

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

NM Silkeborg



4 GULD 22 SILVER 13 BRONS

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



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

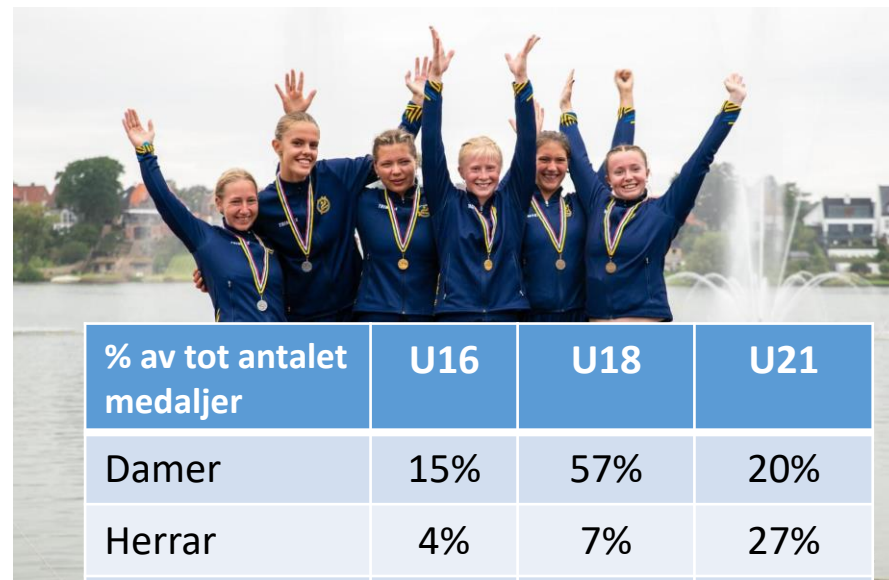
Färdighetsmål

- 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
Totalt	147,7 mil	208,8 mil
<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
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	



Utvecklingsområden

Förflytta uttagningsfokus till
utvecklingsfokus
på alla nivåer

”Robusthet”



Besättning – kompetens &
samträning!

Träningsinsatsen

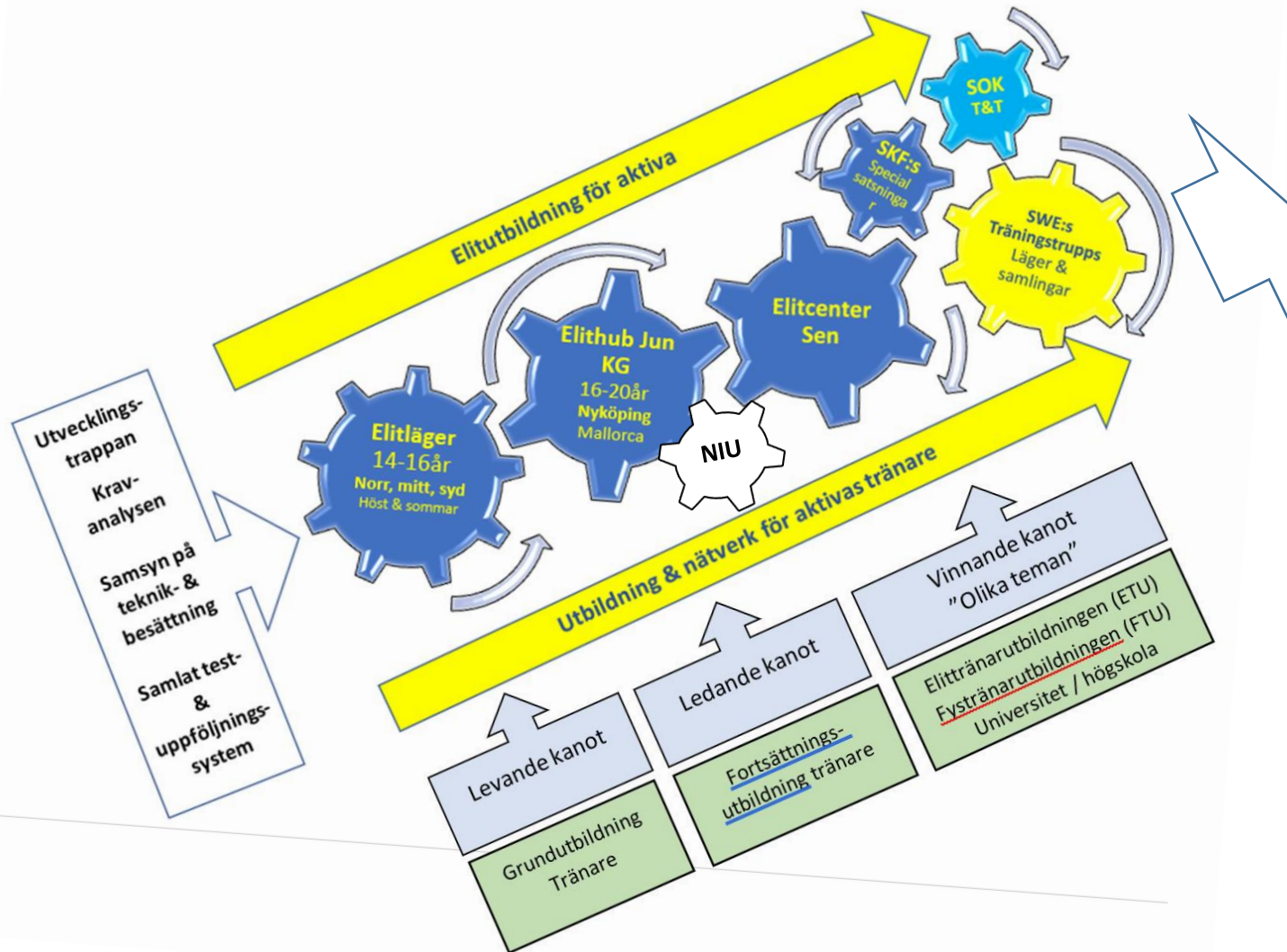
Startmomentet,
”Långlopp”

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

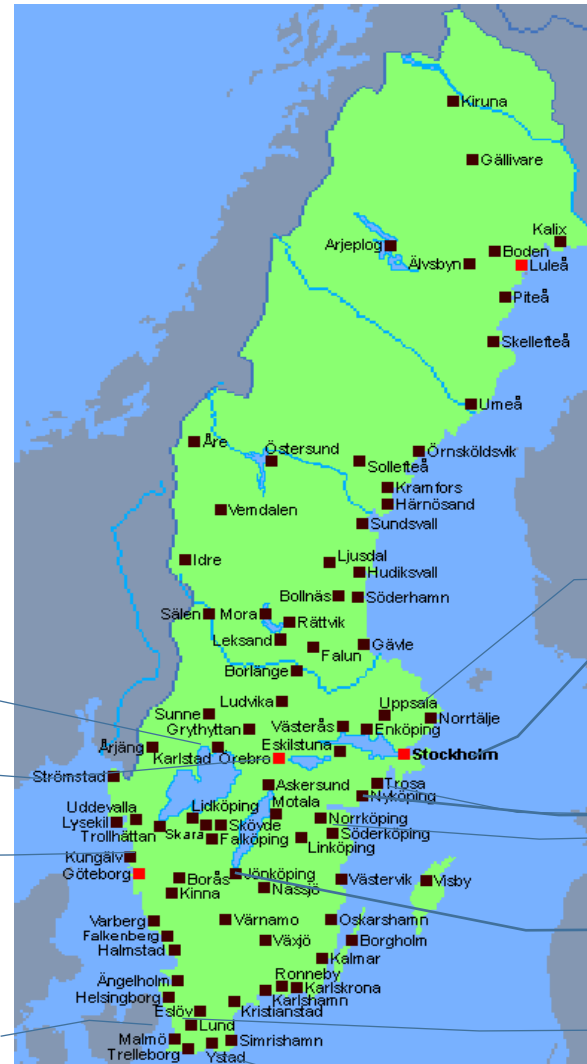


Tränare till aktiva i satsningen - tränarnätverket

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	Digitalt, klicka här	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	Digitalt – klicka här	Alla
27–31 okt		Mullsjöläger	Mullsjö	Alla
14 nov	kl. 20.00–21.30	Kost, del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom	Digitalt – klicka här	Alla
29 nov	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Joakim Lindberg	Digitalt – klicka här	Alla
v. 03–05		Fysmästerskapen 2024	Hemmaplan	Alla
24 jan	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Julia Lagerstam	Digitalt – klicka här	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	Digitalt, klicka här	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	Digitalt – klicka här	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

Sjuk/skadedagar
Vilodagar
per vecka

Antal km

Paddling/ergo
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



Åsa Eklund (asa.asa@telia.com) är inloggad

Kör mycket
konditionsträning i
olika former

Atletism
Styrkeuppbyggnad för
hela kroppen

Var noga med tekniken!