

Besättningsstrategi och plan för 2024 i ett slätvattenperspektiv



Utvecklingsområden



”Robusthet”

Uttagningsfokus till utvecklingsfokus
på alla nivåer



”Helsatsning” för fler



Besättning

Stärka de aktivas utvecklingsprocess



Pricksäkerhet i träningsprocessen
Goda utvecklingsmiljöer

Insatser för att stärka utvecklingsområdena

Röda tråden tema 2024
Ex 5*15*52, Anna Å



"Robusthet"

Stötta aktivas sponsorarbete
Besättningsstöd
SKF intäktsstrategi



"Helsatsning" för fler

Uttagningsfokus till utvecklingsfokus
på alla nivåer

Ledarskapsinsatsning



Besättningsstrategi

Samträning/
besättningsastningar

Kompetenshöjning



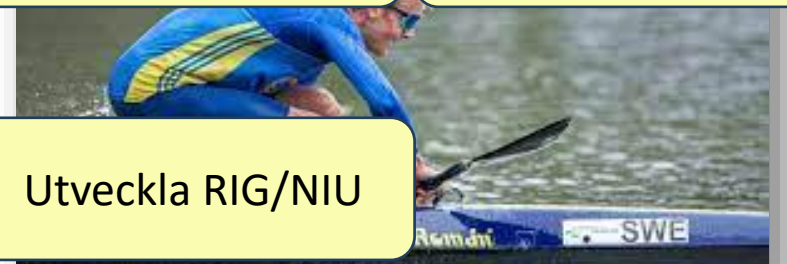
Besätt

Sport science
support
"kraftpaddlarna"

Utveckla
Elitcentermiljön

Tränarresurs 50%
Elitcentret

Utveckla RIG/NIU



Pricksäkerhet i träningsprocessen
Goda utvecklingsmiljöer

Besättningsstrategi – med sikte mot!



En stark besättningsnation som kan slåss om VM & OS-medaljer över tid!

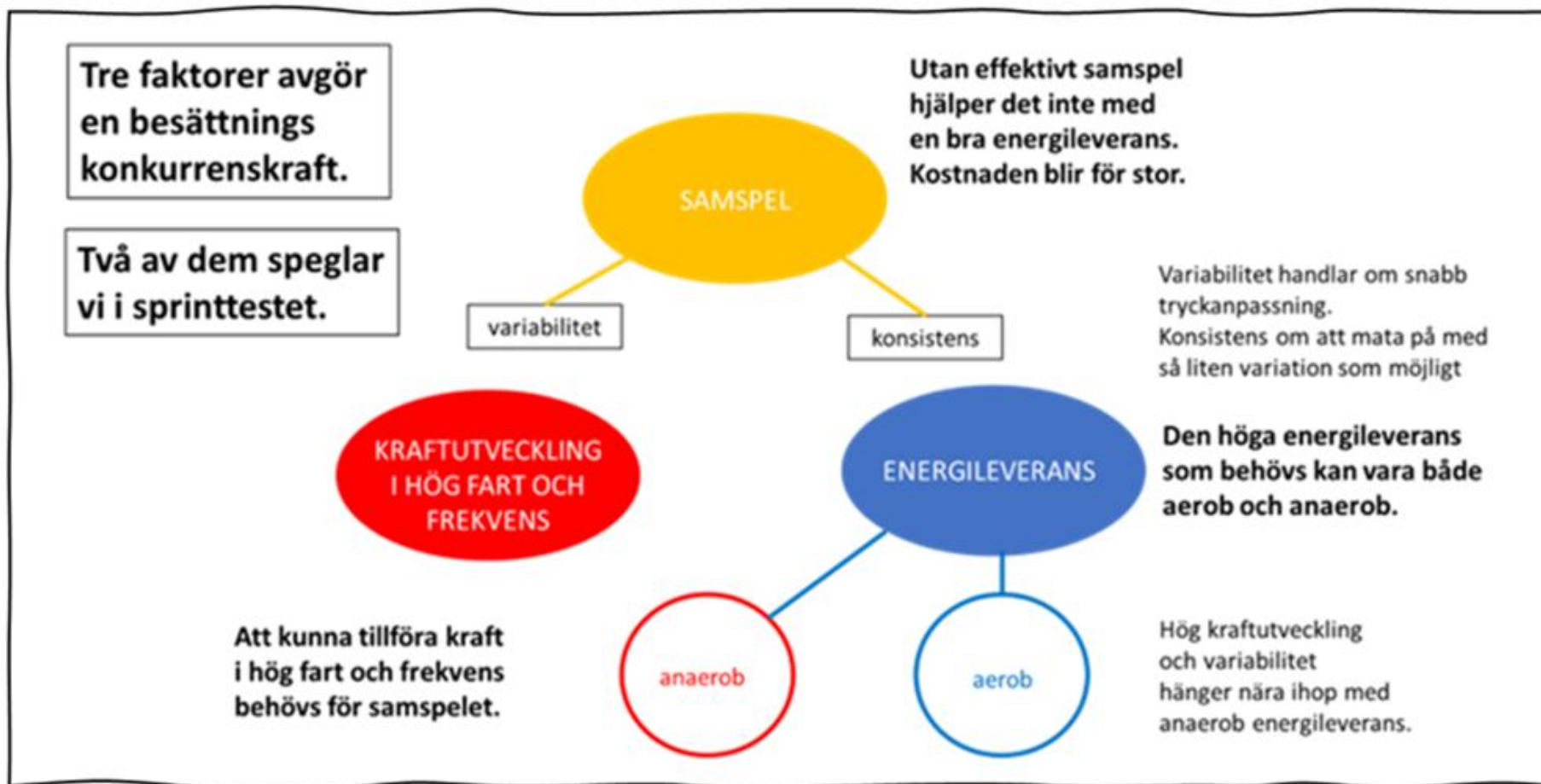
OS 2028
Medalj/medaljkapacitet
K2 & K4 500m
dam & herr

”Att så många som möjligt, utvecklas, trivs och håller på så länge som möjligt”

En teamkultur inom Svensk kanot!

2030
Minst 15 klubbar som har en K4:a i varje åldersklass på SM på dam- resp herrsidan

2023 – piloter - matchningsverktyg



Mest lyckade piloten

K1 50m

K2 100m bak & fram

K2 200m

K4 300m

Nästa steg på nästa läger

Fullängdslopp

Skada



Slutsatser / insikter..

Andra selektionsmetoder för K4/K2 än K1 prestation på given distans behöver utvecklas

Nr 1 + Nr 2 i K1 är inte alltid bäst...

Juniornivå – inget samband ”det känns bra” – hastighet på båten – objektiv data behövs

Hypotesen konsistens + variabel i K2 verkar stämma – **en hjälp för placering i båten**

Träningsmetoder behöver ses över & utvecklas

Utvecklingsområden på individnivå

- Kunna utveckla power i hög hastighet
- Kunna hantera frekvensregistret – 115-160 samt utveckla – distans/stroke i detta frekvensregister
- Generell styrka /power helkropp / Robusthet / paddelspecifik styrka – behöver höjas generellt
- Teknik



Besättningsstrategi – nästa steg 2024 & 2025

Lärande approach – vi testar, vi lär, vi utvecklar!
Kompetensutveckling mot besättning, ledarskap & teambygge

Jaget → Laget
Teamspelare
Teamkompetenser
Ledarteam

Besättningsträningsplaner
- Utvecklingsområden
- Benchmarks

Loppstrategi - SWE idé
– utrymme för individuella
justeringar

Besättningsutveckling i K1/land
Teknik, power, frekvensregister
Styrka/power

Tips & inriktningar ungdom



Ta fram en
Besättningsträningsbank

Ta fram ett besättningsutbildningspaket

SKF:s resurser vrids mot besättning & besättnings utveckling
– fokus K4/K2 500m

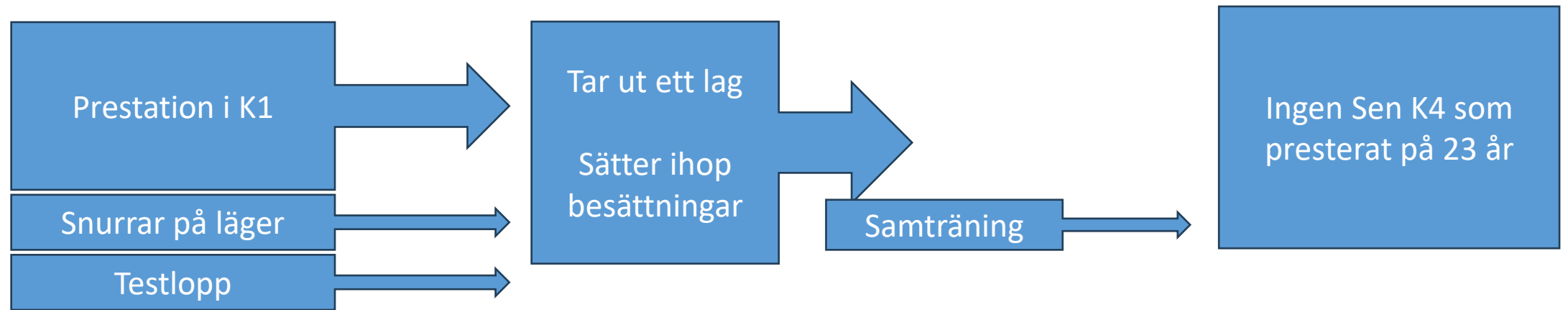
Utveckla
matchningsverktyg
– samspel i tävlingsfart
- så objektivt som möjligt
- upprepas regelbundet
- utfall testas på
fullängdslopp

Samträning
Tävlingsfart – Drills - Power

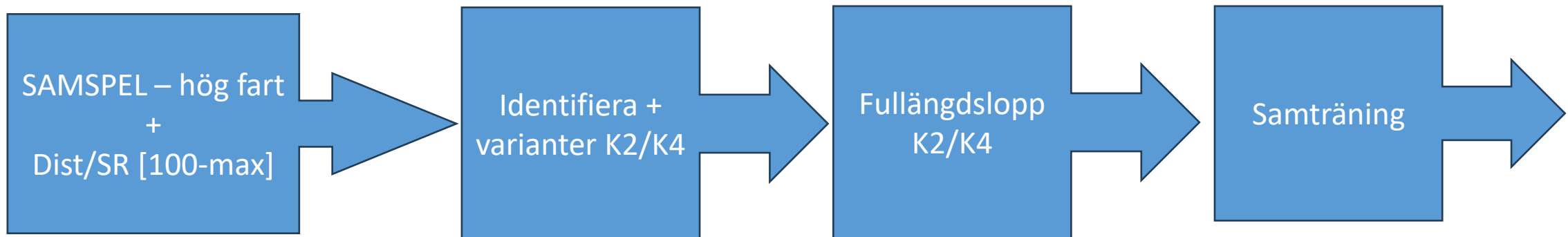


Matchning/selektion av besättningar

Är vi redo för ett nytt tänk?



Hur skulle det kunna se ut?



Träning för besättningsutveckling

Besättningsutvecklingsplan

Benchmarks

Besättning

K1

Land

Tävlingsfart

Teknik

Styrka / Power

Power utveckling

Drills

Power utveckling

Bål - koppling

Utveckla
frekvensregister

Snabbhet
Maxfartsutveckling

Onestroke

Energileverans

Armcykel

Förslag på besättningsutvecklande pass

Drills

Medvetenhet lutning / vickande

1. "Flaskan"
2. "Röret"

Koppling ben/bål

1. Enarmsdrag

Kolla på att kroppen driver

1. Smalt grepp
2. "Fendern"

Balans koll på lufthanden

1. 1, 2, 3 dubb örat
2. Doppa vattnet

Balans mm

1, 2, 3, 4 paddeltag, rotera i luft 1-2 alt 1-4 drag

Powerpass

Utr vaka, metronom, coach, räkna drag

4 set 5*45/45 [60] Nr 1 & 2 med R

3*60/60 [65], 3*40/80 [70], 3*30/90 [80]

3set 6-8*20/80 [80], [90], [100]

Aerob uth / power

3-4 set 4*200m VD [60], [64], [68]

2set 5*60/60 [60]/[70] vila 2min, 8min mellan set

Variabilitet

Köra i oroligt vatten, hänga på våg, växla positioner mm

Frekvens utveckling

Motströms

Vågsurf

Överfart



Ungdom – medskick mot besättning

Teamkompetens

Vara en god lagmedlem – gynnsam inställning oavsett laguppställning

Färdighetsinriktade mål

God balans & hantering av K1:an - sitta rakt, hantera vågor & stökigt vatten

God grundteknik K1

Hanterar att alla positioner i K2 & K4

God balans i K2 & K4

Grundläggande förståelse hur en K2/K4 ska drivas fram

Hanterar startmomentet i K2/K4

Kunna hålla takten K2/K4

Hantera alla olika brunnar i K2/K4

Träningsmål

Träna besättning minst 2-3 pass/v (april-okt)

Paddla besättning med erfaren kanotist (jun, sen) > 3 gånger / år

Kunskapsmål

Olika

besättningskompetenser
(timing, kommunikation,
anpassningsförmåga...)

I kanoten

Medvetandegöra dis/SR,

Frekvensregister

Sprints

Land

Robusthet

Styrka hela kroppen

Bål och koppling

Röra sig snabbt

Rytm & takt

Tävling - ledare

Utveckling/delaktighet

kontra toppning



Lanslagsledarteamen 2024

Seniorlandslagsteamet

Peken – FK
Peter O
David L
Susanne G
Thomas E

Juniorlandslagsteamet

Ebba Thoor
Conny Edholm
Kalle André

Ungdomslandslagsteamet

Lovisa Sandström
Isak Dahl

Vad händer i vår?

Sprint

30 januari kl. 20.00

31 januari kl. 19.00

5 februari kl. 20.00

– Juniorlandslaget, Ebba Thor

– Ungdomslandslaget, Lovisa Sandström

– U21-, U23- och Seniorlandslaget, Peken Rönnestrand

Utbildning

24/1 kl 20:00

Martin Nathell föreläser för U-, J- & U21 satsningarna

16/4 kl 20:00

Kost vid tävling

29/4 kl 20:00

"Kommunikation för motivation"

8 feb kl 11:00

Seminarium Kosttillskott

"Ren vinnare" – rekommenderar vi att både aktiva, ledare & föräldrar gör

Tips på bra inspelade föreläsningar finns på

<https://www.bth.se/category/nyheter/idrottsakademi-nyheter/>

Ex Elitidrott för barn eller föräldrar? Tidig specialisering ur ett fysiologiskt perspektiv



