

Att lyckas med sin segling

# -Enmansbåt

# Sätt mål och utvecklas

När man väljer att börja sin satsning och har som målsättning att utvecklas på bästa sätt är det viktigt att man funderar igenom vilka ambitioner man har. Tänk på att utgå ifrån dig själv. Föräldrar eller tränare kan vägleda, men kan inte tala om för dig vilka ambitioner du har.

Fundera därefter över hur långt man vill du inom en viss tid, alltså sätta upp mål. Målet kan vara ett resultat eller kanske bara bestå av de delar man vill utvecklas inom, men det viktiga är att man går igenom hur man skall nå dit. Vad är man bra på, vad måste man i första hand bli bättre på etc. Vilka prioriteringar skall man göra? Det är bra om man får med alla aspekter i seglingen när man gör sin prioriteringslista, alltså inom alla områden såsom teknik, trim, taktik, strategi, starter, regler, fysik etc. När man gjort upp en plan för att nå sitt mål blir all träning roligare och känns mer meningsfull. Tänk också på att målen ska stämma överens med ambitionen, ju mer du vill desto mer måste du vara beredd att offra.

Tänk också på att seglingen måste ses som en utvecklingsresa. Seglingen är förmodligen den mest komplexa idrott som finns och man skall ta alla chanser till att utvecklas till en mer komplett seglare. Det innebär att man även om man bestämt sig för att segla en viss klass måste man också våga testa annat, tex.

* Testa segla med någon annan, kanske mer erfaren seglare
* Testa annan båttyp när möjlighet ges, tex tvåmansbåt eller kölbåt, givetvis även i nya positioner
* Byta positioner. Testa så många olika positioner som möjligt, även om du inte tycker det är direkt relaterat till din klass. På båtar med fler personer är arbetet uppdelat och du kommer få mer tid att fokusera på din uppgift, du får också direkt feedback och kan bolla idéer. Man kan alltid ta med sig något till sin egen seglingssatsning, från alla positioner.

# Kommunikation

Majoriteten av högpresterande idrottare kommer från en framgångsrik träningsgrupp. Gruppen består oftast av tränare, andra resurspersoner och seglare. För att man skall undvika konflikter och skapa förutsättningar för att utvecklas tillsammans är det viktigt att man lär sig kommunicera med varandra. Man behöver redan ifrån början komma överens om att man skall kunna vara öppna och tydliga mot varandra, även om det till en början kanske känns både ovant och obekvämt. Detta är dock en träningssak. Man måste också lära sig att ge och ta emot feedback. På det sättet lär man sig hur man skall uttrycka sig för att motparten inte upplever det man säger som sårande eller kränkande. När man går över gränsen för hur man bör uttrycka sig måste man också lära sig be om ursäkt.

Alla är olika och uttrycker sig och uppfattar kommentarer på olika sätt. Det är hur mottagaren upplever en kommentar som är det väsentliga, inte hur den som givit den upplever att man uttryckt sig. Det är också mycket viktigt att tänka på att det inte enbart är orden som skickar budskapet. Ditt kroppsspråk säger ofta mer än det som kommer ur munnen.

Det är viktigt att man lyfter fram det positiva snarare än det negativa. Det är dåligt för teamet (alltså för en själv) att ständigt påpeka fel och brister hos övriga i gruppen. Ni är ett Team och ni tillsammans är alltid ansvariga för det som gått bra och det som gått dåligt. Lyft hellre fram dina partners och låt andra höra att det var deras förtjänst att saker och ting gick bra. Se detta som en färdighet att lära sig bemästra. Det är sannolikt betydligt viktigare i långa loppet än att behärska tex lästarter, eller gippsättningar. Blir ni bra på detta, kommer mycket av resten att lösa av sig självt!

När det uppstår konflikter, se till att lugna ner er först och sedan red ut vad som hänt. Det blir bara värre om man vräker ur sig saker i affekt som man senare får ångra. Se dock ALLTID till att prata igenom sådan som inte är bra, saker man går och tänker på, eller retar sig på. Sådana saker tenderar inte att försvinna av sig själva och blir alltid värre av att inte hanteras.

# Rutiner inför race

För att öka chanserna att lyckas är det bra om man hittar en rutin som man alltid följer innan start. Det ger en trygghet och tid att diskutera en strategi innan start. Exempel på en rutin som man kan följa kan vara:

* Gå igenom dagens väderprognos och bestämma sig för grundplan man skall gå ut med
* Vara på startområdet minst 40 minuter innan start
* Segla en full kryss och skriva ned kompasskurser för både styrbord och babord
* Gå igenom aktuellt trim och teknik för samtliga bogar
* Diskutera vad man tror kommer vara bäst på första kryssen
* Ta landmärke vid startlinjen
* Kolla fördelen på linjen och sätta i relation till den kompasskurs som råder
* Bestämma ungefär var på linjen man vill starta

Ovan är bara ett exempel på en relativt enkel rutin som är mycket bättre än ingen rutin alls. Dock finns många exempel på framgångsrika team som har en betydligt mycket mer detaljerad rutin med avsevärt fler punkter. Oavsett så skriv ner den rutin som du kommit fram till om och följ den slaviskt. Sannolikt kommer du under din utveckling ändra i rutinen och sannolikt kommer den bli alltmer detaljerad och komplex över tid.

När man följt sin rutin är det bara att fokusera på rätt sak och inte bli distraherad av sådant som inte är relevant.