



Kanotkonvent 2023

20-22 januari, Bosön

"Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar"

Välkommen till en mötesplats för svensk kanot

- Tränarkonvent
- Organisations- och föreningsutveckling
- Friluftsliv och rekreation

Tränarkonventet

Lördag

09.00–10.30

Gemensamt öppningspass

10.30–11.00

Fika

11.00

Introduktion

12:00

Lunch

13.00–14.00

Träningsfilosofi, David Rytter Larsen

14.10–15.00

Framtidens besättningsstrategi

15.00–15.30

Fika

15.30–16.15

Utblick internationellt

16.15–16.45

Framtidens tävlingsstrategi

17.00–18.00

Fyspass med Lofsan

18.45

Middag

Söndag

07.00–8.30 Frukost

08.30–12.00

Workshop styrka – prestationsutveckling och hållbar rygg (inkl. fika)

12.00–13.00

Lunch

13.00–15.00

Utvecklingsdiskussioner

15.00 Fika



Träning – utvecklingsmiljöer - insikter

Hur mår våra klubbars utvecklingsmiljöer?

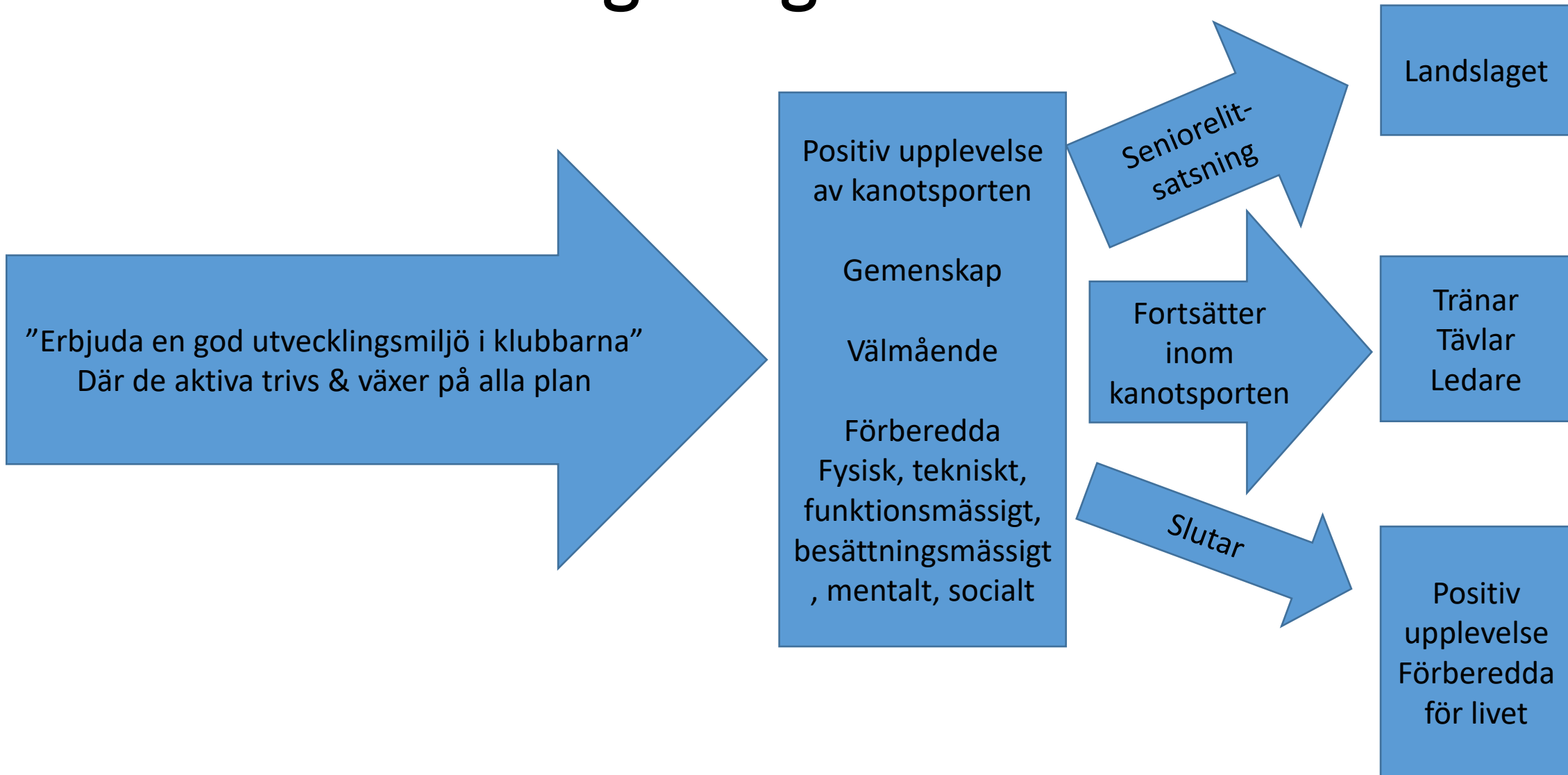
Hur väl tränar vår ungdomar i förhållande till utvecklingstrappan?



Vart finns mest utvecklingspotential?
Vilka lärdomar kan vi dra utifrån RT-satsningen?

Paddlar de tillräckligt mycket?

Vad vill vi ge ungdomarna?



Hur väl tränar vår
ungdomar i förhållande till
utvecklingstrappan?

Paddlar de tillräckligt
mycket?

SKF önskar att de aktiva börjar skriva träningsdagbok

Träna på ett beteende
som de kommer ha nytta
av framöver i sin
satsning

Börja lära sig om sig själv

Vad svarar jag bra på?
När blir jag sjuk?
Hur kommer jag i form?
OSV

En hjälp för dig som
tränare

Ha koll på:

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

Kul att följa sin utveckling!
En trygghet!
Ger medvetenhet!

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



Varför önskar vi att ni ska rapportera till SKF?

SKF vill ha en objektiv 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



OBS!

- Är inte uttagningsgrundande för landslagstävlingssuppdrag
- Ingen kommer att "dömas" utifrån sin träningsinsats

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

Träningsrapportering Röda tråden

Varje kvartal rapportera

Antal pass: Paddling/ergo, kondition, styrka, övrigt
Antal km: Paddling/ergo
Antal: Sjukdagar/vilodagar
Antal: Vilodagar

Utmaningar med självrapportering

Få det gjort
Få det rätt
Göra det konsekvent

dokumenterat därav distans flertältävlingar
började period bortrest fick
säsongsvila
fart sjuk många träning
fått flertal del mkt resulterade
träningen vilodagar

Antal rapporter

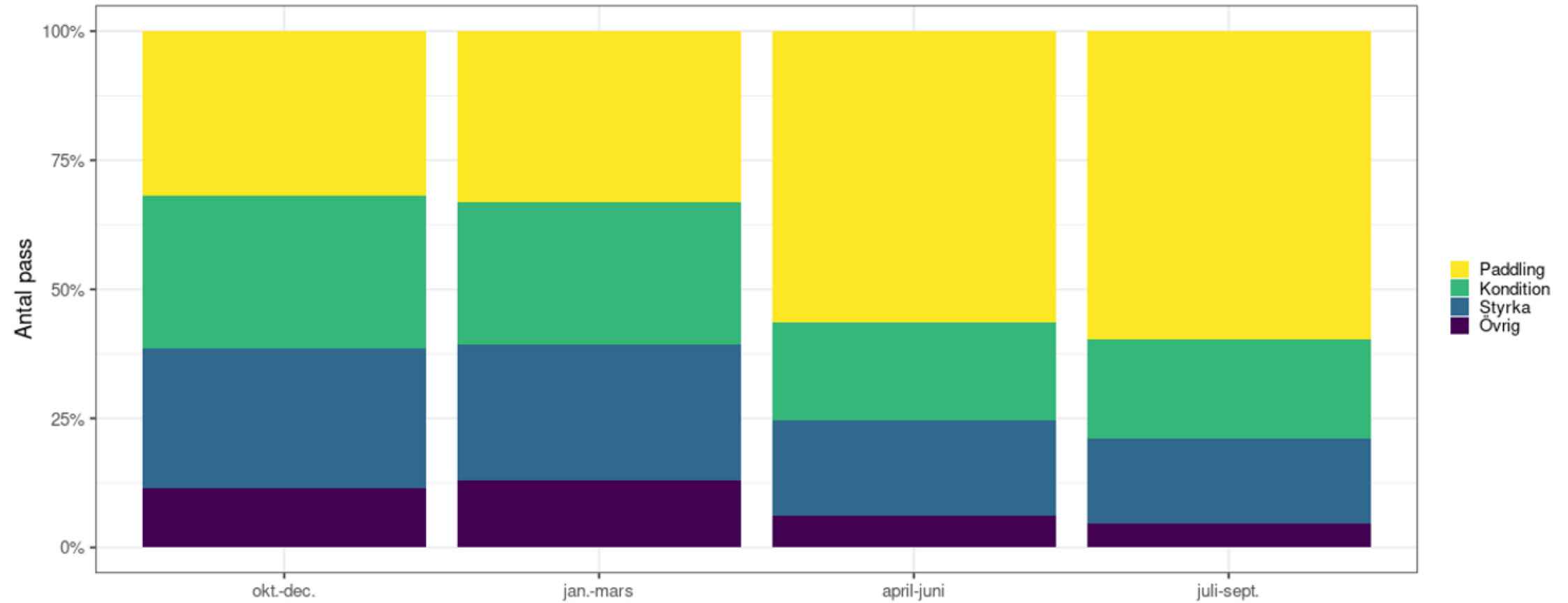
Period	Ungdom	Junior	U21	Para
okt.-dec.	28	13	14	2
jan.-mars	24	13	8	2
april-juni	15	6	6	2
juli-sept.	14	4	4	1



Antal paddlade mil 2021-2022 (1 okt-31 sep)

Period	Ungdom	Junior	U21	Para
Okt-dec	24,9	35,6	43,2	18,9
Jan-mar	25,4	40,9	39,7	82
Apr-jun	49,4	52,3	62,0	36,6
Jul-sep	48	80	48,9	36,0
Totalt	147,7 mil	208,8 mil	193,8 mil	99,7 mil
<i>Utvecklingstrappan</i>	<i>225-300 mil</i>	<i>325-375 mil</i>	<i>400-525 mil</i>	<i>(250-350mil)</i>

Fördelning mellan olika kvalitéer



Antal pass / aktiv i snitt (U, J, U21, Para)

Period	Paddling	Kondition	Styrka	Övrig	Tot
okt.-dec.	31	28	26	13	98
jan.-mars	36	30	28	17	111
april-juni	59	20	19	8	111
juli-sept.	60	19	17	6	102

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
TOT:	39	28	45	46



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
TOT:	57	58	49	125



Dam & herr 15-16 år

De aktiva nedan placerar sig konstant bland de 15 bästa i D16

Inbördes ranking	Antal pass					Snitt/v	KM	Vila	Sjuk
	Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT				
1	178	79	79	20	356	6,8	1870	24	65
2	171	26	55	148	400	7,7	1367	26	63
3	166	49	55	26	296	5,7	1236	35	53
4	169	65	55	28	317	6,1	1648	58	36
5	98	70	84	22	274	5,3	948	52	49
6	209	134	169	69	581	11,2	1508	25	41
7	130	86	62	72	350	6,7	916	37	48
8	133	104	108	12	357	6,9	702	30	50
Snitt:	156,8	76,6	83,4	49,6	366,4	7,0	1274,4	35,9	50,6
Utvecklingstrappan:					300-400	6-8	2250-3000		

Herr	Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	Tot	Snitt/v	KM	Sjuk	Vila
5st	190	106	100	56	452	8,7	2048	36	76

837-394



Jun dam & herr

Jun dam inbördes

Ranking	Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT	KM	Sjuk	Vila
1	255	320	88	54	717	2501	4	79
2	238	81	81	13	413	2035	3	49
3	163	58	101	45	367	1052	26	74

400-500 325-375

Resultat 500m

2:07-2:20

Utv trappan 1:55-2:05

Herr

Ofullständig data

SM-final 1:57-2:12 (2 st under 2min)

Utvecklingstrappan 1:42-1:50



U21 dam & herr

U21 D	Antal pass						
Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	Tot	KM	Vila	Sjuk
207	118,5	115	26	466,5	1732,5	49	38
Utvtrappan				550-750h	400-525		

Resultat 500m

2:09-2:15

Utv trappan: 500m < 1:56

Herr

1 rapporterat 12 mån

Antal pass							
Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	Tot	KM	Vila	Sjuk
244	135	99	21	499	2432	27	75
Utvtrappan				550-750h	400-525		

Resultat 500m

1:45-1:49

Utv trappan < 1:43

U21 GULD K4 500m

Pass	Tid
573	651



Tre case



Case 1 – Moa Nilsson

Namn	Antal pass					Snitt/v	Tid (timmar)					KM	Vila	Sjuk	
	Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT		Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT				Snitt/v
Moa Nilsson	178	79	79	20	356	6,8	217	65	84	26	366	7,0	1870	24	65

Robust

Klarar av träningsbelastningen
Skadefri
Lagspelare
Goda beteenden
Har perspektiv på sin satsning



Sjukdagar!

Resultat 500m

1:a VR, SM, HR 500m
2:13, 2:13, 2:09

NM – 6 medaljer!

K1 200m 5:a 47,77	Diff 2,68
K1 500m 2:a 2:10,08	Diff 5,96
K1 2500m 3:a 11:51	Diff 27,65
K2 200m 1:a 44,77	
K2 500m 1:a 2:06,28	
K4 200m 4:a 43,76	Diff 2,28
K4 500m 3:a 1:59,2	Diff 4,55
K4 1000m 1:a 4:12	

Mental profil & färdighet

Träningsvilja
Utvecklingsvilja
Gillar att tävla!!!
Spänningsreglering
Hantera med- & motgång

GOD UTVECKLINGSMILJÖ HEMMA I LÖDDE

- Bra klubbgemenskap, tränar & föräldrar engagemang!
Tränarna har följt utvecklingstrappans rekommendationer
- Teknikskolning
- Genomtänkt & anpassad träning för åldern i fråga!
- Besättning minst 2 pass / v
- Utbildningsinslag

Prestations mål

	15-16 år
200m	< 50 sek
500m	2:05-2:20
1000m	
2500/5000m	11:00-14:00

Case 2 – Axel Olofsson Nilveus

Antal pass						Tränings tid (h)								
Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT	Snitt/v	Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT	Tid/v	KM	Sjuk	Vila
363,75	120	151,25	93	728	14	464	144	163	84	855	16,4	3939	12,5	53

Kanotfärdighet

Grundteknik K1
 Grundteknik K2/K4
 Startteknik K2/K4
 Olika positioner K2/K4
 Olika väderförhållanden
 Våghängning

Robust

Klarar av träningsbelastningen
 Skadefri
 God hälsa – få sjukdagar



Resultat 500m
 1:a VR, SM, HR 500m
 1:52, 1:54, 1:51

NM

Distans	Plac	Tid	Diff
K1 200m	5:a	40.30	0.53
K1 500m	3:a	2:03.33	1.93
K1 2500m	4:a	11:01.16	13.99
K2 200m	6:a	40.08	3.01
K2 500m	5:a	1:51.59	1.82
K2 2500m	5:a	10:20.37	33.58
K4 200m	4:a	35.85	1.86
K4 500m	4:a	1:47.11	4.37

Mental profil & färdighet

Träningsvilja
 Utvecklingsvilja
 Gillar att tävla!!!
 Spänningsreglering
 Hantera med- & motgång

UTVECKLINGSMILJÖN HEMMA I MALMÖ

- Engagerad personlig tränare i vardagen!
- Teknikskolning
- Öppet vatten stor del av året!

Prestations mål

	15-16 år
200m	< 43
500m	1:50-2:00
1000m	
2500m	10:30-12:00

Case 2 – Gustav Claesson

Antal pass						Tränings tid (h)								
Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT	Snitt/v	Paddling	Kondition	Styrka	Övrigt	TOT	Tid/v	KM	Sjuk	Vila
143	113	70	77	403	7,75	164	112	64	23	371	7,1	837	41	63

Kanotfärdighet

Grundteknik K1
 Grundteknik K2/K4
 Startteknik K2/K4
 Olika positioner K2/K4
 Olika väderförhållanden
 Våghängning

Robust?
Axelproblematik



Resultat 500m
 1:59

Mental profil & färdighet

Träningsvilja
 Utvecklingsvilja
 Gillar att tävla!!!
 Spänningsreglering
 Hantera med- & motgång

GOD UTVECKLINGSMILJÖN HEMMA I VÄXJÖ

- Stort tränar & föräldrar engagemang!
- Tränarna har följt utvecklingstrappans rekommendationer
- Genomtänkt & anpassad träning för åldern i fråga!
- Teknikskolning
- Besättning kontinuerligt

NM

H 16	Plac	Tid
K1 200m	3:a	40.22
K2 200m	3:a	38.45
K4 200m	4:a	35.85
K4 500m	4:a	1:47.11

Prestations mål

	15-16 år
200m	< 43
500m	1:50-2:00
1000m	
2500m	10:30-12:00

Kontinuitet i träningen

Sjukdagar

Skador



**God funktion
Stabilitet & adekvat
rörlighet**

Bålstyrka

**Progression i träningen
Ung – Jun – U21**

Vart finns mest
utvecklingspotential?

Mer tid i kanoten

Tekniken

**Balans & hantera
olika
väderförhållanden**

Ökad träningsinsats

Besättningspadding



Alla

Större fokus på teknikutveckling!

God korrelation insats - resultat

Mer mil i kanoten
Alla väder – Lek”

Mer kontroll på progressionen

Svårt att skriva & rapportera träningsdagbok

Upplevelsebaserad utbildning givande!

Vilka lärdomar kan vi dra utifrån RT-satsningen?

Samma tränare dyker upp på alla nivåer

U21
Att bli sedd har gjort skillnad fler har fortsatt...

Ungdom

Balansen begränsar Kroppsstyrka/kontroll

Junior

Tjejerna klarar av träningen bättre än killarna
Killarna stor skadefrekvens

U21

Tjejerna behöver öka sin insats
De killar som tränar enligt utv trappan gör resultat

Para

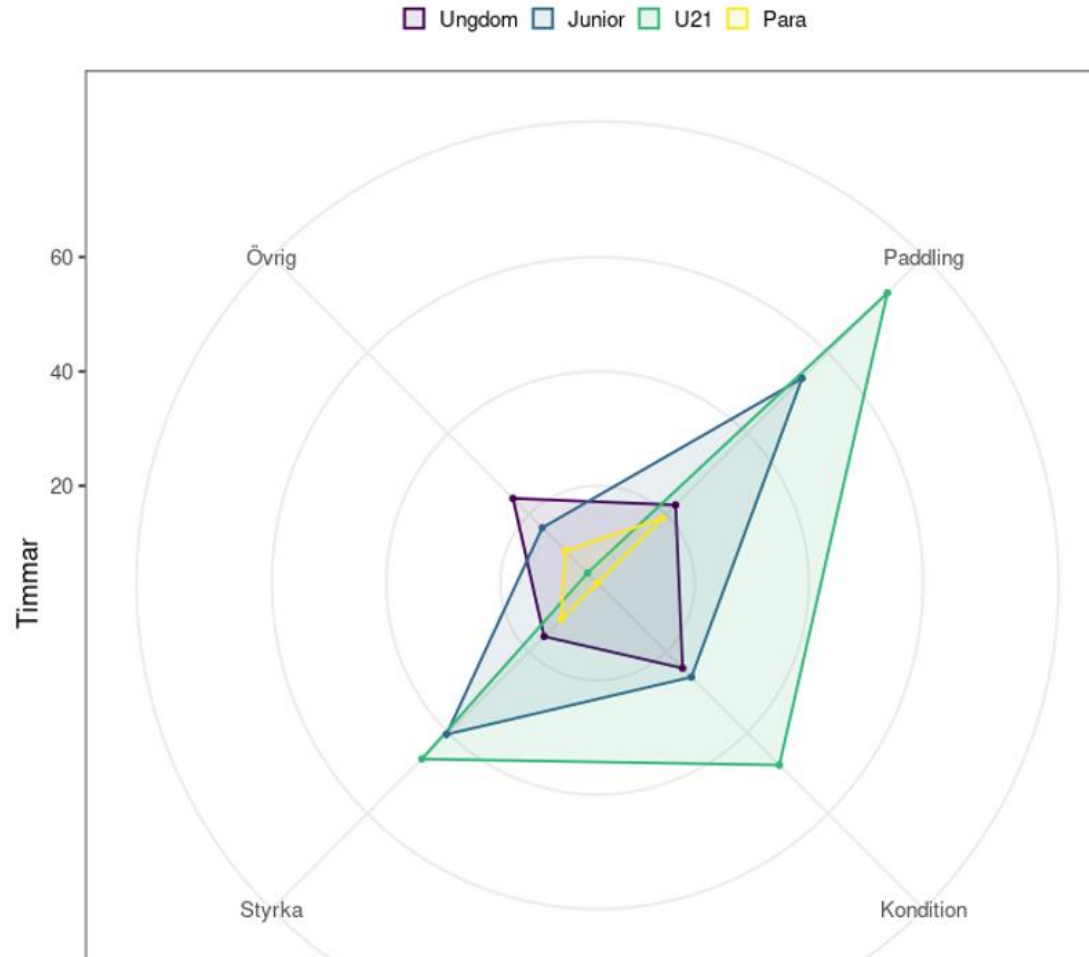
Behöver öka sin träningsinsats



Hur mår våra klubbars
utvecklingsmiljöer?

Tre första månaderna på år nr 2 i Röda tråden

Positiv trend! – Besättningskompetens, tålighet, inställning!



SYSTEMATIK – FRAMGÅNG ÄR INGEN SLUMP

Tränare

Engagerad &
kompetent

Uppföljning på
daglig basis

Kontinuitet med
samma tränare
övertid

Gemensam
lärprocess



Jag gör jobbet
varje dag!
Sköter sömn &
kost

Robust

Klarar stor
belastning
Håller sig
skadefri
Få sjukdagar

GOD UTVECKLINGSMILJÖ HEMMA I BRÅVIKEN





Framtidens Besättnings- strategi

Svensk besättningspaddling - tillbakablick

2021 – VM guld K2 1000m

Inga medaljer OS
sista 20 åren...

K2 1000m 2000-2004

Stark på 70-90 –talet
K2 & K4

Hur bedrevs besättningsträningen?
Vad har varit framgångsrikt?



Hur såg det ut 2022?



NM mål & utfall

2021

D16

1 guld
1 silver
3 brons

D/H 16

2 brons

D18

1 guld
2 silver
4 brons

U21 D

1 guld
1 silver
3 brons

H21

4 silver
2 brons

Tot 25 medaljer

14% av alla medaljer

Drömbild 2022

20%

Ca 36 medaljer

Utfall 2022

19,9%

37 medaljer

Ungdom

Dam

3 guld
2 silver

2 brons

Mix

1 silver

Herr

3 brons

Tot: 11st + 4st

Junior

Dam

4 guld
6 silver

3 brons

Herr

1 brons

Tot: 14 + 7st

U21

Dam

2 brons

Herr

4 guld

4 silver

2 brons

Tot: 12st + 1st

NM statistik



SWE 30% av K1 medaljerna



SWE 24% av K2 medaljerna



SWE 14% av K4 medaljerna

SWE 21,6% av 200m medaljerna

SWE 22,2% av 500m medaljerna

SWE 19,4% av 1000m medaljerna

SWE 13,8% av 2500/5000m medaljerna

Mästerskapsmedaljer

VM 5st
2 VM guld
2 VM silver
1 VM brons

EM 2st
1 guld
1 brons

U23 VM 3st
1 guld
2 silver

U23 EM 2st
1 silver
1 brons

TOT 12st

Medaljer!

WC 1 Prag
Guld Short track
S
la
ons short track
lde
uld Maraton Ella



m Melina/Martin
er
Melina/Martin
ed lyft Melina

Maraton NM



11 GULD 2 GULD
13 Silver 1 silver
13 Brons

U23 EM



K1 500m
Silver Melina



K1 500m
Brons Dennis

EM GULD!!!



Först i mål
U23 EM

K1 maraton
Melina

K2 maraton
Melina/Johanna

VM GULD!!!



K1 5000m
Joakim

VM Silver



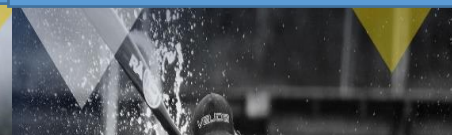
EM Brons

K1 200m
Petter

U23 VM
Silver



U23 VM
Silver



VM GULD!!!
VM GULD!!!
VM Silver



VM
Brons



K2 maraton
Melina/Johanna

Tänkvärt kring SWE mästerskapsmedaljer

K1 9st medaljer 75%
K2 3st medaljer 25% (2 st K2 maraton, 1 K2 1000m)

En person tar 58,36 % av SWE medaljer

Eric/Erik

Melina

K1 shorttrack, maraton
U23 & sen



Röda tråden

Syfte: Den 1 okt 2021 startar SKF en långsiktig satsning för att lyfta svensk kanot med sikte på fler OS- och VM-medaljer i besättning och individuellt från 2024 & framåt.

Träningsystem

Utbildning

-Teknik

- Besättning

Besättningsträning



Tävlingssystem

Besättningsstrategi

Besättningskompetens

TEAMARBETE

KOMMUNIKATION

ANPASSNINGS-
FÖRMÅGA

POSITION - ROLL

HANTERA SKILLNADEN
K1/K2/K4

HUR DRIVA BÅTEN
KRAFTINSATS, TIMING

GRUND
BALANS & STABILITET
SAMMA BILD HUR UTFÖRANDET SKA VARA



Nyckel 5: Tekniska/taktiska krav

Banan på lufthanden något högre än i K1 ger.
- mer fart på "luft" attacken ner i vattnet
- paddeln mer vinkelrät mot vattnet

Kunna bidra till en explosiv start, så båten når toppspeed inom 50-75m

Sitta mer upprätt för öka möjlighet för bålrotation

Ha god förmåga reglera
- Paddelfrekvensen
- Kraftinsatsen
- Rörelsemönstret

Explosivt isätt

Fästa paddeln/"lock the blade" i hög frekvens

Driva/accelerera båten i varje drag

Explosivt, snabbt timat upptag – som en framåt drivande action
Mål – undvika bromsa kanoten
Extra viktigt brunn 2, 3, 4

Kunna hålla topphanden i "rätt höjd" i upptaget för att undvika upp & ner rörelser

Kunna sträcka ut/skapa avslappning "micropaus" när lufthanden når sin högsta punkt (hjälper synk, känsla av glid, preppar för nästa drag)



Kunna hålla sig till lopplanen under hela loppet

Nr 2, 3 & 4 ska kunna följa rytm, teknik & frekvens

Kunna sitta centrerat och stabilt i båten i alla fartregister

Kunna hantera/förstå alla positioner även om man har en "favorit" position

Besättnings strategi

Vi är inte där vi vill vara – räcker det med att höja kapaciteten? Eller...
Vad kan SWE göra bättre, smartare, annorlunda, tänka nytt?
Systematik!

Grupp

Stefan Lindeberg
Danny Hallmén
Conny Edholm
Sofia Paldanuis
Mikael Westlén
Janko Bravo
Alexander Öström
Thomas Edhag
Åsa Eklund

2 möten dec, jan

Mål

Krav

- Prestation, taktik, teknik
- Metoder
 - Utrustning
 - Organisatoriska krav
 - Träningsupplägg
- OSV



STRATEGI FÖR VÄRLDSTOPP; BESÄTTNING 500 M

UTGÅNGSLÄGE

Med "Röda Tråden" tar svensk kanot ett samlat grepp för utvecklingen från ungdom via junior till senior. Fler ska få ett bra stöd tidigt och fler ska inspireras att fortsätta längre. Fler klubbtränare ska utbildas för höjd kvalitet i vardagen och bättre kontinuitet mellan hemmaträning och i landslag.

Resultatkurvan har vänt uppåt, med framgångar i K1 på långdistans och i K2 på 1000m. Men vårt mål är att lyckas också på de olympiska distanserna, K2 och K4 500 meter.

VAD VI VILL

Fler ska lockas att börja, och fortsätta, att paddla.
Knotister som satsar ska få de möjligheter de förtjänar.
Knot ska bli attraktivt för kommersiella partners.
Vi behöver framgångar i OS och på vägen dit, i VM.

Senast 2024 ska vi ha kapacitet för final på K2 och K4 500m.
Senast 2025 ska vi ha kapacitet för medalj på K2 och K4 500m.

HUR VI TAR OSS DIT

Vi har inte alla svar och de svar vi har kommer inte att räcka för framtidens frågor. Vår strategi är därför inte en "sanning" utan en färdplan för lärande. Det börjar med rätt frågor, som ger arbetshypoteser, som vi utvärderar, som ger nya svar och nya frågor:

Hur bygger vi K2/K4 för maximal effektivitet?
Vad driver utvecklingen till en ny resultatnivå?

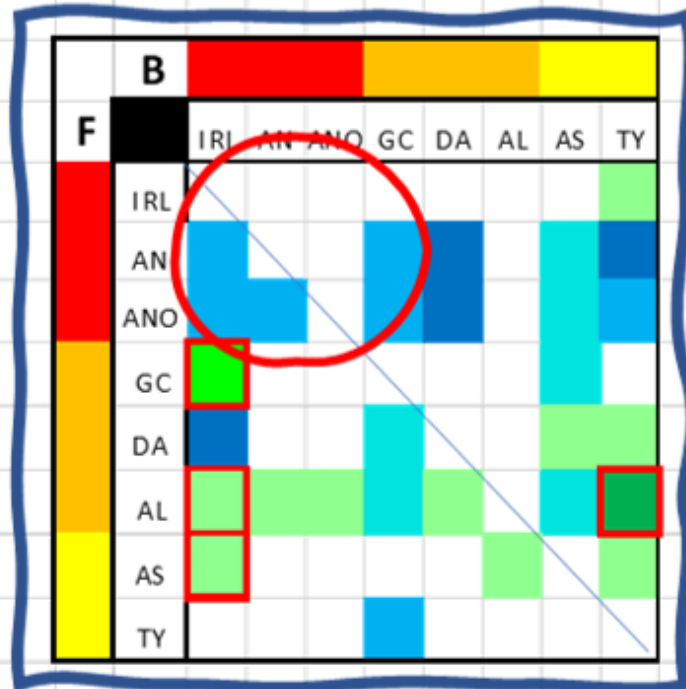


Pilottest juniorer

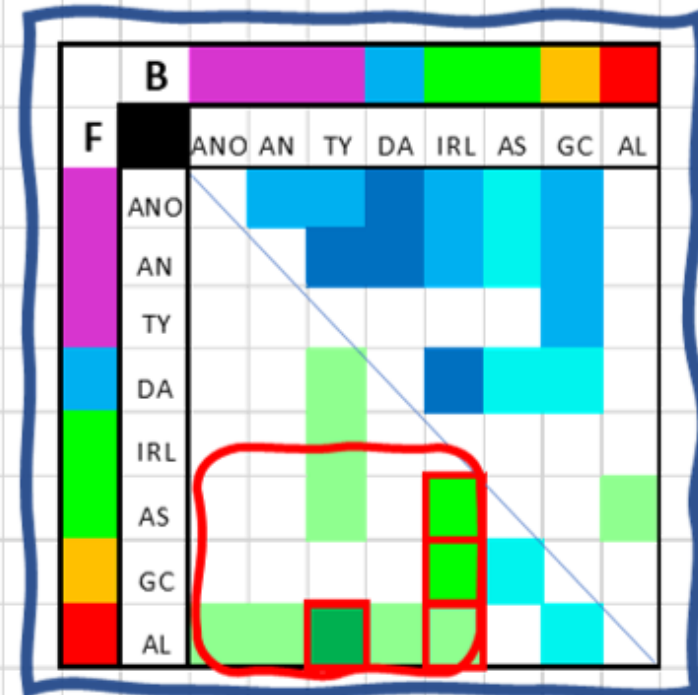
Snabbast

Matcha bättre!

TOPSPEED HÖG/LÅG



KONSISTENS/VARIABILITET



DRÖMBILD FÖR SVENSK BESÄTTNINGsutveckling

Systematik – Träffsäkrare matchning
Fokus på utveckling & lärande
Tid för samträning

God besättningsfärdighet
Team & samarbete
Kommunikation
Besättningsteknik

Hög kapacitet



Robusta aktiva

Håller för adekvat
belastning

Skadefria

Klarar av både med
& motgång & yttre
störningar

Klarar av att ta
utvecklande
feedback

GODA UTVECKLINGSMILJÖER UTE I LANDET
KLUBBAR (UNG, JUN, SEN-NIVÅ)
IDROTTSGYMASIER (jun) / ELITCENTER (sen)

Vi välkomnar input!



Utvecklingsdialoger

Här finns utrymme att diskutera förbundets planer, nya idéer och utvecklingsområden.

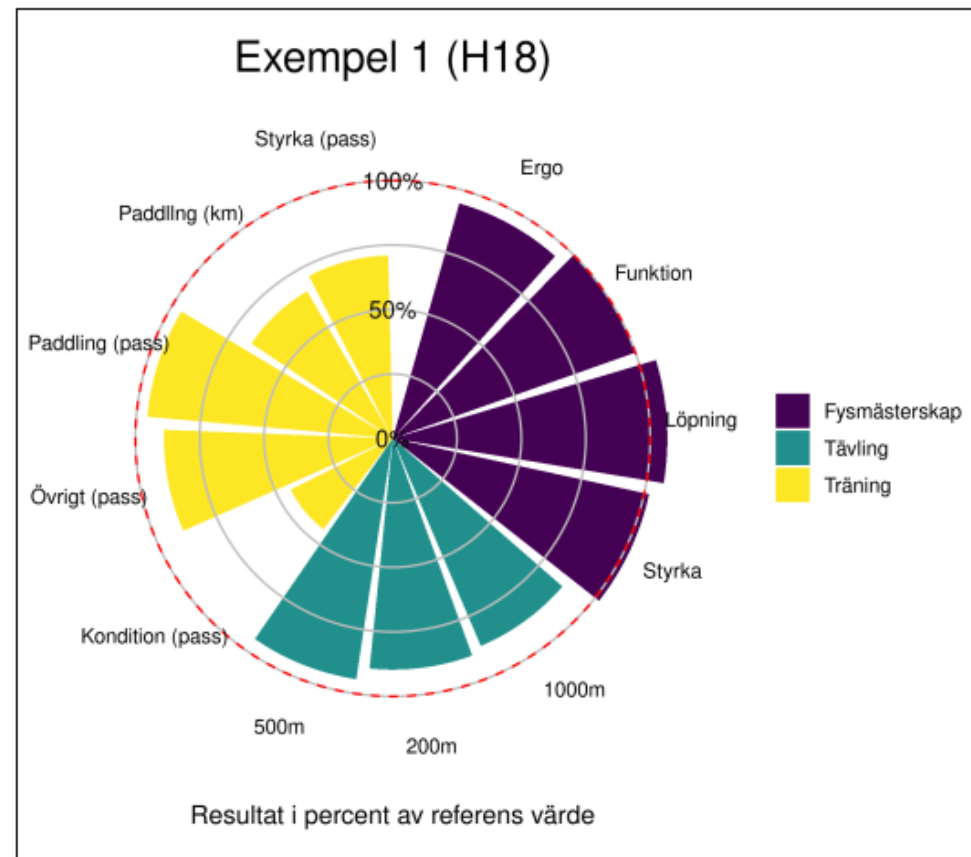
Träning, utbildning och utvecklingsmiljöer

Besättningsstrategi

Tävlingsstrategi



Träning, utbildning och utvecklingsmiljöer



<https://giangiaco-bravo.shinyapps.io/RodaTraden/>

DRÖMBILD FÖR SVENSK BESÄTTNINGsutveckling

Systematik – Träffsäkrare matchning
Fokus på utveckling & lärande
Tid för samträning

God besättningsfärdighet
Team & samarbete
Kommunikation
Besättningsteknik

Hög kapacitet



Robusta aktiva

Håller för adekvat
belastning

Skadefria

Klarar av både med
& motgång & yttre
störningar

Klarar av att ta
utvecklande
feedback

GODA UTVECKLINGSMILJÖER UTE I LANDET
KLUBBAR (UNG, JUN, SEN-NIVÅ)
IDROTTSGYMASIER (jun) / ELITCENTER (sen)