

Seglingens ledarskap

- Lärgruppsplan

Kursen Seglingens Ledarskap 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.

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. Hela kursen beräknar att ta ca 2-3 träffar a 3 studietimmar.

Webbutbildningen är uppbyggd i tre övergripande avsnitt med text och filmer fördelade inom områdena **Jag och idrottsrörelsen**, **Jag och seglingen**, **Jag och ledarskapet** som är obligatoriska för alla ledarkategorier. Sedan har vi fördjupningsuppgifter på temat **Tränare**, **Kappseglingsfunktionär** och **förälder-viktig vuxen**.

Syfte och mål med lärgruppen

Deltagaren ska få en bild av det sammanhang dom verkar inom med Riksidrottsförbundet och Seglarförbundet som stödorganisationer och varför detta kan vara bra att veta som ledare hur det tar sig form i er klubb. Dom ska få en bild av vad det innebär att vara ledare inom seglingen och vilket stöd som finns att få.

Att tänka på; deltagarna vill gärna ha svar på hur kunskapen är till nytta för dom, så försök att besvara denna fråga tillsammans efter varje kunskaps kapitel.

- Varför är detta till nytta för mig som ex. Instruktör/tränare?
- Språket i filmen och text kan ibland vara fackligt svårt, så kom ihåg att förtydliga och ge exempel.

Ha som vana att summera varje träff innan ni avslutar er sittning. Ställ öppna frågor som;

- Vad har vi pratat om idag?
- Vad tar du med dig i din roll som ledare?

Frågor att reflektera över tillsammans i början och under kursen

- Varför vill du vara tränare och ledare inom seglingen?
- Vad vill du bidra med som tränare och ledare?
- Vad inspirerar och driver dig framåt som tränare och ledare?

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 lärgrupp 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

Läs mer om att vara lärgruppsledare här:
[Utbildning för lärgruppsledare \(sisuförslag.se\)](http://utbildning.för.lärgruppsledare.sisuförslag.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
- att känna till klubbens verksamhets idé

Block 1 Introduktion

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

Se filmen: Välkommen som seglare inom seglingen – vi behöver dig (*film 53*)

Gå igenom dom olika kapitlen för dagens träff
Seglingens organisation” i kapitlet Idrottsrörelsen och seglingen
Seglingens värdegrund och vision
Din klubb

Block 2 Seglingens organisation

Se filmen: Seglingens organisation (*film 2.56*)

Gå igenom bildkartan över organisationen

Reflektion:

Varför är detta bra för dig som ledare att känna till.

Du befinner dig i ett större sammanhang ... Vilka styrdokument och stöd som tränare kan vara aktuella för dig i din ledarroll

Block 3 Seglingens vision och värdegrund

Se filmen: Vi är seglare - hela livet (*film 1.37*)

Reflektion; Vilka tankar väcks när du ser filmen.

Med filmen ”Vi är seglare hela livet” vill vi inspirera och visa att segling är mer än en sport – det är en livsstil som formar och stärker människor genom hela livet och skapar en gemenskap. Vi hoppas att denna film skapar stolthet och tillhörighet hos dig som ledare inom seglingen.

Värdegrund samma för Idrotten i stort och seglingen

Gå igenom **Seglingens värdegrund och vision**

Reflektion;

- Vilka målgrupper finns på klubben i dag?
- Vilken är din klubbs värdegrund
- Stämmer den skrivna värdegrunden överens med den verksamhet som bedrivs och sättet den bedrivs på? Varför eller varför inte?
- 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

Block 4 Din klubb

Gå igenom delen en klubbs verksamhetsidé och hur verktyget moderna föreningen fungerar.

Reflektion;

- Stämmer den skrivna värdegrunden överens med den verksamhet som bedrivs och sättet den bedrivs på i er klubb? Varför eller varför inte?
- 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

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 och förstå innebörden av den pedagogiska modellen kunskapsrektangeln
- att känna till förutsättningarna för säker segling och en trygg kultur
- att känna till seglingens och idrottens riktlinjer för barn & ungdomsidrott
- att känna till förutsättningarna för seglingens hållbara arrangemang (klubbledare)
- att deltagarna praktiskt kan köra motorbåt och rädda nödställd ur vattnet.

Block 1 Segling som idrott

Se filmen: Seglingen som idrott (*film 2.15*)

Gå igenom Kunskapsrektangeln och metodiken bakom

Block 2 Säker och trygg segling

Gå igenom kapitlen;

- Att skapa en trygg kultur i klubben
- Klubbens säkerhetsarbete

Reflektion;

- 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 3 Barn och ungdomssegling

Gå igenom Riktlinjerna för barn & ungdomsidrott och orsaker till att barn och ungdomar börjar och fortsätter med sin idrott.

Titta på material som finns för att stötta seglare vid klassövergångar

Reflektion;

- Hur kan du som ledare göra för att dina seglare ska känna sig delaktiga i sin segling?
- Har ni på er klubb möjlighet att låta barnen/ungdomarna prova olika typer av båtar?
- Vilka möjliga klassövergångar har ni bland era aktiva seglare?
- Hur kan ni som klubbledare, tränare, förälder samarbeta kring goda och utvecklande Barn och ungdomsaktiviteter?

Block 4 Motorbåtskörning i teori och praktik

Titta på instruktionsfilmerna och genomför sedan övningarna på vattnet för dom som är mogna för det.

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

Lärgruppsträff 3 – Jag och Ledarskapet 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.

att reflektera över sitt ledarskap

Block 1 Du som tränare och 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*)

Reflektion

- Vad säger filmerna dig?
- Vad tar du med dig i din roll som tränare och ledare?
- Hur vill du att dina aktiva ska beskriva ditt ledarskap?
- Har du någon ledarförebild?

Block 2 Att utveckla talang hos alla

Se filmerna och diskutera tillhörande reflektionsfrågor

- 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 Att tänka på när du står inför en grupp

Gå igenom grunderna för att hålla en genomgång för en grupp, diskutera vilka utmaningarna kan vara i den miljö du verkar som inom seglingen.

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 – 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

Se filmerna

- 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/båtar har olika förutsättningar när det gäller att stimulera motorisk utveckling. Diskutera skillnaderna mellan några typer av redskap/båtar?

Block 2 Idrotta hela livet

Se filmerna

- 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

Detta avsnitt är ett fördjupningsblock för funktionärer. Det är bra om deltagarna inför denna träff har gjort delen **Kappseglingsfunktionär** i webbkursen.

Avsnittets mål

- att lära känna de olika rollerna i kappseglingskommittén.
- att få möjlighet att fördjupa sig i hur en kappsegling går till utifrån funktionärsrollen

Block 1 Kappseglingskommittén, Banläggare, Regattaexpedition

Se på filmerna och diskutera vilka kunskaper som är bra att ha för respektive roll

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

Att diskutera

- Vilken roll i en kappseglingskommitté tror du passar dig?

Block 2 Säkerhet inom kappsegling

Se filmen och gå igenom de säkerhetsrutiner som finns i er klubb

- 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?

Avsluta med gå igenom vilken utbildning och fördjupning som finns att ta del av om någon vill lära sig mer om de olika funktionärsrollerna.

Lycka till!

Svenska Seglarförbundet