

Målprofiler - Anvisningar för dig som träningsansvarig i klubben

Kunskapsrektangeln, målprofiler och tävlingsnivåer

Inom svensk segling använder vi oss av en pedagogisk modell, kunskapsrektangeln, för att seglaren ska ha mål att utgå ifrån som är relevanta för sin nivå.

Syftet med kunskapsrektangeln är att utgöra ett verktyg för seglarens kunskapsutveckling men även guidning till lämplig tävlingsnivå relaterat till kunskapsnivå.

Naturligt blir då att seglaren tävlar på en för sin nivå lämplig bana, mot lämpligt antal seglare på samma nivå och efter de regler som gäller för respektive färgnivå.

Kunskapsrektangeln



Kunskapsrektangeln visar hur de olika nivåerna förhåller sig till varandra.

Rektangeln byggs från basen vilket innebär att när man börjar segla gör man det på en gul nivå. När man klarar av de gula målen kan man gå vidare till grön nivå osv.

Observera att målprofilerna från gul till svart nivå är anpassade för den enskilde seglaren och dennes individuella utveckling och inte för en bedömning av gruppindelning i klubben. Se guidning för gruppindelning här [Träningsmiljön](#)

Mål med förutsättningar för utveckling och utvärdering

Varje nivå har sina målprofiler som beskriver vilka kunskaper och färdigheter seglaren förväntas utveckla på den aktuella nivån. Målprofilerna med sina nivåer är i första hand anpassade för svensk seglings ungdoms- och juniorverksamheter t om 23 års ålder inom ramen för SSFs "Åldersmatris".

Målprofilerna som arbetsverktyg

Målprofilerna finns för seglare i 1-mansjolle respektive 2-mansjolle/liten kölbåt

1. Varje seglare har sin målprofil att utgå ifrån.

Svenska Seglarförbundet		BLÅ MÅLPROFIL 1-mansjolle	Seglare:	✓
MÅL	Fortsatt utveckling i kappsegling bland max 40 båtar			
MOMENT				
VÄG				
Strategi	1.	Förstår vad det betyder i seglad sträcka att segla högt istället för lågt.		
	2.	Förstår läeffekter av land och att vinden kan vara störd nära land om det blåser där ifrån eller rakt mot land		
	3.	Kan se vindbyar både nära och långt bort och aktivt välja att segla till mer vind på alla bogar		
	4.	Förstår vindsift och olika vindsiftstyper.		
	5.	Känner vindsift och kan slå i dem		
	6.	Förstår kompassens betydelse för att läsa vinden.		
	7.	Kan med hjälp av kompass läsa vindsift och lägga upp sin strategiska segling efter aktuella vindsiftstyper		
	8.	Förstår ström och hur den påverkar fasta situationer som start, laylines och rundningar när den är jämn över banan.		
	9.	Förstår hur strömmen påverkar när den är olika stark på banan och grunderna i varför den är olika stark.		
	10.	Kan bedöma laylines vid vindsift och ström		
	11.	Kan pricka layline samt hålla sig innanför dessa		
	12.	Kan göra en egen plan		
	13.	Har en plan före start och kan genomföra den		
Taktik	1.	Kan del 2 i Kappseglingsreglerna		
	a.	Rätt till väg		
	b.	Allmänna begränsningar		
	c.	Vid märken och hinder		
	d.	Andra regler		
	2.	Vet varför man går bakom eller väljer att slå för att hålla undan för en båt på kryss		
	3.	Kan aktivt ge skitvind eller ta sig ur skitvind		
	4.	Lå-Lovart; Kan tvinga en annan båt att slå genom att segla högt som läbåt		

2. Tränaren genomför målinriktade träningspass för att hjälpa seglaren uppfylla sina mål enligt profilen. På tränarens målprofil finns hänvisning till litteraturhänvisningar, Power Point bilder med teorimoment kopplade till lämpliga träningsmodeller.

 Svenska Seglarförbundet					BLÅ MÅLPROFIL 2-mansjolle & Liten kölbåt			TEORI/FÖRSTÅELSE			PRAKTIK
MÅL	Fortsatt utveckling i kappsegling bland max 40 båtar							Bild	Film	Sid	Tr.model
MOMENT											
VÄG											
Strategi	1.	Förstår vad det betyder i seglad sträcka att segla högt istället för lågt.					6				
	2.	Förstår läeffekter av land och att vinden kan vara störd nära land om det blåser där ifrån eller rakt mot land					7				
	3.	Kan se vindbyar både nära och långt bort och aktivt välja att segla till mer vind på alla bogar					8-10		134-142		
	4.	Förstår vindsift och olika vindsiftstyper.					11-14				
	5.	Känner vindsift och kan slå i dem								4	
	6.	Förstår kompassens betydelse för att läsa vinden.					15-18	A	162-165	5-9	
	7.	Kan med hjälp av kompass läsa vindsift och lägga upp sin strategiska segling efter aktuella vindsiftstyper					30-35		161	5-9	

3. Seglarens utveckling förutsätter att träning och förståelse av målprofilens olika moment varvas med tävlingsdeltagande på motsvarande färgnivå.

4. Seglare kan befinna sig på två olika målprofiler samtidigt. Ex. på grönpil i tekniken och blåpil i strategin eller tvärtom. Det kan bero på mognad och utveckling. Exempel på detta kan vara att en seglare med tidig motorisk mognad utvecklar sina seglings-tekniska färdigheter på blå nivå men målen kring strategi och taktik fortfarande är kvar på grön nivå. Eller omvänt att en seglare är på en blå nivå kring strategi och taktik och på grön nivå på de seglings-tekniska pga att hen nyligen har bytt redskap.

5. Efterhand som seglaren klarar av sina profilmål bockar tränaren av de uppfyllda momenten

Observera att bredden och djupet av kunskaper och färdigheter på exempelvis blå nivå förutsätter regelbunden tränings-och tävlingsverksamhet under en period av ca 2 år.

Att ta med

Eftersom målprofilerna handlar om varje seglares individuella mål innebär det också att det i en och samma träningsgrupp kan finnas seglare med olika "kunskapsmål".