



Kontakt og relation til de unge sejlere - hvorfor og hvordan

Oplæg af:
Jan Christiansen

Særlig inspiration fra:
Ilene Eriksen
og sejlerdanmark

Vi vil gerne give dig
formål, lyst og redskaber
til snakken med din sejler...



Formål – hvorfor skal du snakke og hvad skal du snakke om?

Lyst – Hvorfor det er din rolle at snakke?

Redskaber – Ideer, metode eller redskaber til, hvordan du gør.



To relevante universer (– og en tredje, den som specialister tror er den vigtigste, men som er et udtryk for vores samtid og i virkeligheden er den mindst vigtige af de tre - selvom den selvfølgelig er vigtig...)

= Tre "universer" at snakke om.

Univers 1) Den unge sejler (imellem 11 og 17 år). Emnerne er glæde, god vejledning og en lille smule drøm

Univers 2) "Teen" sejleren som i tidens ånd (og med den hormonelle udvikling) får mange interesser. Emnerne er overblik, at kunne realisere drømmen, at bruge sejlsporten til det jeg vil.

Univers 3) Den målrettede, reflekterede og strukturerede sejler uanset alder – den som har et overskud som menneske og som atlet. Emnet er sportslig udvikling og overblik



Univers 1 - glæde, god vejledning og en lille smule drøm - børn og unge i alderen 11-17 år

Ilenes Eriksen - baggrund

- Ungdomsleder Yachtklubben Furesøen og talentcenter
- En stor og velfungerende jolleklub med stærk social profil
- Ilene ikke er bange for at rådgive sejlere og forældre
- Opmærksom på sejlernes motivation – kapsejlere >< oplevelsesorientering



Ilene's fortælling - *hvorfor snakker hun med børnene?*

Ilene:

>> *Det er vigtigt at snakke med børnene for at få dem videre og for at finde ud af, hvad de vil og hvad de har lyst til*<<

>> *Jeg er bange for **ikke** at hjælpe dem, mere end jeg er bange for at hjælpe dem*<<

>> *Vejledning giver glade børn og gode grupper*<<



Ilenes fortælling – hvad er hendes metode?

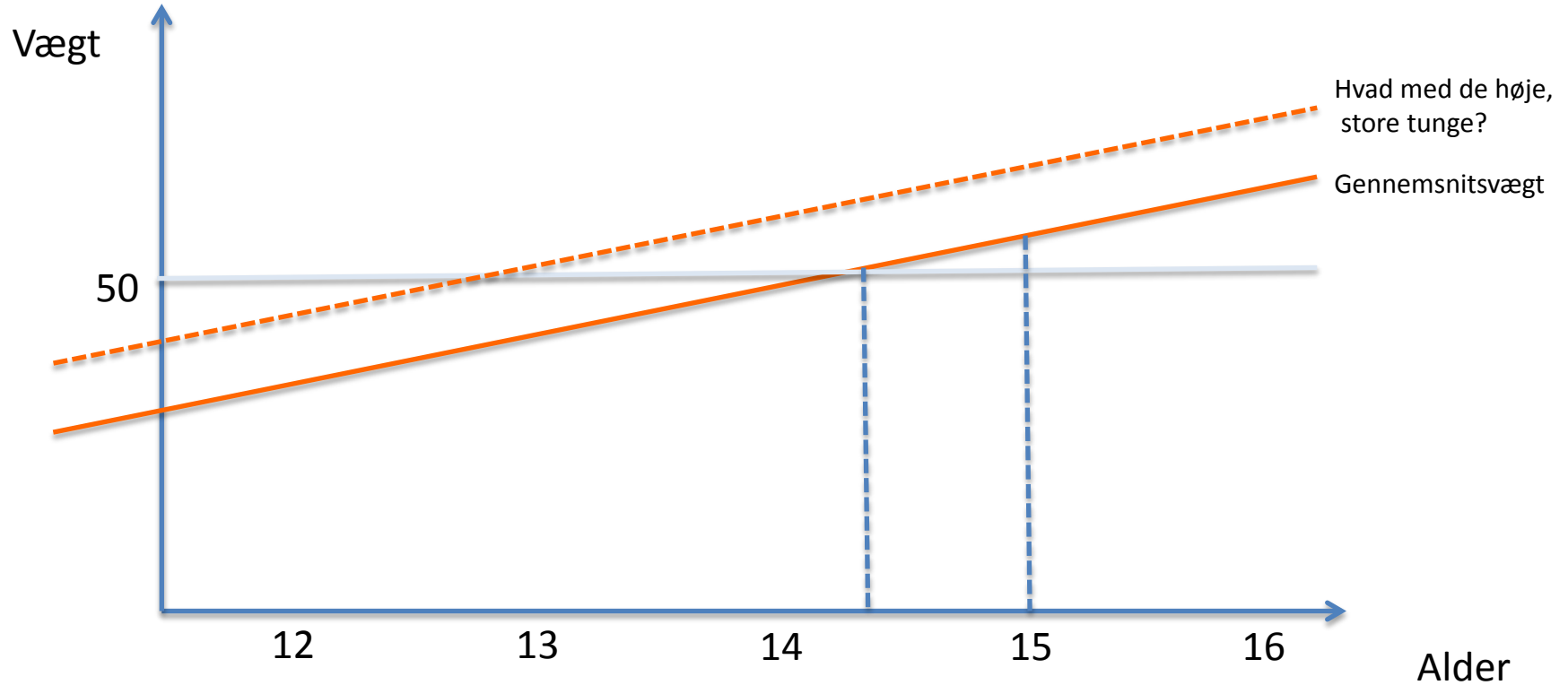


1. Træner-leder dialog i klubben – hvilke grupperinger har vi af sejlere?
 - a) Grupperinger er kompetenceniveauer – *hvad skal de lære for at rykke?*
 - b) Grupperinger er interesseretninger – blot at sejle og opleve, eller lyst til at kapsejle
2. >>Jeg *begynder* at tale med sejlerne om hvad de skal når de er så høje som jeg selv – det er nok 11-12 år<< (154 cm, red)
 - a) De spinke venter og de med store knogler har jeg tanker om, hvornår de skal rykke
3. De bliver spurgt om de er interesserede i tilbud?
 - a) Tilbud kan være at begynde at sejle noget andet til træningen eller at deltage i særlige aktiviteter med andre bådtyper.
 - b) Typiske muligheder
 - i. Optimisten sejler Zoom8, 29'er lille rig, Yngling, eller man bytter imellem jollerne
4. Fortælling til forældrene om det der foregår. Reaktion altid positivt. Det som udfordrer er forældre hvor resultater betyder meget; >>bare ét år mere så han lige kan vinde<<

Ilenes fortælling – metode fortsat

- Trænere tildeles grupper af sejlere med tilhørende beskrivelser
- Aktiviteter i klubben foregår i perioder i samarbejde med andre klubber, ex vintertræning, sommeraktiviteter.
- YF samarbejder med andre klubber om at løse opgaven med den enkelte sejler. Hvis ikke klubbens tilbud passer, så sendes sejleren videre til en anden klub
- Klubben er en kapsejladsorienteret klub. Men målet er at holde alle motiverede og glade – lysten til kapsejlad kan komme senere. Derfor anvendelse af basistræning i boathandling og duelighedsbevis





Oplevelser jeg har haft...

Optimistjollesejler på 65 kg

Zoom8 sejler på 18 år

Zoom8 sejler på 70kg



**Univers 1 - glæde, god vejledning og en lille smule
drøm - børn og unge i alderen 11-17 år**



>>Man skal fuldt anerkende, at sejlere er hvor de er så længe det er et valg sejleren har truffet<<

>>Vores opgave er at vise sejlere, at der er valgmuligheder og at stille disse valg til rådighed. Og det er også vores opgave at tydeliggøre at valg er både muligheder og konsekvenser<<

Et redskab - overvejelser når man skal skifte

<http://sejlsport.dk/mere/talent-og-elite/valg-af-baadklasse>

- Prøv gerne flere ting, inden du vælger din næste jolle
- Vil du sejle alene, eller sammen med andre?
- Passer du i størrelse og type til jolletypen?
- Er det ret tid for mig at skifte?
- Klasser som er store i Danmark gør det lettere for dig at blive en god kapsejler
- Hvad gør mine kammerater i klubben?
- Vil du sejle OL-klasse?
- Vil du være professionel sejler?
- Råd til dine omgivelser. Familie, venner, trænere mv.
- *Valget ikke er endeligt. Du altid kan vælge om...*



Univers 1 - glæde, god vejledning og en lille smule
drøm - børn og unge i alderen 11-17 år

Univers 2 – overblik, at gøre drøm til realitet og at gå den vej med sejlsporten jeg vil...

Jan Christiansen - baggrund

- Talentudvikler i Dansk Sejlunion siden 2008
- OL, VM og EM medaljer som træner
- 49'er gruppen fra 2000-2008
- Har rigtig mange erfaringer fra atleter og forældre igennem tiderne (ak ja...)



Hvem er det jeg snakker med?

Målgruppe for mig er sejlere fra 15-23 år som alle er kapsejlere.

>> Jeg opsøger samtalerne når jeg ser en "situation" – eksempel et makkerskab der bryder op, et makkerskab der burde være anderledes, en sejler som bør skifte jolle, har nået et stort uddannelsesmæssigt eller sportsligt mål <<

men ellers...



>> Sejlere kommer (helt af sig selv) når de er utrykke, uafklarede, i tvivl, blevet svigtet af en makker, når der er milepæle, når det har fået et godt tilbud... <<

Univers 2 – overblik, at gøre drøm til realitet og at gå den vej med sejlsporten jeg vil...



Målet for min samtale



Målet for samtalen er, at atleten oplever at:

- At få perspektiv og retning på sin sejlads og sine øvrige gøremål (uddannelse mv)
- At få overblik over den samlede situation
- At blive klar på de nærmeste beslutninger og handlinger
- At vide hvad der er vigtigt og hvad der er mindre vigtigt i det langsigtede sportslige perspektiv
- At vide hvad der skal prioriteres på hvilke tidspunkter (ex imellem sport og uddannelse eller forskellige dele af sport)

Univers 2 – overblik, at gøre drøm til realitet og at gå den vej med sejlsporten jeg vil...



Samtalemetode

- Coachende – dvs forsøger at få atleten til at sætte ordene på, at reflektere over sig selv, at finde egne holdninger, meninger, erfaringer mv.
- "Isbryderen"
- Men med inddragelse af den viden jeg står med, med min erfaring og mit perspektiv som:
 - Træner og talentudvikler
 - Fagperson
 - Tidligere sejler
 - Kollega til dygtige kollegaer
 - Repræsentant for et netværk og en vidensbank
 - En der kender andre sejlere som har været i samme situation
 - (Nogle gange også en som kender løsningen)



Univers 2 – overblik, at gøre drøm til realitet og at gå den vej med sejlsporten jeg vil...





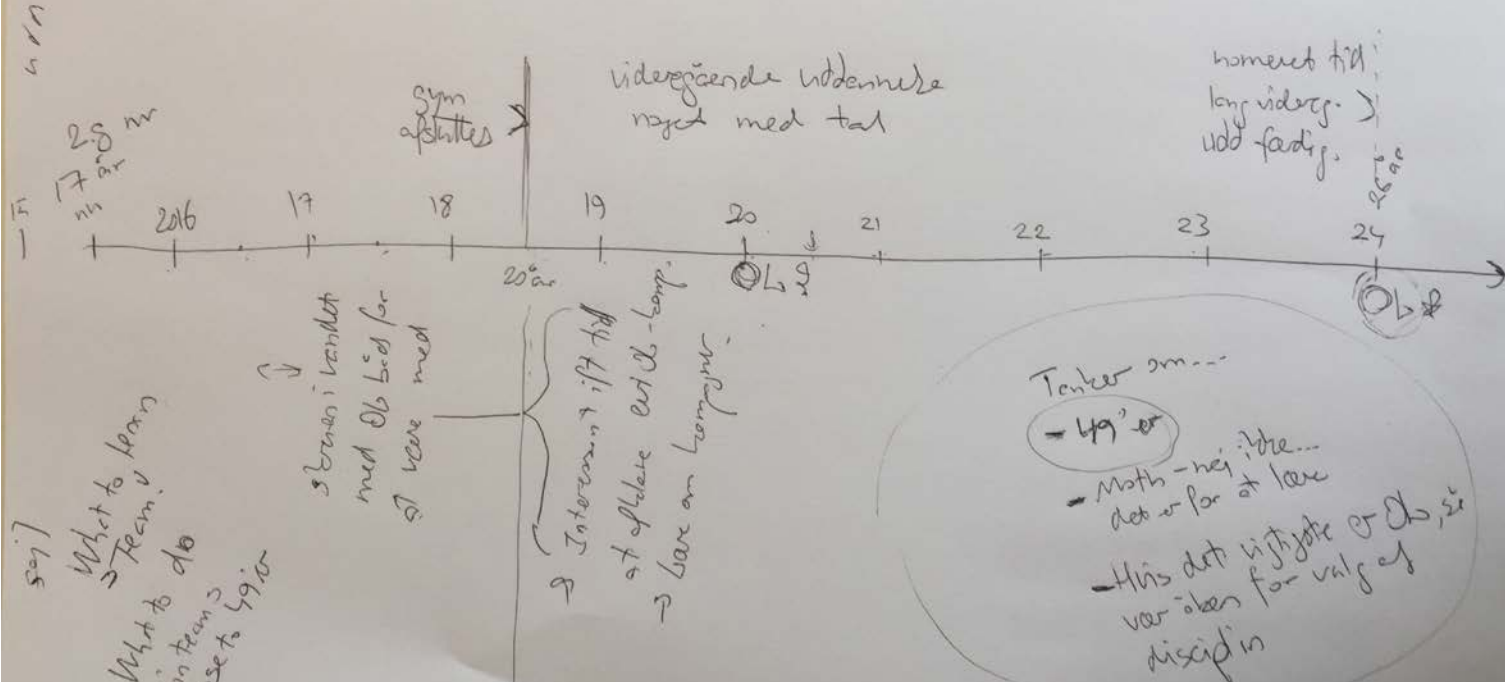
Anders And, sept'15

svag tillægnings
dalende motivation

den vil prøve dig selv of.

"barnetid"

mere fleksibilitet

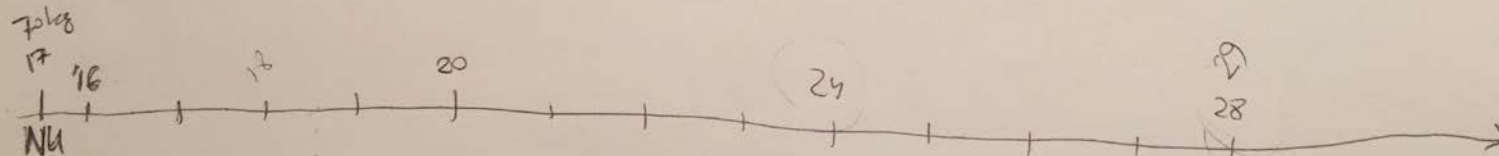
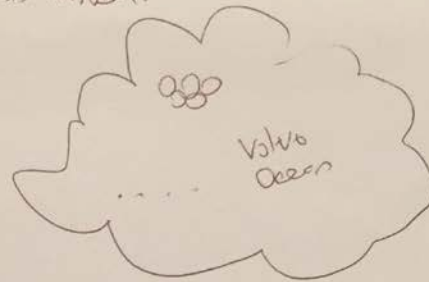


Univers 2 - overblik, at gøre drøm til realitet og at gå den vej med sejlsporten jeg vil...

Joakim Von And

Huse - send min om BPA

Det næste år:
- Box (Jan-feb)
- 29'00 - Flensb.
- 27'00 - 29'00 - stop
- 29'00 - stop



gym
19

38. slut

Frederiksborg

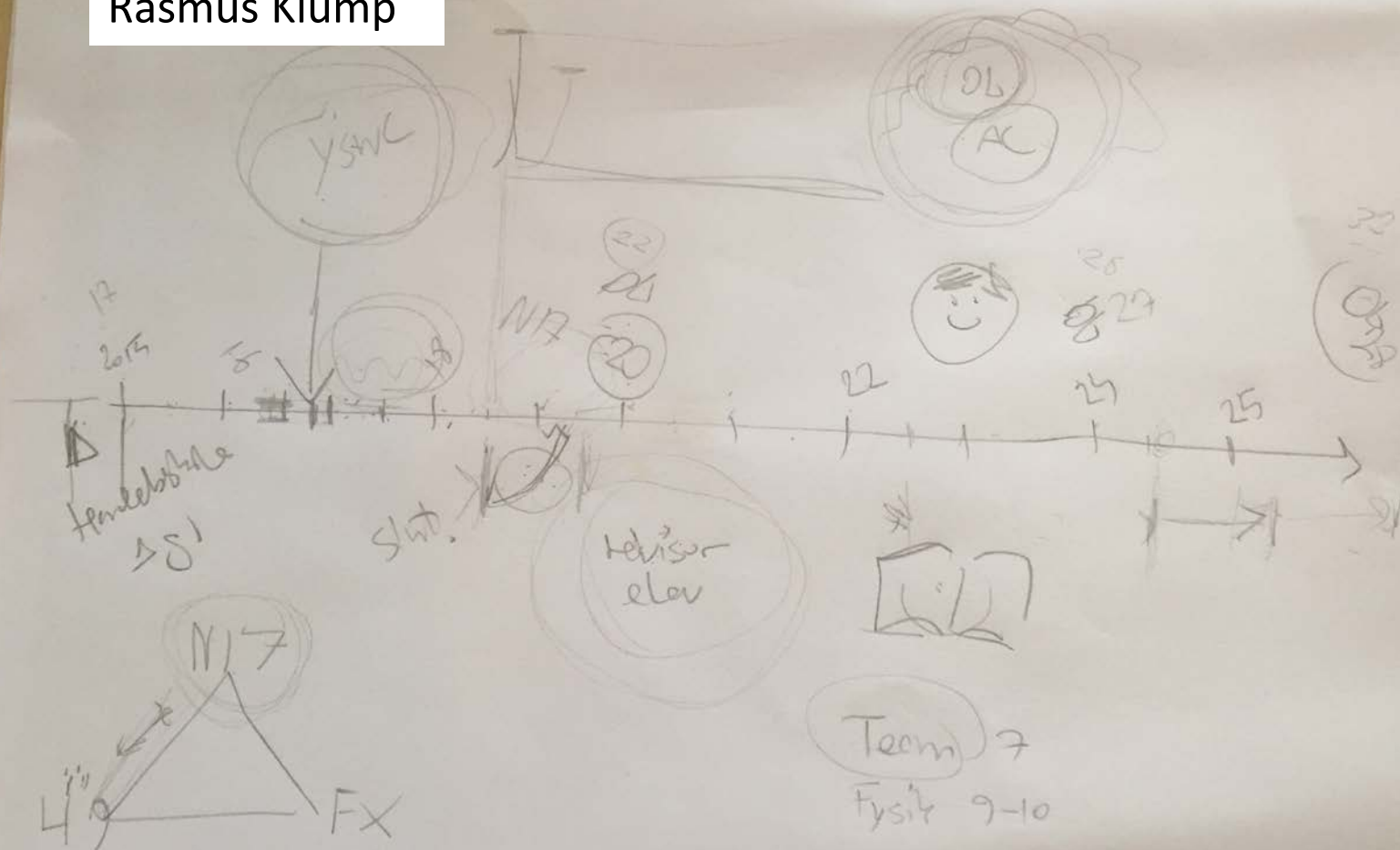
Videnskabs
kan partipens
fransk
engelsk

Ingeniør
Fysik
Medicin

Univers 2 - overblik, at gøre drøm til realitet og at gå den vej med sejlsporten jeg vil...



Rasmus Klump



Svaret på den sidste

>> Tak for din mail og at du tog dig tid til at mødes med mig. Det gav mig meget afklaring, omkring min fremtiden på den korte bane og den lange <<



Univers 3 – sportslig udvikling og overblik

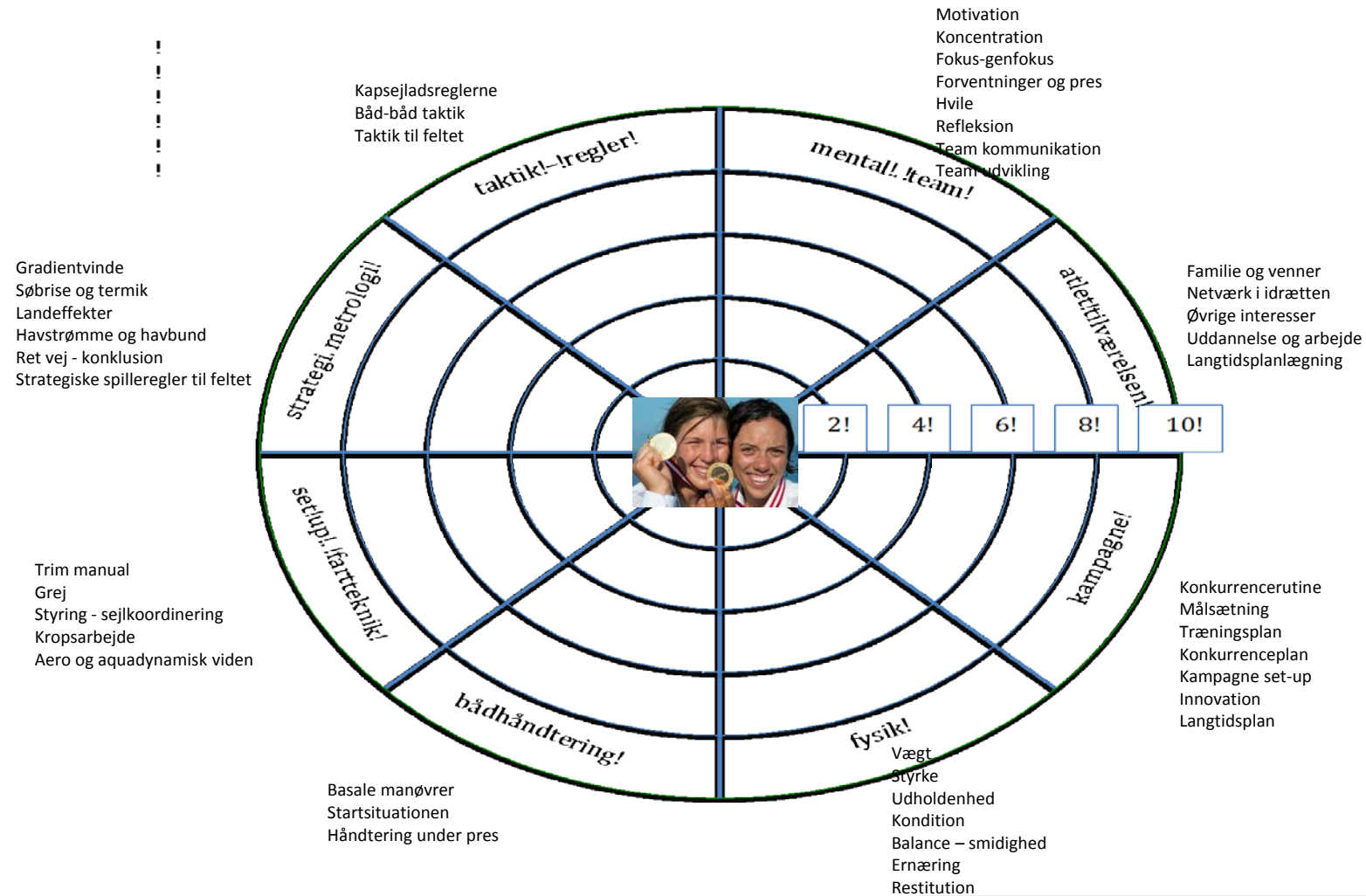
To modeller som anvendes i talent-elitearbejdet.

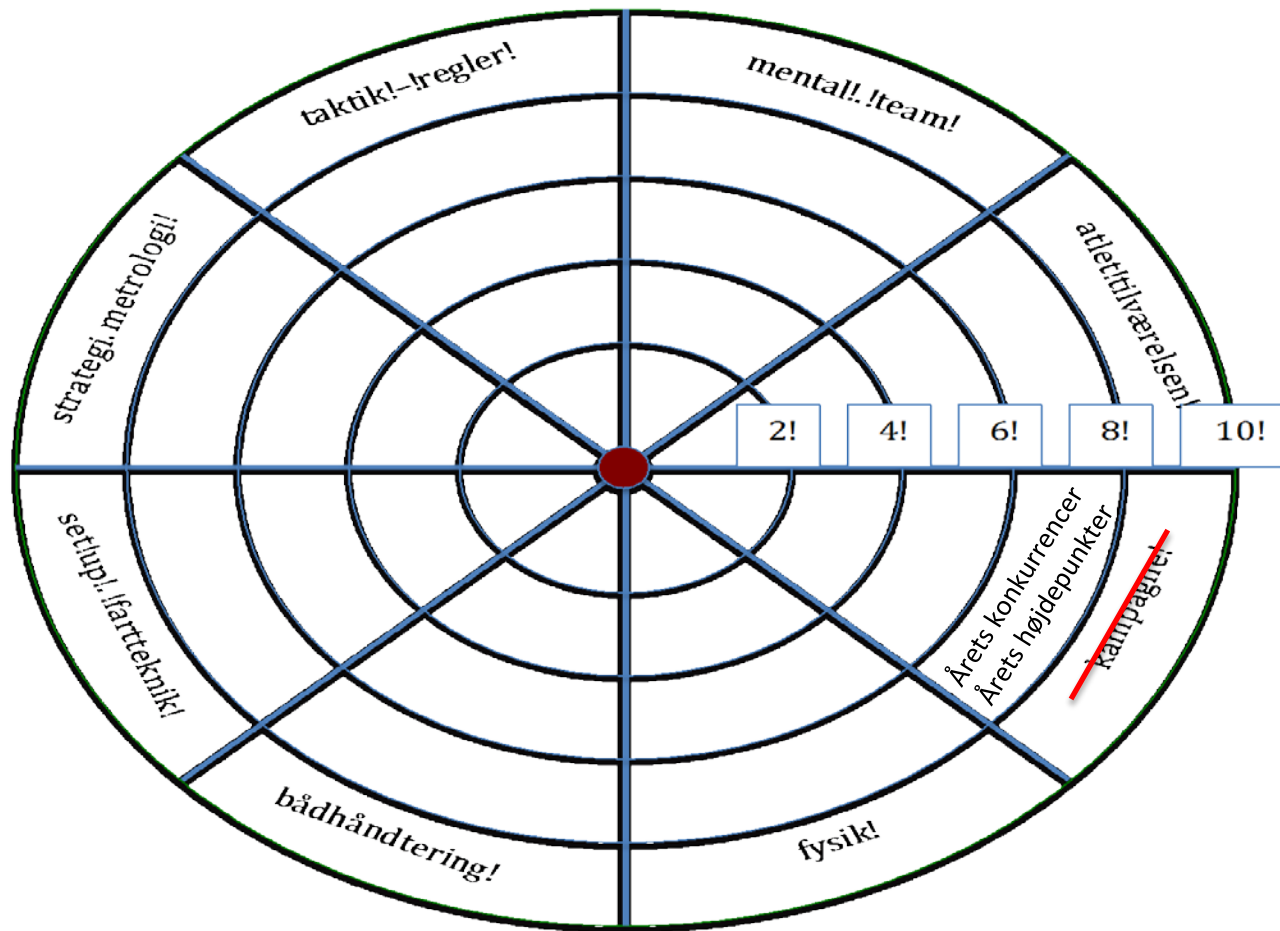
Kan I bruge dem – eller modificere dem til at bruge dem?



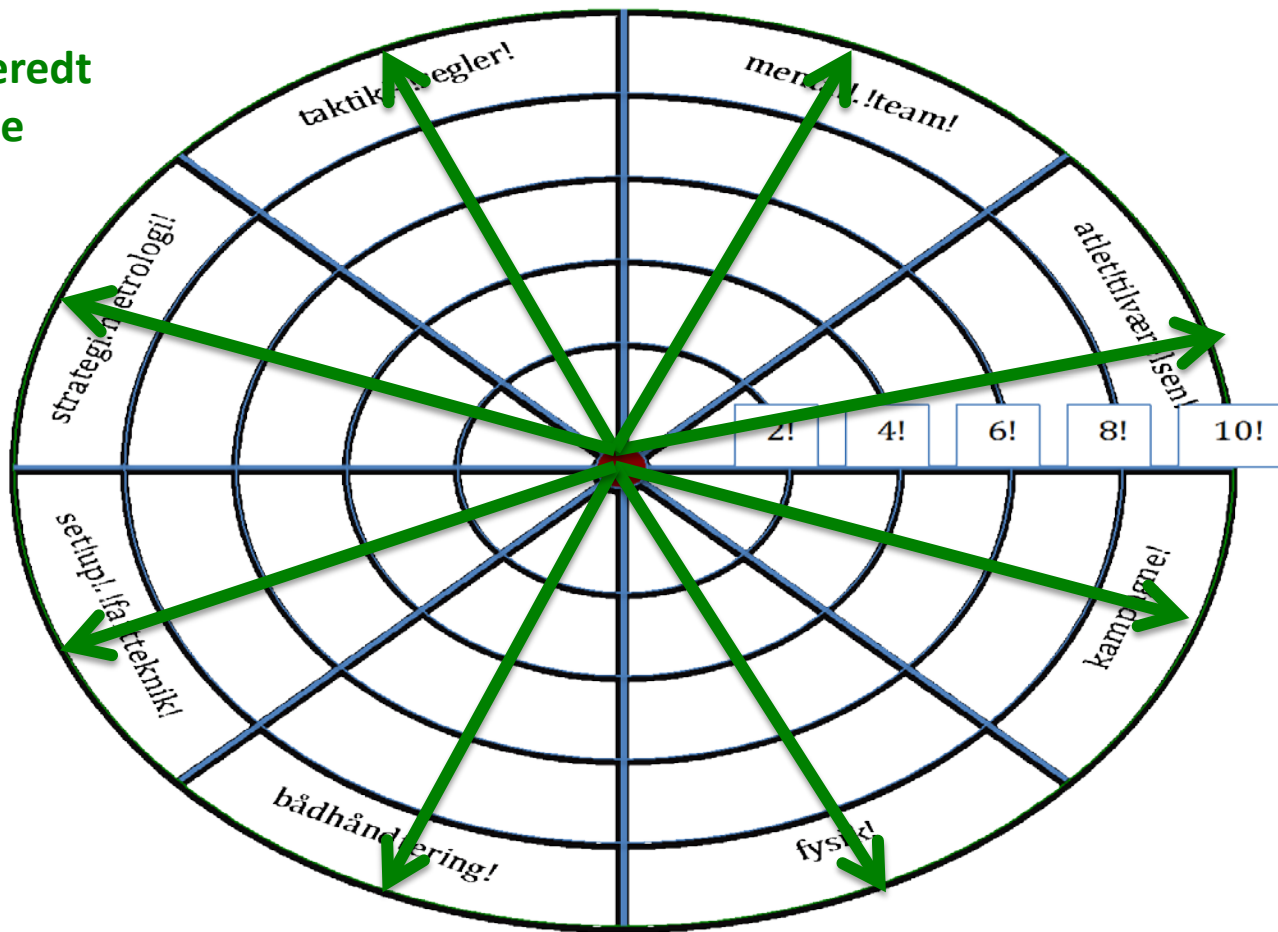
Overblikssredskabet – "præstationscirklen"



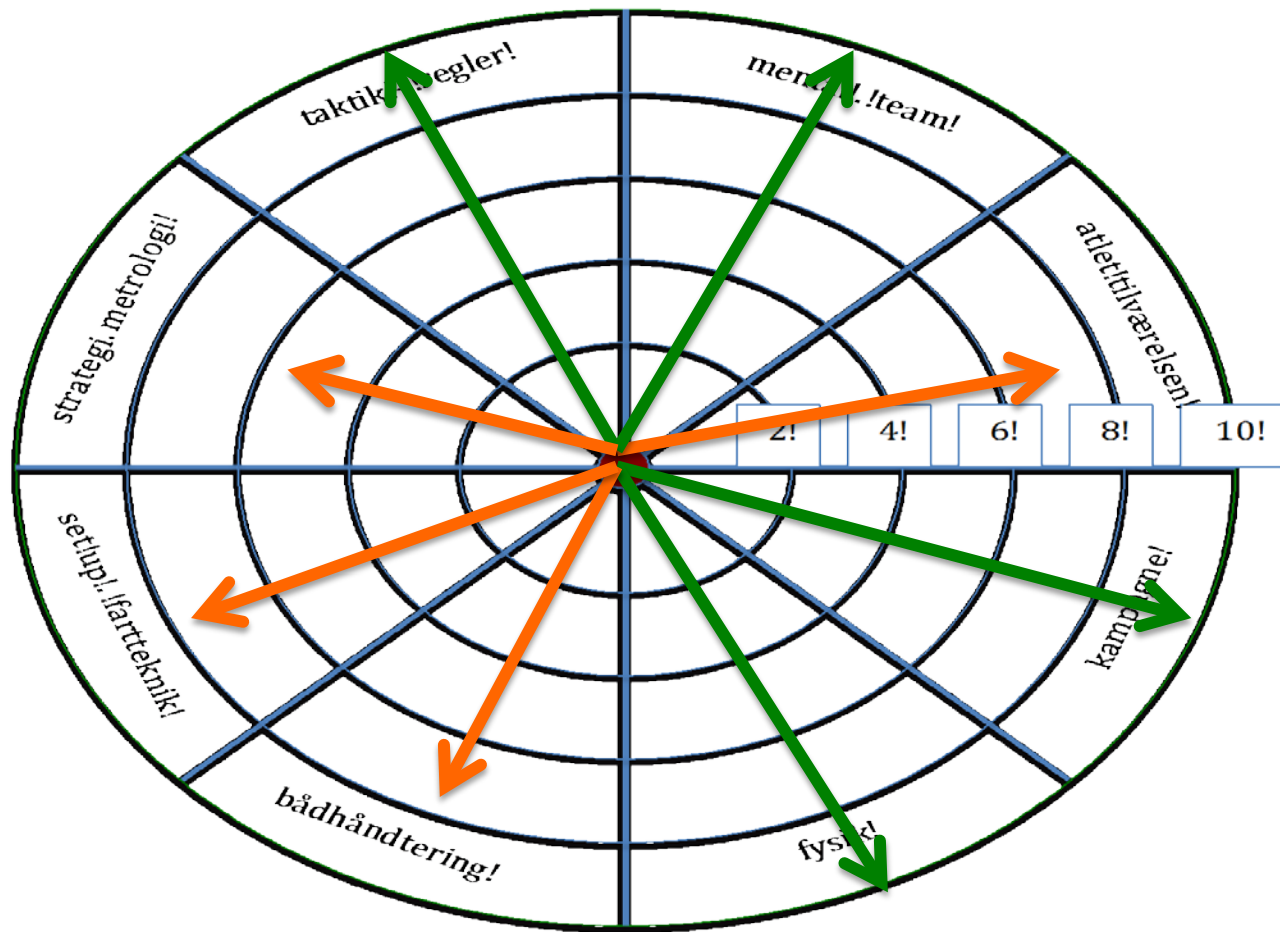






Optimalt forberedt
til konkurrence



Uforberedt til
Konkurrence



| Områder | Elementer | Hvad skal udvikles? | Hvordan? (hvad vil jeg gøre?) |
|---|--|---------------------|-------------------------------|
| Fysik | Vægt Styrke Udholdenhed Kondition Balance – smidighed Ernæring Restitution Skade | | |
| Båd håndtering | Basale manøvrer Startsituationen Håndtering under pres | | |
| Set-Up, fartteknik | Trim manual Grej Styring - sejlkoordinering Kropsarbejde Aero og aquadynamisk viden | | |
| Strategi – metrologi  | Gradientvinde Søbrise og termik Landeffekter Havstrømme og havbund Ret vej - konklusion Strategiske spilleregler til feltet | | |

| Områder | Elementer | Hvad skal udvikles? | Hvordan? (hvad vil jeg gøre?) |
|---|---|---------------------|-------------------------------|
| Taktik – regler | Kapsejlsreglerne Båd-båd taktik Taktik til feltet | | |
| Mental – team | Motivation Koncentration Fokus-genfokus Forventninger og pres Hvile Refleksion Team kommunikation Team udvikling | | |
| Atlettilværelsen | Familie og venner Netværk i idrætten Øvrige interesser Uddannelse og arbejde Langtidsplanlægning | | |
| Kampagne  | Konkurrencerutine Målsætning Træningsplan Konkurrenceplan Kampagne set-up Innovation Langtidsplan | | |

Kapacitetsanalyse sejlerskema



| 1 | Kapacitetsanalyse | Sejler | TOP 3 i verden | Hvor vigtigt er det |
|---|---|--------|----------------|---------------------|
| 2 | | | | |
| 3 | Før start rutine | | | |
| 4 | start: | | | |
| 5 | Ligge stille/ Skabe plade til læ | | | |
| 6 | Forsvare sit hul | | | |
| 7 | Acceleration | | | |
| 8 | Dobbelt vendinger | | | |
| 9 | Bakke ud | | | |
| 0 | bagbordhalse start | | | |
| 1 | Holde sit spor | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | Teknik: | | | |
| 4 | Vendinger | | | |
| 5 | Bomninger | | | |
| 6 | Topmærkerundingen incl spilersæt | | | |
| 7 | Bundmærkerundingen incl spilernedtagning | | | |
| 8 | 360er | | | |
| 9 | Bedømmelse af laylines | | | |
| 0 | Skifte gear ved ændrede forhold | | | |
| 1 | Optimal fart efter start og gaterundingen | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | Fart: | | | |
| 4 | Kryds (Generelt) | | | |
| 5 | Let | | | |
| 6 | Mellem | | | |
| 7 | Hård | | | |
| 8 | Læns (generelt) | | | |
| 9 | Let | | | |
| 0 | Mellem | | | |
| 1 | Hård | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | Taktik/Strategi: | | | |
| 4 | Placering på startlinjen i forhold til strategien | | | |



Dygtige sejleres herkomst overrasker ofte – det er langt fra altid den slagne vej

Glæde ved at kunne se perspektiv

Glæde ved, at vide hvad jeg kan/skal gøre

Glæde ved at prøve nyt, at mestre noget nyt

Så tag snakken...



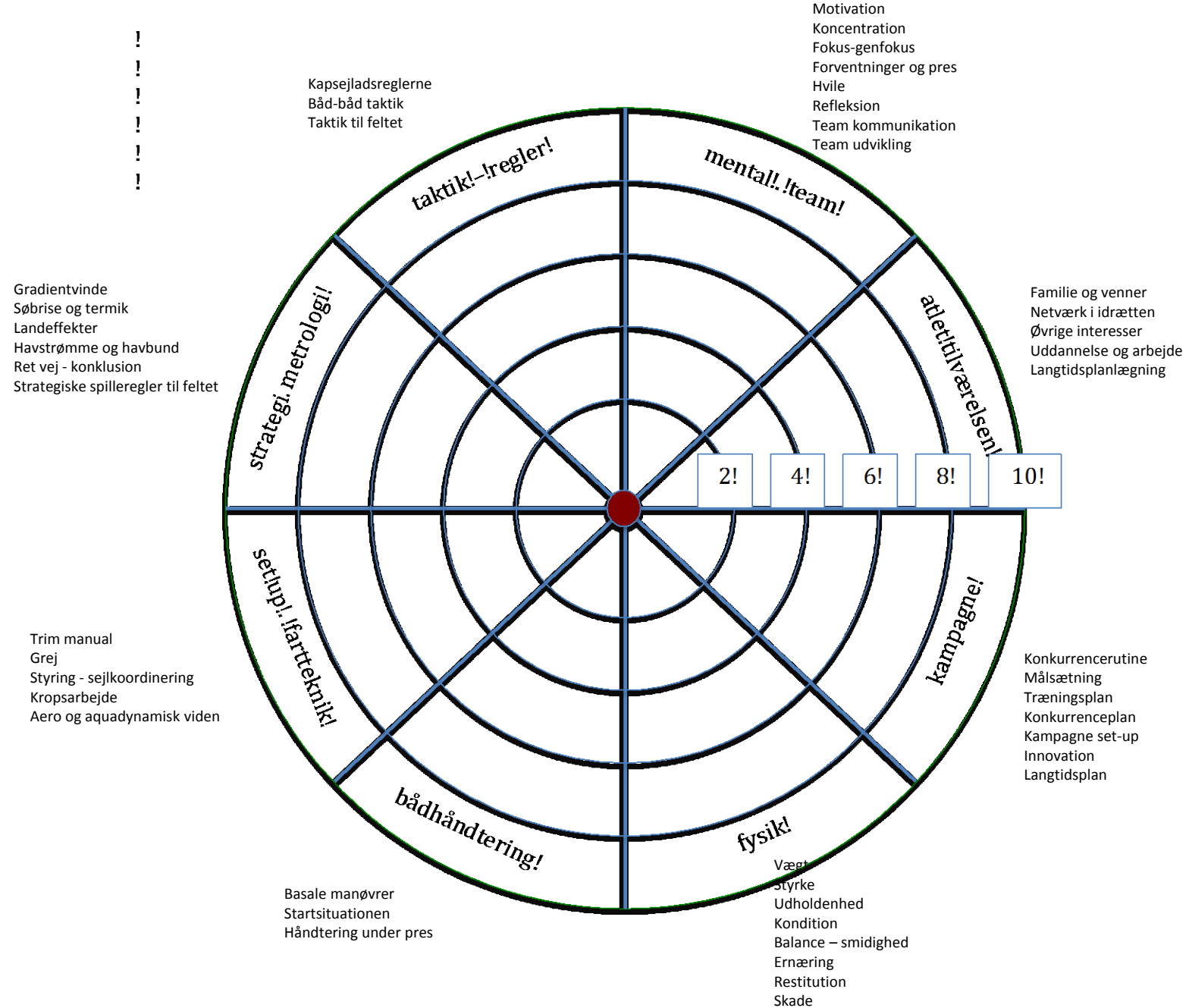
Har du spørgsmål eller vil du gerne have et besøg i din klub angående det at tage snakken med jeres sejlere, så ring eller skriv til:

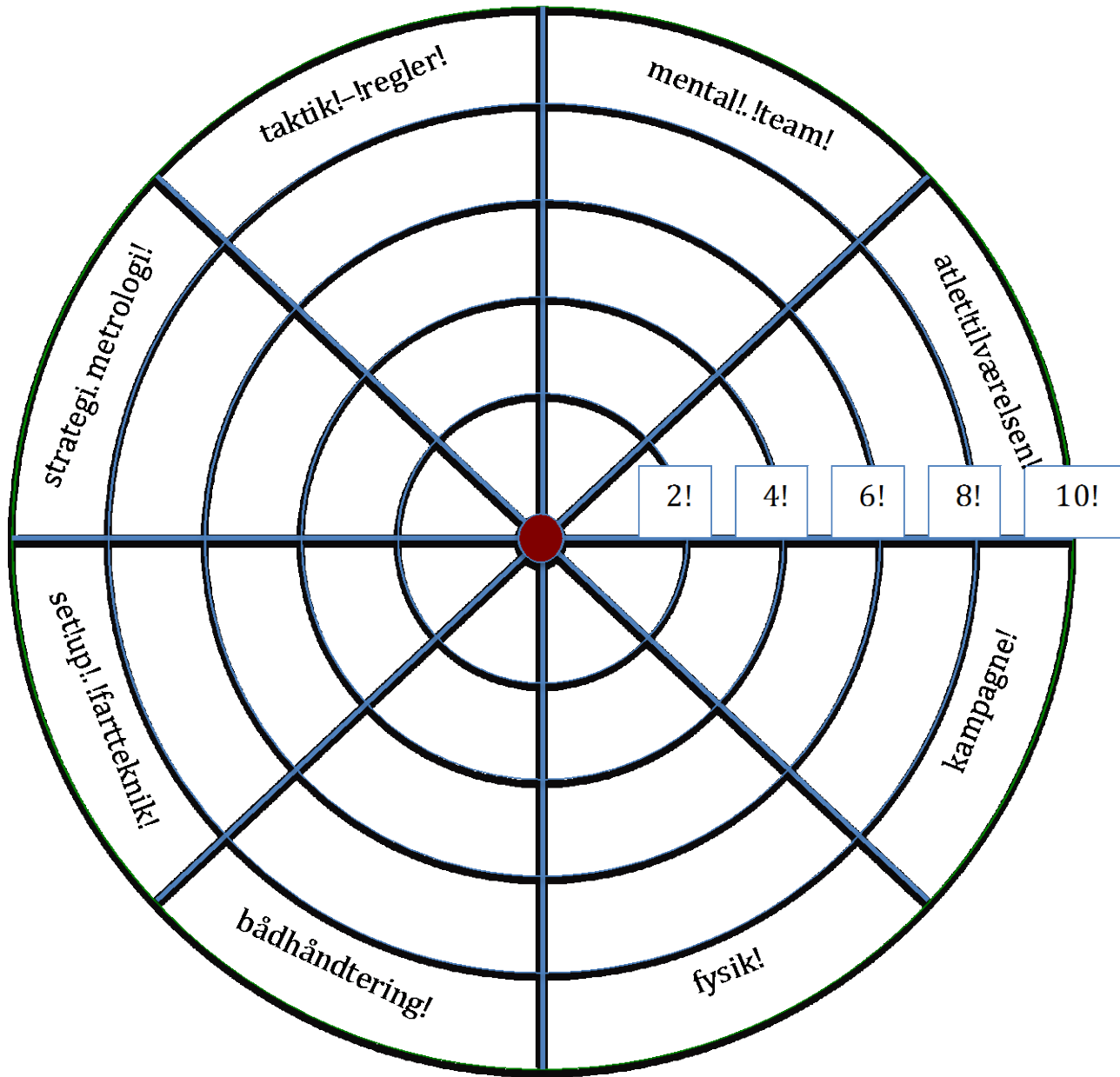
Jan Christiansen

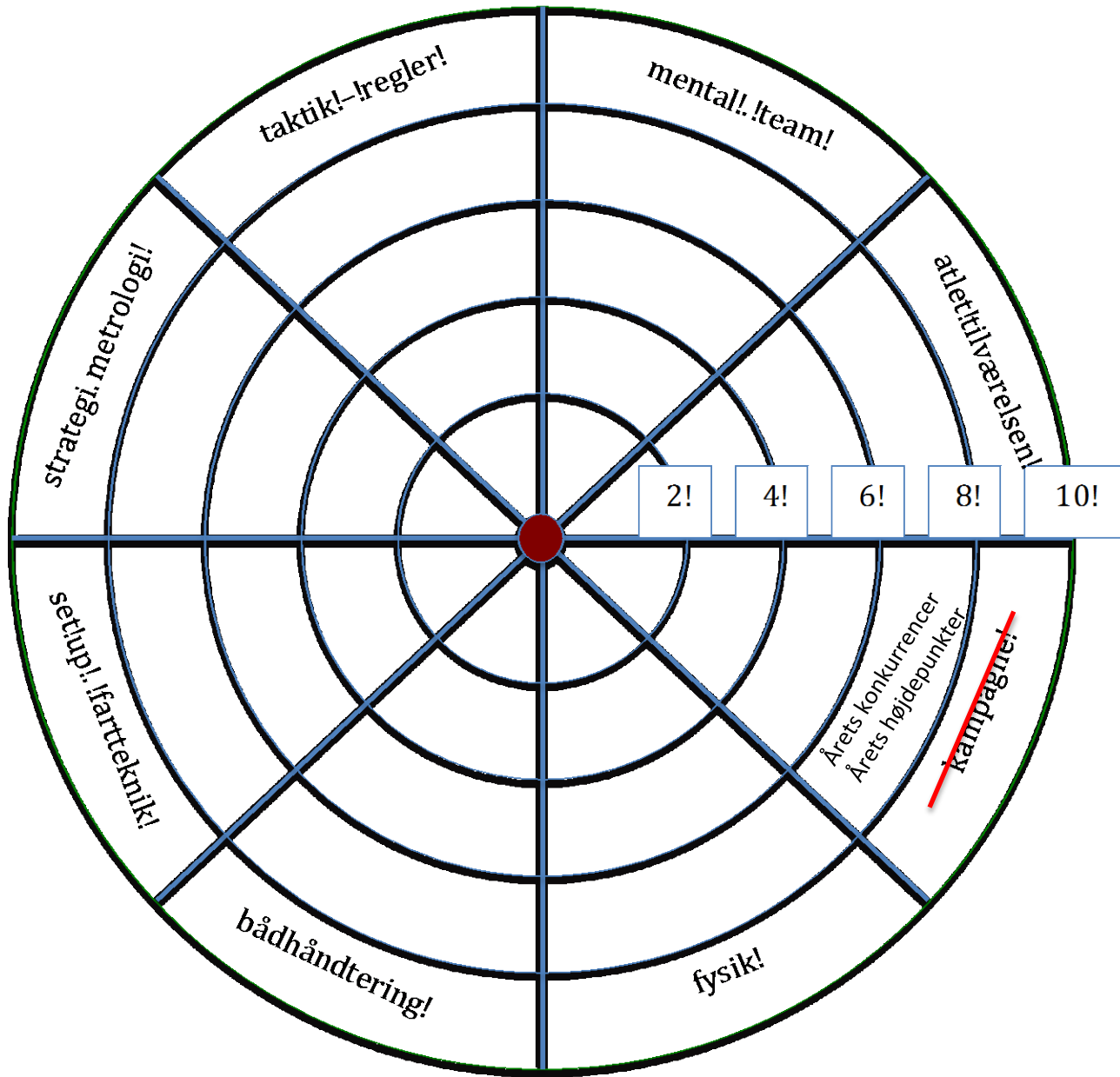
2127 0071

jan.christiansen@sejlsport.dk

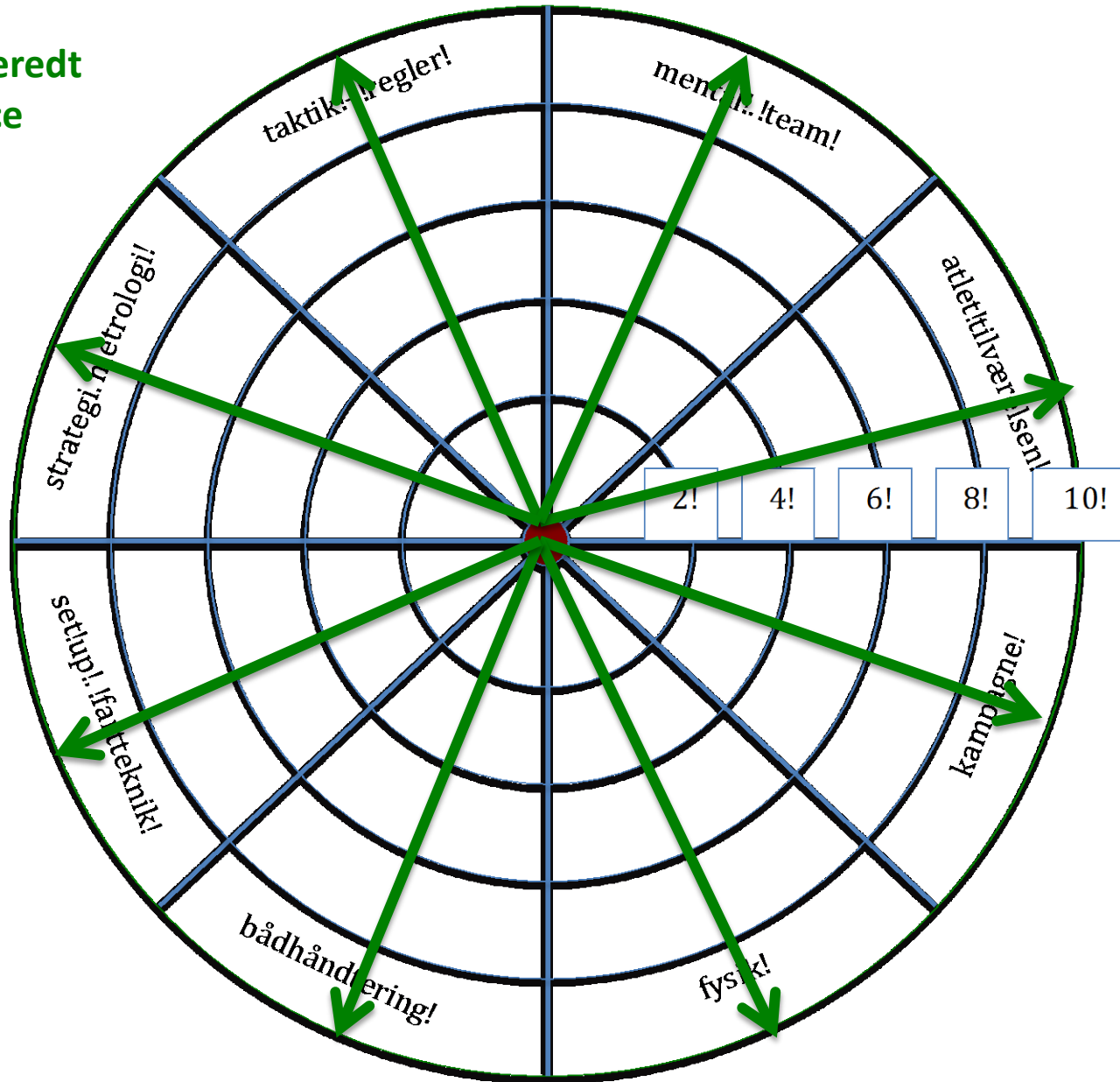




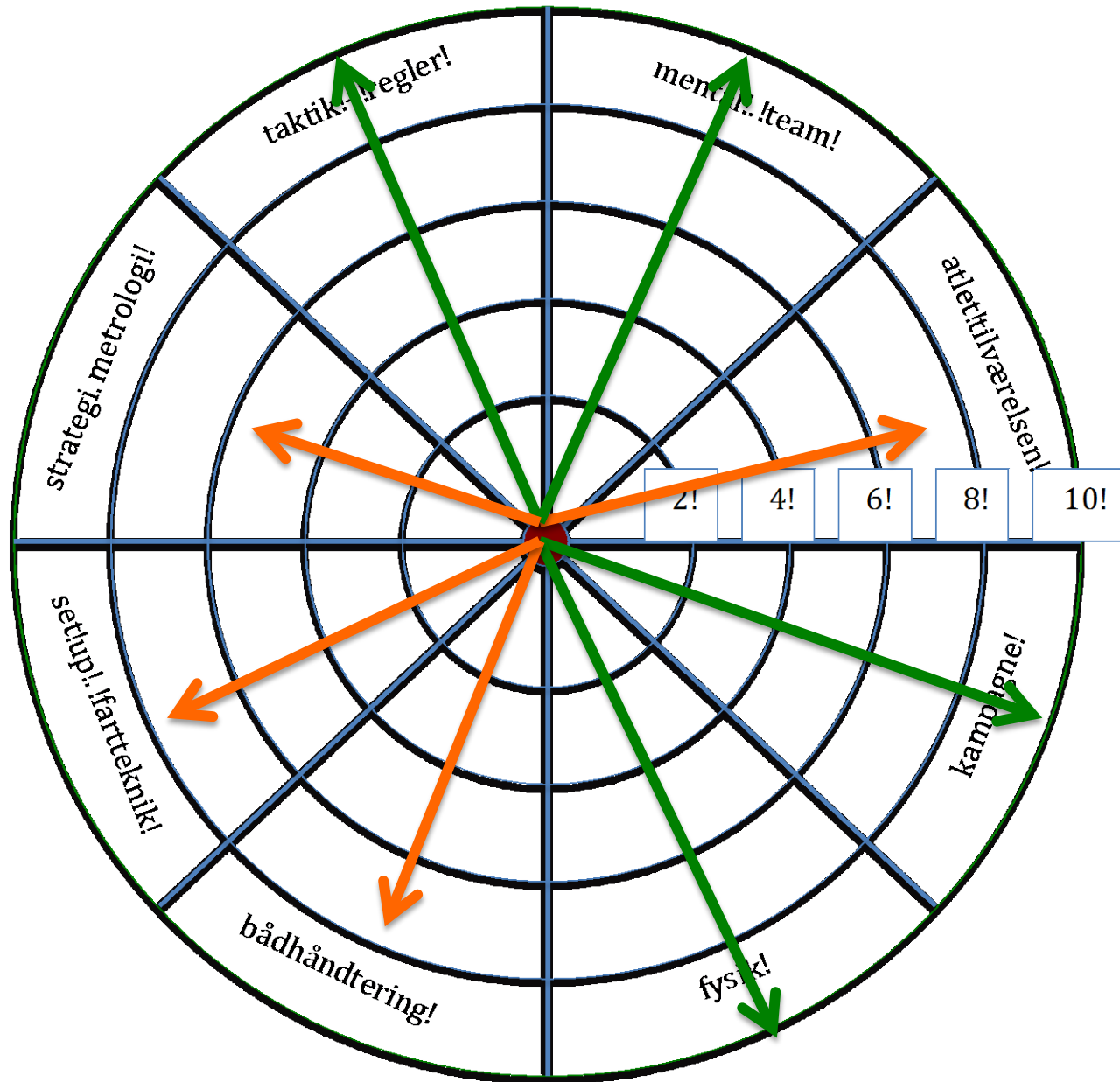




Optimalt forberedt
til konkurrence



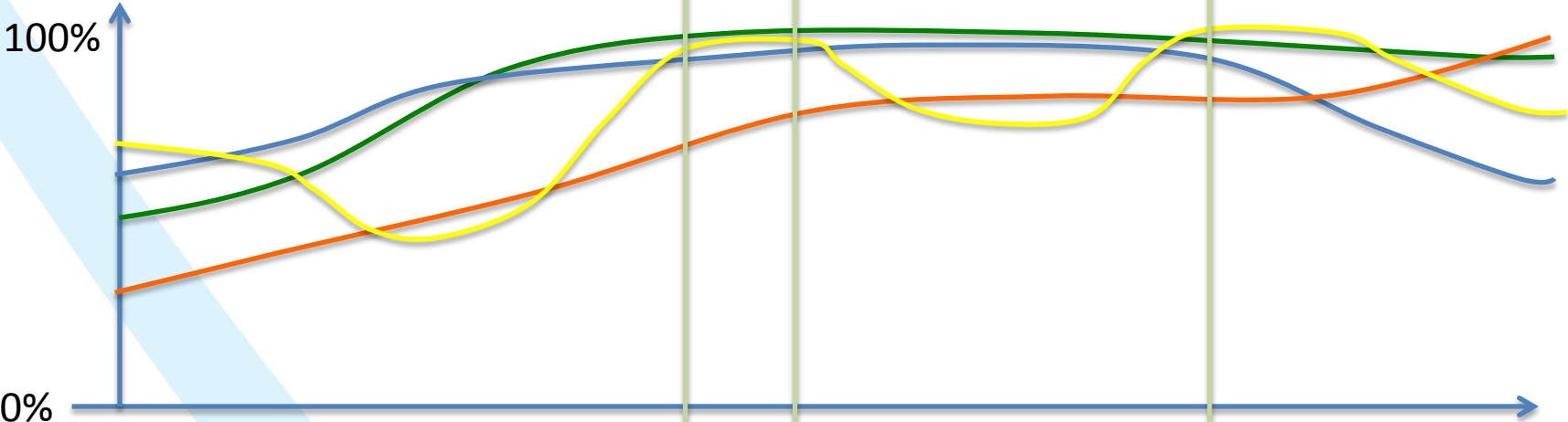
Uforberedt til
Konkurrence



Sæson "peaks"

National udtagelse
EM

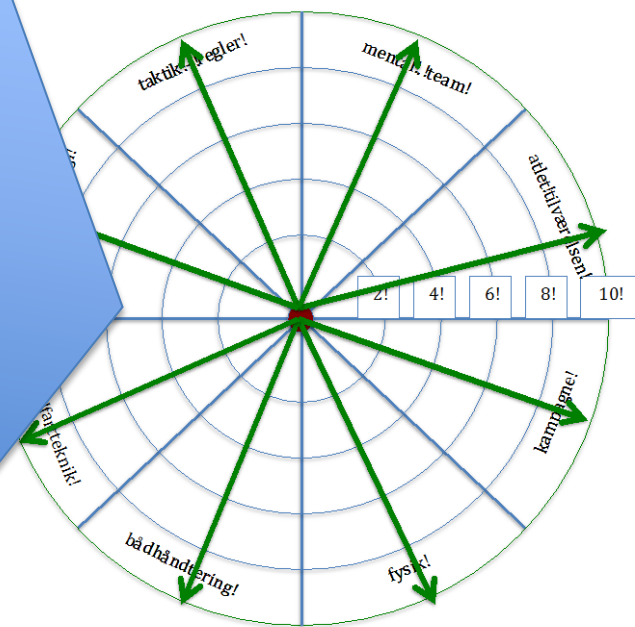
VM





Inspiration - ny erfaring
 Jeg kan udvide min præstationscirkel

Dette kunne være min eller din præstationscirkel...



| Områder | Elementer | Hvad skal udvikles? | Hvordan? (hvad vil jeg gøre?) |
|----------------------|--|---------------------|-------------------------------|
| Fysik | Vægt Styrke Udholdenhed Kondition Balance - smidighed Ernæring Restitution Skade | | |
| Båd håndtering | Basale manøvrer Startsituationen Håndtering under pres | | |
| Set-Up, fartteknik | Trim manual Grej Styring - sejlkoordinering Kropsarbejde Aero og aquadynamisk viden | | |
| Strategi - metrologi | Gradientvinde Søbrise og termik Landeffekter Havstrømme og havbund Ret vej - konklusion Strategiske spilleregler til feltet | | |

| Områder | Elementer | Hvad skal udvikles? | Hvordan? (hvad vil jeg gøre?) |
|------------------|---|---------------------|-------------------------------|
| Taktik - regler | Kapsejlsreglerne Båd-båd taktik Taktik til feltet | | |
| Mental - team | Motivation Koncentration Fokus-genfokus Forventninger og pres Hvile Refleksion Team kommunikation Team udvikling | | |
| Atlettilværelsen | Familie og venner Netværk i idrætten Øvrige interesser Uddannelse og arbejde Langtidsplanlægning | | |
| Kampagne | Konkurrencerutine Målsætning Træningsplan Konkurrenceplan Kampagne set-up Innovation Langtidsplan | | |

analyse – hvad – hvordan (med hvem, hvor, hvornår) - afsluttes

