



SEGLINGEN VILL

Svenska Seglarförbundets version av RF:s dokumentation Idrotten Vill.

Svenska Seglarförbundets övergripande inriktning

Svenska Seglarförbundet är ett idrottsförbund och verksamheten ska omfatta idrotten segling.

Svenska Seglarförbundet och dess distrikt ska utveckla sin rekryterings-, utbildnings-, tränings- och tävlingsverksamhet i samverkan med klubbarna.

Svenska Seglarförbundet ska verka för att antal kappseglare ska bli fler och för en stark elit.

Våra värderingar

Demokrati

Vi vill skapa delaktighet och förståelse inom organisationen.

Jämställdhet

Vi ska verka för att det råder jämställdhet inom Svenska Seglarförbundet. Vi ska ta till oss kunskap och attityder om hur män och kvinnor tänker och agerar. Detta gäller såväl bland både aktiva som organisationsledare.

Unga och gamla

Vi vill möta barn, ungdomar och vuxna på deras kunskaps- och utvecklingsnivå och efter deras egen förmåga.

Mångfald

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi ska utforma idrotten segling så att den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll. Alla som vill, oavsett kön, ålder, nationalitet, religion, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsbedriven seglingsverksamhet.

Upplevelse och glädje

Idrotten segling ska ge upplevelser och ska skapa kontakter mellan människor ur olika samhällsgrupper. Människor som deltar får vara med och ta ansvar för sitt deltagande. Alla som deltar ska känna en kamratlig och trygg social gemenskap.

Ledarskapet

Kappsegling är en erfarenhets- och kunskapssport. Vi behöver ledare som är entusiastiska och brinner för att förmedla sin erfarenhet och kunskap. Vi vill erbjuda våra ledare den bästa utbildningen och vidareutveckling oavsett vilken nivå man befinner sig på. Våra riktlinjer är att:

- Idrott för barn ska ledas av ledare med mycket goda kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- De som leder ungdomsidrotten ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper om såväl träningsplanering som flickors respektive pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Tränare och ledare för vuxenidrottare ska erbjudas goda möjligheter att utveckla sin kompetens såväl inom segling som i samspel med ledare och tränare från andra idrotter.

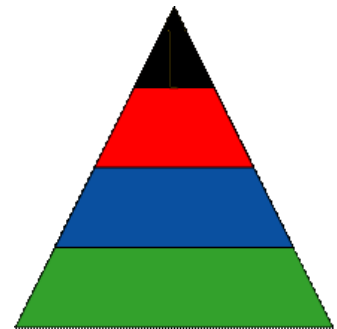
Dessa riktlinjer innebär att vi ska anpassa våra utbildningsplaner så att de finns med som en naturlig del i vår utbildning av ledare.

Vårt synsätt

Färgpyramiden

Svenska Seglarförbundet har utvecklat en modell där seglingen beskrivs i fyra kunskapsnivåer, även kallad färgpyramiden. Modellen är baserad på seglarens kunskap och färdighet och visar hur vägen från nybörjare till elitseglare kan se ut.

Som nybörjare i idrotten segling tränar och tävlar du företrädesvis hemma i klubben (grön nivå). Ju mer kunskap och färdighet du skaffar dig desto mer mogen är du att delta i träning och tävling på lokal- och regionalnivå (blå nivå). När en seglare har uppnått den kunskap och färdighet som krävs tävlar han/hon på nationell och internationell nivå, bland annat mästerskapstävlingar (röd och svart nivå).



Samtliga utbildningsplaner inom Svenska Seglarförbundet kommer att följa de olika kunskaps- och färdighetsnivåer som presenteras i färgpyramiden. Modellen kommer också att kunna rekommendera på vilka olika nivåer en klubb kan arrangera tävlingar.

Utvecklingstrappan

För att mer i detalj beskriva de olika stegen i färgpyramiden har även en utvecklingstrappa tagits fram. Denna är anpassad till barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala mognad. Utvecklingstrappan beskriver de olika utvecklingsstegen i vår idrott och visar att det finns en tydlig röd tråd i en seglares utveckling. Utvecklingstrappan¹ informerar bland annat seglare om lämpliga fortsatta steg i deras seglingskarriärer.

¹ För information om utvecklingstrappan, se bilaga 1

Kunskapsnivåer

Segelsportens ambitionsnivå för barnidrott (upp till tolv år)

Uppdelningen mellan barn och ungdomar är 0-12 år för barn och 13-19 år för ungdomar. För verksamhet riktad till barn och ungdomar är det viktigt att ledare och pedagogik följer barn och ungdomars utveckling.

I barnidrotten leker vi och tävlingsresultaten ska ges mindre uppmärksamhet. Kunskap och färdighetsförbättring är vägledande. Barnens allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Träning och tävling ska styras efter barnets kunskaps- och färdighetsnivå och anpassas företrädesvis efter grön och blå nivå, i vissa fall även till röd.

Inom vår sport har vi den stora förmånen att kunna tävla tillsammans oavsett ålder och i många fall också kön. Detta stimulerar kunskapsöverföring mellan pojkar och flickor i olika åldrar. Det är av största vikt att barn erbjuds aktiviteter på hemmaplan så långt det är möjligt. För att skapa en bra barnidrott måste träning och tävling fokuseras på barnets behov och lust. Möjligheten att träffa många seglare och att ha roligt ska vara vägledande.

Segelsportens ambitionsnivå för ungdoms- och vuxenidrott (ungdomsidrott 13-19 år, vuxenidrott från 20 år)

Idrotten segling omfattar prestationsinriktad tävlingsidrott och hälsoinriktad bredd- och motionsidrott. I tävlingsidrotten är individuell prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande inom ramen för blå, röd och svart nivå i färgpyramiden samt utvecklingstrappan. I den hälsoinriktade bredd- och motionsidrotten är trivsel och välbefinnande normgivande medan prestation och resultat är av underordnad betydelse, där träning och tävling företrädesvis bedrivs på grön, blå och röd nivå enligt färgpyramiden.

Svenska Seglarförbundets styrelse
April 2007

Bilaga 1 – Utvecklingstrappan

För att mer i detalj beskriva de olika stegen i färgpyramiden Svenska Seglarförbundet ytterligare en modell att arbeta efter. Utvecklingstrappan visar barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala mognad och uppdelad i fem stadier: lek-, grund-, uppbyggnads-, kapacitetsutvecklings-, och prestationsstadiet.

Lekstadiet – 8-12 år

Syfte: att rekrytera nya seglare och skapa intresse för idrotten.

Fokus på: Lek- och seglingsglädje, vattenvana, balans, förståelse, allmän grundträning och seglingsträning. Bör kombineras med andra idrotter.

Grundstadiet – 13-15 år

Syfte: att etablera känsla och förståelse för segling.

Fokus på: Lek- och träningsglädje, teknik och balans, grundläggande taktik, eventuell besättningsintroduktion, allmän grundträning och seglingsträning. Bör kombineras med andra idrotter.

Uppbyggnadsstadiet – 15-17 år

Syfte: att utveckla känsla och förståelse för segling.

Fokus på: Båtbyte, utmaning och variation, teknikutveckling, taktikutveckling, aerob utveckling, grundläggande material, eventuell besättningsutveckling, allmän styrka.

Kapacitetsutvecklingsstadiet – 17-19 år

Syfte: Förädla och systematisera seglingen.

Fokus på: Träna för att orka träna – ökad träningsvolym, struktur och planering, eget ansvar, teknikutveckling, taktikutveckling, aerob utveckling, styrkeutveckling och förbereda båtbyte.

Kapacitetsutvecklingsstadiet –19-23 år

Syfte: Förädla och systematisera seglingen.

Fokus på: Båtbyte, utveckling av samtliga delkapaciteter, stor träningsvolym, specifik seglingsträning, mental och taktisk utveckling.

Högprestationsstadiet – från 23 år

Syfte: Optimera seglingen – bäst när det gäller!

Fokus på: Prestation, ökad intensitet, söka nya vägar, individuellt upplägg ooch specialisering.

För varje stadium finns dessutom en beskrivning av lämpligt antal träningspass per vecka, hur de ska bedrivas, vilka färdigheter som bör introduceras och utvecklas samt vilka båtklasser som rekommenderas. Utvecklingstrappan innehåller också detaljer om träningsmiljö, lämpliga läger och tävlingar samt riktlinjer för ekonomi och studier. Utvecklingstrappan rekommenderar bland annat seglaren om lämpliga fortsatta steg i sin seglingskarriär.