



Specialträff: Unga Tränare



SKF:s Tränar- och ledarkonvent  
14-15 januari 2017  
Bosön, Stockholm



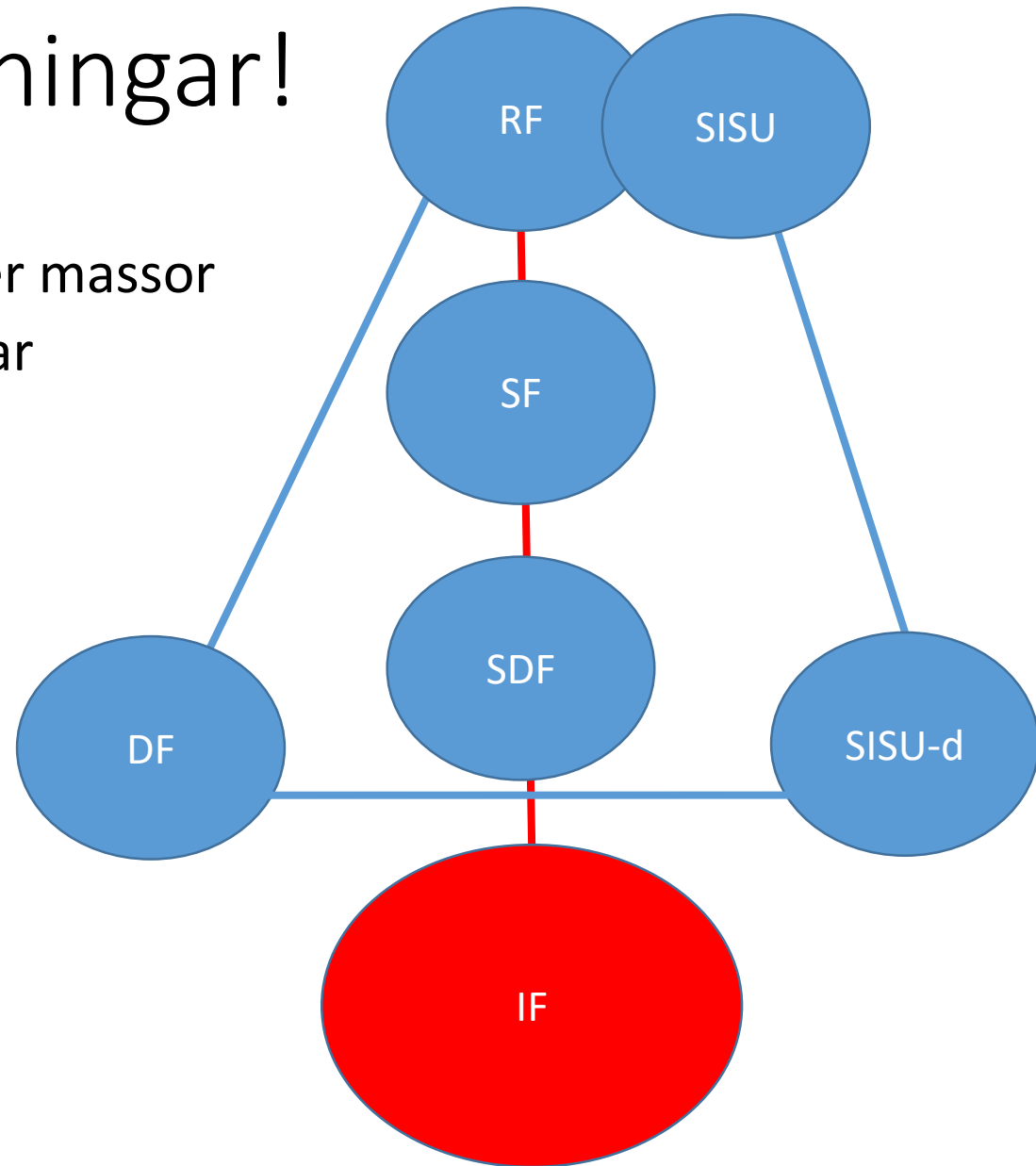
# Vad gör vi här – varför denna träff?

- Syfte
  - Kompetenta tränare och ledare är en framgångsnyckel. Tränar- och ledarutveckling är en grundsten i utvecklingen av Svensk Kanot.
  - Unga tränare – extra viktig målgrupp
- Mål med helgen
  - Lära känna varandra
  - Bli inspirerad inför säsongen 2017 och framåt
  - Få idéer på aktiviteter att genomföra 2017
  - Få idéer på aktiviteter för *Unga Tränare*
  - Skapa gemenskap och delaktighet – tillsammans utvecklar vi Svensk Kanot



# Grymma förutsättningar!

- Svensk idrott just nu – händer massor
- Kunskap och rätt kontaktvägar



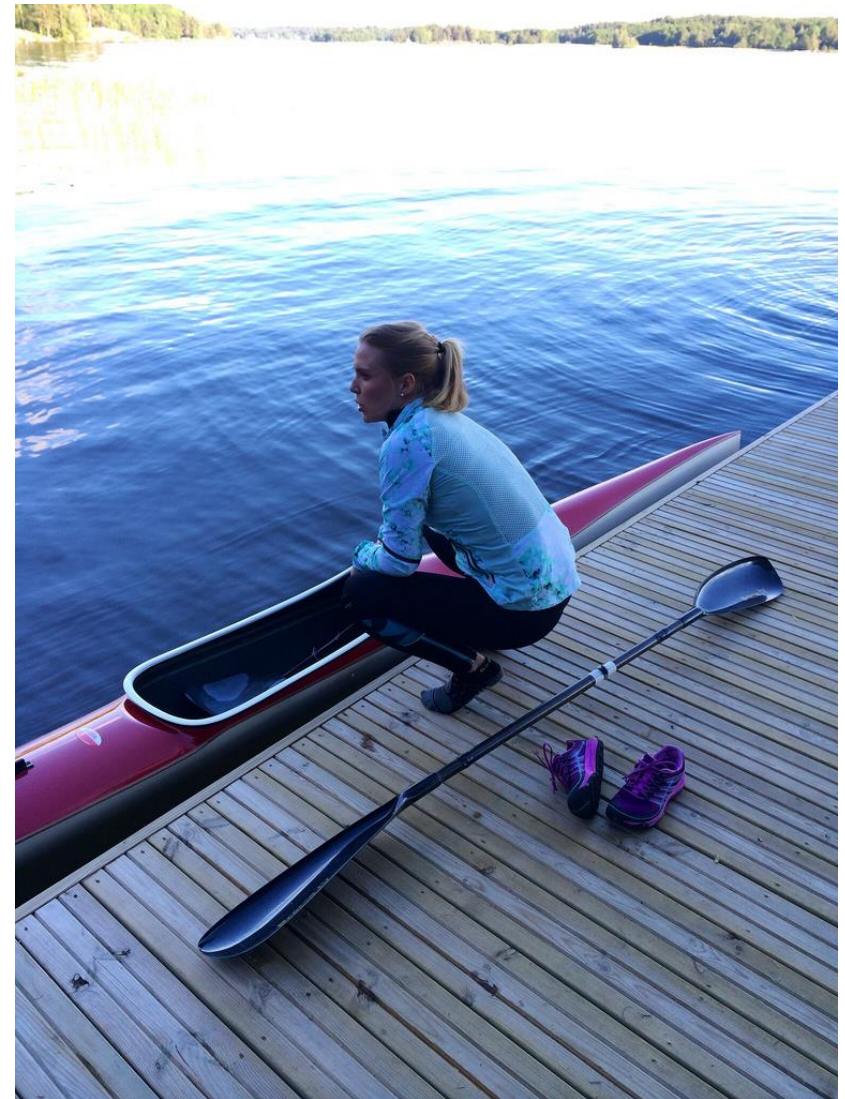
# Autografbingo

- Samla autografer
- Stämmer påståendet = ge autograf
- Mingla runt och välj ut personer, testa olika påståenden
- Får du träff får du en autograf
- Först till fem i rad = seger



# En ledarhistoria

- Lovisa *Lofsan* Sandström
  - Från aktiv till ledare till företagare inom träning och hälsa.



# Likheter – vad har ni gemensamt?

- 3 & 3: hitta något som ni har gemensamt som tränare och ledare (upplevelser, utmaningar, förutsättningar, behov, önskemål)





Martin Wetter  
Erik Uggla  
Oskar Andersson  
Fredrik Karlsson

Martina Viklund  
Ebba Andersson  
Karin Isaksson  
Fabian Paldanius

Elina Lineruth  
Emma Hjälmsö  
Christoffer Stenlund  
Manne Segerlund

Hanna Sackbrook  
Sten Andersson  
Marcus Andersson  
Fredrik Decorte

Ronja McKenzie  
Pontus Nathell  
Björn Ljungberg

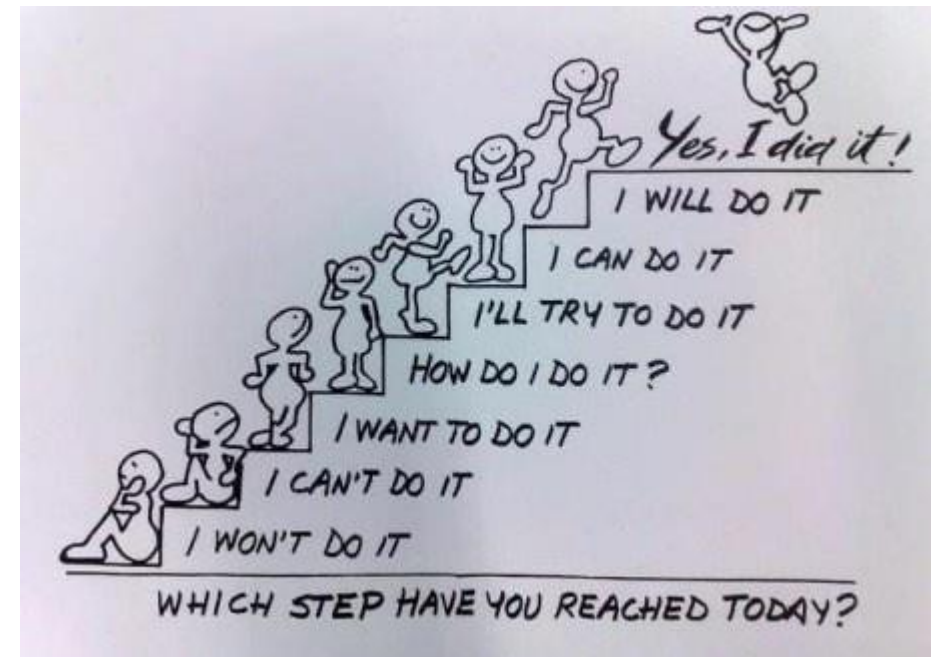


Sara Berglöf  
Sofia Lindhe  
Christoffer Carlsson  
Linus Ahlin-Hamberg  
Kristofer Perez  
Lucas Ahlin- Hamberg  
Linda Härefelt

Jennie Halvardsson  
Elin Melvinger  
Jesper Melvinger  
Hanna Falk

# Riktning – vad kan ni göra och uppnå?

- Vad kan ni uppnå genom att göra saker ihop?
- Koka ihop 2-3 st konkreta målförslag att uppfylla under året
  - För er som helgrupp?
  - För er i mindre grupperingar?



# Tid och rum – vilka mötesplatser, forum?

- (Ni har mycket gemensamt)
- (Ni kan uppnå guld)
  
- Tid och rum – vad måste vi skapa för mötesplatser, forum och aktiviteter för att göra det här?



Frågor, funderingar, idéer...?



# Lärdomar, upptäckter & utvärdering

- Vad har du lärt dig ikväll?
- Har du upptäckt något nytt ikväll?
- Det här tyckte jag var bra?
- Det här tyckte jag var sådär...?





**SKF:s Tränar- och ledarkonvent**  
**14-15 januari 2017**  
**Bosön, Stockholm**



# Helgens program

## Lördag 14 januari

- 10.00: Inledning
- 10.15: Utveckling av Svensk Idrott mot 2025
- 10.30: SKF idag och framåt
- 12.00: Lunch
- 13.00: Anneli Östberg: Att bygga en stark klubb- och lagkänsla.
- 14.30: Workshop inkl. fika
- 15.30: Summering
- 16.00: Bensträckare
- 16.15: John Gröntvedt: Fokus styrketräning, del 1
- 17.00: Ombyte – Samling i mitten av friidrottshallen.
- 17.15: Fokus Styrketräning, del 2
- 18.15: Dusch, ombyte
- 19.00: Middag

## Söndag 15 januari

- 07.30: Teknikens Grunder (OBS! Valfritt)
- 09.00: Ilona Jonsson Lindblad – att leda personer med NFP
- 09.45: Fika
- 10.15: GIH: *Träningsplanering*, Teknikutveckling, Prestationsanalys & Skadeförebyggande åtgärder.
- 10.45: Peken Rönnestrand & Danny Hallmén
- 11.30: Lunch
- 12.30: Gruppdiskussioner
- 14.45: Summering
- 15.00: Fika innan hemfärd



# Svensk idrotts mål 2025

## ▪ **Livslångt idrottande:**

- *Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.*
- *Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.*

## ▪ **Idrottens värdegrund är vår styrka:**

- *Alla lever och leder enligt svensk idrotts värdegrund.*

## ▪ **Idrott i förening:**

- *Svensk idrott ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.*

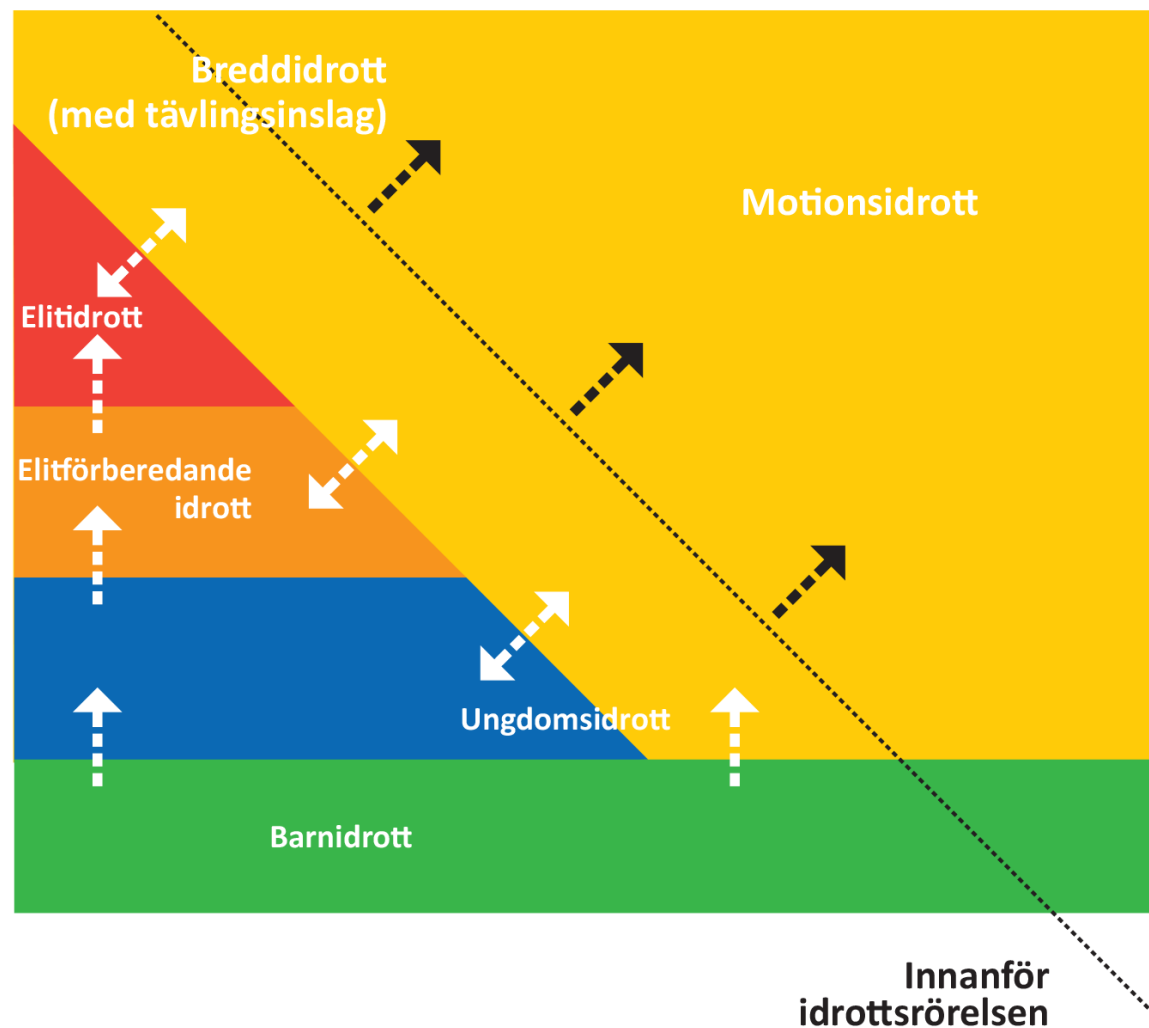
## ▪ **Idrotten gör Sverige starkare:**

- *Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.*



# Livslångt idrottande - triangel blir rektangel

”Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt”



# Utvecklingsresor för Svensk Idrott

- En ny syn på träning och tävling
- Inkluderande idrott för alla
- En jämställd idrott – en självklarhet
- Ett modernt medlemskap som engagerar
- Det ideella ledarskapet





# Svensk kanot – en del av Svensk idrott

## ▪ **Livslångt idrottande:**

- *Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.*
- *Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.*

## ▪ **Idrottens värdegrund är vår styrka:**

- *Alla lever och leder enligt svensk idrotts värdegrund.*

## ▪ **Idrott i förening:**

- *Svensk idrott ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.*

## ▪ **Idrotten gör Sverige starkare:**

- *Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.*



- En ny syn på träning och tävling
- Inkluderande idrott för alla
- En jämställd idrott – en självklarhet
- Ett modernt medlemskap som engagerar
- Det ideella ledarskapet



# SF & IF – RF & SISU tillsammans

- Tydligare roller
- SF äger sin idrott, ansvarar för och driver sin utveckling
- RF/SISU styr, stöttar och ställer krav
- *Exempel Idrottslyftet*
  - *RF/SISU skruvar om inriktning*
  - *SF skriver utvecklingsplan - hur använda Idrottslyftet för att utveckla verksamheten för barn och unga i åldern 7-25 år*
  - *RF/SISU granskar kritiskt, bidrar detta till utveckling? Begär in komplettering och godkänner slutligen.*
  - *SF fördelar stöd till olika satsningar*
  - *RF/SISU:s förlängda arm DF/SISU-d stöttar IF lokalt och regionalt.*



# SKF idag och framåt

- Organisation, kommittéer, anställda
- Klubbverksamhet – hur många? Var? Hur mycket verksamhet?
- Utveckla Svensk kanot = utveckling av klubbverksamhet!
  - Hur utvecklar vi klubbarna och dess verksamhet?
- Idrottslyftet 2017 – medel för utveckling
- Utbildning 2017 – grundsten för utveckling



SKF:s Årsmöte

SKF Styrelse

Grenöverskridande stödkommittéer

Marknadskommittén

Utbildningskommittén

Disciplinkommittén

Grenspecifika kommittéer

Drakbåt

Freestyle

Kanotslalom &  
Störtlopp  
Bredd - Elit

Slätvatten  
Bredd - Elit

SUP - Stående  
Paddling

Surfski

Kanotpolo  
Bredd - Elit

Kanotsegling

Parakanot





Västerhottens KF

Norrbottnens KF

Dalarna  
10 klubbar

# 124 kanotklubbar

## 15 distrikt

# 18 436 medlemmar

Mellansve  
6 klubbar

Västsvenska KF  
11 klubbar

Västergötlan  
5 klubbar

Halland  
5 klubbar

Södermanland  
1 klubbar

12 klubbar

klubbar

Norrlands KF  
klubbar

borgs KF  
klubbar

landsKF  
klubbar

holms KF  
klubbar

manlands KF  
klubbar

Östergötlands KF  
4 klubbar

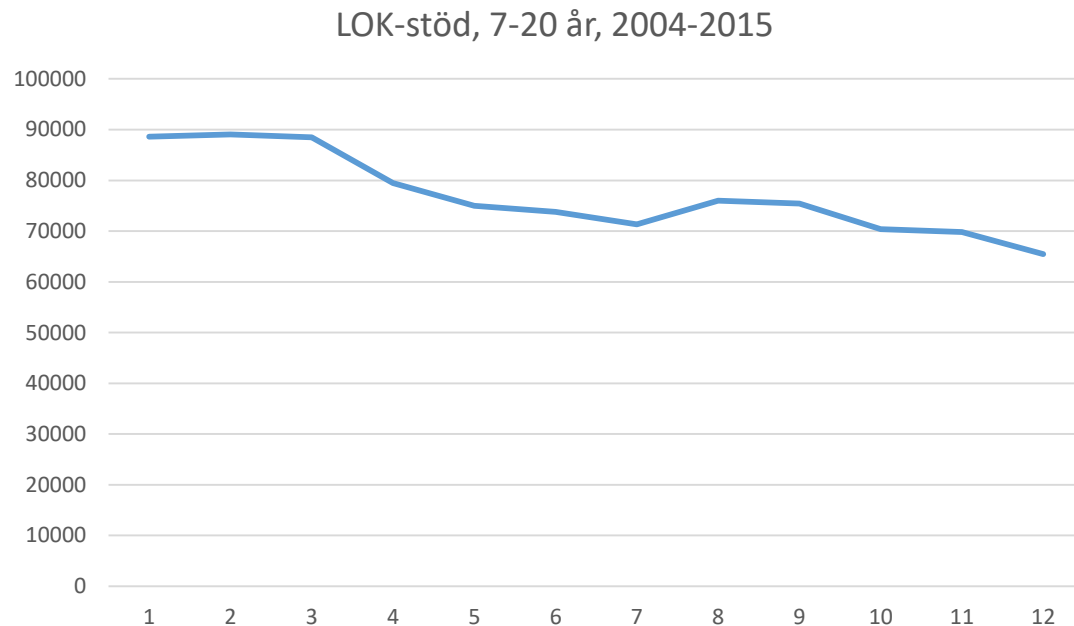
- ca 61 % män 39 % kvinnor
- 3 866 st 0-20 år
- 4502 st 21-40 år
- 10 072 st 41- år

# Verksamhet för barn och unga (7-25 år)

- Lokalt Aktivitetsstöd (LOK-stöd)
  - Ledarledd aktivitet med minst 3 deltagare i åldern 7-25 år = godkänd aktivitet
  - Deltagartillfällen = antal träningstillfällen \* antal deltagare/tillfälle
    - Ex: 3 träningspass med 10 deltagare = 30 deltagartillfällen



# LOK-statistik Svenska Kanotförbundet, 7-20 år



- 26 % färre deltagartillfällen 2015 jmf med 2004
- Flickor & Pojkar 7-12 år ingen skillnad

Katastrof???

## 2016

- VT 2016 (1/1-30/6) – klar (inrapporterad 25/8)
- HT 2016 (1/7-31/12) – in senast 25/2 2017

# Positivt trendbrott!

- LOK, VT 2016
  - 63 föreningar
  - 38 141 deltagartillfällen
  - + 15.7 % jmf med 2015 (+5177 deltagartillfällen)
  - - 11.8 % jmf med 2005, toppåret senaste 12 åren (-5118 deltagartillfällen)
  - 2005 var det dock endast 52 klubbar som LOK-rapporterade
  - Rekordsiffror för flickor 7-12 år

Rapportera LOK-stöd  
för HT 16 senast 25  
februari 2017!

**16 klubbar 1000+ deltagartillfällen,  
VT 16**

- Värnamo FSK Vildmark: 3 725
- Falu Kanotklubb: 2 514
- Lidköpings Kanotförening: 2 345
- Nyköpings Kanotklubb: 2159
- Lödde Kanotklubb: 2 127
- Kanot IF: 1 829
- Vaxholms Kanotsällskap: 1 714
- Bråvikens Kanotklubb: 1 467
- Jönköpings Kanotklubb: 1 363
- Brunnsvikens Kanotklubb: 1348
- Luleå Kajakklubb: 1 321
- Fagerviks Kanotklubb: 1 259
- Malmö Kanotklubb: 1 234
- Halmstad Kanotklubb: 1 166
- Örebro Kanotförening: 1 147
- Katrineholms Kanotklubb: 1 099



- Kanot 2.0, Uppsala, november 2015



- **Rekrytering!**
- Marknadsföring
- Utbildning
- Tillgänglighet

Nyttja bredden inom Svensk Kanot – För rekrytering (och behålla), marknadsföring och tillgänglighet.

Utbildning är en central del i att bygga en attraktiv och framgångsrik verksamhet.

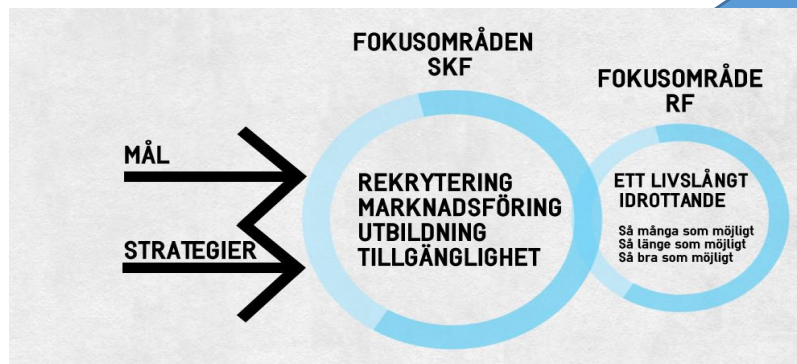
(mer) Läger och (nya) tävlingar – lokalt, regionalt och nationellt. Små & stora. Enkla & Omfattande. Grenöverskridande.

Tydlig organisation med tydlig strategi och mål för att styra, uppmuntra och möjliggöra – inte minst rekrytering.

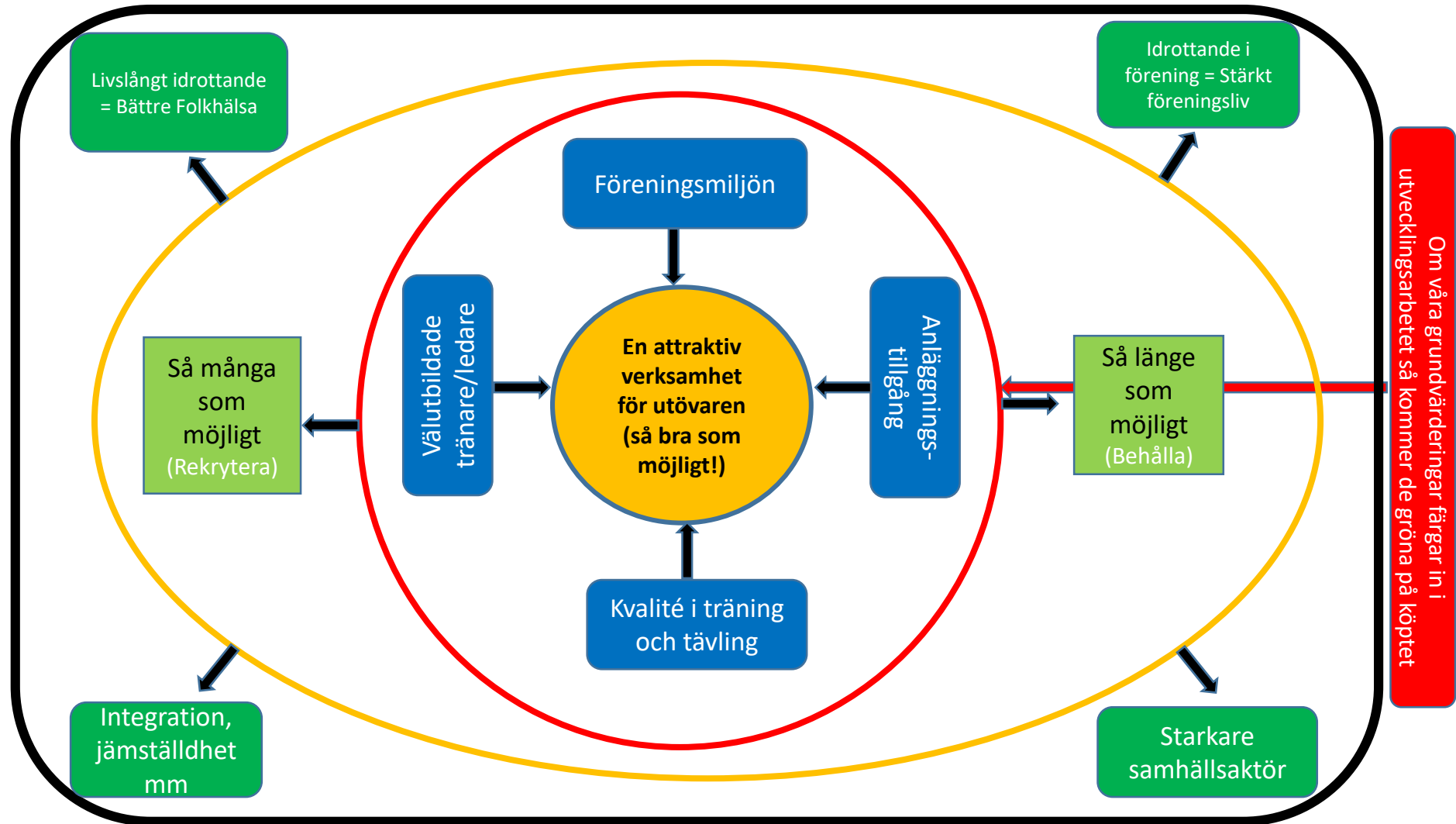
# Värdefulla medskick och en riktning i vår fortsatta utveckling

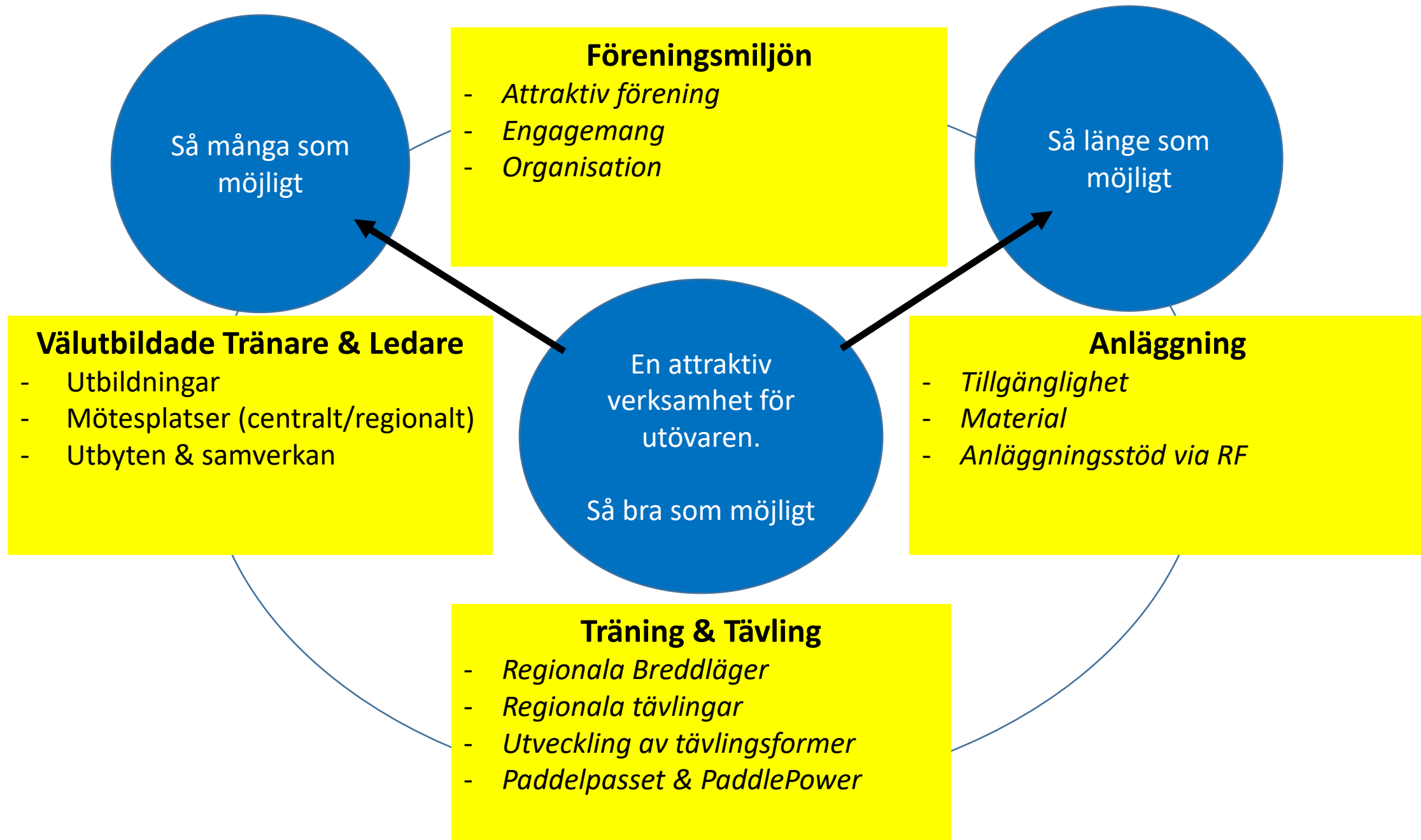


- SKF:s dagliga arbete
- Idrottslyftet
- Projektansökningar



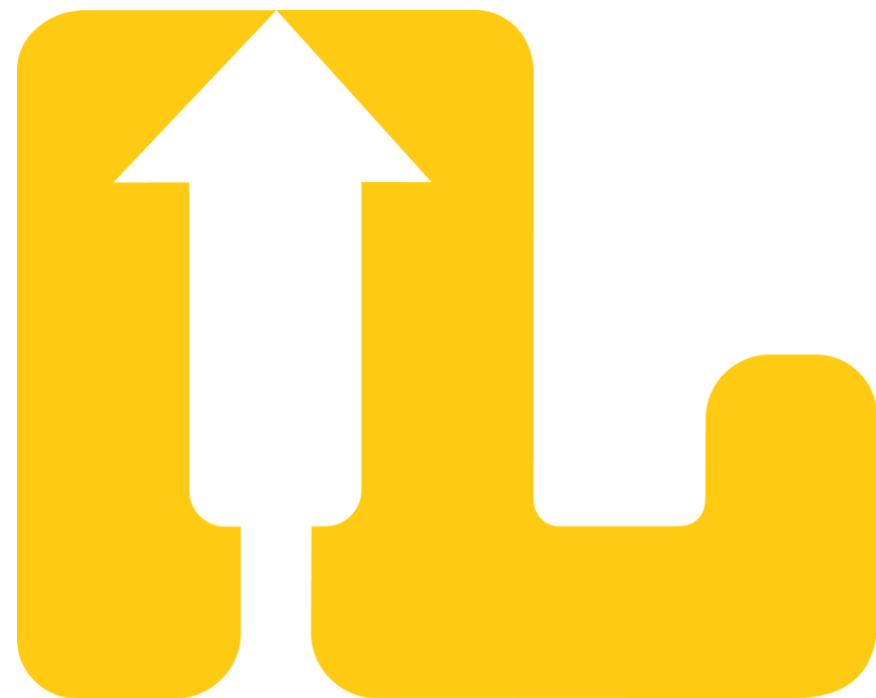
# Klubbutveckling





# Idrottslyftet

- 2016 = bra!
  - Material – mest pengar, större bredd, skapar förutsättningar
  - Utbildning – rekordår
  - Breddlager – positiva erfarenheter
  - Regionala tävling/Utveckling av tävlingsformer – mycket bra, stundtals succé
- 2017 – en hel del nytt men ändå mycket samma



**IdrottsLyftet**



# Idrottslyftet 2017 – SKF:s inriktningar

- **Material**  
*inköp av material för att skapa förutsättningar för klubben att utveckla sin verksamhet.*
- **Breddläger**  
*läger är en ofta en höjdpunkt! Stöd ges till regionala breddläger med minst två föreningar i samverkan.*
- **Regionala tävlingar & Utveckling av tävlingsformer**  
*fler enkla och nära tävlingar som gör det lätt att tävla för barn och ungdomar. Och/eller nya former för tävling. Stöd ges till arrangerande förening.*
- **Klubbträffar**  
*framgångsrika klubbar bygger på engagemang. Engagemang skapas i mötet människor emellan som sluter upp kring och utvecklar nåt gemensamt. Stöd ges till klubb som arrangerar en klubbträff med visst styrt innehåll i samverkan med SISU Idrottsutbildarna.*
- **Utbildning**  
*Utbildning är en framgångsnyckel. Stöd ges (främst) till deltagande i utbildningar utifrån SKF:s Utbildningsstruktur.*

# Idrottslyftet 2017 – DF/SISU

- DF/SISU ges ett tydligare uppdrag att stötta klubben utifrån SF:s inriktningar.
- Kommer att kräva en god dialog med sin kontaktperson, både från klubb- och förbundshåll.
- DF/SISU kan utifrån klubbens behov och/eller SF:s inriktning fördela medel till olika satsningar som ligger i linje med SF:s strategi.
- Goda möjligheter till regional samverkan.
- Har ni inte redan en DF/SISU-kontakt – skaffa! Dag Johansson har rätt namn i rätt distrikt.

# Idrottslyftet 2017

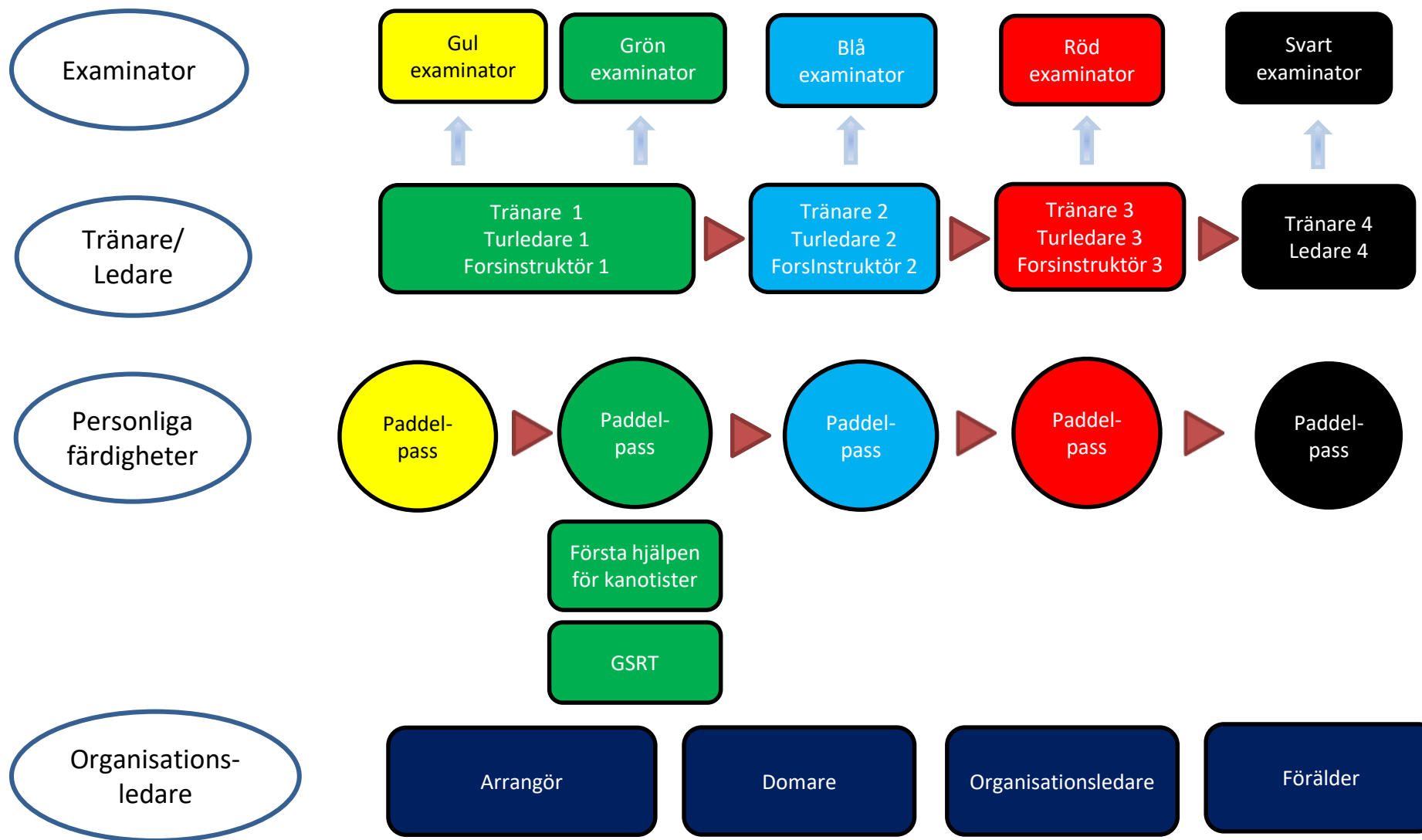


- Nytt i IdrottOnline – Idrottslyftet söks via ny flik: Idrottsmedel



- Ansökan öppnar 23 januari
- Sista ansökningsdag: 25 februari





# Tillbakablick 2016 – genomförda utbildningar

## Tränarutbildningar

- Lekande Kanot
  - Uppsala, 8 deltagare
  - Lödde, 6 deltagare
  - Karlskoga, 7 deltagare
  - Luleå, 13 deltagare
  - Jönköping, 1 deltagare

## Kanotslalom

- Falun, 20 deltagare

## Levande Kanot

- Växjö, 7 deltagare

## Ledande Kanot

- Nyköping, 8 deltagare

## Ledarutbildningar

- Turledarutbildning 1

## BC Coach Level 1

- Nyköping, 9 deltagare

## BC Coach Level 2

- Nyköping, 4 deltagare

## Färdighetsutbildningar

- Teknikklinik

## Första Hjälp

- Stockholm, 6 deltagare

## Första Hjälp för Kanotister

- Stockholm, 8 deltagare
- Stockholm, 5 deltagare
- Linköping, 15 deltagare

## Paddelpasset

- Examinatorsutb.

Stockholm, 10 deltagare  
(Grön kajak)

Jönköping, 3 deltagare  
(Grön kajak)

1 deltagare (Blå Fors)

*en kanonhelg med otroligt mycket nyttigt, vi var kvar själva två timmar efter avslut och planerade för framtiden...*

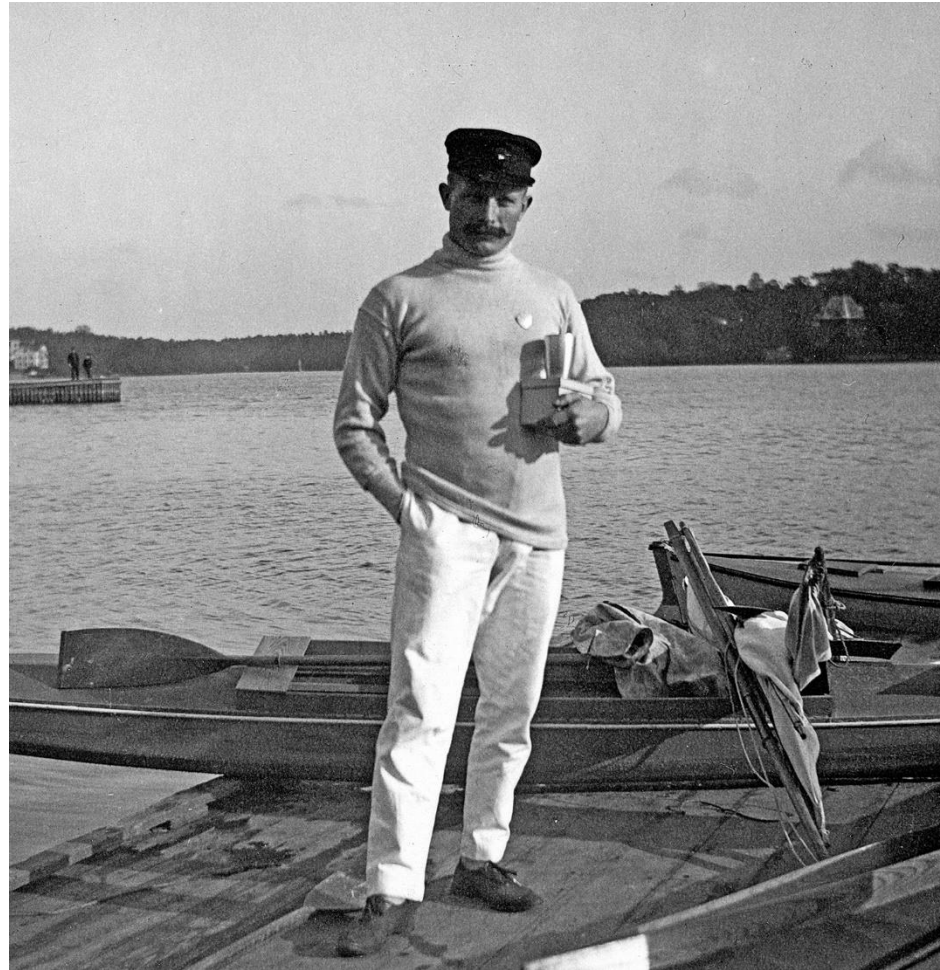
# Utbildningar 2017

- Tränarutbildningar spikas när tävlingsprogrammen är spikade = snart
- Flertalet kurser ligger redan uppe för anmälan
- Nytt [nyhetsbrev](#) enbart om utbildning & paddelpasset
- Fortsatt arbete för att utveckla och förfina våra utbildningar både till form och innehåll.
- SKF Resursteam – levererar utbildningar utifrån utbildningsstrukturen.



# Lunch

Kör igen 13.00!



Dagens lunchbild:

Den första svenska  
mästaren i kanot –  
Anders Pettersson

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Anna Hermansson	Birgitta Nilsson	Magnus Mattsson-Mårn	Stefan Wetter
Katarina Forsberg	Peter Orban	Christian Klahr	Sofia Paldanius
Björn Ljungberg	Clas Nilsson	Hanna Sackbrook	Björn Johansson
Annika Nilsson	Alexandra Nielsen	Martin Wetter	Oskar Andersson
Anna-Maria Lövberg	Magnus Ljungberg	Fredrik Karlsson	Erik Ugglå
Pålle Pålsson			

Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Grupp 8
Paula Nilsson	Annelie Lindström	Håkan Ekstedt	Hanna Falk
Ronja McKenzie	Thomas Edhag	Petra Edhag	Jonathan Csordas
Anders Olsson	Jennie Halvardsson	John Rönnbäck	Ylva Johansson
Fredrik Nathell	Jesper Melvinger	Helen Melvinger	Christer Blüme
Marcus Remmerfors		Elin Melvinger	Emma Andersson
Pontus Nathell			

Grupp 9	Grupp 10	Grupp 11	Grupp 12
Sten Andersson	Karin Isaksson	Lucas Ahlin- Hamberg	Fabian Paldanius
Marcus Andersson	Britt-Marie Johansson	Linda Härefelt	Martina Viklund
Irén Olsén	Sten-Erik Olsén	Sofia Lindhe	Ulf Snarberg
Fredrik Decorte	Ebba Andersson	Kristofer Perez	Karin Johansson
Gunnar Castmo	Johan Möller	Sara Berglöf	Christer Andersson
Magnus Lindstedt	Anqi Hill	Mikael Stensils	
	Ola Isaksson		

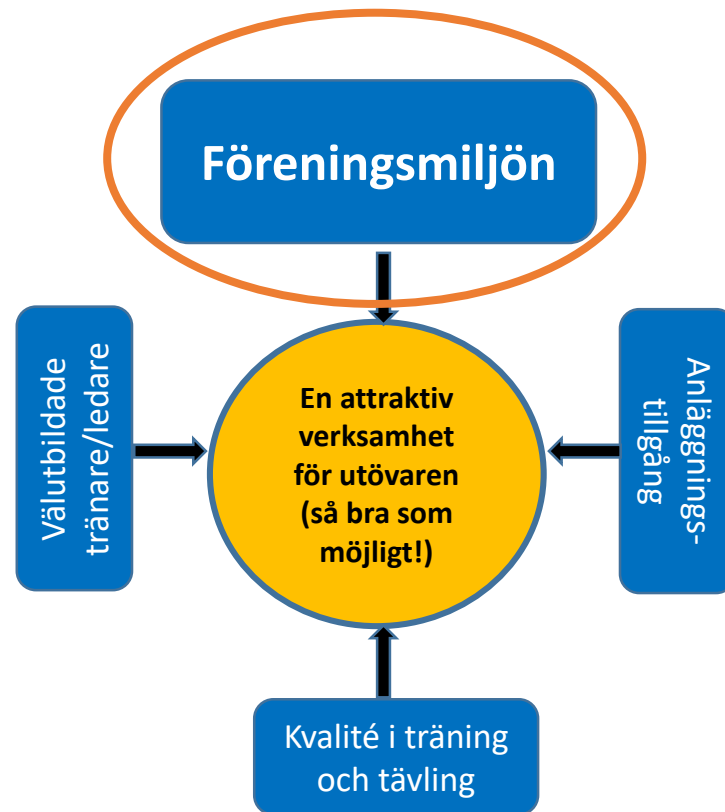
Grupp 13	Grupp 14	Grupp 15	Grupp 16
Anders Karlsson	Conny Edholm	Christoffer Stenlund	Christoffer Carlsson
Henrik Dyhré	Peter Berg	Johan Bodin	Hans Hayenhjelm
Jonas Friedel	Per Georg Oehme	Elina Lineruth	Christian Tingström
Sten Sundqvist	Mats Johansen	Manne Segerlund	Fredrik Friman
Ashur Ghazo		Emma Hjälmsson	Kerstin Öberg

Grupp 17	Grupp 18
Birgitta Lagerholm	Roger Gustavsson
Sixten Björklund	Karin Falk
Linus Ahlin-Hamberg	Thomas Falk
Julia Seger	Christian Dietz
Hans-Erik Öberg	Laszlo Csordas
	Börje Andersson



# Anneli Östberg

- Att bygga stark klubb- och lagkänsla



# Sofia Paldanius

- 12 internationella mästerskapsmedaljer
- Deltagit i 5 OS (Sydney 2000: Reserv, Aten 2004: 8:a K2 500 m, Peking 2008: 11:a K1 500 m, London 2012: 4:a K1 500 m, Rio 2016: 9:a K2 500 m)
- 2 segrar i den totala världscupen
- 49 individuella SM-guld (varav 10 raka på K1 500 m)

## Mästerskapsmedaljerna

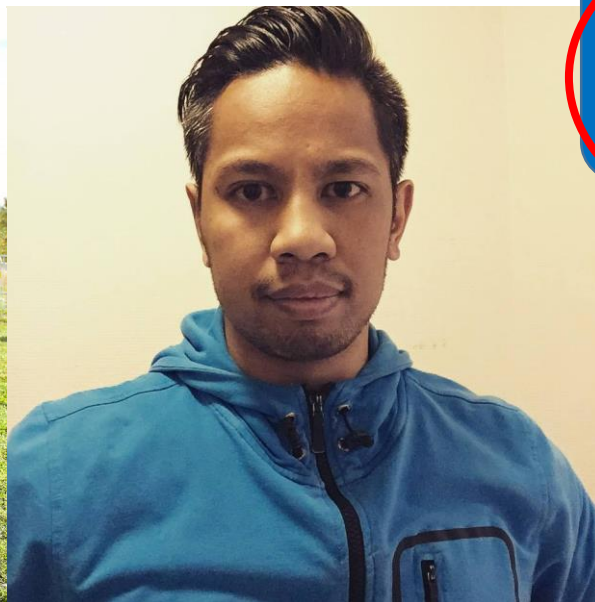
- 2 EM-guld
  - K2 1000 m, Brandenburg 2009
  - K1 1000 m, Pontevedra 2007
- 2 EM-silver
  - K1 1000 m, Brandenburg 2014
  - K1 1000 m, Poznan 2005
  - K1 500 m, Frankrike 2000 (U23)
- 4 VM-brons:
  - K1 1000 m, Poznan 2010
  - K2 500 m, Dartmouth 2009
  - K1 1000 m, Duisburg 2007
  - K4 200 m, Szeged 2006
- 3 EM-brons
  - K4 200 m, Pontevedra 2007
  - K4 200 m, Racice, 2006
  - K4 200 m, Poznan 2005



Och så mycket, mycket mer...

# John Gröntvedt

## - Fokus styrketräning



# Fokus: Styrketräning, del 2

**Planhalva 1 (mot väggen)**

**John Gröntvedt, praktik**

**Planhalva 2 (mot löparbanorna)**

**GIH: Kanotuppvärmning praktik & teori**



# Helgens program

## Lördag 14 januari

- 10.00: Inledning
- 10.15: Utveckling av Svensk Idrott mot 2025
- 10.30: SKF idag och framåt
- 12.00: Lunch
- 13.00: Anneli Östberg: Att bygga en stark klubb- och lagkänsla.
- 14.30: Workshop inkl. fika
- 15.30: Summering
- 16.00: Bensträckare
- 16.15: John Gröntvedt: Fokus styrketräning, del 1
- 17.00: Ombyte – Samling i mitten av friidrottshallen.
- 17.15: Fokus Styrketräning, del 2
- 18.15: Dusch, ombyte
- 19.00: Middag

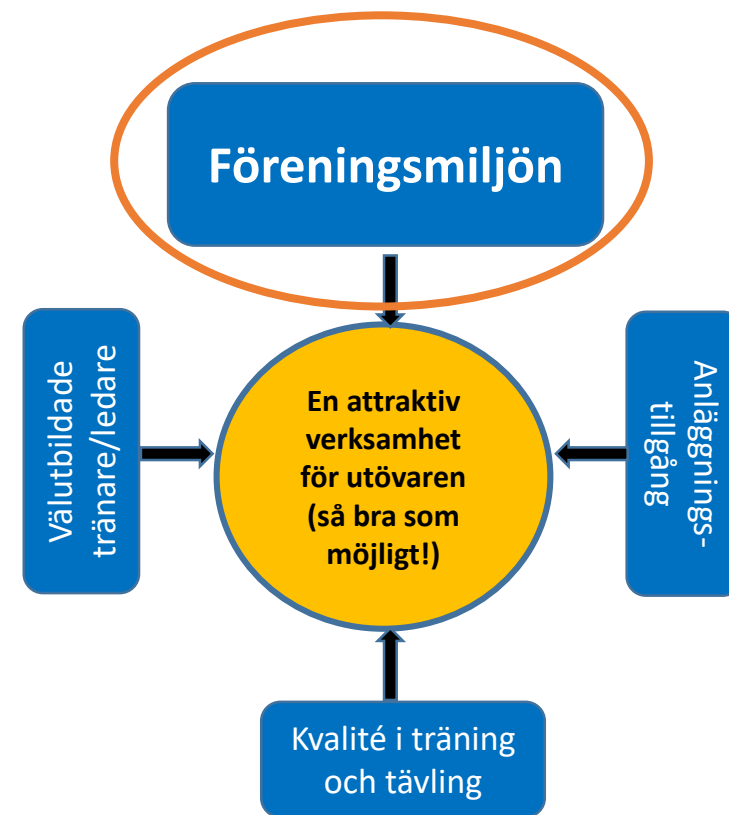
## Söndag 15 januari

- 07.30: Teknikens Grunder (OBS! Valfritt)
- 09.00: Ilona Jonsson Lindblad – att leda personer med NFP
- 09.45: Fika
- 10.15: GIH: Träningsplanering, Teknikutveckling, Prestationsanalys & Skadeförebyggande åtgärder.
- 10.45: Peken Rönnestrand & Danny Hallmén
- 11.30: Lunch
- 12.30: Gruppdiskussioner
- 14.45: Summering
- 15.00: Fika innan hemfärd



# Ilona Jonsson Lindblad

- att leda personer med NFP



# Fika

- kör igen 10.15

Dagens fm-fika-bilder

- OS i London 1948
- Landskamp i Holland & Belgien 1946



# GIH & SKF: RF Elitstödsprojekt

- 2016: uppstart 3-årigt projekt
- Fyra huvudområden inom Sprint och Parakanot:
  - Teknikanalys & Teknikutveckling
  - Utveckling Parakanot
  - Träning, tester och träningsplanering
  - Skadeförebyggande åtgärder
- Sammanfattning av arbetet hittills och framåt
  - Hans Rosdahl
  - Anna Bjerkefors
  - Johanna Rosén



# Peken & Danny: Sprintlandslaget

- Ny trio i landslagsledningen
  - Förbundskapten: Peken Rönnestrand
  - Förbundstränare: Åsa Eklund & Danny Hallmén
- Att leda ett landslag: ledarskap, träning & tävling



# Lunch

- Kör igen 13.00!



Dagens historiska lunchbild: Greta Atler i sin kanot "Kaya" 1912.

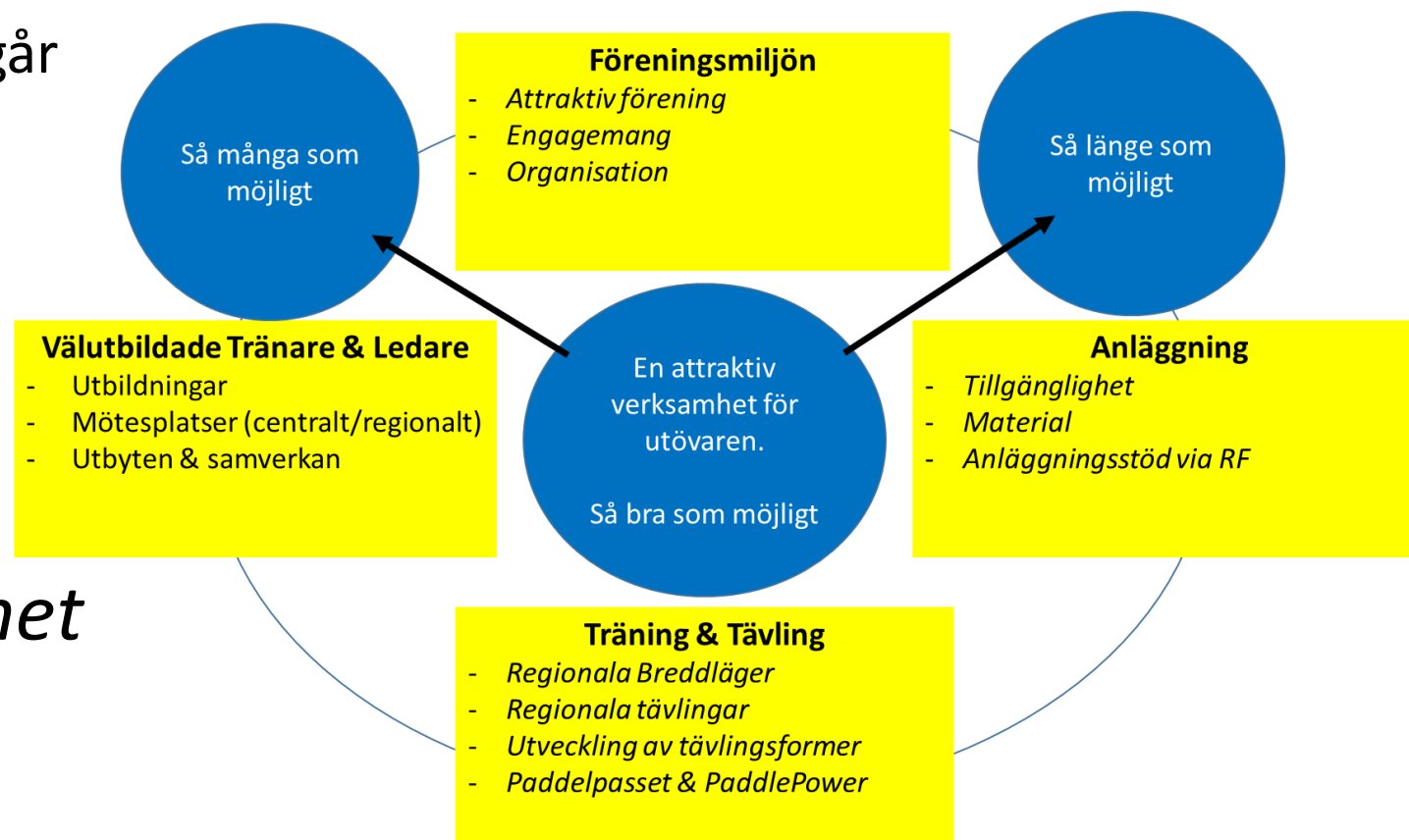
*"...jag vill endast tillägga att ingen idrott passar bättre för en kvinna än kanotism. Ty dels beror därvid nästan allt på en fin balans och däri är kvinnan med sitt lätt byggda överlif medfödt öfverlägsen..."*



# Utvecklingsresor för klubb & distrikt...?

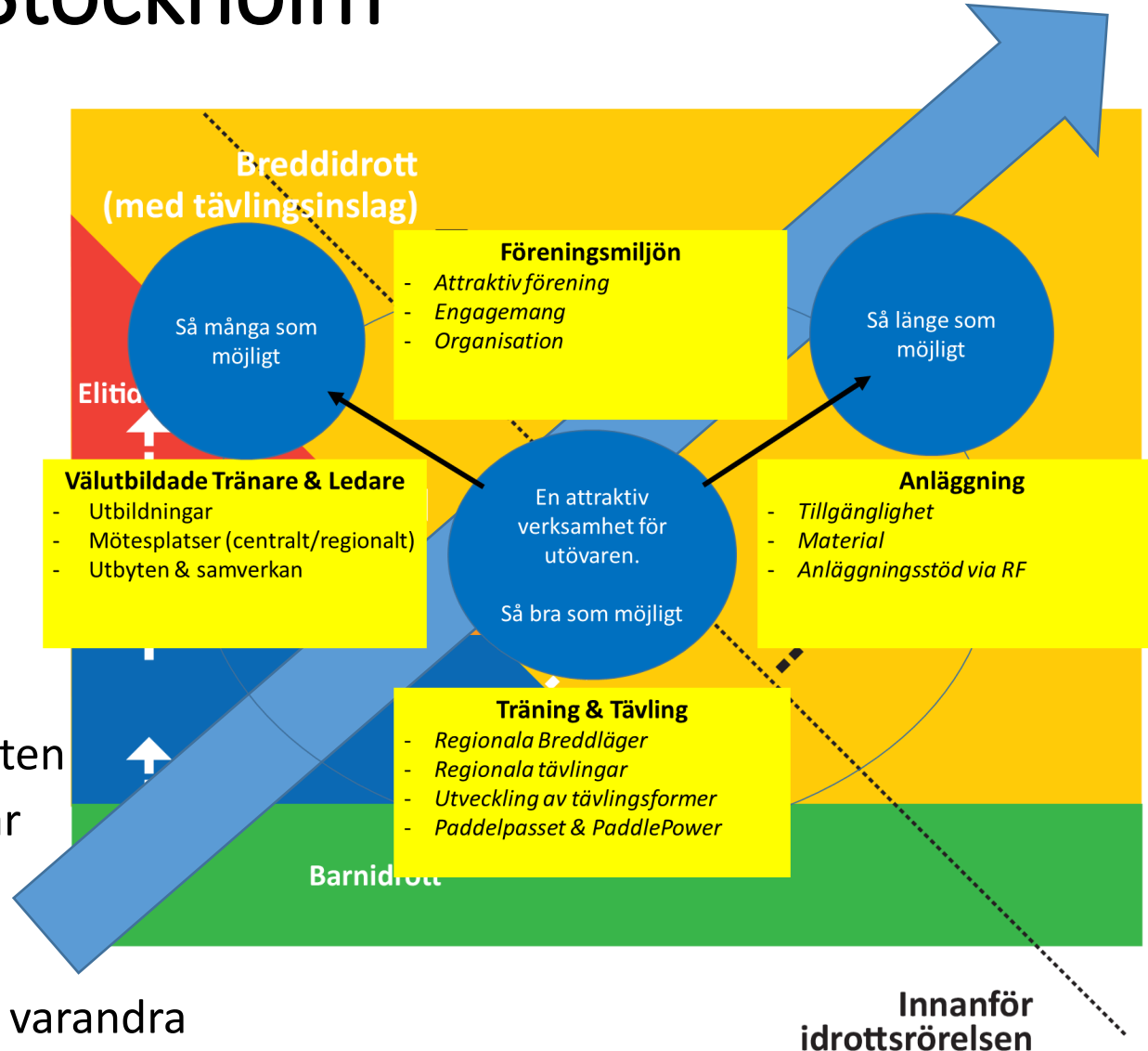
- Samma grupper som igår
- Vad behöver ni skapa, göra, utveckla, vidareutveckla...

*...för att skapa en attraktiv verksamhet för utövaren*



# Exempel Stockholm

- Det här vill vi göra!



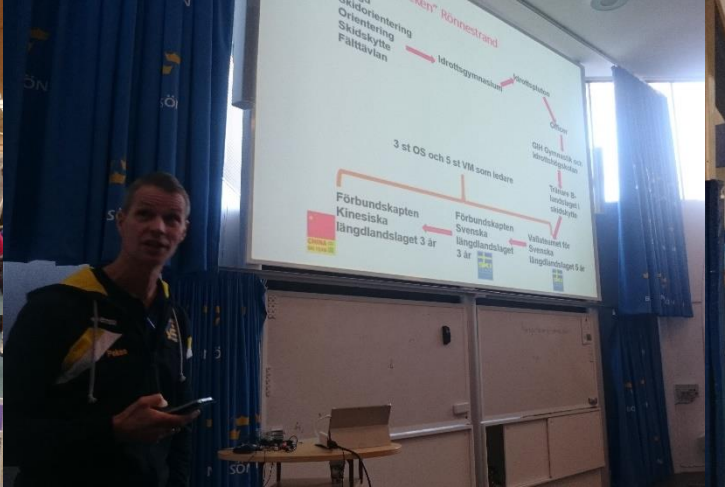
- God dialog SKF-Stockholmsidrotten
- Massa föreningar
- Massa bra folk
- Lite samverkan
- Lite kunskap om varandra
- Etc etc

- *Träning & Tävlning*
  - Breddläger Sthlm
  - Nya tävlingar
  - Samverkan kring träning
  - Paddelpasset & PaddlePower
- *Tränare & Ledare*
  - Regionalt utbildningsschema
  - Paddelpasset & PaddlePower
  - Tränarutbyten/samverkan
- *Anläggning*
  - Projektansökan
  - Anläggningsgrupp
  - Kanotpaket för Sthlm-klubbar
- *Föreningsmiljö*
  - Organisation och ledning
  - Attraktiva föreningar
  - Engagemang

# Summering

- Dokumentation - [www.kanot.com](http://www.kanot.com)
- Fakturering – till respektive klubb
- [www.kanot.com](http://www.kanot.com)
- [www.facebook.com/kanotforbundet](https://www.facebook.com/kanotforbundet)
- 17 kg





Tack!

