

Sammanfattning av workshopen för TRÄNARE och INSTRUKTÖRER som rörde de nya riktlinjerna för Barn och ungdomsidrott.

Hälsa

Hur gör ni för att värna om våra unga seglare och ledares fysiska och psykiska hälsa inom seglingen?

Fysisk

Flexibilitet
inte träna för hårt
Core-träning
kunskap

Psykisk

Se till att skapa en bra stämning i gruppen
Försöka få med alla som en del i uppgifterna
Nära kontakt med varje individ
Alltid finnas där när det behövs
Vara tydlig från början att mobbing är helt förbjudet
Frihet (inom ramar)
Prata med deltagarna om mer än bara segling
Ha en öppen konversation och uppmärksamma ämnena visar att det är viktigt
Sätt upp tydliga känslomässiga mål (hur du vill känna - kände du så?)
Var uppmärksam på när barnen berättar om hur de mår fysiskt och psykiskt uppmärksamma känslor

Skapa en bra relation med barnen

Uppmuntra positivt kompisskap genom pris exempelvis dagens stjärna
Skapa bra och trygg stämning i gruppen

Vad tycker du borde förändras för att mer värna om fysiskt och psykiska välmående bland unga seglare och ledare inom seglingen?

Inte hetsat till tävling
Inte ha för höga krav på seglarna, ingen mall
Det borde ställas mer krav på att verksamheten anpassas efter barnen och unga med diagnoser/ särskilda behov
Jobba långsiktigt med alla
Inte fokus på resultatet
Inte sätta för höga prestationsmål och se allas individuella utvecklingsnivåer
Fokusera på trygghet och glädje i båten i första hand och prestation i andra hand
Även om det inte går att segla borde man alltid när det är träning träffas och antingen ha fys eller hitta på något kul tillsammans, aldrig ställa in en träning
Betona vikten av fysisk hälsa
Skapa tid för reflektion enskilt och i gruppen



Allsidighet

Vad gör du i din verksamhet för att främja allsidig träning?

Sätter inga stopp när seglare väljer att spendera en kväll med en annan sport än segling, snarare uppmuntrar

Samarbete med andra vattensporter

Vi låter barnen prova alla olika båtar

Bra kontakt med andra klubbar/idrotter samverkan när vi planerar träningsdagar (liten stad)

Gör andra övningar, lekar, samarbete för att barnen ska få variation i träning

Olika bollsporter för gemenskap och träning

Föreslår att testa nya båttyper efter kompetens

Annan vattenaktivitet och olika båtplatser: optimist rugby, isjakt, kajak

Byta båt med varandra

Segla utan roder våga testa andra idrotter

Våga köra olika övningar se till att det finns tid för andra idrotter

Våga komma med förslag om hur träningen kan gå till

Under vintern kan man passa på att tillsammans med seglarna ha fys som till exempel innebandy, fotboll, gymnastik

Vid lättvind (varm dag) låt barnen kapsejsa, vattenlek

Trygghet

Vad tycker du borde förändras för att skapa mer allsidighet i utövandet bland unga seglare och ledare inom seglingen?

Våga "offra" tid i båten, i den specifika klassen

Testa andra båtar

Samarbete mellan olika klubbar

Uppmuntra barnen att testa nya saker

Hitta samarbeten med andra sporter offseason

Prova på andra båtar till exempel varannan måndag

Bryta normen en-klass-seglarskolor (exempelvis Nybörjare Optimist)

Samverka prova på andra aktiviteter på ordinarie träningstid, exempelvis seglar vi onsdag 18 – 19, nästa vecka provar vi judo

Tänk utanför boxen

Göra det lättare att byta båttyp

Alla borde segla sprint

Mer prova på

Mer tillgänglighet för att segla andra båtar prata med andra människor och vara öppen för nya förslag

Vad är viktigt för att unga utövare och ledare ska känna sig trygga på klubben, på träning och på tävling? Vilka är dina verktyg?

Inkludera alla, alla är välkomna och blir sedda

Ha som regel att alla säger hej till alla

Lära sig namnen snabbt barnen känner sig sedda

Ha en tydlig plan veta vem man kan prata med

Blir sedd och uppmuntrad

Lyssna aktivt på alla seglare samt deras behov

Träning som närområde nära bryggan alltid en ledare i land

Är ledarna trygga och överens skapar man en trygghetskänsla för barnen också

Vara trygg som ledare

Behovstrappan

Se till att ha någon man kan vända sig till om det inte känns 100



Se alla, åk fram, prata, kolla läget

Bli vän med alla seglarna

Berätta i början vad vi ska göra på träningen

Förbereda och förebygga oväntade situationer som kan upplevas läskiga och farliga till exempel kapsejsning

Vilka situationer tror du kan kännas otrygga för utövare och ledare?

Utanförskap och osäkerhet i gruppen och sig själv

Mycket vind, långt ut, situationer som är stressiga, när något går fel

Första dagen

Nya platser nya människor

Äldre ”läskiga” seglare (som skriker)

Inga kompisar

När de inte har kontroll på vad som händer

Vad tycker du borde förändras för att skapa mer trygghet för unga seglare och ledare inom seglingen? vad kan du göra som tränare, i klubben, inom svensk segling?

Mer teambuilding

Visa att det alltid är okej att inte veta eller komma med tankar och feedback

Engagera sig i individen

Se alla och prata med alla

Fadderskap

Samarbete skapar trygghet

Vara intresserad av barnens liv och personlighet, som tränade visa intresse glädje och vilja

Sätt ramar säkerhet värdegrund och så vidare och jobba med frihet innanför dem

Välkomna fler minoritetsgrupper

Varje gång det kommer en ny seglare, börja träningen med gruppstärkande lek på land

Delaktighet

Vad gör du för att skapa delaktighet bland barn och ungdomar inför planeringen av träningsverksamheten/säsongen? Hur tar ni in feedback under säsongen/träningens gång?

Kontinuerlig dialog

Utvärdering efter varje segling

Frågar och planerar utefter deras önskemål, fråga vad seglarna tycker är kul

Utvecklingssamtal

Involverar barnens egna åsikter och idéer

Uppstartsamtal förväntningar och mål med säsongen, följer upp under säsongen

Delaktighet i planeringen exempelvis, vad ni vill träna extra på? vad vill ni utveckla?

Ställer frågor och istället för att jag som tränare svarar så blir de andra seglarna svara

Uppmuntra att sätta egna mål under passet och följa upp hur det gick

Hur tar ni tillvara på barnens och ungdomarnas idéer och önskemål

Anpassa träning övning efter önskemål

Gör det till en rutin

Ha planering tillsammans med barnen

Börja säsongen med att inkludera barnen i planeringen

Ta barn på allvar, även unga barn

Genomföra önskemålen i största möjliga mån

Uppföljning efter varje pass

Lyssna på seglarna

Vad tycker du borde förändras för att skapa mer delaktighet bland unga seglar och ledare inom



seglingen?

Mer tid med seglarna

Välj en seglarna representant som berättar om seglarnas tankar ur träningsgruppen

Träffas utanför träningen fixa aktiviteter bara för gemenskapen

Gör det lätt att organisera små sällskaps aktiviteter

Vi borde skapa forum utrymme för seglarna att komma med feedback utanför träningen

Våga göra aktiviteter som inte är segling till exempel filmkvällar

Låt barnen och deras fantasi bidra till aktiviteter var inte fast till några bestämda rutiner och planeringar - flexibilitet

Ha aktivitet då året om där alla kan ge idéer

Ta inspiration av barnen

Glädje

Har du några rutiner för att få glädje som en central del i träningen/ seglarskolan?

Noggrannhet i att instruktörer ser alla gruppens deltagare

Aktiviteter instruktörer emellan. Bra sammanhållning bland instruktörerna speglas av

Prata med alla innan träningspasset kolla stämningen

Sprida glädje som tränare

Ha kul och skratta mycket

Tar det inte 100 % seriöst hela tiden

Seglings relaterade lekar både på land och vatten

Vågar bjuda på mig

Är lyhörd

Prata med dem, vara sprallig, öppna upp för tankar

Gemenskap

Sång i båten

Göra saker som seglar man gillar att göra

Hur vet du om seglarna har haft roligt och är nöjda med träningen?

Man kan kolla på deras kroppsspråk

De vill ofta segla i morgon också

"The Stars and a wish", man märker om de har svårt att komma på Stars

Alltid följer upp efter träningar

De pratar med varandra om segling efteråt

Fråga

Ha en öppen dialog

Vad tycker du borde förändras för att skapa mer glädje bland unga seglare och ledare inom segling?

Inte glömmet bort värdet av social samvaro

Mer lek

Det ska vara kul, ta bort prestation

Mindre presentations-hets

Mer fokus på prestation, inte resultat

Mer tålamod

Inte ha tydliga ramar och krav

Mer roliga aktiviteter lära känna fler mindre prestige

Fokusera på att ha kul och inte bara hård träning mindre stress