



Svenska
Seglarförbundet

Diskussions- och samarbetsmöte på
Västkusten
Gruppindelning och samträning

Diskussions- och samarbetsmöte Gruppindelning och samträning

innehåll

- Presentation
- Bakgrund
 - Gruppindelning , målprofiler
 - Barn- och ungdomsriktlinjer
- Diskussion
- Summering Anteckningar Vad tar vi med oss



Presentation

Namn- klubb-roll

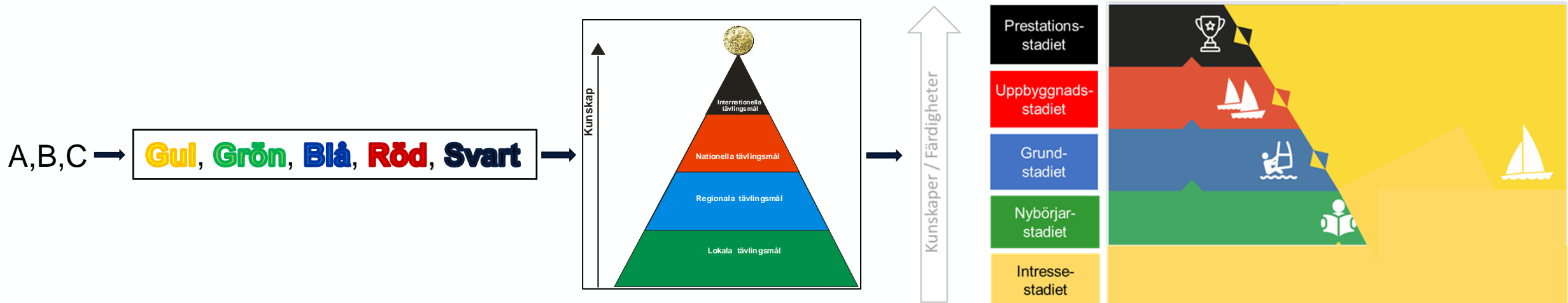
Varför är du här? Något du undrar över?

Läget i klubben nu?





Uppdelning



Färgpyramiden
bygger på kunskapsindelning där kunskaper och färdigheter hos seglaren är det centrala.

Färgrektangeln
För att beskriva en seglares kunskaps- och färdighetsnivå



Färignivåerna är främst baserade på kunskap och färdighet

GUL NIVÅ

På den gula nivån seglar du eller leder utan att tävla. Det kan gälla ensamsegling eller eskadersegling. Aktiviteter med utbildningar är seglarskola, seglarintyg, förarintyg, kustskepparintyg, utsjöskepparintyg m fl.

GRÖN

Som nybörjare i kappseglingssidrotten tränar och tävlar du eller leder på den gröna kunskaps-och färdighetsnivån.

BLÅ NIVÅ

För dig som känner att du klarar av den gröna nivån är det dags att ta nästa steg i din kunskaps-och färdighetsutveckling, dvs. du tränar och tävlar eller leder på den blå nivån.

RÖD NIVÅ

På röd nivå har du som seglare och ledare uppnått de kunskaper och färdigheter som krävs för att tävla eller leda på nationella mästerskap.

SVART

På den svarta nivån vidareutvecklar du dina kunskaper och färdigheter för att tävla eller leda på internationella mästerskap eller motsvarande.



Målprofilerna

Målprofilerna finns i gul, grön, och blå samt röd som motsvarar kursplanerna på seglarymnasierna. Svart motsvarar kunskapsmål på elitnivå.

Profilerna omfattar ett antal kunskapsmål och kan användas av både seglare och tränare för att stämna av vad man har lärt sig och vad man kan träna på framöver.

Kunskap kan vara ett sätt att dela in i grupper men det finns fler saker att ta hänsyn till. Det kan också skilja mycket mellan seglare som just börjat bocka av saker på en nivå till de som nästan bockat av allt.

Svenska Seglarförbundet		BLÅ MÅLPROFIL	Seglare:
MÅL	Fortsatt utveckling i kappsegling bland max 40 båtar		
MOMENT			
FART			
Teknik	Kunskap och förståelse för regel 42		
1. LÄNS			
a.	Har en bra balans och lutning på båten utan att röra på rodet.		
b.	Kan i mellan-härdvind styra i vågorna och jobbar med olika lut i båten		
c.	Kan segla negativt.		
d.	Kan grunderna i att segla dynamiskt i vågor med styrning, kropp/båtenslutning och skotning .		
e.	Behärskar vågteknik - Lova för att hämta fart / falla av med vågen och flytta fram i båten		
2. Gipp			
a.	Kan rullgippa		
b.	Kan gippa i vågor samt gippa i 9 m/s		
3. KRYSS			
a.	Kan anpassa hängbanden		
b.	Kan hålla en bra hängställning på kryss och halvwind - rumpan lyft, benen raka		
c.	Kan vara aktiv med kroppsplaceringen. Ex flyttar fram/bak i vågor och vindbyar samt in/ut i vindbyar.		
d.	Kan jobba aktivt i positionen och förflytta sin tyngdpunkt i alla riktningar		
e.	Kan grundfärdigheterna i att jobba med kroppsplaceringen, skotet och styrningen vid behov i vågor och vindbyar.		
f.	Kan styra i vågor - Lova uppför och falla av nedför på kryss.		
g.	Kan segla med plan båt i lätt-, mellan- och härdvind.		
h.	Kan skota hem genom att använda båda händerna och utnyttja roderkultsförlängarens längd		
4. Stagvändning/Rullslag - kropp/styrning/skotning			
a.	Kan titta ut ur båten och se var du är på väg under hela slaget.		
b.	Avslutar med plan båt (trycka till lagom mycket efter slaget)		
c.	360/720-svängar - Kan använda båtens lutning för att hjälpa båten runt i svängarna samt följa med med skotning.		
5. Starter			
a.	Kan tajma startlinjen och ha fart när starten går		
b.	Kan ligga still/Acca - Falla av och ta fart, luta båten & lova+skota, trycka till med kroppen när på rätt kurs.		
c.	Kan stanna snabbt där du vill i en start när du hittar en lucka		
d.	Kan backa och ta sig ut ur en lucka i starten		
6. Rundning Kryss/Läns			
a.	Kan segla med lovartslut i rundningen		

[Målprofilerna finns att hämta i dokumentbanken på SSFs hemsida.](#) Sök "målprofil" bland "alla filer"

Att ha med sig vid gruppindelning

Indelning bör göras med stor medvetenhet, inte ses som permanent och de vuxnas ambition måste vara att göra indelningen utifrån varje individs bästa.

[Från RFs hemsida](#)

- *Se varje individ utifrån dess utveckling och behov*
- *Det kan hos Barn och ungdomar med samma födelsedata skilja upp till 3 år i mental och/eller fysisk mognad.*

Därför fortsätter man att segla

- Man vill ha kul
- Man vill utvecklas
- Man vill lära nya saker
- Man vill känna spänning
- Man vill träffa kompisar

[Ur "Handbok- Barn- och ungdomssegling"](#)





Att ha med sig vid gruppindelning

Seglingens vision och värdegrund

Vision

Seglingen tillgänglig för alla hela livet

Värdegrund

Glädje och gemenskap

Demokrati och delaktighet

Allas rätt att vara med

Rent spel

Fem riktlinjer för världens bästa barn-och ungdomsidrott

TRYGGHET- Insatser för att skapa välkomnande och trygga miljöer

DELAKTIGHET -Insatser för att erbjuda delaktighet och inflytande

GLÄDJE -Insatser för att främja inre drivkraft och långsiktig utveckling

ALLSIDIGHET - Insatser för att möjliggöra allsidigt och lekfullt idrottande

HÄLSA - Insatser för att bidra till hälsa och välbefinnande över tid



Åldersrelaterad verksamhet

Ålder (+/- 1 år)	NYBÖRJARSTADIET <i>Rekrytera Skapa intresse</i>		GRUND- & UPPBYGGNADSTADIET <i>Etablera och utveckla Känsla, förståelse</i>		KAPACITETSUTVECKLINGSSTADIET <i>Förädla och systematisera</i>		HÖGPRESTATIONS- STADIET <i>Optimera Bäst när det gäller!</i>
	8-12 år	8-12 år	13-15 år	16 år-	-19 år	20-23 år	24 år-
1. Gynnsamt att introducera eller utveckla baserat på ålder/mognad	Balans & Rytms Koordination Allmän grundträning Vattenvana	Balans & Teknik Konditions-och styrke- träning (egna kroppen) Allmän grundträning	Aerob uthållighet Allmän styrka & Rörlighet Fysträning för klassen Kost	Aerob utveckling Styrke-och Rörlighetsutveckling Träna för att orka träna Kost	Aerob uthållighet Anaerob uthållighet Kost & Matlagning Mentala färdigheter	Mental optimering Materialutveckling Specifik teknikutveckling Specialisering	
	Styrning/skotning Lek & seglingsglädje! Seglingsträning bör kombineras med andra idrotter	Tekniska färdigheter Taktisk förståelse Taktiska färdigheter Grundläggande regler Protestförhandling Prova på olika typer av segling	Teknik för klassen Tekniska färdigheter Taktisk förståelse Taktiska färdigheter Regler komplett Materialförståelse	Teknisk utveckling Taktisk utveckling Meteorologisk förståelse Struktur och planering Materialkunskap	Materialutveckling Specifik teknikutveckling Specifik taktikutveckling Utveckling av samtliga delkapaciteter Projektleddning/budget Ekonomi/sponsorer	Prestationsinriktat Anpassning/etablering socialt liv Ökad intensitet Söka nya vägar Individuellt upplägg	
2. Programplanering	GUL MÅLPROFIL GRÖN MÅLPROFIL	BLÅ MÅLPROFIL Intro Träningsplanering Intro Träningsdagbok	RÖD MÅLPROFIL Personlig utveckling Säsongplanering Träningsplanering Träningsdagbok	RÖD MÅLPROFIL Personlig utveckling Årsplanering Träningsdagbok Intro. budget	SVART MÅLPROFIL Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok	SVART MÅLPROFIL Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok	
3. Träningsmiljö	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö Egenträning	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö Egenträning	Positiv träningsgrupp Engagerade ledare Egenträning	Positiv träningsgrupp alt. bra sparringpartner i vardagen. Seglingsbara vatten 40 v/år	Positiv träningsgrupp alt. bra sparringpartner i vardagen. Seglingsbara vatten 45 v/år	
4. Tränarkompetens	Gul och Grön tränarkompetens Pedagogisk & trygg Social	Blå tränarkompetens Pedagogisk & trygg Social	Röd tränarkompetens Pedagogisk Utvecklingsbenägen Social	Röd tränarkompetens Tränarerfarenhet på internationell nivå Utvecklingsbenägen	Svart tränarkompetens Tränar/seglingserfarenhet på internationell nivå Utvecklingsbenägen	Svart tränarkompetens Tränar/Seglingserfarenhet på världselitnivå Utvecklingsbenägen	

Åldersmatrisen

Matrisen förklarar och ger exempel på vad som passar seglare i olika åldrar. Det kan handla om träningsmängd, båttyp och vad som passar att träna på.

Färger och ålder behöver inte alltid stämma överens då man tex kan börja segla som vuxen, stanna kvar på gul nivå eller byta båtklass osv.

Handboken för barn- och ungdomssegling

Vill du ha fler detaljer så titta vidare i [”Handbok för barn- och ungdomssegling”](#)



 Svenska Seglarförbundet

Handbok Barn- och ungdomssegling

För en långsiktig och hållbar idrottskarriär

Version 2022-04-01



Diskussion

- Hur ser gruppindelningen ut i din klubb?
+/-
- Samträning

Summering, gruppindelning

Att ta med från info och diskussioner kring gruppindelning

- Varför har vi gruppindelning? Vad ska grupperna heta?
- Inget enkelt svar på gruppindelning då varje klubb, grupp av seglare, antal seglare mm ser olika ut.
- Gruppindelning ska vara genomtänkt och medveten
- Ej permanent utan dynamisk
- Se till varje individs bästa; Kul, utvecklande, lärande, spänning och kompisar
- Socialt, Kunskapsnivå, Ålder
- Viktigt att ha en dialog mellan tränare och träningsansvarig bla vid gruppindelning
- Försöka ha samsyn med föräldrar (ofta är det dom som är missnöjda)
- Inte så mycket fokus på tävling och resultat
- Spannet på en blå seglare kan vara ganska stort. Är man i början av att bocka av den blå målprofilen eller är man nästan klar?

Utmaning

- Föräldrar som inte är nöjda med gruppen/lagen
- (i Simning accepterar föräldrarna tränarnas grupprekommendationer)
- Krävs tid och kunskap om seglarna och gruppen, dialog och engagemang





Summering

Samträning

- Dialog mellan tränare för att få liknande kunskapsnivå hos seglarna
- Samkör träning med klubbregattor om det går
- ...Svårt att det inte krockar med andra seglingsaktiviteter
- Ska vi ha så många tävlingar?
- Prova att köra träningsupplägg efter målprofilen
- Lista på tränare tex de som seglar på GKSS
- (Karin skickar ut Jennys tränarformulär)
- Fortbildning/samling/trevligt för tränare innan träningen börjar kl 11 /12. (vissa tränare åker dock med sina seglare.)
- Använd VKSFs hemsida och Facebook för att sprida info?
- Kalla det "Samträning Västkusten" där både blå och röd ingår. I vissa fall kan ett läger ändå anpassas efterenbart blå resp röd. T.ex.
- Kullaviks läger inför rikskvalet r
- Osynk mellan klubbarnas grupper och seglarnas kunskaper. Kan lösas med dialog mellan tränare eller individuell feedback

Kommunikation

- Lista på träningsansvariga för enkel kommunikation - Whats app-grupp för samträning. Vill man vara med kontakta Peter Santén, santen.peter@gmail.com Karin tittar om det finns mailkontakter till träningsansvariga.
- [Intresseformulär att skicka ut till sina tränare som vi kan dela mellan klubbarna.](#)
Karin /Jenny kan sammanställa svaren och skicka till den som önskar/letar tränare

Stöttning till tränarna

- Säkerhet
- Samling/utbildning i samband med samträning
- Övriga tränarsamlingar med VKSF?
- Hur få tränare att stanna kvar? Tjänstebåt?

Övrigt som dök upp

- [Anmäl dig till SSFs nyhetsbrev här.](#)
- Sedan vt 2022 kom nya regler kring anställning. Arbetsgivaransvar och mycket mer hittar ni i dokumentbanken på SSFs nya hemsida. [Här står lite om arbetsgivaransvar.](#)
- Deltagarna på mötet önskar hjälp med anställningsavtal. Tog frågan med mig till Emelie som ser över detta.