



SVENSKA SEGLINGFÖRBUNDETS  
GRUNKURS LEDARSKAP



# Seglingens Ledarskap Grund

## - Lärgruppshandledning -

*En obligatorisk introduktionsutbildning för alla som vill  
utbilda sig som ledare inom segelsporten.*



JAG & IDROTTSRÖRELSEN



JAG & SEGLINGEN



JAG & LEDARSKAPET



JAG & TRÄNINGEN

# Introduktion

*Seglingens Ledarskap Grund är obligatorisk för den som vill utbilda sig vidare till ledare inom seglingen. Utbildningen genomförs individuellt som en webbutbildning eller som en lärgrupp tillsammans med klubbens övriga blivande ledare. Ja, varför inte också tillsammans med klubbens redan etablerade ledare!*

*En förutsättning, oavsett om utbildningen genomförs individuellt eller som lärgrupp, 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 fyra övergripande avsnitt med text och filmer fördelade inom områdena **Jag och idrottsrörelsen**, **Jag och seglingen**, **Jag och ledarskapet** samt **Jag och träningen**.

Dessa fyra avsnitt är inte obligatoriska för alla ledarkategorier men vi rekommenderar att genomföra hela utbildningen tillsammans med alla klubbens ledarkategorier.

Målgrupp	Obligatoriska avsnitt			
<b>Instruktör/Tränare</b>	Jag & Idrottsrörelsen	Jag & Seglingen*	Jag & Ledarskapet	Jag & Träningen
<b>Funktionärer</b>	Jag & Idrottsrörelsen	Jag & Seglingen*		
<b>Domare</b>	Jag & Idrottsrörelsen	Jag & Seglingen*		
<b>Mätmän</b>	Jag & Idrottsrörelsen	Jag & Seglingen		

**Anm.** \* = Momentet "Säker segling" ingår

Vill ni ha en lärgrupp som bara omfattar avsnitt 1 och 2 går detta också att göra och omfattar då endast 2 lärgruppsträffar.

Det finns vissa grundregler för lärgrupper som är bra att känna till;

- **En lärgrupp ska registreras hos klubbens konsulent på SISU Idrottsutbildarna redan innan den startar.**
- **En lärgrupp måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år.**
- **En lärgrupp ska ha ett tema och en lärgruppsplan. Alltså en plan för vad de ska ta upp vid de olika tillfällena.**
- **En lärgrupp ska genomföras under minst 3 utbildningstimmar och varje utbildningstimma omfattar 45 minuter.**

Följer man dessa regler finns det vissa möjligheter till ekonomiskt stöd via SISU Idrottsutbildarna. 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.

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 nästan varje avsnitt och block finns utrymme för diskussion där lärgruppsplanen ger exempel på diskussionsfrågor. I webbutbildningen ingår dessutom reflektionsblad och guide för respektive ledarkategori. Dessa reflektionsblad går naturligtvis 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 lärprocessen, 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 min

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 som ledare och aktiv.

Det här kan du som lärgruppsledare sedan använda för att hjälpa var och en att nå sitt mål.

- Avsnittets mål
- att lära känna seglingsidrottens organisationsstruktur
  - att lära känna idrottens och seglingens värdegrund samt
  - att förstå svensk seglings vision.

## Block 1 Introduktion

Presentation av deltagarna, deras erfarenheter och förhoppningar med att utbilda sig till ledare inom segelsporten.

- Välkommen som ledare inom seglingen – Vi behöver dig (*film 1,39*)
- 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*)

### Att diskutera

- Hur väl lever klubben upp till idrottens och seglingens värdegrund?
- Vad kan seglingens värdegrund innebära för dig i konkret handling i din roll som ledare?

- Segling – Tillgänglig för alla (*film 1,30*)
- Strategi 2025 (*film 1,52*)

### Att diskutera

- Vad innebär begreppet Segling – Tillgänglig för alla och vilken betydelse har begreppet i din klubb?
- På vilket sätt kan du genom vad du säger, visar och gör föra seglingen närmare visionen "Segling tillgänglig för alla"?

# Lärgruppsträff 2 – Jag & Seglingen

45+45+45 min

- Avsnittets mål
- att känna till och förstå innebörden av den pedagogiska modellen färgrektangeln
  - att känna till förutsättningarna för seglingens hållbara arrangemang
  - att känna till förutsättningarna för säker segling och en trygg kultur
  - att deltagarna praktiskt kan köra motorbåt och rädda nödställd ur vattnet.

## Block 1 Segling som idrott

- Segling som idrott (*film 2,15*)
- Färgrektangeln och metodiken bakom
- Hållbar seglingsarena
  - SSFs dokumentbank

### Att diskutera

- Hur väl fungerar färgrektangeln i klubben när det gäller sambandet seglares kunskaper/färdigheter i förhållande till tävlingsformer och regler?
- Hur kan färgrektangeln kopplas till begreppet "tillgänglig för alla"?
- Hur kan du på bästa sätt anpassa ditt ledarskap för att möta seglaren på rätt nivå?

## Block 2 Säker segling

- Att skapa en trygg kultur i klubben
  - Klubbens säkerhetsarbete
- Motorbåtskörning i teori och praktik
  - Övningsbana för båtförarutbildning (*film 2,53*)
  - Upptag av person i följesbåt (*film 2,24*)
  - Eco-driving (*film 5,49*)

### Att diskutera

- Vilka nyckelfaktorer avgör en säker och trygg kultur i klubben?
- Finns det någon färdig säkerhetsplan för klubbens verksamhet?
  - Om inte, vad bör den omfatta?

## Block 3 Motorbåtspraktik

# Lärgruppsträff 3 – Jag & Ledarskapet

45+45 min

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 hans 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

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

- 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?