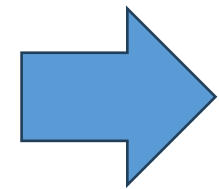


SKFs breddelitläger nr 2 2023-2024



SKFs breddelitsastning ungdom syfte & mål



Grunder/förberedelser för en framtida kanotsatsning alternativt idrottande & liv

Teknikens Grunder





För vem, upplägg & hur är de tänkt?

Läger & utbildningsinsatser

För vem?

Alla 14-16 åringar som gillar att träna kanot & vill lära mer!

Hanterar tävlingskanot i K1 & besättning

Klarar 2 pass per dag på helgläger & 4-8 pass/v kontinuerligt

Upplägg



Hur är det tänkt?



V 03-05

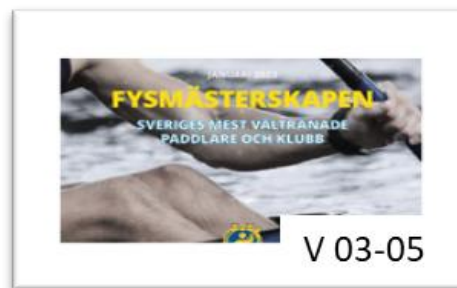
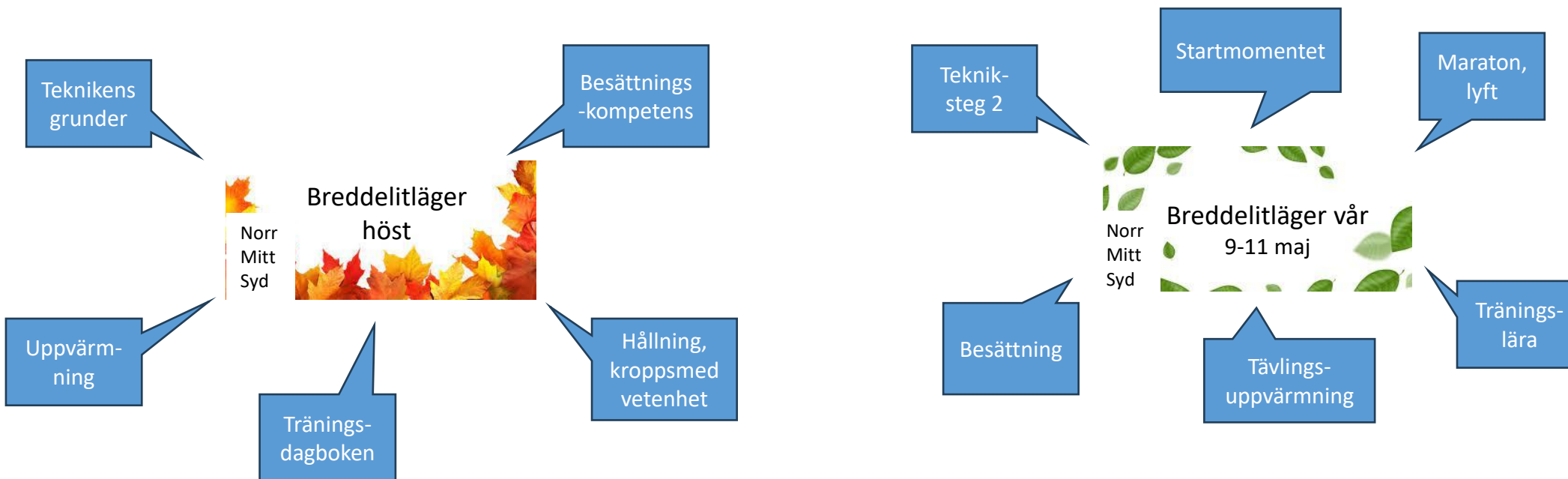
Tränar utifrån sin
ambition & sina
förutsättningar

Utvecklingsprocessen sker i klubbmiljön

Klubben, klubbtränaren ansvarar för en god utvecklingsmiljö & träning, coaching & uppföljning i vardagen



Utbildningsmoment på lägren & Fysmästerskapen



Kondition 3000m löpning
Styrka – chins, dips, hängande benlyft
Funktion – rak planka, sido planka, tuppen
Ergo 500m

Breddelitläger 2

Syfte: Helgens syftar till att träna och ha kul tillsammans med fokus på besättningspaddling, teknik, startmomentet, maratonkompetens samt tävlingsförberedande träning.

Mål: Få individuell teknikfeedback

Träna mycket besättning

Gå igenom & träna på strandlyft, brygglyft & våghängning

Gå igenom & träna på startmomentet & tävlingsuppvärmning

Inriktning teori & praktik

Grunder aerob träning, maratonkunskap, startmomentet, reflektion träningsdagboken.



Aerob träning

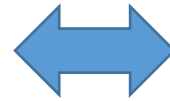


Träningslära – Aerob träning

Aerob uthållighet / aerob kapacitet

Två begrepp som används under lång tid inom svensk kanot

Central kapacitet – "Kondition"



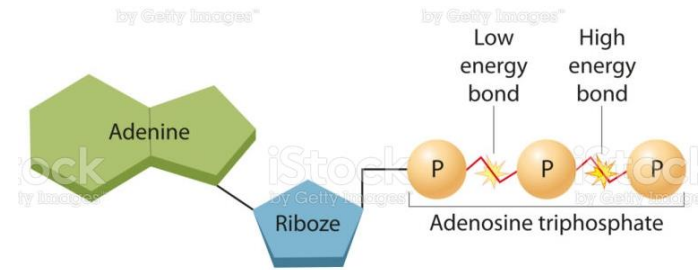
Lokal kapacitet



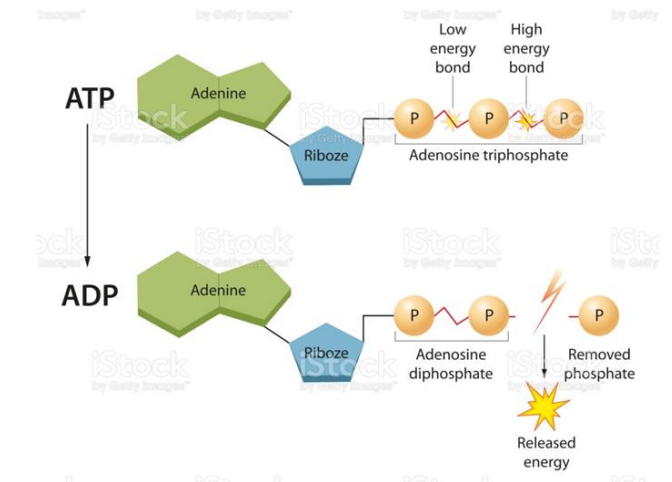
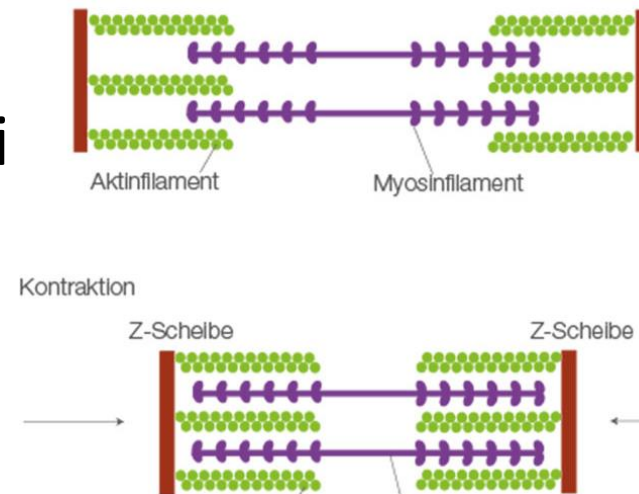
Träningskvalitéerna
Distans, tröskel och tröskelplus

ATP – "muskelns energikälla"

ATP – adenosintrifosfat



Muskelkontraktionen



Kroppens energisystem

Anaeroba energi systemen (utan syre)

- | | |
|--|----------|
| 1. Lagrad ATP | 1-2sek |
| 2. PCr + ADP \longrightarrow ATP + Cr | 8-10sek |
| 3. Glykogen \longrightarrow ATP + Laktat (namn glykolys) | 30-90sek |

Aeroba energisystemen (med syre)

- | | |
|---|-------------------------------|
| 4. Glykogen + O ₂ \longrightarrow CO ₂ + H ₂ O + ATP | 60-90min |
| 5. Fett + O ₂ \longrightarrow CO ₂ + H ₂ O + ATP | Hours (> 8kg fat 55 000 kcal) |

Vad är aerob träning?

Träning inom den intensitetszon där huvuddelen av energileveransen till musklerna (ATP) kommer från de aeroba energisystemen.

Aeroba systemen (med syre)



Mål med aerob träning

Utveckla

1. Det centrala systemet (central kapacitet) hjärta, lunga, blodsystem – för att förbättra VO_2 max
2. Det perifera systemet (lokal kapacitet) – för att utveckla uthålligheten, anaeroba tröskeln, utnyttjandegrad, arbetsekonomi mm
3. Förbereda kroppen fysiologiskt & strukturmässigt för mer intensiv träning

I kanoten

Kunna paddla längre och/eller i högre intensitet utan att nyttja de anaeroba energisystemen. Utveckla uthålligheten och effektiviteten i olika farter (inom den aeroba zonen)

Generellt

Få en bättre generell "fitness" nivå

Återhämta sig snabbare "train to be able to train"

Förbereda kroppen (muskler, senor & andra strukturer) för högre belastningar

Vad begränsar/påverkar aerob uthållighet?

Central nivå

Hjärta & lunga



Maximal syreupptagning

Främst minutvolymen

$$Q = HF * SV$$

Mellannivå

Blodvolym
Blodtryck
Hb-koncentration
Blodflöde

Lokal/perifer nivå

Ute i muskeln



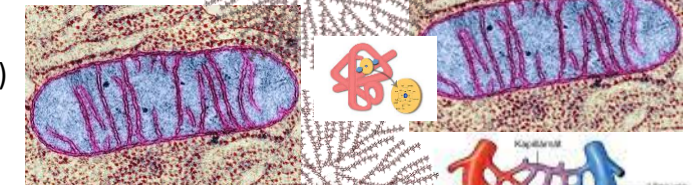
Myoglobin
koncentration

Glykogenlager

Mitokondrier

(Kraftverket där ATP utvinns)

- Antal
- Storlek



Enzymaktivitet –
oxidativa enzym

Kapillärtäthet

När tränar vi aerob träning?

På land

Löpning, skidåkning, cykling, rodd, stavgång, simning, hinderbanor

Distans – lågintensivt, medelintensivt, högintensivt (snabbdistans)

Intervall – medelintensivt, högintensivt

Backintervall

Myrlöpning

I kanoten

Distans

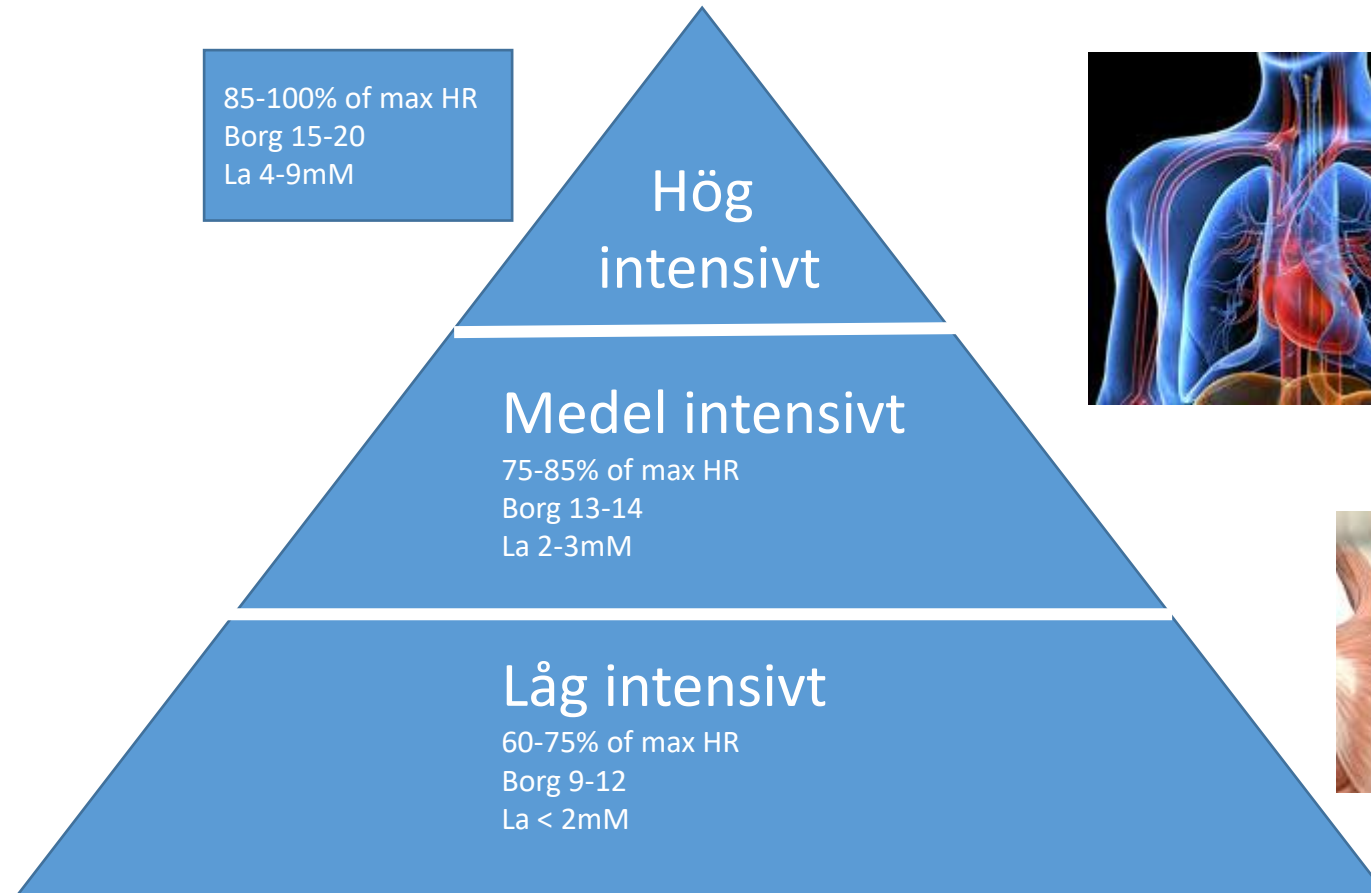
Tröskel

Tröskel plus

Långlopp, maraton

Aerob träning & träningszoner

| |
|----|
| 4 |
| 3+ |
| 3 |
| 2+ |
| 2 |
| 1 |





Summering

Anaerob träning

- * Energiframställning utan syre & förbränning
- * ATP framställs
 - ① $\text{PCr} \rightarrow \text{P} + \text{Cr} + \text{ATP}$
 - ② Glykogen $\xrightarrow{\text{spjälkas}}$ ATP + Laktat
- * Högintensiv träning
 - Snabbhet / snabbhetsuthållighet
 - Loppträning
 - Produktions & toleransträning

Aerob träning

- * Energiframställning där syre O_2 används för att förbränna kolhydrat & fett \rightarrow ATP
 - * Utvecklar det
 - ① Centralt systemet 
 - ② Det lokala / perifera
- 
- * Låg till högintensiv träning



To kväll
Reflektion träningsdagboken...

Stort Tack till alla som rapporterat!

Om ni inte har lyckats rapportera
– börja nu!

Varför skriva träningsdagbok?

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...

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

Hjälp i träningsplaneringen

En hjälp för mig & min tränare att utveckla min träning, få rätt progression
O S V



Vad är nycklarna till utveckling?

Nr 1. Kontinuitet

Nr 2. Kvalité
Gör det du gör bra!

Nr 3. Variation
Få med alla bitar

Nr 4. Succesivt öka
träningvolymen



Varför vill SKF att ni ska rapportera träningsdagboken?

För att kunna ge er feedback efter detta år

Få underlag för utvecklingsinsatser för respektive åldersgrupp & dess tränare

För att kunna utveckla svensk kanot på kort & lång sikt

OBS!

Landslagsuttagningar baseras på resultat på tävlingsbanan samt goda beteenden

Vi kommer inte bedöma/värdera er individuellt utifrån er träningsinsats



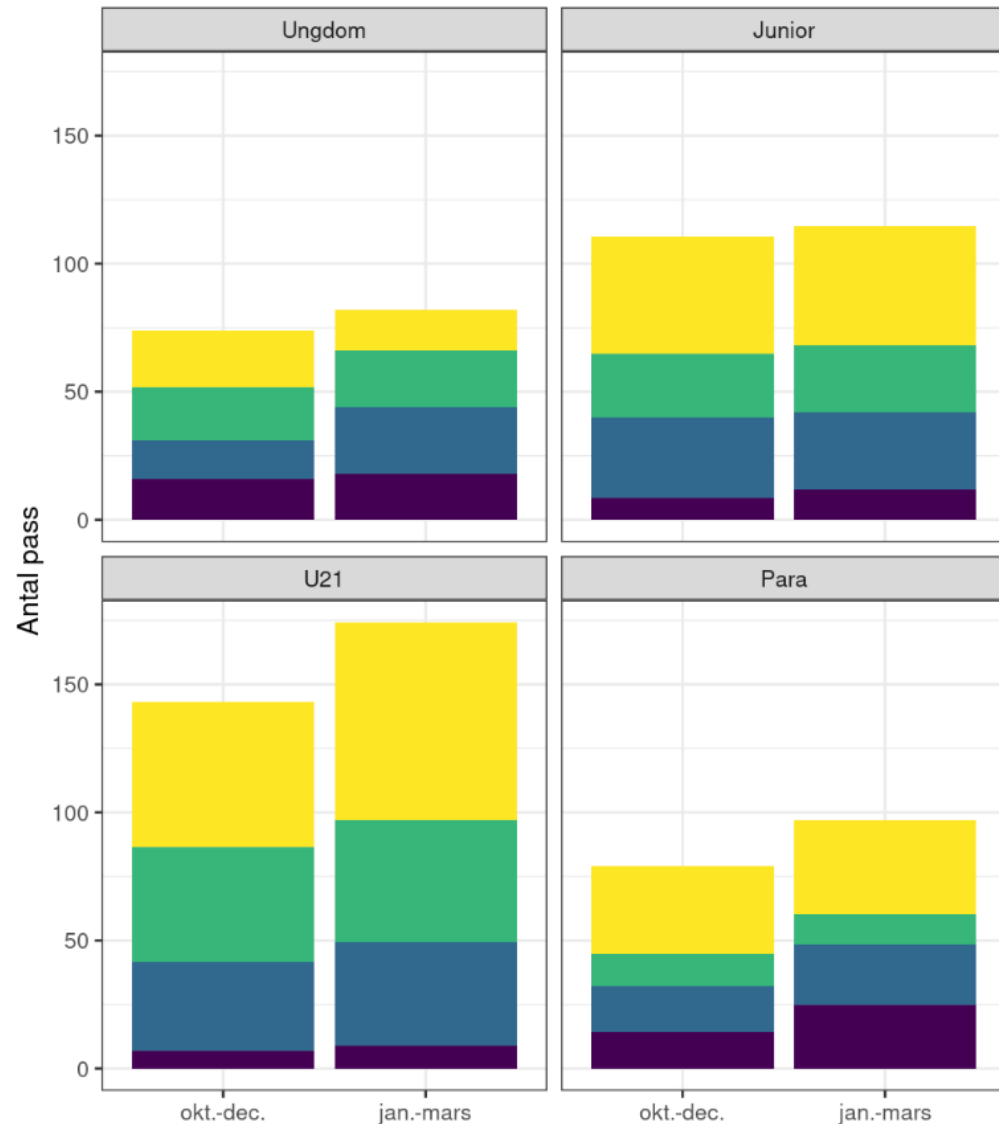
Vad säger utvecklingstrappan?

| Utvecklingstrappa | Lekande träning | Levande träning | | Ledande träning | | Optimerings träning |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i> | Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motor & rörelseschemat...</i> | | Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma & optimera motorn...</i> | | Hög prestationsstadiet <i>Få ut effekten! Bäst när det gäller!</i> |
| Alder | 10-12 år | 13-14 år | 15-16 år | 17-18 år | 19-23 år | 24 år -- |
| Fokus | - Lek & rörelseglädje! - Kanot & vattenvana - Balans - Koordination - Allmän motorik - Allmän grundträning | - Lek & träningsglädje! - "Paddelskänning" - Teknik & balans - Kanotfärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning | - Utmaning & variation! - Teknikutveckling - Aerob utveckling - Besättningsutveckling - Alla distanser - Allmän styrka | - Träna för att orka träna! - Ökad träningsvolym - Struktur & planering - Teknikutveckling - Aerob utveckling - Styrkeutveckling | - Kapacitetsutveckling! - Stor träningsvolym - Specifik kanotträning - Samtliga kvalitéer - Bålstabilitet - Mental & taktisk utveckling | - Prestation! - Ökad intensitet - Mer tid i tävlingsfart - Söka nya vägar - Individuellt upplägg - Specialisering |
| Träningsinsatts Antal pass/v & h/år | 1-3 pass / vecka + Spontan aktivitet | 3-6 pass / vecka 200-300 + spontanidrott | 6-8 pass / vecka 300-400 h + spontanidrott | 6-12 pass / vecka 400-500 h | 8-18 pass / vecka 550-750 h | 8-18 pass / vecka 750-900 h |
| Antal träningsveckor | | ≈ 46 v / år | 46-48 v / år | 47-48 v / år | ≈ 48 v / år | ≈ 48 v / år |
| Paddelsäsong | 1:a maj – 1:a september | 1:a april – 1:a november | 15:e mars – 15:e nov | 1:a mars – 1:a december | 15:e februari – 1:a december | 15:e februari – 1:a december |
| Antal mil i kanoten | > 20 mil | > 100 mil | 225-300 mil | 325-375 mil | 400-525 mil | > 525 mil |
| Gynnsamt att utveckla | Balans & rytm Koordination Reaktionsförmåga Frekvenssnabbhet | Tekniska färdigheter. Snabbhet Allmän styrka Allmän aerob uthållighet | Aerob uthållighet centralt Snabbhet Allmän styrka | Aerob uthållighet C & L Snabbhet Grund styrka | Aerob uthållighet C & L Max styrka Anaerob uthållighet Mentala färdigheter | Aerob uthållighet lokalt Anaerob uthållighet Snabbhet Explosiv styrka |
| Kanotfärdighet | Manövrera kanoten Välta & vända kanoten Provatt K2 el K4 | Balans i tävlingskanoten Balans i K2 & K4 Sidtag & stötning Förstå grundtekniken Behärska teknikövningar Behärska startmoment K1 | Behärska: Grundteknik i K1 Grundteknik i K2/K4 Startmoment K2/K4 Olika väderförhållanden Alla positioner i K2/K4 Våghängning | Behärska: Tekniken i tävlingsfart Tekniken oavsett väder. Fartkontroll (1-5) 2000m → maraton distans Få ut max på samtliga positioner K2 & K4 | Effektiv & avspänd teknik. Hög besättningsfärdighet Utvecklade tävlingsrutiner & lopplan. | Optimerad teknik Optimerad besättningsfärdighet Optimerade tävlingsrutiner & lopplan. |



Antal pass

Medel per klass



■ Paddling
■ Kondition
■ Styrka
■ Övrig

Ungdomar

| | | |
|---------|-------|-------|
| Okt-dec | 2022 | 2023 |
| Pass/v: | 6,1st | 5,9st |
| Tot KM: | 176 | 213 |
| Vila: | 20st | 21st |
| Sjuk: | 11st | 8st |

| | | | |
|---------|-------|-------|----------------|
| Jan-mar | 2023 | 2024 | Spann |
| Pass/v | 6,4st | 6,6st | 2,8-12,5pass/v |
| Tot KM: | 131 | 120 | 12-311km |
| Vila: | 20st | 20st | 8-49st |
| Sjuk: | 8st | 4,6st | 0-12st |

Vad säger utvecklingstrappan?

6-8 pass i veckan

4,3-5,7mil/v i snitt – 225-300mil/år

Antal pass = OK

Antal mil paddling = underkant

Just nu: 1,2mil/v skulle ge 62mil/år



Fredag morgon

Vad såg vi tekniskt igår?

K2 & K4 inspiration

[New Zealand Women's K4 – YouTube](#)

[FINAL A - K4 500 MEN WORLD CHAMPIONSHIPS CANOE SPRINT RACICE 2017 – YouTube](#)


[FINAL A - K2 500 MEN WORLD CHAMPIONSHIPS CANOE SPRINT RACICE 2017 – YouTube](#)

Era filmer lägger vi i mapparna

[Läger Växjö 18-21 maj – Google Drive](#)

[Läger Katrineholm 18-21 maj 2023 – Google Drive](#)





Lördag morgon
Reflektion från gårdagen
Intro till maraton
Tävlingsuppvärmning

[ICF canoe - Bing video](#)



Maraton

Två grenar
Short track ca 3,5km
Maraton ca 10-30km

Interaktion!
Våghängning!
Taktik!
Vätska & energi

Lyft
Strand
Brygga

Kanoten
Lättare - K1 8kg, K2 12kg
Pump
Roder



Våghängning



Strandlyft - upptag



- 1. Paddla så nära land du kan. Ta tag i sittbrunnens framkant, dra åt dig benen, dra dig upp med hjälp av armen.*
- 2. Kliv ur kanoten men håll kvar den med ena handen och håll paddeln i den andra.*
- 3. Börja springa och låt handen vandra bakåt längs sittbrunnskanten så att du får balans på kanoten i handen.*

Strandlyft - isätt



- 7. Lägg paddeln som stöd på kano-
ten, greppa den med båda händer-
na där ena handen även håller i
sittbrunnens framkant. Skjut ifrån
med benet som fortfarande är
utanför kanoen.*
- 8. Sätt dig ned och börja paddla.*

Brygglyft - upptag



- 1. Paddla ända fram till bryggan och bromsa in.*
- 2. Lägg upp paddeln men håll kvar den i handen som är närmast bryggan.*
- 3. Ta tag i sittbrunnens framkant, dra åt dig benen, dra dig upp med hjälp av armen och stig upp på byggan.*



Brygglyft - isätt



- 7. Lägg paddeln som stöd på bryggan, greppa den med båda händerna men håll kvar handen i kanoten. Sätt i foten som är närmast kanoten mitt i kanoten och skjut ifrån bryggan med den andra.*
- 8. Sätt dig ned.*
- 9. Börja paddla.*

Tävlingsuppvärmning

Syfte – Förbereda kropp & knopp & höja prestationsförmågan!

Kroppstemperaturen ökar

- Mjukar upp muskler & senor
- Metabolismen går snabbare

Psykologiskt

- Redo för lopp, smalna av fokus
- Minskar nervositeten
- Vänja sig vid vattnet & väderförhållanden

Blodflödet ökar

- Mer syre till arbetande muskler
- Förbättrar borttransport av laktat

Kickar igång det aeroba systemet

- Ger ökat syreupptag
- Minskar syreskulden i början av loppet
- Mer kräm i slutet av loppet

Maximala insatser före loppet

- Förbättrar muskelns kontraktionsförmåga

Aktiverar nervsystemet

- Bättre nerv- muskelkontakt
- Synkroniserar nervsystemet för att maximera effektutveckling i starterna



Exempel på tävlingsuppvärmning

Generell del på land

Syfte: Höja kroppstemp, komma i gång, mjuka upp muskler & vävnader

Komma igång fas – jogg, olika löpvarianter, hopp

Uppmjukningsfas – dynamiska rörlighetsövningar för hela kroppen

Pulshöjning – Löp lite hårdare så hjärta & lunga kommer igång

Specifik del på vattnet

Syfte: Komma igång i den specifika paddelmuskulaturen, starta upp den aeroba motorn, känna på tävlingsfarten, aktivera nervsystemet

Värma upp på vattnet: 500-1000m (2-3) alt 2*500m

Vänja sig vid loppfarten: 1-2st 50-150m (marschfart) (loppriktning)

Väcka nerv-muskel: 1-2 flyg start, 1-2 stilla start á 15-20drag

Cirkla runt: Lätt paddling i väntan på starten



Exempel på tävlingsuppvärmning

| Syfte | Tid före start | 200m | 500m | 2500m |
|---|----------------|--|----------------------------|------------------------------|
| Komma igång, förbereda för vattenuppöv | Ca 50-60min | Jogg, joggvarianter & hopp Mjuka upp hela kroppen – dynamiska övningar Pulshöjning – löp hårdare | | |
| Värma upp paddelmuskulaturen | Ca 20-25min | 500m (2-3) | 2*500m-600m (2-3) | 1000m (2-3) |
| Vänja sig vid loppfart | Ca 15 min | 1-3 flyg 50 i 200m fart | 1-2 150m i 500m marschfart | 1-2 300m i 2500m marsch fart |
| Aktivera muskel & nervsystemet | Ca 10min | 1-2 flygande start, 1-2 stilla start max á 15-20drag | | |
| Ladda | 5-6min | Cirkla runt & ladda – spana in starten | | |

Startmomentet



Startmomentet – drag 1



<https://www.youtube.com/watch?v=-2G8DB9QSaw>

Startmomentet – drag 2



Extremt snabb övergång till drag nr 2



Paddeln så vertikalt som möjligt
Lägg på kroppstyngden



Startmomentet

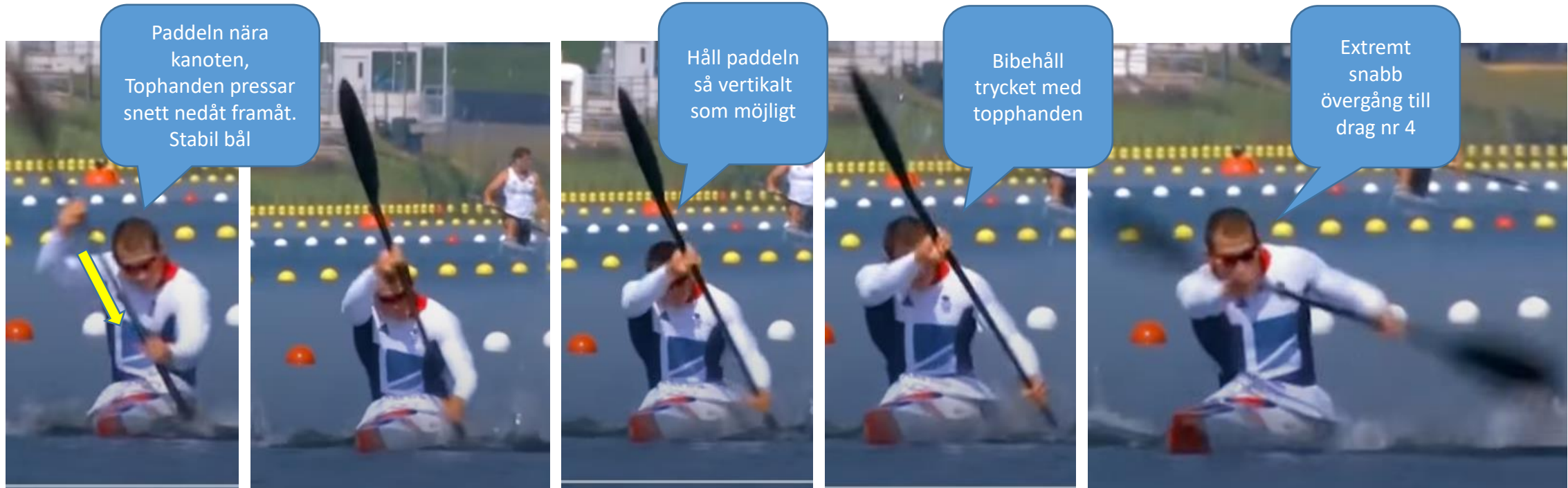


Extremt snabb övergång till drag nr 3



Pressa ner paddeln med topphanden

Startmomentet – drag 3



Startmomentet

Ca 2-4 tyngre drag - innan tänk acceleration

Nycklar

Balans!

Kunna ligga med paddeln i och balansera & justera kanoten

Våga lägga på sin kroppstyngd

Förutsätter "rätt isätt" press med topphanden

Kunna hålla ihop alla krafter med bålen

Snabb övergång mellan drag 1 & 2, 2 & 3

VISION

Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar

Svensk kanot är en trygg och kraftfull rörelse som möjliggör upplevelser och prestationer i världsklass. Genom respekt för miljön, där vi trivs och utvecklas, och med mod att utmana framtiden.

VÄRDEGRUND

Trygg

Välkommen hem – till Svensk kanot.

Svensk Kanot står öppet för alla som vill paddla. Här ska alla känna sig värdefulla och få stöd utifrån sina förutsättningar. Vi verkar för en trygg och säker miljö, både i mötet mellan människor och på vattnet. Hos oss finns det alltid någon som lyssnar och agerar vid otrygghet.

Hållbar

Vi lämnar bara krusningar och mersmak.

Välmående medlemmar och natur är en förutsättning för vår idrott. Vi erbjuder paddlingsglädje genom hela livet. Här sker fysisk och psykisk utveckling, i balans med återhämtning, på alla nivåer. Vi arbetar för att minimera vårt avtryck i naturen och vurmar särskilt för vår arena – vattnet.

Stolt

Det är mäktigt och fint att vara vi.

Tillsammans skapar vi upplevelser och prestationer i världsklass. Vi gör vårt bästa och kan stolt blicka tillbaka på det vi gjort. Vi uppmärksammar det lilla och nära såväl som det stora. Alla ska veta att idrottsrörelsen och föreningslivet som vi bygger är en unik och viktig kraft för folkhälsa, gemenskap, engagemang och demokrati.

I täten

Vi står i rampljuset – med mod, svett och kraft.

Vi är med där det händer. Och vi är beredda att ta i och våga för att komma längst. Vi lyssnar och lär, testar och utvecklar. Med framåtanda och lösningsfokus är vi en lärande organisation med utbildning och forskning som givna framgångsfaktorer. Vi är ett förbund för vår tid.

