärmnings- & lopplan

Äta mer, fylla på under hela dagen för att orka alla lopp

Bättre koll på mitt energiintag

Sömn!

Aldrig ge upp på ett lopp

Ett lopp är bara ett lopp. Att inte vara för hård mot sig själv



# Anna Åbergs reflektioner

Välplanerat &  
organiserat

Mycket  
axelproblematik

Saknar adekvat  
uppvärmning,  
aktivering av rätt  
muskelgrupper

Extradagen var  
värdefull!



Härlig  
truppkänsla!  
Peppar  
varandra!

Våra aktiva är  
inte robusta  
nog för att  
klara  
belastningen

Över 25 aktiva  
behövde hjälp

# Träningsinsats

Period	Ungdom	Junior
Okt-dec	24,9	35,6
Jan-mar	25,4	40,9
Apr-jun	49,4	52,3
Jul-sep	48	80
<b>Totalt</b>	<b>147,7 mil</b>	<b>208,8 mil</b>
<i>Utvecklingstrappan</i>	<i>225-300 mil</i>	<i>325-375 mil</i>

## Sjuk/skade dagar & vilodagar

### Sjukdagar (medel)

Period	Ungdom	Junior	U21	Para
okt.-dec.	12	9	12	20
jan.-mars	11	10	8	14
april-juni	8	8	13	12
juli-sept.	8	1	12	0
<b>TOT: 39</b>	<b>28</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	

### Vilodagar (medel)

Period	Ungdom	Junior	U21	Para
okt.-dec.	15	18	14	45
jan.-mars	11	12	11	35
april-juni	14	15	12	25
juli-sept.	17	23	12	20
<b>TOT: 57</b>	<b>58</b>	<b>49</b>	<b>125</b>	



# Utvecklingsområden



”Robusthet”

Förflytta uttagningsfokus till  
utvecklingsfokus  
på alla nivåer



Startmomentet,  
”Långlopp”



Besättning – kompetens &  
samträning!

Träningsinsatsen



Hantera nervositet – hitta rätt  
spänningsläge

# Röda tråden i SKF:s "Träningsystem" för att utveckla ungdomar till framgångsrika seniorer



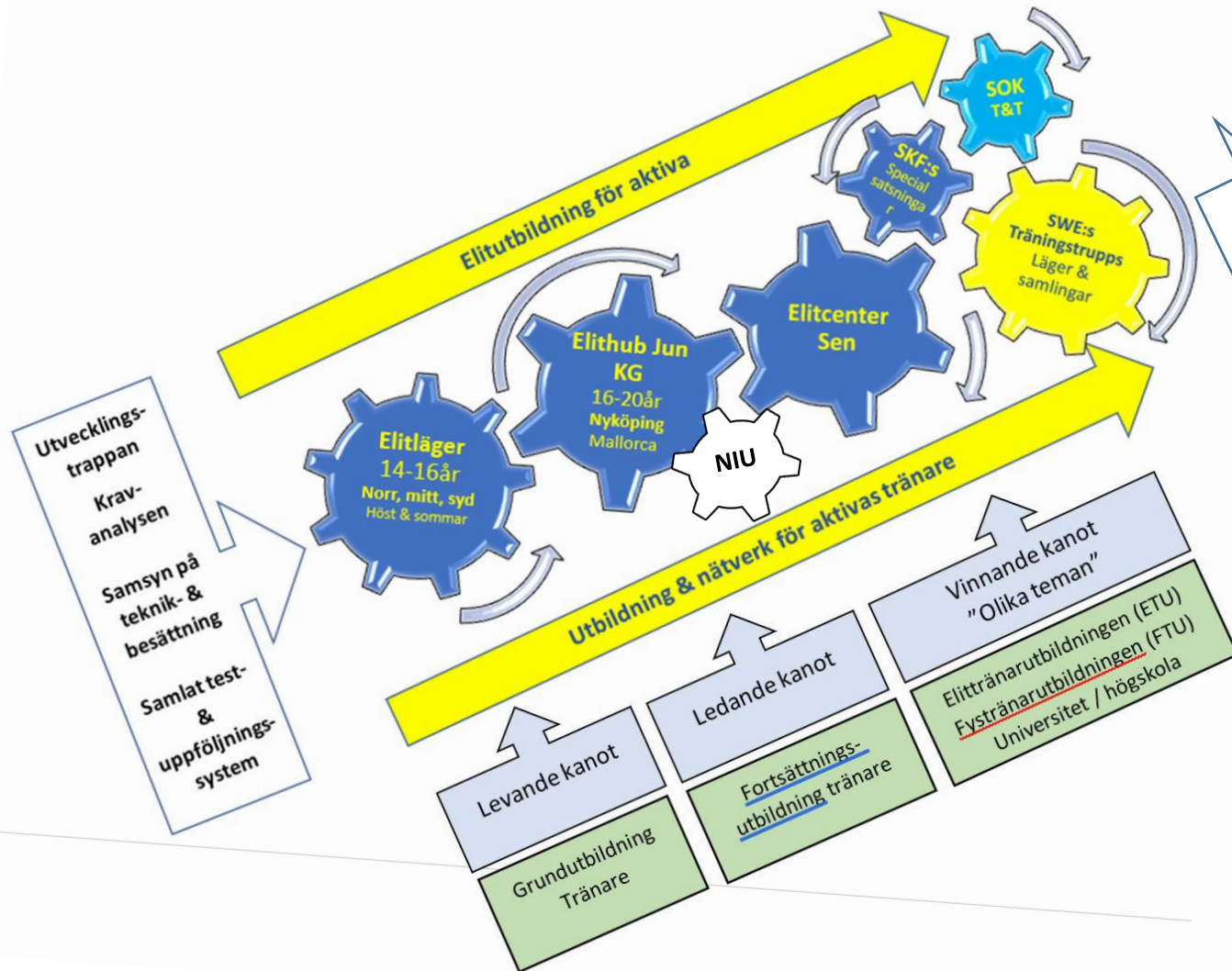
## Mål



Välmående aktiva med adekvat kapacitet, kunskap och erfarenhet för att ta medalj på mästerskap

Aktiva som tar ansvar för sin egen satsning och styr denna i samarbete med tränare och lämpliga resurspersoner.

Aktiva som är ambassadörer för sin sport



# SKFs juniorelitsatsning

## Syfte

Syftet med juniorsatsningen är att stimulera till ett större och starkare juniorfält samt till goda utvecklingsmiljöer på RIG-, NIU- och klubbnivå.

## Navet

RIG och NIU är navet i satsningen – där vi har anställda tränare på hel- och deltid. SKF:s roll är att stå för vissa samlingar, utbildningsinsatser och stimulera till tränarnätverk medan RIG/NIU och den aktives tränare ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.

## Mål

- Att de aktiva och lär känna varandra över klubbgränserna, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler juniorer som tränar på elitnivå och satsar för att nå internationell seniorelit.
- Ökad kunskap och kompetens hos de aktiva inom träning, teknik och besättning.
- Topp 10 kapacitet på JVM och ökad medaljkapacitet på JNM både i besättning och K1.
- Fler utbildade tränare på nivån "Ledande kanot" samt ökad tränarsamverkan/nätverkande mellan klubbarna.



# Nytt 2023-2024

## Större fokus på att förbereda inför landslagsuppdrag

### Två nivåer

Juniortruppen – landslagsförberedande nivå

Basnivå – alla RIG och NIU elever samt övriga aktiva som ansökt som ännu ej uppnått juniortruppsnivå

### Extra fokus på

- Ökat samarbete mellan RIG, NIU, juniorlandslagsteamet & individuella tränare.
- Att de aktiva tar egna initiativ till besättningsträning och samträning.
- Att stödja landslagsaktuella aktiva som inte ingår i RIG- eller NIU-verksamheten alternativt saknar tränarstöd på hemmaplan.





# SKFs juniorelitsatsning 2023-2024

## Juniortruppen

Elsa Jentzen  
Hilda Lindeberg  
Linnéa Johansson  
Moa Nilsson  
Nelly Tyrebrant  
Olivia Larsson  
**Rut Stening**  
Tyra Sivtoft  
Vendela Lövberg

## *Reserv juniornivå*

*Linus Blomberg*  
*Mandus Gersbo*  
*Malte Gersbo*

Alvin Dahlberg  
Arvid Söderman  
Axel Nilvéus Olofsson  
Dmitrij Tinín  
Gustav Claesson  
Hannes Värendh  
Kasper Nyqvist  
**Oscar Hellgren**  
William Falkenström

*Astrid Myrberg*

## Basnivån

Linus Blomberg  
Mandus Gersbo  
Malte Gersbo  
Svante Swenson  
Albin Kjellgren Nilsson  
Måns Ränder  
**Leo Callin Wikman**

Astrid Myrberg  
Alma Larsson  
Esther Uppenberg  
Tilda Sundström  
Salima Roslund  
Matilda Nilbrand Palm  
Karin Boström

## TOT 32 ST

BLÅ = RIG/NIU-elev 23st  
RÖD= Lokal idrottsanpassning 3st  
Svart=Normal gymnasiegång 6st



# Ansvariga ledare

**Ebba Thor**

**Conny Edholm**

**Stöd Åsa Eklund**

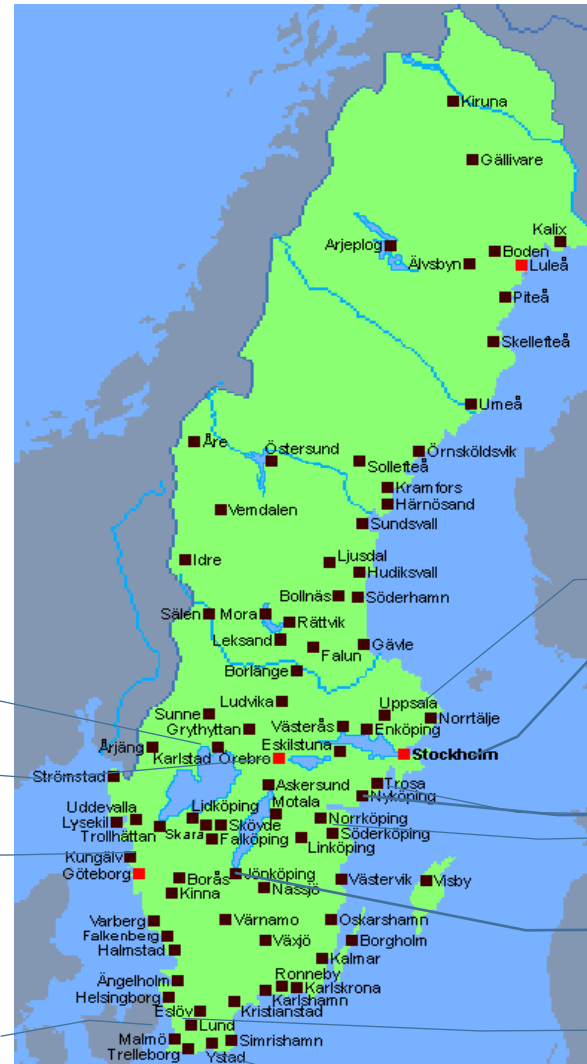


# Tränare till aktiva i satsningen - tränarnätverket

5st RIG/NIU tränare

9st Klubb/personliga tränare

Tot: 14 st



Önskar en god dialog mellan varandra!

Maria & Linda har redan tagit ett fint initiativ!

God dialog med Conny & Ebba – RIG & NIU!

Danne Blomberg, Vaxholm

Linda Härefeldt  
NIU Stockholm

Joakim Lindberg

Susanne Gunnarsson  
Mats Johansen KG

Kalle André, Nyköping

Thomas Edhag

Sofia Paldanius NIU Sanda

Magnus Ljungberg NIU Malmö

David Larsen

Mattias Boström, Karlstad

Maria Varendh, Örebro

Magnus Siverbrant, Kungälv

Per-Olof Pålsson, Lödde



# Upplägg 2023-2024

Datum	Tid	Aktivitet	Plats	Gäller
24 sep	kl. 20.00–21.30	Uppstart Juniorelitsatsning	<a href="#">Digitalt, klicka här</a>	Alla + tränare, föräldrar
29 sep–1 okt	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Juniortruppläger (JT)	Jönköping	JT + gärna tränare JT fre kväll
Okt–nov		Samträning	Egna initiativ	Alla
24 okt	kl. 20.00–21.30	Kost, del 1 – Kostens grunder för idrottare m. Emma Lindblom	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>	Alla
27–31 okt		Mullsjöläger	Mullsjö	Alla
14 nov	kl. 20.00–21.30	Kost, del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>	Alla
29 nov	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Joakim Lindberg	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>	Alla
v. 03–05		Fysmästerskapen 2024	Hemmaplan	Alla
24 jan	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Julia Lagerstam	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>	Alla
2–4 feb	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Fysläger	Jönköping/Nyköping	Alla
15 feb	kl. 20.00–21.30	Avstämning tränare/tränarnätverk	<a href="#">Digitalt, klicka här</a>	Tränare, föräldrar
Mar–apr		Samträning	Egna initiativ	Alla
12–14 apr		Besättningsläger	Jönköping/Nyköping	JT
16 apr	kl. 20.00–21.30	Kost, del 3 – Kost under tävling	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>	Alla
9–12 maj	kl. 14.00 tor–14.00 sön	Besättningsläger	Jönköping/Nyköping	JT + aktiva som presterat 1:a tävl.

**OBS! Ni ska anmäla er själva till Mullsjölägret & betala avgiften till arrangören**

– Läs mer på <http://jonkopingenergiarena.se/>



# Landslagsuppdrag 2024

Juni

27-30/6

Maraton EM Poznan

Juli

17-21/7

JVM sprint Plovdiv

Augusti

?

NM sprint Norge

September

12-15/9

Maraton VM Metovic

?

*Olympic hopes?*

*NM maraton – antagligen apr/maj*



# Träningsdagboken

## Ha koll på:

Vad jag har tränat, hur mycket jag tränat, vilat & varit sjuk & vilket respons kroppen gett på denna träning

## Lära om mig själv:

Ett bra sätt att lära om mig själv & hur jag fungerar

Vilken träning svarar jag bra på, formtopping mm

## Hjälp för:

Analys & reflektion  
Objektiv fakta  
Se mönster...

## Hjälp i träningsplaneringen

En hjälp för mig & min tränare att utveckla min träning, få rätt progression

O S V

Kul att följa sin utveckling!

En trygghet!

Ger medvetenhet!

Förslag på enkel träningsdagbok

<https://kanot.com/grenar/sprint/skfs-breddelitsatsning/junior/aktuell-information-2023-24>

# Varför önskar vi att ni rapportera till SKF?

SKF behöver få en bild av hur träningsinsatsen ser ut idag i respektive ålder



Detta ger möjlighet till analys & förslag på förbättringsinsatser för att SWE ska bli bättre på tävlingsbanan

Är stöd för landslagstränarna när ni kommer in i SKF:s träningsystem – för att anpassa träningen efter er träningsbakgrund

# Vad ska du rapportera till SKF?

## Antal pass per vecka

Paddling/ergo i K1, K2, K4  
Konditionsträning  
Styrketräning  
Övrig träning

## Antal km

Paddling/ergo  
per vecka



## Antal

Sjuk/skadedagar  
Vilodagar  
per vecka

## Valfritt

**Total tid per vecka**  
Paddling/ergo  
Konditionsträning  
Styrketräning  
Övrig träning

## Hur?

Start den 1 okt 2023 till 30 sep 2024

Summering sker 4:a gånger per år via ett digitalt  
formulär som ligger på hemsidan + mailas ut



# Frågor



# Medskick

Kontinuitet i  
träningen

Glädje  
Gemenskap  
Lustfylldhet & utmanig

Paddla 1-3 pass  
besättning per  
vecka

Håll i  
paddlingen  
ute så länge  
det går



Kör mycket  
konditionsträning i  
olika former

**Atletism**  
Styrkeuppbyggnad för  
hela kroppen

Var noga med tekniken!