

Checklista för tränare vid planering och genomförande av träning

Instruktioner och förberedelser

Nedan finns några allmänna tips Titta igenom målprofil för den grupp du tränar grön/blå /röd, träningsgruppen kan sträcka sig över två målprofiler. Bestäm vilket träningsfokus gruppen ska ha för respektive pass och över tid.

Fokusområde under träning

Ibland är det lätt att ge feedback på allt man ser men det är bra att hålla sig till ett fokusområde under passet. Då vet seglaren vad den ska träna på och chansen är större att seglaren har lärt sig något när den kommer in och upplever lyckas känslan. Tänk att du ska kunna fylla i målprofilen efter passet. Förutsättningen för att komma ett steg närmare att fylla i en ruta i målprofilen är att du och din adept "tränar på samma sak".

- Gå igenom tydligt vilket fokus som är för träningspasset? Vilket/vilka momentet ska ni träna
- Ge feedback på det de skulle träna på vattnet
- Ge feedback på det som var fokus på under eftersamlingen.
- Utvärdera med dig själv och tränar kollegerna efteråt. Var övningarna bra för att lära sig det de skulle?
- Kan vi checka av något moment i målprofilen?

Att ge feedback på ett sätt så att seglaren tar till sig och förstår är viktigt. Bekräfta det positiva och utgå från det du ser, hör eller känner. För att ge positiv feedback är det bra om instruktionerna för övningen är tydliga så att seglaren vet i teorin hur ett moment ska gå till. På vattnet ger du i första hand återkoppling på det som fungerar.

Ett förslag är att ge feedback på något du har hört och/eller sett och att du pratar i jagform:

- Jag såg.... /Jag hörde...
- Jag tyckte... / Jag föreslår... /Jag undrar...
- Därför att...

Ex. Jag såg att du lutade båten åt lä i upprundningen. **Det tycker jag** är bra **därför att** det hjälper båten att styra utan att använda rodret som bromsar. Då behåller du mer fart.

Träning över tid, Prioritera vad som är viktigast för seglaren att träna på först

Det finns alltid massa saker att träna på men vad ska man lägga fokus på först?

Identifiera 2-3 utvecklingsområden hos en seglare eller generellt i gruppen som du följer med och rangordna vad du skulle träna på först.

Ge lagom svåra utmaningar

Att hitta lagom utmaning till varje seglare ger ökad chans till utveckling. Tränar ni tex starter så ge lite olika utmaningar till var och en. Det ska vara en utmaning men det ska gå att behärska efter några försök.

Lycka till i ditt tränaruppdrag!