

# Forspaddling

- Ett sätt att lära ut

---

## Förord

I alla sammanhang, genom alla tider, har det varit viktigt att ha en ledare, mentor eller tränare. Någon som kan hjälpa en hitta vägar till framgång. Forspaddling är inget undantag.

Mitt namn är Benjamin Ahlgren. Jag är 19år och har forspaddlat större delen av mitt liv. Jag lärde mig paddla fors i en slalomkanot men har på senare tid mest paddlat freestyle. Jag har inga spektakulära titlar så som landslagstränare eller så men jag har tränat ungdomar i några år efter bästa förmåga. På så vis har jag hunnit lära ut en del och lärt mig minst lika mycket. Men framförallt har jag blivit fascinerad. Fascinerad av just tränarrollen. Tänk själv så fantastiskt att få dela med dig av den kunskap som tagit dig dit du är idag. Dela erfarenheter som varit avgörande för dig och din utveckling som paddlare och på så sätt se andra utvecklas.

När jag och mina ledare insåg att jag hade saker att lära nybörjare i vår klubb slussades jag allt eftersom in i rollen som tränare. När jag var 15 år började jag således träna yngre aktiva i min klubb och är idag en av tränarna i klubben. Förutom att lära ut paddling försöker jag också ständigt lära de lite äldre ungdomarna om hur jag tycker det är att vara tränare och hur jag tycker en tränare bör vara. På så vis är jag långsiktig i mitt ledarskap och det tror jag är nyckeln om man vill bygga en utvecklande, stimulerande och fostrande klubbverksamhet och gemenskap.

Det här häftet är ett sätt för mig att dela med mig av mina erfarenheter så här långt och förhoppningsvis är det en hjälp för dig som vill bli en bättre ledare. Mycket går förstås att anpassa för andra idrotter och sammanhang men utgångspunkten här är tränare inom forspaddlingen och då främst tränare för barn och ungdomar under 15år. Detta häfte gör alltså inte anspråk på att vara någon vägledning för elittränare utan är skrivet med en förhoppning om att kunna hjälpa de som tränar unga talanger. Jag gör heller inget anspråk på att besitta någon ny eller revolutionerande kunskap utan är av uppfattningen att kunskap går i arv och har ett behov av att då och då sammanfattas. Denna gång är det jag som står för sammanfattningen och under "Referenser" har jag angivit var jag hämtat den kunskap som lett mig till de slutsatser jag drar i häftet.

Min förhoppning är att detta häfte kan, om inte vägleda, så åtminstone ge inspiration till såväl nya som erfarna tränare av barn och ungdomar inom forspaddling.

*Benjamin Ahlgren*

## En tränares roll i olika grupper

*Hur får man barn att intressera sig för att faktiskt öva forspaddling och inte bara busa och leka?  
Är det viktigt att de aktiva är medvetna om syftet med träningen?*

Inom idrotten ses man, enligt RF, som barn till dess man fyller 13 år och som ungdom när man är 13-20 år. Ålder och indelningar efter den kan vara ett hjälpmedel för tränaren men denne måste alltid sätta sig in i den aktives situation och fundera på dennes behov, färdigheter och brister. Utifrån det lägger man nivån på träningen. Vad gäller barn kan det ofta vara svårt att få dem koncentrerade vid repetitiv övning även om det i andra fall kan ses som rätt väg att gå, övning ger färdighet kan man tycka. Barn har istället en annan egenskap som man som tränare kan utnyttja, deras barnasinne. Min erfarenhet är att majoriteten av alla barn tycker det är kul att leka och jag är övertygad om att man kan "lura" barn att lära sig enormt mycket bara genom att leka med dem. Förutsatt att man har ett genomtänkt syfte med leken finns alla förutsättningar att både lära barnen paddla riktigt bra och hålla det annars så flyktiga intresse högt.

Allt eftersom barnen växer och utvecklas förändras deras behov. De blir mer och mer målmedvetna och intresserade av att faktiskt öva paddling. Då finns alltså andra färdigheter och brister att räkna med. Om barnen struntar i hur de utvecklas som paddlare så börjar den aktive nu bli allt mer medveten om vad denne lär sig och inte lär sig. Rollen som tränare går nu från att vara "lekledare" till att bli mer inriktad på att hitta effektiva övningar och peppa de aktiva att lägga allt mer tid på att utvecklas som paddlare, med allt vad det innebär. Nu behöver inte alla övningar vara "roliga" i samma utsträckning. Tvärtom bör de aktiva i det här stadiet vänja sig vid att färdighet kommer med övning. Inställningen hos de aktiva bör vara att man kommer på träningen för att träna och utvecklas och att man gör det bäst genom att lyssna på och följa tränarens råd. Nu har de aktiva också blivit mer intresserade (och blir mer motiverade) av att höra syftet med en övning. Det bidrar till mer medvetenhet hos de aktiva vilket är att föredra då det på sikt gör dem mer självständiga.

Att vara tränare för barn och ungdomar innebär alltså en balansgång mellan träning och lek. För att träna målmedvetet och med tävlingsinriktning krävs ett fokus som man sällan kan förvänta sig av aktiva under 15år. Koncentrationen bör alltså ligga på lek i de yngre åldrarna och min erfarenhet är att det då är slöseri med tid att förklara det syfte man har med leken, det är mer effektivt att låta barnen tro att träningen går ut på att vinna leken eller vad det nu kan vara. När exakt det är dags att flytta fokus på träningen är svårt att avgöra och något som kan skilja sig enormt mycket från individ till individ. Skulle jag försöka mig på en uppskattning skulle jag säga att övergången generellt sett *påbörjas* kring 10-13 år. Det är alltså den ålder då jag tycker de aktiva börjar förstå utveckling och blir mer intresserade av att lära sig och därför har jag förståelse för den åldersindelning som RF väljer att göra. Det viktiga är hursomhelst inte åldern utan att man som tränare är medveten om och funderar över de aktivas behov, färdigheter och brister. Då har man stor chans att lyckas genomföra väl anpassade träningar.

## Vad bör man lära ut?

I det här kapitlet nämns några saker som jag tycker att man bör lära sina aktiva.

**Säkerhet och trygghet.** Det är av stor vikt att de aktiva har förståelse för och respekterar de krafter som finns i forsen. Med kunskap om forsen och de säkerhetsrisker den innebär är forspaddling i långt mindre farlig än bilresan till forsen. Senare i häftet finns ett kapitel om vilka säkerhetspunkter man som tränare bör ha i åtanke samt vilka de aktiva ska kunna och ha förståelse för. Där nämns bl a hur viktigt det är att tränaren skapar en trygg idrottsmiljö för sina aktiva.

**Materialkännedom.** Det är centralt att tidigt lära barnen det viktigaste om utrustningen de använder. Tala t ex. om att slalomkanoter är mycket känsligare än freestylekanoter. Att man måste vara försiktigare när man paddlar dem och att man måste sätta i kanoten direkt i vattnet och inte rutscha i från land. Tala förstås också om varför, att de är byggda av kolfiber/glasfiber för minimal vikt till skillnad från freestylekanoterna som är byggda av plast för att tåla mer.

**Sitteknik.** Vänj de aktiva vid att sitta så bra som möjligt från början. De bör paddla en kanot som är lagom stor och fotstöd och annan inredning bör anpassas i högsta möjliga mån. Lär dem sitta "stolt", med sträckt rygg, lätt svank och lätt framåtlutade. Att vänja bort en dålig sitteknik är både svårt och tidskrävande. Det är därför viktigt att lära sig rätt från början.

**Grundläggande paddelteknik.** Förutom vanliga framåt- och bakåtdrag finns det fyra paddeldrag du bör lära dina aktiva. Svep, backsvep, kontrung och stötning. Jag förs påstå att man aldrig kan nå fulländning med någon av dessa drag.

Jag tänker inte ge mig på att definiera hur man genomför dragen i det här häftet utan förlitar mig på att du som tränare har en tillräcklig uppfattning om hur de genomförs. Här följer istället två exempel på hur man kan förbättra ett drag som redan tycks fungera:

- Att paddla framåt kan alltid göras mer effektivt och det handlar mycket om balans och känsla, inte minst när man paddlar i fors. Framåtpaddlingsteknik är ett område där en K1-paddlare har mycket att lära av att paddla C1. Då lär man sig hålla kurs och balans med mer begränsade möjligheter att kompensera med fler paddeldrag.
- Ett annat exempel är eskimåsvängen, som kan definieras som en typ av stötning som används för att ta sig upp när man tippat. En vanlig eskimåsväng går att genomföra utan någon vidare höftteknik medan en handeskil kräver höftteknik i mycket högre utsträckning. Genom att öva och lära sig handeskil utvecklar man en bättre höftteknik som man senare kan dra nytta av när man gör vanlig eskimåsväng.

Det kan också vara värt att nämna att vissa slalom paddlare använder sig av en annan kontrung än vad som är säkert att använda i mindre kontrollerade sammanhang. Slalom paddlaren kontrar ibland med övre handen bakom huvudet då det i vissa situationer är mer effektivt. Av säkerhetsskäl bör man låta bli att stötta "högt" upp därför bör man också vara restriktiv med att kontra bakom huvudet. Detta för att axlarna är extra utsatta i lägen där armbågarna är ovanför axlarna. När det gäller kontrung utgör "slalomkontringen" alltså en större skaderisk men är ibland mer effektiv. Jag föreslår därför att man undviker den annat än vid slalom paddling.

**Teman.** Här följer förslag på teman du kan bygga träningspass kring. Vissa bygger på varandra och vissa är mer grundläggande än andra men alla bör bidra till utveckling av bra forspaddlare.

- Säkerhet och trygghet (Se nästa kapitel)
- Vattenvana
- Trygghet under vattnet
- Simma fors
- Grundläggande paddelteknik (se ovan)
- Lek
- Balans
- Paddelfys
- Ingång och utgång ur bakvatten
- Traversering
- Turpaddling
- Polo i och utanför kanoten. (Utan hjälmar = Utan paddel)
- Slalom på slätvatten eller i fors. K1, C1 eller C2.
- Framport i bakvatten
- Sicksack-banor
- Uppströmmare av olika slag (Vanlig, S, Merano osv.)
- Spinnportar
- Korta banor
- Fullängdsåk
- Freestyle\*
- Surfa våg
- Surfa vals
- Sidsurf
- Frontsurf
- Backsurf
- Flatspin

\*Att träna freestyle kräver oftast att man börjat närma sig 15år då det i ett utgångsläge kräver mer såväl psykiskt som fysiskt av paddlaren. I låga åldrar är slalom därför att föredra. Det utesluter dock inte att barnen får paddla i freestylekanot lite nu och då för att vänja sig vid att alla kanoter inte är lika snabba som slalomkanoterna. Slalom paddling är dessutom nyttigt för freestylepaddlaren i högre utsträckning än freestyle är för slalom paddlaren.

## Säkerhet och trygghet

En vanlig uppfattning bland de som inte är insatta i forspaddling är att det skulle vara farligt att paddla fors. Det är det förstås också om man inte har kunskap om och respekterar forsens krafter. Som tränare är man ansvarig för de aktivas säkerhet under träning och nedan följer ett antal tips som alla syftar till att öka både säkerheten och tryggheten för de aktiva.

**Undervisning.** Gör tidigt klart för de aktiva vad som händer om någon går runt. Lär dem hur man tar sig ur kanoten, hur man på ett säkert sätt simmar i fors och hur man bär sig åt när man blir bogserad. Innan en nybörjare undervisats i detta är det inte aktuellt att ge sig ut i fors.

**Trygghet.** Ett misstag som lätt begås som tränare är att man pushar de aktiva för hårt. Kom ihåg att även om du som tränare kan garantera säkerhet är det inte säkert att dina aktiva är trygga. Genom att ta väl hand om dina aktiva och undvika att de blir skrämda av oförutsedda händelser är det större chans att de aktiva blir kvar i sporten.

**Förtroende.** Bland det viktigaste för att du som tränare ska kunna utveckla dina aktiva är att de har förtroende för dig. I en drömvärld litat de på dig till 100 % och trotsar sina rädslor för att du sagt att det är bra för dem. För att inte sänka de aktivas förtroende för en är det viktigt att inte lova mer än man kan hålla. Lovar man att hinna välta upp en aktiv innan den fått slut på luft och måste simma så ska man kunna hålla det. Annars riskerar man att mista dennes förtroende och når aldrig drömvärlden ovan.

## Inför och efter träning

Nedan följer en liten checklista över saker jag tycker att man bör tänka på inför en träning:

1. **Syfte.** Fundera över vad de aktiva ska få ut av träningen, vilken teknik de ska utveckla etc.
2. **Tema.** Hitta ett tema som knyter ihop träningen, gå ofta hand i hand med syfte. Även här finns förslag under rubriken "Vad bör man lära ut?".
3. **Anteckna.** För att konkretisera, strukturera och minnas är det klokt att anteckna såväl före som efter träningen. D.v.s. både vid planering och utvärdering.
4. **Klockan** är ett utmärkt hjälpmedel för att skapa struktur och kunna mäta utveckling hos de aktiva. När det gäller träning av ungdomar är klockan framförallt en trygghet för tränaren att kunna säga "vi kör i tio minuter" istället för att säga "vi kör tills jag säger till" osv.

**Uppsikt.** Håll uppsikt över de aktiva och var förutseende. Vad gör jag om Kalle simmar? Vad gör jag om Kalle och Lisa simmar samtidigt? Vem bogserar jag först? Kan jag förvänta mig någon hjälp från övriga aktiva?

**Kapell.** Till dess eskimåsvängen sitter bör man inte låta sina aktiva paddla med kapell annat än vid övning av eskimåsväng. Inte ens den bäste av tränare kan garantera att den hinner hjälpa en aktiv som tippat och inte får lös sitt kapell. Även om det sällan hinner bli farligt blir de aktiva ofta väldigt rädda, en rädsla som är onödig och som kan ta väldigt lång tid att bli av med.

**Antal.** Som tränare bör man aldrig ta med fler aktiva ut i fors än man kan garantera säkerheten för. Har man med sig aktiva som varit med ett tag kan man tillsammans garantera säkerheten för fler, men det är du som tränare som bär det yttersta ansvaret.

**Aldrig ensam.** En tumregel när man tränar forspaddling är att aldrig göra det ensam. Undantaget är möjligtvis de erfarna slalom paddlare vars träningsarena inte är i någon större fors. I övrigt bör regeln följas.

Efter avslutat träningspass tycker jag dessa punkter är viktiga:

1. **Värme.** Det är inte ovanligt att man blir kall efter avslutat paddelpass. Det är viktigt att snabbt återfå värmen efter träning.
2. **Städning.** Lär de aktiva att hålla ordning efter sig. Kanoterna ska vara tomma på vatten och utrustningen skall återställas där den hämtades.
3. **Utvärdering** av tränarinsats och av aktiva. Man bör även få de aktiva att ta utvärdering som vana. Ett sätt att mäta utveckling, och på så vis underlätta utvärderingen, är att sätta upp mål med träningen, både på lång- och kort sikt. Då kan man i utvärderingen bocka för vilka mål man nått och fundera över vad man kan göra för att nå längre.

## Om att lära ut forspaddling

Eftersom arenan för en forspaddlare i stort sätt alltid förändras krävs en stor dos erfarenhet för att bli bra på att paddla fors. Om man tar eskimåsvängen som exempel krävs det många eskimåsvängar på slätvatten och i fors innan den sitter i en stökig vals. Detta beror på alla faktorer som varierar från gång till gång, valsen ser t.ex. inte likadan ut hela tiden och man tippar inte på samma vis varje gång. Man kan säga att det är skillnaden mellan att kunna något och att vara förtrogen med det som till stor del gör en bra forspaddlare. I forsens måste man vara förtrogen med en teknik och träffsäkert kunna läsa av variationer i vattnet för att anpassa utförandet av tekniken på bästa möjliga sätt. Om man är förtrogen med en teknik så kan man utföra den med total säkerhet och trygghet trots vattnets föränderlighet. Vad jag vet finns ingen genväg till att bli förtrogen utan det är övning och åter övning som gäller.

Ett sätt att göra de aktiva vana vid de förändringar som forsens erbjuder är att öva tekniker de redan bemästrar och lägga till olika moment som försvårar utförandet och på så vis får de aktiva att bli mer förtrogna med teknikerna. Om vi tar eskimåsvängen som exempel igen så kan du be den aktive tippa med bara en hand på paddeln och sedan försöka göra eskimåsväng. Genast har du gjort den aktive lite mer förberedd på den stökiga valsen där de kanske tappar paddeln med en hand, vem vet. Så länge den aktive bara tippar med paddeln på ett visst sätt blir denne aldrig förtrogen med eskimåsvängen.

Ett annat sätt att öka bredden hos de aktiva är att låta dem pröva olika kanotyper och olika grenar. På så vis kan man lära sig väldigt mycket. Som sagt, lär man sig paddla bra i en C1:a med begränsade möjligheter att korrigera sin bristande forsteknik med paddeln paddlar man garanterat bättre K1 också. Eller som Cathy Hearn lär ha sagt:

*"There's a lot to be learned from C1 technique and boat control that is helpful to all classes. Because the C1 has a blade on only one side, he must use it more efficiently. But if you can learn to use both of your blades more efficiently, you'll be a lot better off."*

Cathy Hearn, Världsmästarinna K1W

När Cathy Hearn blickar tillbaka på sin karriär nämner hon bl.a. varierad träning och förmågan att anpassa sig till nya situationer som centrala punkter för att bli bra i kanotslalom. Dessa två tror jag i synnerhet är viktiga i början av en karriär och jag är därför övertygad om att barn och ungdomar bör tränas i alla forsgrenarna, i såväl K1 som C1 och C2, i den mån det är möjligt.

När det gäller hur man bör lära ut brukar jag se till mig själv. Vad fick mig intresserad av tekniken? Hur lärde jag mig? Vilka detaljer var viktigast för att jag skulle klara tekniken? Vilka drag var svårast? Om man i sin egen träning, förutsatt att man själv är tränare eller har tränat aktivt, är medveten om och analyserar sin teknik har man i regel en bra grund för att lära andra aktiva. Jag kan få dem intresserade genom att berätta vad som fick mig intresserad. Jag kan använda de övningar min tränare använde för att lära mig tekniken. Jag kan använda de misstag jag gjorde genom att se om mina aktiva gör samma misstag eller förvarna dem om de detaljer jag själv hade svårt med.

Som med mycket annat är det lättare att lära ut olika forspaddlingstekniker om man först bemästrat dem själv. I många fall, speciellt på högre nivå, kan det räcka att vara insatt, att veta hur en teknik ska utföras men inte själv kunna utföra den (titta bara på alla fotbollscoacher). Men när man tränar barn är det annorlunda. Innan de aktiva är medvetna om hur tränaren vill att de ska utföra olika tekniker och har förmåga att analysera sina brister har tränaren otroliga fördelar av att kunna visa och sedan låta barnen härma. Eftersom en sådan medvetenhet sällan finns i de yngre åldrarna är det som tränare för barn och ungdomar bedömt dåligt att inte kunna visa vad man menar. Ett alternativ till att själv demonstrera är att låta erfarna aktiva göra det. Det senare rekommenderas varmt (även om du själv kan utföra tekniken) för det stärker de aktivas självförtroende enormt mycket. En annan anledning att man som tränare för barn och ungdomar i forspaddling själv måste vara duktig paddlare är att det till stor del krävs för att kunna garantera de aktivas säkerhet och skapa en trygg idrottsmiljö. Om inte de aktiva känner sig trygga blir deras karriär kort och sportens utveckling stagnerar.

Ett mål man bör ha som tränare är att göra sina aktiva medvetna om sin egen träning och utveckling. Enklaste sättet att få sina aktiva medvetna tycker jag är att regelbundet fråga dem hur de tycker det går. Istället för att direkt ge den feedback du som tränare sitter inne på så ber man de aktiva att själv analysera vad som gick bra och mindre bra. Min erfarenhet är att när de aktiva blivit medvetna nog att börja analysera sin träning blir deras utvecklingskurva markant brantare. Mitt tips till tränaren är alltså att smyga in analysmoment i träningen och detta så fort de aktiva är mogna nog. Till en början kommer de svara "vet inte" på de flesta frågorna men om man envisas så blir det snabbt till en naturlig del av träningen att de aktiva funderar över hur det gick och vad de kan förbättra till nästa gång.

## Referenser

Förutom min egen erfarenhet och de som tränat mig, i första hand Robin Lindberg och Maria Lindgren, har jag nedanstående publikationer att tacka för innehållet i häftet. De kan med fördel också ses som tips på bra läsning för den som intresserar sig för forspaddling och organisationen kring sporten. Eftersom slalom är den gren kring vilken det skrivits och analyserats mest är den typen av litteratur klart dominant.

Lidström, Bo-Marcus (2010). Kanotslalom – Utvecklingstrappa.

Lidström, Bo-Marcus (2005). Börja paddla slalom.

Lidström, Soizick & Lidström Bo-Marcus (2008). Att starta och utveckla en kanotklubb.

Endicott, William T. (1980). To win the worlds.

Endicott, William T. (1983). The ultimate run.

Thompson, Jim (2009). Så blir du världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott.

Riksidrottsförbundet, (2005). Idrotten Vill