

Handboken

för barn- och ungdomssegling

För en långsiktig och hållbar idrottskarriär

Riktlinjer för en långsiktig barn- och ungdomsverksamhet

Handboken

Bilagor

- Handledning - Kappsegling på grön nivå
- Matris - åldersrelaterad verksamhet
- Målprofiler för färgade kunskaper och färdigheter



Vem vill vi nå

- Junioransvariga
- Tränare
- Ledare
- Föräldrar och andra viktiga vuxna



Seglingens Vision och Mission

- Tillgänglig för alla
- Utvecklas hela livet
- Förutsätter ett helhetsperspektiv



Varför man fortsätter att segla

- Man vill ha kul
- Man vill utvecklas
- Man vill lära nya saker
- Man vill känna spänning
- Man vill träffa kompisar





Vision handboken

Hjälpmedel till att följa riktlinjer och kunna bedriva den bästa barn- och ungdomsverksamheten

- TRYGGHET
- DELAKTIGHET
- GLÄDJE
- ALLSIDIGHET
- HÄLSA



Den färgade kunskapsrektangeln

Beskriver en seglares kunskaps- och färdighetsnivå

Syftet är att skapa bra förutsättningar för utveckling på alla nivåer

- Gul
- Grön
- Blå
- Röd
- Svart



Aldersrelaterad verksamhet

	NYBÖRJARSTADIET <i>Rekrytera Skapa intresse</i>		GRUND- & UPPBYGGNADSSTADIET <i>Etablera och utveckla Känsla, förståelse</i>		KAPACITETSUTVECKLINGSSTADIET <i>Förädla och systematisera</i>		HÖGPRESTATIONS-STADIET <i>Optimera Bäst när det gäller!</i>
Alder (+/- 1 år)	8–12 år	8–12 år	13–15 år	16 år–	–19 år	20–23 år	24 år–
1. Gynnsamt att introducera eller utveckla baserat på ålder/mognad	Balans & Rytm Koordination Allmän grundträning Vattenvana Styrning/skotning Lek & seglingsglädje! Seglingsträning bör kombineras med andra idrotter		Balans & Teknik Konditions-och styrke-träning (egna kroppen) Allmän grundträning Tekniska färdigheter Taktisk förståelse Taktiska färdigheter Grundläggande regler Protestförhandling Prova på olika typer av segling Förbereda båtbyte Besättningsintroduktion Lek & träningsglädje! Seglingsträning bör kombineras med andra idrotter	Aerob uthållighet Allmän styrka & Rörlighet Fysträning för klassen Kost Teknik för klassen Tekniska färdigheter Taktisk förståelse Taktiska färdigheter Regler komplett Materialförståelse Besättningsutveckling Utmaning & variation i träning och tävling	Aerob utveckling Styrke-och Rörlighetsutveckling Träna för att orka träna Kost Teknisk utveckling Taktisk utveckling Meteorologisk förståelse Struktur och planering Materialkunskap Båtbyte Ökad träningsvolym Struktur & planering Eget ansvar	Aerob uthållighet Anaerob uthållighet Kost & Matlagning Mentala färdigheter Materialutveckling Specifik teknikutveckling Specifik taktikutveckling Utveckling av samtliga delkapaciteter Projektlledning/budget Ekonomi/sponsorer Stor träningsvolym Eget ansvar	Mental optimering Materialutveckling Specifik teknikutveckling Specialisering Prestationsinriktat Anpassning/etablering socialt liv Ökad intensitet Söka nya vägar Individuellt upplägg
2. Programplanering	GUL MÅLPROFIL GRÖN MÅLPROFIL		BLÅ MÅLPROFIL Intro Träningsplanering Intro Träningsdagbok	RÖD MÅLPROFIL Personlig utveckling Säsongspanering Träningsplanering Träningsdagbok	RÖD MÅLPROFIL Personlig utveckling Årsplanering Träningsdagbok Intro. budget	SVART MÅLPROFIL Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok	SVART MÅLPROFIL Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok
3. Träningsmiljö	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö		Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö Egenträning	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö Egenträning	Positiv träningsgrupp Engagerade ledare Egenträning	Positiv träningsgrupp alt. bra sparringpartner i vardagen. Seglingsbara vatten 40 v/år	Positiv träningsgrupp alt. bra sparringpartner i vardagen. Seglingsbara vatten 45 v/år
4. Tränarkompetens	Gul och Grön tränarkompetens Pedagogisk & trygg Social		Blå tränarkompetens Pedagogisk & trygg Social	Röd tränarkompetens Pedagogisk Utvecklingsbenägen Social	Röd tränarkompetens Tränarerfarenhet på internationell nivå Utvecklingsbenägen	Svart tränarkompetens Tränar/seglingserfarenhet på internationell nivå Utvecklingsbenägen	Svart tränarkompetens Tränar/Seglingserfarenhet på världselitnivå Utvecklingsbenägen

Stöttning för en lång och hållbar seglingskarriär –genom olika utbildningssteg vid olika åldrar

- Den kompletta seglaren, genom att testa olika båttyper och tävlingsformat
- Fysträningsprogram
- Juniorbåtsrekommendationer - Redskapsguide
- Målprofiler -Utvecklas





Målprofiler

Utvecklas till hjälpmedel för tränare

Hänvisningar till

- Teori: bild, film, litteratur
- Träningsmodell

 BLÅ MÅLPROFIL 1-mansjolle		TEORI/FÖRSTÅELSE			PRAKTIK	Anm.
MÅL	Fortsatt utveckling i kappsegling bland max 40 båtar	Bild	Film	Litteratur	Träningsmodell	
MOMENT						
VÄG						
Strategi	1. Förstår vad det betyder i seglad sträcka att segla högt istället för lågt.	6				
	2. Förstår läffekter 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 vindskift och olika vindskiftstyper.	11-14				
	5. Känner vindskift och kan slå i dem				4	
	6. Förstår kompassens betydelse för att läsa vinden.	15-18		162-165	5-9	
	7. Kan med hjälp av kompass läsa vindskift och lägga upp sin strategiska segling efter aktuella vindskiftstyper	30-35		161	5-9	
	8. Förstår ström och hur den påverkar fasta situationer som start, laylines och rundningar när den är jämn över banan.	19-20		148-160		
	9. Förstår hur strömmen påverkar när den är olika stark på banan och grunderna i varför den är olika stark.	21-22				
	10. Kan bedöma laylines vid vindskift och ström	23-25			3	
	11. Kan pricka layline samt hålla sig innanför dessa			195	3	
	12. Kan göra en egen plan	26				
	13. Har en plan före start och kan genomföra den	27-28		188		
Taktik	1. Kan del 2 i Kappseglingsreglerna			KSR 2021		I anslutning till praktisk träning
	a. Rätt till väg	5-8		208-212		
	b. Allmänna begränsningar	9-17				
	c. Vid märken och hinder	18-27		212-214		
	d. Andra regler	28				
	2. Vet varför man går bakom eller väljer att slå för att hålla undan för en båt på kryss	29		193		
	3. Kan aktivt ge skitvind eller ta sig ur skitvind	30			10	
	4. Lä-Lovart; Kan tvinga en annan båt att slå genom att segla högt som läbåt	31			11	
	5. Kan aktivt bestämma hur väja för en annan båt	32				
	6. Känner till (och delvis kunna använda) tumregler som; Segla långa benet först, Sista skiftet är permanent etc.	33-36		192, 142		
	7. START - Att ha en plan	37-40		188		Göra en planövning
	a. Kan ta ett landmärke och använda det i starten	41		172		Alltid check
	b. Kan ta och försvara en lucka på startlinjen				12-14	Vad säger reglerna?
	c. Kan välja att starta var som helst på linjen - lovart, lä eller mitten i ett blått startfält om 40-60 båtar	42			15-16	
	8. PÅ BANAN - Prioriteringar	43				
	a. Har en plan innan rundning inför nästa banben	44-45				
	b. Kan ta innerplats vid märke	46-47			17-19	
	c. Kan välja sin väg i och inför rundningar i ett blått fleet på ca 40 båtar	48				
	d. Kan avgöra underbåge/överbåge vs vägval/konkurrenter.	49-50				
	e. Kan använda "Guldregeln" att placera sig mellan märket och konkurrenterna om man leder	51-52		197-198	18, 20-21	
	9. MÅLGÅNG					
	a. Kryssmålgång	53		199		
	b. Läns/Slörmålgång	54		200	22-23	

