

# Seglingens Ledarskap Grund

## Lärgruppshandledning



## Introduktion

*Seglingens Ledarskap Grund är obligatorisk för den som vill utbilda sig vidare till ledare inom seglingen. Den passar även att göra för nya seglarföräldrar, styrelsen eller i andra arbetsgrupper i klubben. Kursen genomförs individuellt som en webbutbildning, eller genom en lärgrupp tillsammans i klubben. Ni kan tillsammans reflektera och prata om innehållet i utbildningen, och koppla det till er föreningsverksamhet. En förutsättning, är att varje deltagare har individuell inloggning till webbutbildningen.*

Denna lärgruppshandledning riktar sig till dig som ska vara lärgruppsledare för webbutbildningen och 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 samt Jag & träningen obligatoriska. Som Kappseglingsfunktionär ev. blivande seglingsledare gör man även delen Kappseglingsfunktionär. När du loggar in i kursen kan du välja vilken roll du vill göra kursen som.

Ta hjälp av SISU Idrottsutbildarna, dom har erfarenheter av att ge stöd vid planering och genomförande av lärgrupper. Kontakta ert närmaste RF-SISU distrikt, så berättar dom mer om hur ett samarbete kan se ut. Du hittar kontaktuppgifter på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).

**Sisus grundregler** för lärgrupper som är bra att känna till;  
**En lärgrupp ska registreras hos klubbens SISU konsulent innan den startar.**

**Ta kontakt med konsumenten i god tid, redan när ni planerar kursen.**

**En lärgrupp ska ha ett tema och en lärgruppsplan. Alltså en plan för vad de ska ta upp vid de olika tillfällena. (ni kan använda den ni har här)**

**En lärgrupp ska genomföras under minst 3 utbildningstimmar och varje utbildnings timma omfattar 45 minuter.**

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. Det är lärgruppsledaren som håller eventuell kontakt med Svenska Seglarförbundet. Vid eventuella frågor kontakta utbildning@ssf.se



## Om lärgruppsplanen

Den här lärgruppsplanen omfattar totalt 9 lärgruppsstimmar fördelade på 4 avsnitt/träffar på vardera två eller tre block á 45 min. Vill ni ha en lärgrupp som bara omfattar modul 1 och 2 går detta också att göra och omfattar då endast 2 lärgruppsträffar.

Det finns flera olika sätt som du som lärgruppsledare kan välja att genomföra utbildningen på. Beroende på deltagarnas intresse och ambitioner kan du välja att ha fler träffar än de som anges i denna lärgruppsplan.

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.

En viktig del är tanken om att gruppen lär av varandra och att gruppens individer själva är med och påverkar hela lärandeprocessen. Försök därför att anpassa antalet träffar och deras innehåll utifrån de behov målgruppen har.

Inom varje modul 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.

Delaktighet och aktivt deltagande främjar läroprocessen, så var noggrann med att alla deltagare får chansen att tänka högt och lyfta sina frågor inför gruppen om de skulle vilja det. Glöm inte att planera så att varje träff innehåller tid för paus. En paus ger möjlighet för egen reflexionsstund såväl för dig som lärgruppsledare som för deltagarna.

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

- Vad har vi pratat om idag?
- Vad har varit extra viktigt?
- Vad har vi lärt oss? Prata en kort stund om detta och skriv ner vad ni kommer fram till.

Nästa gång ni ses inleder ni med en kort återblick.

Lycka till!

Svenska Seglarförbundet



## Lärgruppsträff 1 – Jag & 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 utbildningen 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 & Seglingen

45+45+45 min

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 följebåt (*film 2,24*)
- Eco-driving (*film 5,49*)

## Lärgruppsträff 3 – Jag & Ledarskapet

45+45 min

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 (*film 3,08*)

- Bemötande och kommunikation  
Idé- och värdestyrt ledarskap (*film 3,55*)
- *Stanna gärna den animerade filmen emellanåt för att summera/diskutera det som sägs.*  
Motivation är A och O
- 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?
- 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 & Träningen**

45+45 min

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 teknikinlärning 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+45 min*

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