

Seglingens ledarskap grund

- Lärgruppsplan

Seglingens Ledarskap Grund är obligatorisk för den som vill vara ledare eller ta en annan viktig roll inom seglingen. Det kan vara en blivande instruktör, tränare, klubbledare, domare, seglingsledare, mätperson eller en viktig vuxen för någon som seglar. Kursen genomförs individuellt som en webbutbildning, eller genom en lärgrupp tillsammans i klubben. Ni kan med fördel reflektera och prata tillsammans om innehållet i kursen, och koppla det till er klubb. En förutsättning, är att varje deltagare har individuell inloggning till webbkursen.

Lärgruppsplanen

Denna lärgruppsplan riktar sig till dig som ska vara lärgruppsledare för gruppen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Dessa anvisningar skall ses som exempel på upplägg. Du och dina deltagare kan välja att genomföra fler eller färre träffar.

Totalt är webbutbildningen uppbyggd i fem övergripande avsnitt med text och filmer fördelade inom områdena **Jag och idrottsrörelsen**, **Jag och seglingen**, **Jag och ledarskapet**, **Jag och träningen** samt **Kappseglingsfunktionär**. Dessa fem avsnitt är inte obligatoriska för alla ledarkategorier.

Obligatoriska avsnitt för alla är modul 1 & 2, Jag & Idrottsrörelsen samt Jag & Seglingen. För Instruktör/tränare är även Jag & ledarskapet obligatorisk. Som Kappseglingsfunktionär ev. blivande seglingsledare gör man del 1, 2 & delen Kappseglingsfunktionär. När du loggar in i kursen kan du välja vilken roll du vill göra kursen som.

Lärgruppsplanen innefattar 5 avsnitt/träffar på vardera två eller tre block á 45 min. Vill ni ha en lärgrupp som bara omfattar avsnitt 1 och 2 går detta också att göra och omfattar då endast 2 lärgruppssträffar.

Förberedelse som lärgruppsledare

Ta kontakt med er idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt redan i planeringsfasen. Dom har erfarenheter av att ge stöd vid planering och genomförande av lärgrupper. Du hittar kontaktuppgifter på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter. Lärgruppsledaren sätter struktur utifrån lärgruppsplanen och ansvarar för att alla i gruppen kommer till tals och är delaktiga.

Som lärgruppsledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda gruppen framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet.

Inom varje avsnitt finns utrymme för diskussion där lärgruppsplanen ger exempel på diskussionsfrågor. I webbutbildningen ingår dessutom reflektionsblad för respektive ledarkategori. Dessa reflektionsblad passar utmärkt att använda även inom lärgruppen.

Som lärgruppsledare är det bra att vara förberedd och påläst på innehållet i respektive avsnitt.

RF/SIUS kan genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd till genomförandet av en lärgrupp, ex. kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök eller expertmedverkan. För att er lägrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er klubb gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Följer man dessa regler finns det möjligheter till ekonomiskt stöd via SISU Idrotts-utbildarna. När utbildningen är färdig skall lärgruppsledaren rapportera till sin SISU-kontakt. Vid eventuella frågor kontakta utbildning@ssf.se

När lärgruppen är genomförd rapporterar ni in det via IdrottOnline> Utbildning> Anmälan> Lärgrupp Under fältet "studieplan" väljer ni ".....". Fyll i övriga fält kring er lärgrupp.

Läs mer om att vara lärgruppsledare här:

[Utbildning för lärgruppsledare \(sisuforlag.se\)](http://utbildning.för.lärgruppsledare.sisuforlag.se)

Lärgruppsträff 1 – Jag och Idrottsrörelsen 45+45+45min

Den här första träffen är det bra om alla deltagare ges möjlighet att presentera sig själva. Det är särskilt viktigt om alla inte redan känner varandra. Låt också var och en berätta lite om eventuell bakgrund som seglare, ambitioner med kursen och långsiktigt mål inom segelsporten.

Det är bra om deltagarna inför denna träff har gjort delen **Jag och idrottsrörelsen** i webbkursen.

Avsnittets mål

- att lära känna seglingsidrottens organisationsstruktur
- att lära känna idrottens och seglingens värdegrund
- att förstå svensk seglings vision samt
- att känna till och förstå innebörden av den pedagogiska modellen färgrektangeln

Block 1 Introduktion

Presentation av deltagarna, deras erfarenheter och förhoppningar med lärgruppen och sitt engagemang inom segelsporten.

- Seglingens organisation (*film 2,56*)
- Du finns i ett sammanhang (*film 1,37*)

Att diskutera

- Hur kan klubbens samtliga ledarkategorier samarbeta?

Block 2 Seglingens värdegrund och vision – Segling tillgänglig för alla

- Värdegrund – från ord till handling (*film 4,05*)
- Segling – Tillgänglig för alla (*film 1,30*)
- Strategi 2025 (*film 1,52*)

Att diskutera

- Hur väl lever klubben upp till idrottens och seglingens värdegrund?
- Hur lyder er förenings värdegrund?
- På vilket sett kan ni genom vad ni säger, visar och gör se till att hålla värdegrunden levande i er roll i klubben?
- Vad innebär begreppet Segling – Tillgänglig för alla och vilken betydelse har begreppet i din klubb?
- Vilka tankar väcks när du ser filmen Idrottens strategi.

Block 3 Segling som idrott (*film 2,15*)

- Färgrektangeln och metodiken bakom

Att diskutera

- Vilken kunskapsnivå/färg kommer de seglare du möter i ditt ledarskap ha?
- Hur väl fungerar färgrektangeln i klubben när det gäller sambandet seglares kunskaper/färdigheter i förhållande till tävlingsformer och regler?
- Hur kan du anpassa ditt ledarskap för att möta seglaren på deras nivå?

Lärgruppsträff 2 – Jag och Seglingen 45+45+45min

Det är bra om deltagarna inför denna träff har gjort delen **Jag och Seglingen** i webbkursen.

Avsnittets mål

- att känna till förutsättningarna för säker segling och en trygg kultur
- att känna till förutsättningarna för seglingens hållbara arrangemang
- att deltagarna praktiskt kan köra motorbåt och rädda nödställd ur vattnet.

Block 1 Säker och trygg segling

- Att skapa en trygg kultur i klubben
- Klubbens säkerhetsarbete
- Hållbar seglingsarena

Att diskutera

- Vilka nyckelfaktorer avgör trygg kultur i klubben?
- Finns det någon handlingsplan gällande trygg klubbmiljö för klubbens verksamhet?
- Vem på klubben ska du kontakta om du blir informerad om en kränkande händelse?
- Finns det någon färdig säkerhetsplan för klubbens olika verksamhet?
- Om inte, vad bör den omfatta?

Block 2 Motorbåtskörning i teori och praktik

- Övningsbana för båtförarutbildning (*film 2,53*)
- Upptag av person i fölgebåt (*film 2,24*)
- Eco-driving (*film 5,49*)

Lärgruppsträff 3 – Jag och Ledarskapet 45+45+45min

Det är bra om deltagarna inför denna träff har gjort delen **Jag och Ledarskapet** i webbkursen.

Avsnittets mål - att lära sig grundläggande förutsättningar för ett gott ledarskap när det gäller kommunikation och att skapa motivation.

Block 1 Du som ledare gör skillnad

Se filmerna och diskutera tillhörande reflektionsfrågor

- Du som ledare gör skillnad (*film 3,08*)
- Delaktighet & involvering (*film 1,03*)
- Motivation och dess olika former (*film 2,56*)

Att diskutera

- Tränarens dilemma när det gäller inre och yttre motivation i sin relation med seglaren respektive hens föräldrar?

Block 2 Att utveckla talang hos alla

- Att möta varje talang (*film 2,49*)
- Att skapa goda träningsmiljöer (*film 4,17*)

Att diskutera

- Vad är talang hos en aktiv seglare?
- Vad är din talang som tränare/ledare?
- Vad bör du som instruktör/tränare göra för att få en bild av varje seglares förutsättningar och behov?

Block 3 Retoriska tips till dig som tränare

- Retoriska tips till dig som tränare (*film 3,28*)

Att diskutera

- Att instruera segling på ett pedagogiskt sätt är inte alltid så lätt. Vilka utmaningar/svårigheter finns?
- Vad behöver du tänka på när du står inför en grupp och ska presentera en övning?

Lärgruppsträff 4 – Jag och Träningen 45+45+45min

Detta avsnitt är frivilligt fördjupningsblock, det passar bra att göra tillsammans med klubbens tränare. Det är bra om deltagarna inför denna träff har gjort delen **Jag och träningen** i webbkursen.

Avsnittets mål

- att inse betydelsen av god rörlighet och motoriska färdigheter för teknikinläring i segling
- att ur ett livslångt perspektiv förstå betydelsen av tidig rörelseglädje.

Block 1 Motoriska färdigheter är grunden till bra teknik

- Rörelseförståelse (*film 2,31*)
- Rörelseförståelse 2 (*film 2,35*)

Att diskutera

- Vad kan ni i klubben göra för att utveckla god motorik och fysisk hälsa hos seglare och ledare?
- Olika redskap har olika förutsättningar när det gäller att stimulera motorisk utveckling. Diskutera skillnaderna mellan några typer av redskap?

Block 2 Idrotta hela livet

- Livslångt idrottande (*film 5,49*)
- Fysiska grundegenskaper (*film 4,39*)

Att diskutera

- Segling är ju en sport man kan ägna sig åt och tävla inom under ett helt liv. Trots detta har vi ett stort "tapp" redan i unga år. Varför är det så och vad kan vi göra för att vända trenden?
- Vad tar ni med er ifrån filmerna "Livslångt idrottande" och "Fysiska Grundegenskaper" i rollen som instruktör/tränare?

Lärgruppsträff – Kappseglingsfunktionär 45+45min

Det är bra om deltagarna inför denna träff har gjort delen **Kappseglingsfunktionär** i webbkursen.

Avsnittets mål Introduktion till arbetet som kappseglingsfunktionär och att lära känna de olika rollerna i kappseglingskommittén.

Block 1 Kappseglingskommittén, Banläggare, Regattaexpedition

- Kappseglingskommittén (*film 2,35*)
- Banläggare (*film*)
- Regattaexpedition (*film*)

Att diskutera

- Vilken roll i en kappseglingskommitté tror du passar dig?

Block 2 Säkerhet inom kappsegling

- Säkerhet (*film 4,39*)

Att diskutera

- Hur skulle en säkerhetsplan kunna se ut för era kappseglingar i klubben.
- Hur samarbetar vi mellan rollerna i kappseglingskommittén?

Lycka till!

Svenska Seglarförbundet

