

En Sejlklub med puls – ATK OG KAPSEJLADS

Sejlklubben som aktivitetscenter

Fælleskabet og den frivillige kultur

Attraktive sejladstilbud og bådtyper

Aktiverende sejladser

Uddannelse og træning

Trænere og instruktører



Den fysiske klub

Sociale fællesskaber

Moderne sportsbåde

Sportsbådsliga

"System" / motivation

Uddannede amatører



Træning

De frivillige

Traditionelle klubbåde

Traditionel kapsejlad

Praktisk træning

"Professionelle"

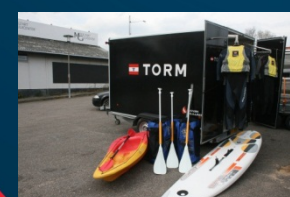


Ildsjælene

Kite, surf, jolle

Tur/natur

Sejlsportsteori



PULS & VAND I HÅRET

Faciliteter af Aldersrelateret Træningscenter SEJLUNION

Alternativ vandsport

Selvtræning, hold / alene

Fysisk træning

DANSK SEJLUNION

ATK OG KAPSEJLADS

- Workshoppen sætter fokus på hvordan ATK i sejlsport og kapsejlds komplementerer hinanden.
- Workshoppen inspirerer til motiver, kultur og grundlag for træning og kapsejlds i praksis.



Gruppe opgave

1. Hvorfor dyrker børn og unge sejlsport?
2. Hvis i skulle sælge sejlsport til naboens søn/datter, hvad vil i så sige jeres klub kunne tilbyde gennem sejlsport



Hvilke motiver ligger bag dyrkelsen af sport

Motiv	Årsagsforklaring
Det skal være sjovt	Glæde og oplevelse af mening med deltagelse i idrætsaktiviteten
Kompetence	Oplevelse af kompetence; ”..det her – det kan jeg...”
Deltagelse og tilhørsforhold	At opleve tilknytning og et tilhørsforhold til f.eks. et hold eller en gruppe. En del af et socialt fællesskab
Konkurrencemomentet	At vinde, mestre specifikke færdigheder og opleve fremgang
At komme i god form	At få det bedre fysisk, at føle sig sund og i god form
Belønning og social status	Opmærksomhed og stræben efter position, f.eks. i et socialt hierarki



Kilde: Team Danmark Aldersrelateret træning, Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge



Gruppe opgave

Hvordan påvirker ATK i sejlsport jeres forståelse og praksis af træning og kapsejlsads blandt børn og unge?



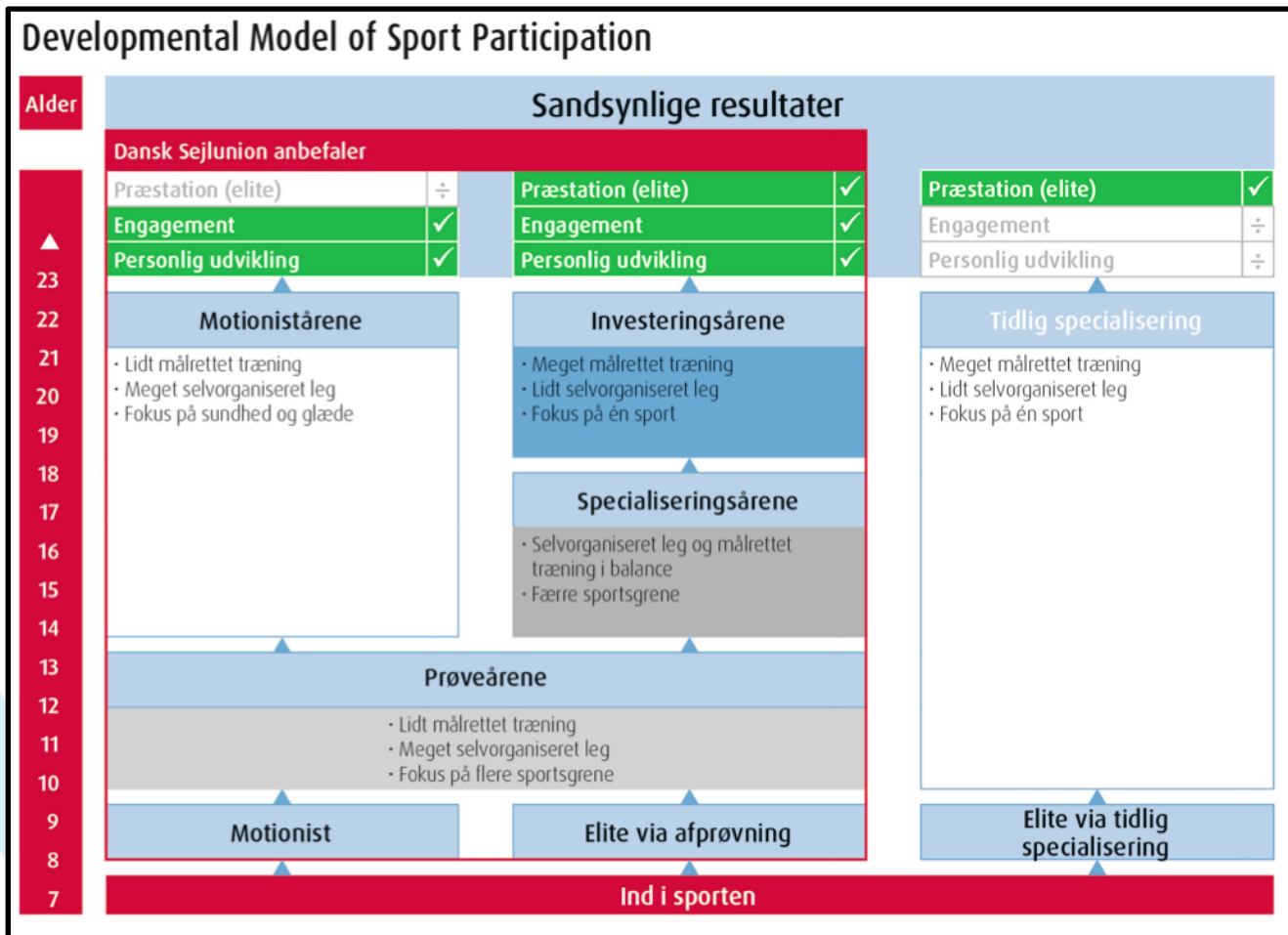
Alsidig tilgang til udvikling af færdigheder og kompetencer blandt børn og unge i sejlsport

KDY sommerlejr 2014

<https://www.youtube.com/watch?v=i-xLq7MLLFg&sns=em>



Cotés model i et sejlklubs perspektiv!

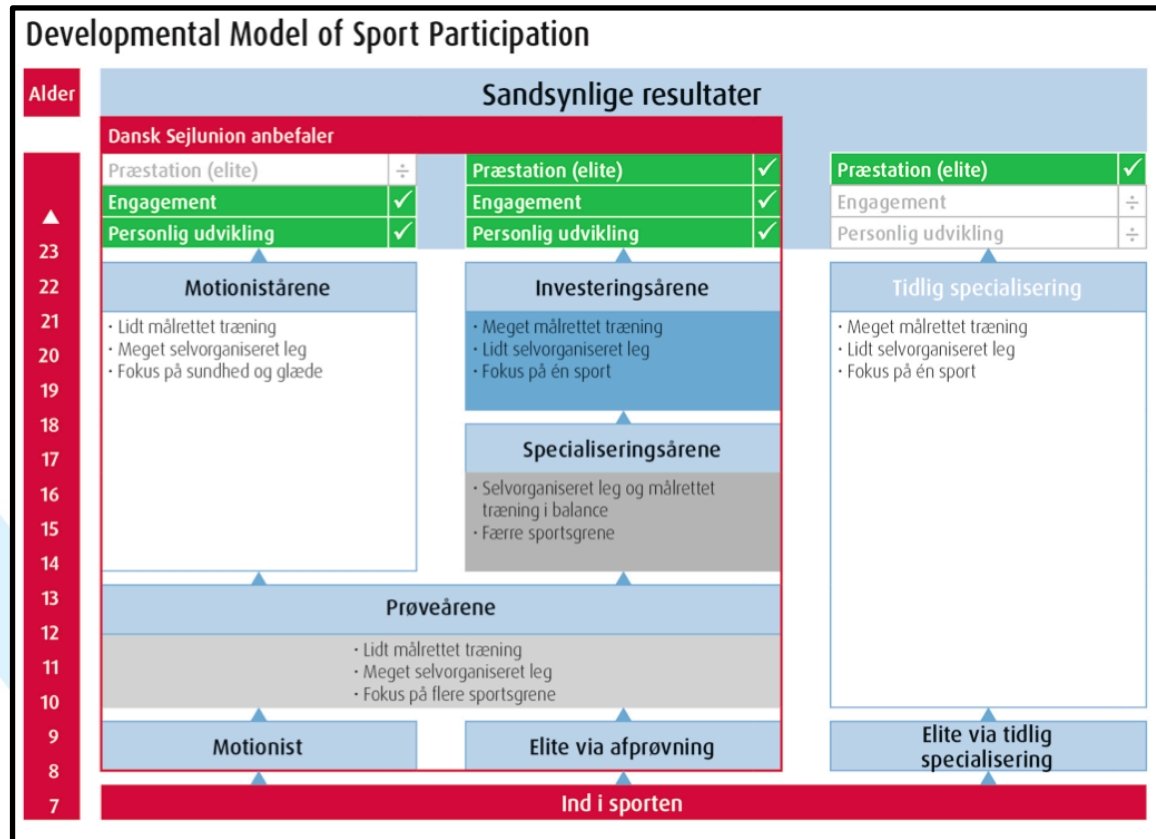


Sejlklubben træning mod Motionist eller elite via afprøvning

Sejlklubben elite via tidlig specialisering



Hvordan ser i på Cotés udlægning af sportsdeltagelse og hvordan passer det på forskellige sejlsportsmiljøer/kulturer?



Anbefaling til træning og kapsejlds

Træning

- Sejladstræning 4-6 gange pr. uge
- Fysisk træning 4-6 gange pr. uge
- Landsholdssamlinger i Danmark
- Træningslejre i udlandet om vinteren
- Team Danmark test og evaluering

**Sejlerlandshold
OL-kvalifikation**

18+ år

- Sejladstræning 3-5 gange pr. uge
- Høj grad af selvtræning
- Fysisk træning 2-3 gange pr. uge
- Træningslejre i ind- og udland
- Fysiske test og evaluering
- Karriereplanlægning

**Udviklings-
landshold** **Ungdoms-
landshold
(under 23 år)**

15+ år

- Sejladstræning 2-3 gange pr. uge
- Selvtræning er vigtig
- Weekendtræning om vinteren
- Fysisk træning 2-3 gange pr. uge
- Nationale træningslejre og fysiske test
- Trænersamtaler (lifeskills)

**Talent-
sejlere** **Talent- og
kraftcentre**

15-19 år

- Sejladstræning 1-3 gange pr. uge
- Træning i weekender
- Sjøv fysisk træning
- Sommerlejre
- Opfordring til selvtræning

**Junior-
sejlere** **Klubtræning**

under 15 år

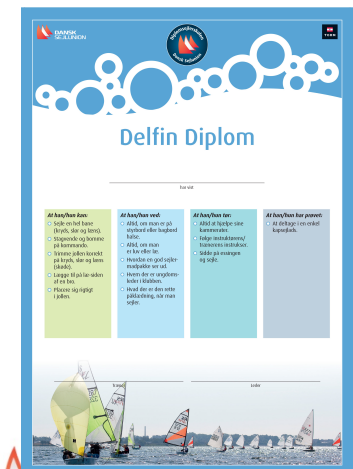
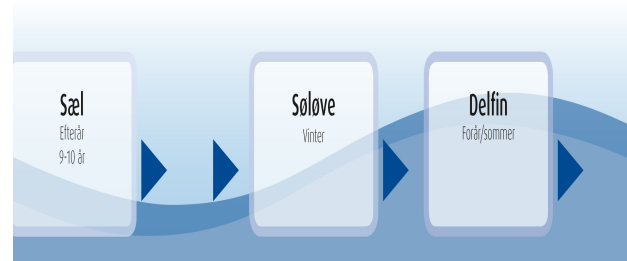
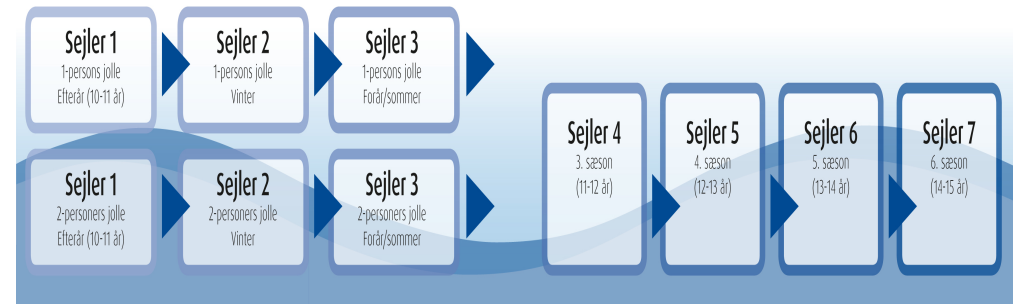
Konkurrence

- DM, EM, VM og OL
- Europa Cup og World Cup
- Grandprix-stævner

- DM og Grandprix-stævner
- Internationale stævner U19, U21, U23
- VM for ungdom (YSWC)

- DM og Grandprix-stævner
- Stævner i ind- og udland
- VM for ungdom (YSWC)

- Lokale og regionale stævner
- Nationale kapsejladser
- DM og evt. NM



Anbefaling for træning og kapsejlad

At sejleren gennem de enkelte trin i diplomsejlerskolen får konkrete færdigheder såsom at kunne, *vide, turde eller have prøvet.*

At sejleren over tid **selvorganiserer træningen**, som er medvirkende til at egen udvikling opstår og glæden ved at sejle styrkes. sejlerdiplom 4, 3 sæson. (Bevidst om sejlkubbens sikkerhedspolitik)

Diplomsejlerskolens færdigheder og kompetencer er medvirker til at børn og unge både over tid kan gå forskellige **veje** i sporten afhængig af drivkraften



Mange tak for i deltog i denne workshop

Hvis i har spørgsmål eller ønsker at diskutere emnet yderlig, er i meget velkomne til at tage fat i os



Diplomsejlerskolen

- Diplomerne bygger på at den enkelte sejler får viden – **han/hun ved**,
- Diplomerne bygger på at den enkelte sejler får kundskaber/færdigheder – **han/hun kan**
- Diplomerne bygger på at den enkelte sejler får sociale kompetencer og personlig udvikling – **han/hun tør**
- Diplomerne bygger på at den enkelte sejler får afprøvet diverse aktiviteter, såsom sommercamps, kapsejlad, jolle, surf, kølbåd, elementet – **han/hun har prøvet**



Hvad lægger bag anbefalingen om den **legende** tilgang til træning

Ericsson – Deliberate Practise

Karakteriseret ved

- det specifikke formål at øge præstationsevnen (ikke for nydelsen eller eksterne belønnings skyld)
- Der kræver kognitive og / eller fysisk anstrengelse
- er relevant for at fremme en positiv udvikling af færdigheder
- Ericsson argumenter for dem som træner målrettet og ensidigt (10.000 timer) har størst chance for at udvikle ekspertise.



Hvad lægger bag anbefalingen om den **legende** tilgang til træning

Cotés – deliberate play

Karakteriseret ved tidlig involvering af fysiske aktiviteter som er/skaber

- Indre motivation, følelse af glæde ved aktiviteten
- yder øjeblikkelig tilfredsstillelse ved at aktiviteten er designet til maksimere nydelsen i aktiviteten
- Det foregår typisk som aktiviteter som ligner dele af en konkurrence situation, men med et minimum af redskaber, kan foregå alle steder og med udøvere i forskellige aldersgrupper, kræver ikke nødvendigvis voksne, trænere eller en tidsramme.

