



Noteringar från möte "Ledstjärnan inom svensk kanotsport – Elit"

Nyköping 2015-07-07, Hotell Kompaniet

Tre punkter på agendan

1. Nulägesanalys och kommentarer
2. Utvecklingstrappan används den?
3. Samsyn eller Vad behöver ni?

Nulägesanalys

Baserat på enkätsvar från tioalet klubbar så blev genomsnittet som nedan. Tabellen är justerad efter input från mötet.

	# trledda ¹ pass	# pass/ vecka	# veckor/år ²	# timmar/år ³	# mil/år
Upp till 12	2	2-3	40	120-180	Ingen uppgift
Upp till 14	2-3	3-5	44	200-330	100
Upp till 16	2-5	4-8	48	280-575	150-180
Upp till 18	2-8	5-8	50	375-600	100-200
Upp till 24	2-8	8-12	50	600-900	Ingen uppgift
24 år och över	Ingen uppgift	Ingen uppgift	Ingen uppgift	Ingen uppgift	Ingen uppgift

¹ Tränarledda pass

² Egen uppskattning plus åsikter från mötet

³ Ej effektiv träningstid, utan passets längd

Mötet var enigt att den bild som redovisas stämmer bra för ålder upp till 14, men äldre kanotister tränar mera om deras målsättning är elit. Mötet var också av uppfattningen att antalet veckor med planerad träning var flera för de yngre än redovisat. Flera klubbar bedriver träning oavsett ålder året runt med tränarledd verksamhet upp till 50 veckor.

Undertecknads slutsats från sammanställning av svaren på enkäten är att klubbar generellt tappar kontakt och kontroll över kanotister när de når 18 årsåldern. I vart fall var antalet precisa angivelser för träningsmängd i dessa åldrar betydligt färre och för kanotister över 24 sakades svar helt. Däremot var kunskapen upp till 16 år mycket precis både vad gäller kvantitet och kvalitet i träningen.

En absolut sanning från enkätsvaren är att de klubbar som svara har en hög grad av kvalitet och engagemang i sin organisation. Flertalet har en sektion eller kommitté som styr och antalet tränare är mellan tre och åtta. I vissa klubbar är 80 % av alla träningspass ledda av tränare. Andra klubbar har en annan policy där man medvetet lämnar till den aktive att styra sin träning i hög grad och då med betydligt färre tränarledda pass/vecka.



Lika sant är att flertalet klubbar har samarbete på lokal nivå. Alla tre kraftcenter nämns i svaren, även om det också finns kritiska synpunkter på deras verkningsgrad. Även samarbete med grannklubbar och andra lokala idrottsföreningar nämns ofta. I Nyköping är KG en uppskattad samarbetspartner.

Vi kan konstatera att det finns tre olika nivåer vad gäller ambition i träning i Sverige.

1. Den första är den redovisade som svar på enkäten. Tidsangivelser i denna är inte effektiv träningstid. Resultatet måste dock avnjutas med försiktighet. Antalet svar var inte många, bedömningen av genomsnitt var svår och sammanställningen är på intet sätt vetenskaplig. Resultatet var mera en utgångs punkt för diskussion.
2. Den andra är den nivå som Utvecklingstrappan anger. Det är den vetenskapligt belagda och av SKF och SOK den accepterade.
3. Den tredje nivån är Martin Hunters synpunkt. Denna är att vi borde flytta kolumnerna i Utvecklingstrappan ett steg åt vänster. Och därmed öka träningsmängd i varje åldersgrupp. Detta sett ur ett internationellt perspektiv.

Till kommentarer ur diskussion i mötet. (Gör ett lite försök att gruppera kommentarer under olika rubriker)

Unga kanotister

- Väldigt stor spridning i ambition och intresse för träning i unga år.
- Viktigt att klubben har en tradition att träning leder till tävling.
- Förebilder i klubben är viktiga
- Svårt att få ut unga från träning i klubben till tävling.
- Viktigt att engagera föräldrar när barnen är i 10 – 12 årsåldern.

Kanotister i gymnasieålder och etablerade kanotister

- Klubben har svårt att följa och följa upp när den aktive når gymnasieålder
- 16 – 24 år har för få pass i sammanställningen av enkätsvaren
- Varför tränar man så lite. Hur stimulera när kravet är större än 10 pass/vecka.
- Viktigt att det är kul i klubben och att det finns annat som motiverar än enbart paddling
- Sätt mål som ligger nära i tid för den kritiska gruppen av sextonåringar. Hjälptill att skapa framgång.
- Svårt att hålla ihop en grupp av individer med olika målsättning och ambition. (Spridning i ambition, kapacitet och fart.)
- Utvecklingstrappan och tränare jagar ofta träningspass mera efter kvantitet än kvalitet. Hellre färre och bättre pass.
- Sätt mål som är individuella och som relaterar till individens framgång.
- Tränarkompetens tryter vid 16 årsåldern
- Tekniken hos 15-16 åringar är för dålig. Rätta upp tekniken före volym i träning ökas.
- Tekniken klart bättre idag än för tio år sedan. Teknikkliniker hjälper (svar på ovan)
- Skapa självständiga och motiverade individer genom att låta den aktiva i stor grad styra sin träning.



- Hur får man den kompetente tränaren att ta av sin tid för att lägga på den krävande junioren eller senioren?

Föräldrar

- Föräldraengagemang är centralt
- Bjud in föräldrar och vuxna till gemensamma aktiviteter utan direkt kanottema. Gemensam middag efter årsmötet och annat av trivselkaraktär återkommande under året.

Gemenskap

- Ha gemensamma (över åldersgränser) och långa uppvärmningar inför passen.
- Gruppen motiverar och stimulerar
- Gemenskapen i klubben är central

Generellt

- Sätt klubbens bästa tränare på de yngsta
- Sätt upp mål!
- Norsk studie "Osmos"
- Tester är bra och viktiga. Tester ska systematiseras och vara återkommande.
- Vi behöver ett utbildningssystem för ungdomar som slutar att tävla
- Använd även C-1 i träning och tävling.
- SKF har ett bra utbud på utbildning, vilket inte alltid är känt i klubbarna.
- Kul! Nöjeskoefficienten måste vara hög annars motiverar det inte.
- En god blandning av piska och morot krävs.
- Bredda tänket! Använd bra kompletteringsidrotter! Samarbeta med andra idrottsföreningar..
- Floridaläger på sex veckor tar bort motivation för den som inte kan eller har råd.
- Kraftcenter är osynliga

Distansmätning i träning

Få har svarat på frågan hur många mil kanotisterna i klubben paddlar på ett år. Vår fråga var därför om detta sätt att räkna kvantitet inte används eller om det bara varit svårt att ange.

Till kommentarer ur diskussion i mötet.

- Antalet paddlade mil under våren avgör om den aktive får komma med på vårläger. Helt utslagsgivande.
- Det finns ett vetenskapligt belagt faktum och det är det finns ett samband mellan antalet tränade mil och resultat i tid på maraton. Många mil träning ger resultattid i tävling. Talar för att räkna distans.
- Mycket viktigt med distans i unga år. Det ger hårdhet och utvecklar kroppen.
- En loggbok i klubben motiverar både en själv och andra. Där bokförs varje träningspass med distans.
- Många mil på vår och höst är oerhört viktigt som skadeförebyggande.
- Träningsmetoden 80 % av tiden under tröskelfart och 20 % i högre fart är bra och ger mil.



- KG räknar tid och inte sträcka
- Bengtsforslägret ger bra pedagogiskt redskap för mängd och längd.

Utvecklingstrappan används den?

Handuppräckning visade att ca 30 % av de församlade använde Utvecklingstrappan som hjälpmedel för att planera träning

- Bra ramverktyg för att planera träning
- Används i uppstarten innan man blivit helt varm i kläderna
- KG kör den med Dannys spindeldiagram anpassat för KG
- Utvecklingstrappan borde bli mera "sexy" och lyftas fram

Samsyn eller Vad behöver ni?

I Sverige finns det flera goda krafter att utveckla kanotister. Klubbar, distrikt, Kraftcenter, Resursteam, Kanotgymnasium och förbundets kaptener och resurser. Samverkar dessa?

Diskussionen var förvånansvärt självkritisk och till väldigt liten del förbundskritisk. Det senare hade vi förväntat och är väl det normala.

Kalle formulerade frågan som; Vad behöver ni?

- Framgång är kul och viktigt
- Klubbsamarbete
- Kommunicera bättre mellan de olika
- Kör smått och skapa inte alltid stora projekt
- Spontan verksamhet ska få plats
- Breddläger var centralt för flera
- Regional verksamhet
- Mera tid/flera tränare som ger aktiv positiv coaching
- Flera ledare
- Nationell samling
- Ledare med kompetens
- Kanottränarforum på facebook
- Årsprogram som ansluter till Utvecklingstrappan. (På den punkten rådde inte enighet i mötet då andra menade att detta var omöjligt med olika individer och olika mål)
- Utbildning i samband med tävling. Gör det enklare och spar tid med korta fokuserade utbildningspass.
- Kraftcenter
- Fånga 18-åringarna!
- "Sedda, hörda och bekräftade" (får gärna bli mitt slutord för det är centralt)