

TALANGUTVEKLING

Ur ett tränarperspektiv....



” Det har jag aldrig provat tidigare
så det klarar jag helt säkert.”



- Jag är inte med... Jag är inte med om det ska va på det här viset!



- Fast om man skulle få en liten present kanske jag skulle bli glad

Vem snackar och varför?

- Sofia Paldanius
- 5 OS
- 12 Internationella mästerskapsmedaljer
- 2*total världscupssegrare
- Tränat internationellt, många länder, varit nyfiken och lärt mig
- Brinner för kanot och utveckling
- Sanda
- Landslaget
- ETU – Elittränarutbildningen (Linneuniversitete, GIH, RF)



MIN VISION



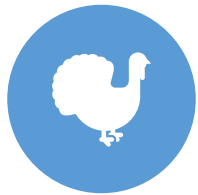
Större bredd
inom kanot



Fler
elitkanotister



Fler kunniga
tränare



Högre nivå på
klubbkanotister



Hälsa



Personlig
utveckling

TALANGUTVECKLING INOM KANOT



FORSKNING



EGEN
ERFARENHET



FÄLTSTUDIE



MIN FILOSOFI



HUR GÖR VI
RÄTT?



DISKUSSION

”Va, ska ni gå ut?”

NY VERKLIGHET

Fokus på dom yngsta



- Göra rätt från början
- Svårt att lära gamla hundar sitta
- Skapa möjligheter
- Trainability
- Barnen har inte med sig det som förut var självklart
- Vems ansvar?

Träningsmängd ▶

- Summan av kardemumman
- Föräldrar och föreningar måste bidra med utebliven spontanaktivitet
- För mycket aktiviteter?
- Ja för mycket meck
- Vi är gjorda för att röra på oss

Att ha i beaktande

- 10 000 timmar
- Grunden: rörlighet, balans, coordination, allmänna idrottsfärdigheter: springa, hoppa, kasta, fånga, sparka och simma
- Specialisering – kanot är en sen specialiseringssport
- Relative age – rätt saker vid rätt ålder
- Helhetstänk – personlig utveckling, mentalt, fysiskt, känslomässigt



Trainability – Öppna Fönster

Tjejer

Pubertetsstart 10,5

Tillväxtspurt 12 (menarche 12,5)

Killar

Pubertetsstart 11,5

Tillväxtspurt 14 (10cm/år)

Kondition

10,5-13,5

12-15

Styrka

12,5-15,5

15,5-19,5

Snabbhet

6-8⁽¹⁾ 11-13⁽²⁾

7-9⁽¹⁾ 13-16⁽²⁾

Koordination

9-12

8-11

Smidighet

6-10

6-10 **uppmärksam vid tillväxtspurt!!**

Long Term Athlete Development - LTAD

The recent and past success of Canadian paddlers on the international scene suggests that we are doing a lot of things right.

For example, our younger athletes **train more than they compete**

Our club structure permits athletes to learn critical boat skills at a young age **by allowing them to mess around in boats before, during and after** structured practices.

THE RACING SYSTEM IN HUN

- **NO competition under AGE OF 10**
- **LONG distances RACES on 2000m and 4000 m and "funny relays" at AGE OF 11-13**
- **4000, 1000 and 500 m at AGE 14-18**
- **1000m 500m and 200 m over at AGE 18**

TIDIG ELLER SEN SPECIALISERING

Studie om effekterna av tidig kontra "sen" specialisering och allsidig träning – tennis
Periodization Theodor Bompas

Kontrollgrupp

- Började specialisera sig vid 11 års ålder
- Mindre allsidig träning i unga år
- Mer tennis 13-15 år
- Tappade självförtroende
- Utvecklades snabbare än dom andra
- Kände större press för framgång under tidiga år från föräldrar och tränare

Studiegrupp

- Började specialisera sig vid 14 års ålder
- Mer allsidig träning i unga år
- Mer tennis efter 15
- Stärkte självförtroendet när dom utvecklades i träningen
- Utvecklades långsammare än dom andra i tidiga tonåren
- Kände mindre press för framgång under tidiga år från föräldrar och tränare

TABLE 2.1**Age of Starting, Specializing in, and Reaching High Performance in Different Sports**

Sport	Age to begin training	Age to start specialization	Age when highest performance is achieved
Archery	12-14	16-18	23-30
Athletics (track and field)			
Sprinting	10-12	14-16	22-26
Middle-distance running	13-14	16-17	22-26
Long-distance running	14-16	17-20	25-28
High jump	12-14	16-18	22-25
Triple jump	12-14	17-19	23-26
Long jump	12-14	17-19	23-26
Throws	14-15	17-19	23-27
Badminton	10-12	14-16	20-25
Baseball	10-12	15-16	22-28
Basketball	10-12	14-16	22-28
Biathlon	10-12	16-17	23-26
Bobsled	12-14	17-18	22-26
Boxing	13-15	16-17	22-26
Canoeing	12-14	15-17	22-26
Chess	7-8	12-15	23-35
Continental handball	10-12	14-16	22-26
Cycling	12-15	16-18	22-28
Diving			



Jumping	10-12	14-15	22-26
Speedskating	10-12	15-16	22-26
Soccer	10-12	14-16	22-26
Squash and handball	10-12	15-17	23-27
Swimming			
Women	7-9	11-13	18-22
Men	<7-8	13-15	20-24
Synchronized swimming	6-8	12-14	19-23
Table tennis	8-9	13-14	22-25
Tennis			
Women	7-8	11-13	20-25
Men	7-8	12-14	22-27
Volleyball	10-12	15-16	22-26

Specialisering eller allsidig träning – måste vi välja?

- Äger vi idrottaren så kan vi ännu mer se till att träningen blir allsidig
- Grundatletism
- Lång off season
- Lättare att lära en atlet att paddla än att få en ensidig kanotist att bli mångsidig
- Kul med variation
- Tar längre tid att bli bra
- Kan en 7-åring träna snabbhet i kanot?



Fältstudie – Framgångsfaktorer svensk kanot

- hur våra svenska mest framgångsrika kanotister under -90, -00- och 10-talet har tränat som unga (60,70,80,90-talister)
- Medaljörer VM, EM, U23 (ej sommaren 2019)
- Kanotdebut
- Specialisering
- Landslagsdebut
- Framgångsfaktorer
- träningsmängd

Sammanställning fältstudie

- 26 kanotister
- Tränat som mest 25-30 år
- Tränat mycket, motsvarande SKF:s utvecklingstrappa
- Äldre höll på med färre idrotter
- Spelar ingen roll när på året dom är födda
- 60-talisterna började paddla vidd 11 år, övriga 9,5
- 90-talisterna paddlat mest i unga år – tidigare genombrott
- Hälften KG, träningsmängd gymnasietiden skiljer inte åt

Avsaknad

- Tränare
- Träningskamrater
- Brist på ekonomiskt stöd
- Dåligt stöd från landslagsledning (4st)

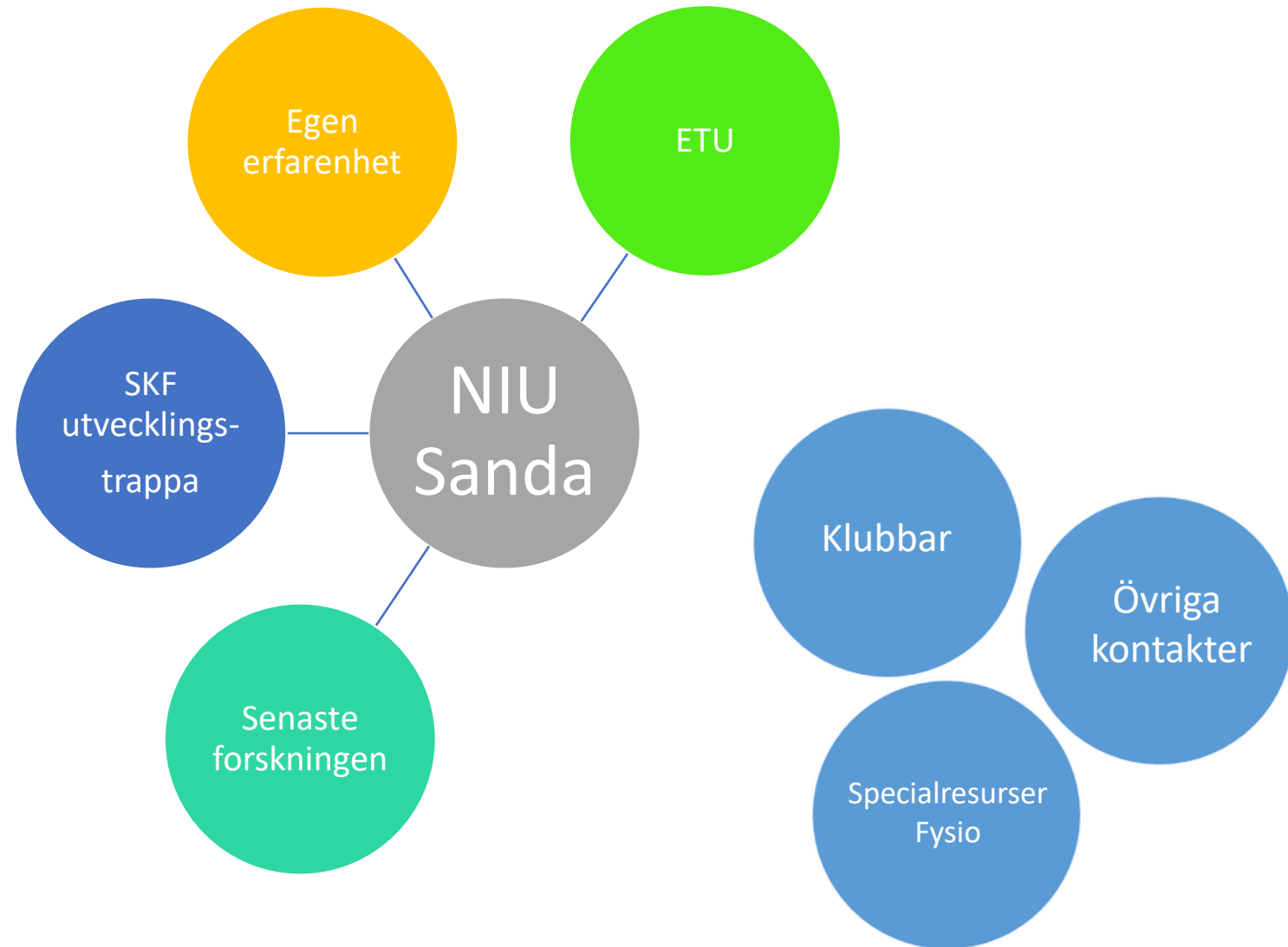
Framgångsfaktorer

- Sparring/Träningskompisar 70%
- Gemenskap
- Kompetent tränare
- Eget ansvar

Studier om talangutveckling RF

- Mellanstora städer
- Eftergymnasiala tiden den viktigaste att det finns bra stöd
- Träningsgrupper med sparring
- Kompetent tränare

Variation Struktur



Ha kul!

Get Up!

Leave your ego at
the door/dock!

Gemenskap

Engagemang

Trygghet

Utmaning

Professionalitet

Diskussion

- När vill vi att våra kanotister ska vara på topp?
- Vad ska känneteckna bra kanotträning i olika stadier
- Hur tränar vi för relative age?
- Hur impleterar vi LTAD i verksamheten?
- Vad har vi för fördelar inom kanot för att använda oss av detta?

Lösning



Gör träningen lustfylld



Variera mellan olika kvaliteter



Håll kontinuitet



Mycket träning i unga år är bra!



”Den mätta dagen, den är aldrig störst.
Den bästa dagen är en dag av törst.

Nog finns det mål och mening i vår färd -
men det är vägen, som är mödan värd.”