

# Frivillighed...kulturkløfter og kompetent træning.

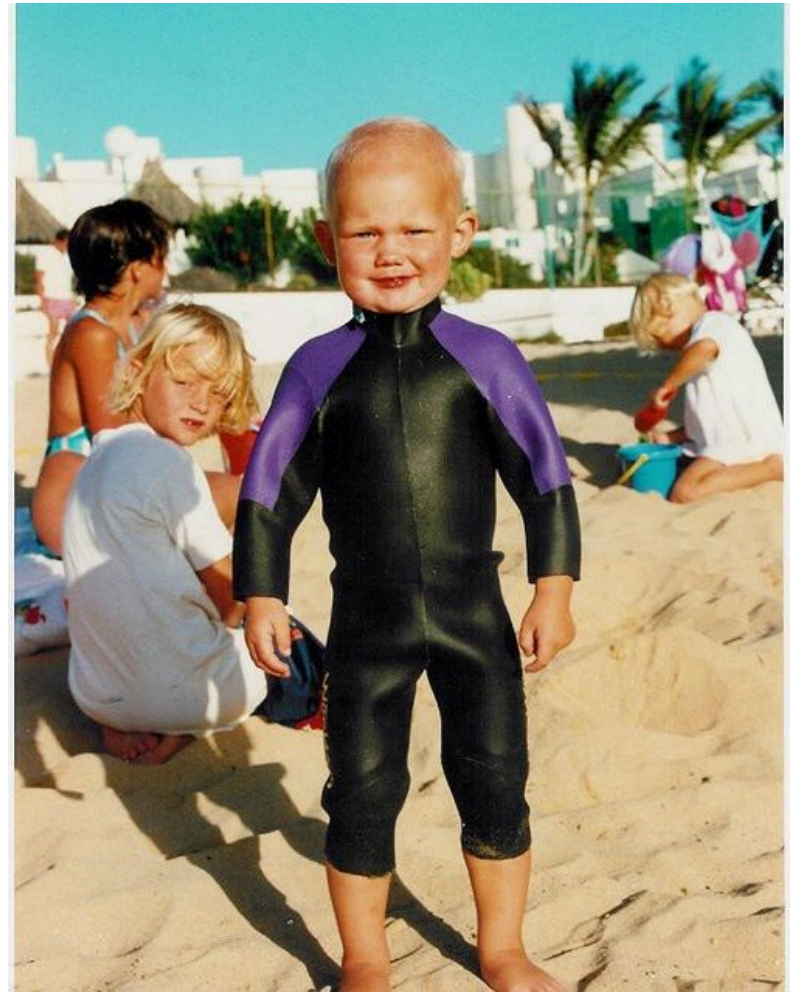
Historier fra vandkants-Danmark, og erfaringer baseret på (Torben's) trekantede træningsfilosofi.

Børn skal bare se at komme ud på vandet og give den gas, og hvis de synes det er for vildt, så kan de få en redningsvest på...



Vi propper dem ned i en våddragt, og så er det bare et spørgsmål om tid, før end de får den første medalje...

Og ja selvfølgelig...det skal da være sjovt, ellers mister de lysten!



Det er ret enkelt at være træner:  
 $1\% + 1\% = 10\% = 100\%$  (sjovere...)



**”Du skal ikke pive”,** siger træneren! ”Da JEG begyndte at surfe, var bommen lavet af træ, og jeg havde hverken våddragt eller trapez. . . .”



# Den store udfordring er faktisk endnu mere trekantet:



## 2 historier / 2 klubber / 12 års periode

### Forskellig målsætning. Hvad gjorde vi rigtigt og forkert?

- Skive – mange medlemmer – venteliste – elitetræning – VM-medaljer – men vi havde ikke kørt de næste trænere i stilling!
- Glyngøre – der var ingen, der brugte vandet (Kulturkløft).  
Sejlkлубben var skeptisk.  
Byens børn og den digitale børnehave.  
Vandsport – ikke nødvendigvis sejlsport – er en god historie.  
Surfere vil også sejle jolle!

# Fælles for de to projekter:

Faste træningsdage.

Det skal være sjovt!

Det sociale er ekstremt vigtigt!

De frivillige skal have det lige så sjovt som de aktive.

Begge klubber er skabt på et spinkelt økonomisk grundlag, men med stærke menneskelige ressourcer.





# Skive-historien:

Anders og Torben. To fædre. Den sociale og den ambitiøse.

Anders: "træningsmiljøet skal være ambitiøst socialt 😊"

Der er plads til alle – også  
Klubhuset er et skur med  
4 faste træningsdage og  
venteliste.

Masser af Talent.



# Årene gik...

**Anders stoppede, og Christen kom ind**

Christen er den flinke og jeg er den skrappe

Samtlige junior- og ungdomstitler gik til Skive i 8-9 år.  
(til de samme to, men vi har mange andre store talenter)

På vores hold trænede dem, der ville mere end bare at surfe for sjov. Men nogen kom kun om tirsdagen, mens andre trænede hver dag. Det gav udfordringer...

Hvor skulle træner-ressourcerne sættes ind?

**Vi skabte SKIW Racing**

# Hvad er SKIW Racing?

2 trænere

4 bøger

1 båd

Intrømøde:

Forældre og unge ser  
en powerpoint  
præsentation, som jeg  
vil bruge et par  
minutter på....



# Nøglen til medaljerne ligger i trænings-samarbejdet mellem de bedste.

Topsejlere fra andre lande kommer for at tage del i træningen.

Træningslejre

Weekendtræning osv



# Projektet virker - målt på medaljehøsten... men huskede vi bredden?



# Vi glemte at køre nye trænere i stilling...

Fokus lå på eliten og marginalerne (1% + 1% = ...), men der var ingen (kvalificerede) ressourcer, som sikrede bredden.



# Glyngøre-historien

En af de smukkeste beliggende danske havne.

Sild, muslinger og østers.

Ingen brugte vandet som legeplads.

Den digitale børnehaven

”Vi starter sgu en surfklub



# Det var egentlig ikke meningen...

Bakkeprojektet – det slår mig at de ikke bruger vandet.  
Forældrene kan godt se ideen med det.... (hård konkurrence fra Steve Jobs)

Mødet med Sallingsund Sejlklub – ingen sagde noget. Sand i afløbet?  
Benzin og trænerbåd?

”Hvad er jeres vision med sejlklubben? Hvor er den om 10 år?”

Vi inviterer 5 familier - og nogle profiler – og låner TORM-trailerne  
Medierne får besked – Vi starter en vandsportsklub!

Sådan skaffer man 250K – i Glyngøre  
45 medlemmer på rekordtid gav store udfordringer. For mange  
begyndere / for lidt udstyr.

Klubben skal være en klub – ikke en surfskole...!



# Sejlklubben får nyt liv

Vi har fokus på bredden:

Krabbefiskeri

SUP

Surf

Kajak

Forældrene begynder også

Fælles spisning hver gang!



Klubben og byen er efter to år klar til en større udfordring!

# DS træningslejr og TORM stævne samler byen og skaber yderligere fokus på vandsporten.

Målsætningen var klar: den gode oplevelse for deltagere, familier, officials og hjælpere.

Profilering af byen og vandsporten.

Udligne kulturkløfterne og inddrage skoler, børnehaver, erhverv osv

En stor mundfuld, som styrkede sejlkлубben og samlede beboerne i byen. 60 frivillige.

# Glyngøre bød velkommen - og sejlerne kvitterede



**Glyngøre**  
...byder det danske Sejlerlandshold og  
TORM Ungdoms Grandprix velkommen!

**6** forrygende dage

**12.-17. maj**

**GLYNGØRE**  
ÅRETS LANDSBY 2015

*ALT UNDER SAMME BLÅ HIMMEL...*

DAVON SOLUTIONS RENT LUV TERNY CARMARK HJ. KROGBOJ SØV. OLUFSEN SØV. OLUFSEN SØV. OLUFSEN TORM



# Byens børn blev inspireret...



# De gamle klubmedlemmer også...



# Erfaringer er der masser af:

- Ingen problem at få unge medlemmer, men svært at fastholde dem. Nøgleordet er "planing" – FUN!!! Og det sociale element.
- De unge skal kunne se en udvikling og selv have indflydelse på den
- Det er ikke nok at surfe en dag om ugen (hvad bliver det på et år?)
- Forældre SKAL involveres (penge og transport)
- Surfklubben skal ikke være en surfskole – det er for ressourcekrævende
- Vejen frem er lønnede tovholdere, og en af deres vigtige opgaver er at få kørt frivillige i stilling.



Hook in – Hold on...

# SKIW RACING 2015!

## **VELKOMMEN:**

HVAD ER SKIW RACING OG HVORFOR GØR VI DET?

MARITIM CENTER SKIVE STØTTER OS

CHRISTEN OG TORBEN – HVEM ER VI?



# Vores målsætning:

- At videreudvikle miljøet og aktiviteterne i SKIW Racing, så endnu flere kan træne på højt plan.
- At 2015/16 Slalom- eller Formula junior/ungdomsverdensmesteren skal trænes i SKIW Racing!
- Og gerne endnu en Master eller Grand/Master-titel også.
- Det kunne være sjovt at kåre mestrene under et VM i Skive!
- Trænere vil også have det sjovt...

Vi har gjort det før...



# Også i de yngste klasser...



Og så sent som i 2013...



# Hvem kan deltage?

- Vi har BRUG for alle!!!!....for alle er med til at skabe miljøet og sparringen
- I princippet alle, der har en seriøs indstilling og lyst til at dygtiggøre sig.
- Og alle der i øvrigt kan byde ind med noget



# Hvordan forløber træningen?

**Fællesnævneren er den gode oplevelse.**

- Windsurfing er krævende hvis man vil vinde, men det er også en fri sport, hvor det er legen og fornøjelsen, der driver os frem, og hvor der er plads til andet end konkurrence på topplan. Det skal vi holde fast i.
- Typisk kapsejladssom fundament, og fortrinsvis i Skive, Ejsing, Gyldendal, Glyngøre.
- Baneforner, båd og bøjer.
- Alternativ træning i Klitmøller. SUP, Surf, Freestyle, styrke, MTB o.lign.
- **SKIW Racing er IKKE en surfskole! Vi viser jer hvordan man gør, og vi kan skabe rammerne, men man lærer det ved at øve sig!**
- **Trænerne er IKKE skolelærere, og hellere ikke altid diplomatiske. Men vi er klare i spyttet!**
- **Trænerne behøver ikke at være til stede for at SKIW-træningen kan foregå. SKIW Racing er også selvtræning (Facebook, venskaber, miljø)**

# Hvad kunne vi finde på at sige til jer efter en træningsdag?

- Først roser vi, hvis der er noget at rose...😊
- Dine manøvrer skal være mere sikre, og du træner dem sådan....(forslag)
- Du skal træne spændstighed og smidighed.....(forslag)
- Du skal smide 10 kilo
- Du har for små sejl til dagens vind
- Hvor ofte træner du? (lav et skema)

# Eksempel på træningsskema januar - februar

Jan: 2001					Feb: 2001				
Løb	Cykel	Surf	andet	Andet	Løb	cykel	Surf	båden	Andet
8	86	Skive	svøm		74		Skive		snowb
8	44	Skive	atletik		34		Skive		snowb
8	34	Ejsing	vandre		54		skive		snowb
12	34	Skive	atletik		30		Skive		snowb
10	67	Klitmølle	atletik		31		Hansthol		snowb
8	56	skive	atletik		122		skive		svøm
	34		atletik		28				atletik
	34				44				atletik
	34								
	66								
6	10	6	7		8		6		8
54 km	489			29 dage	417				22 dage
				76 kilo					76 kilo



# Og marts – april...

marts: 2001					april: 2001				
Løb	cykel	Surf	båden	Andet	Løb	cykel	Surf	båden	Andet
4	67	La Santa		Volley	9	40	skive	Skive	
	70	19 dage		atletik	6	50	Ringk	skive	
	54			Snowb	6	32	Ringk	skive	
	25			Snowb	6		Skive		
	67			Snowb	9		Klitm		
	20			Fysik	9		Skive		
	28			Fysik			Skive		
	31			Fysik			Skive		
	31						Ejsing		
							Klitm		
							Klitm		
1	9	19		8	6	3	11	3	
4 km	393 km			<b>37 dage</b>	45 km	122 km			25 dage
				75,5 kilo					75,5 kilo

# Hvad gider vi ikke at spille tid på?

- Ting som glemmes fra gang til gang. (exvis bomhøjde, sejltrim)
- Sløve padder. Man møder veludhvilet og klar. Udstråler gejst og lyst.
- Kommunikation...Man holder sig tæt til trænerne mellem sejladserne.
- Man kan sagtens rigge på 10 min hvis man er velforberedt



# Hvad kræver det at blive en dygtig kapsejler?

- Forberedelserne op til både træning og kapsejlad. Udstyr. Huskelisten. Transport. Vejret osv
- Eksempel på FW-sejlads fra 5 min før start og til målstreg
- **Det gælder om at have overskud i alt – specielt fysik, teknik, taktik.**
- Stærk holdning til fysisk udfoldelse og lyst til at forbedre sig (gælder også alt andet i livet)
- **Træningsmentalitet: lav 11 hvis træneren siger 10...**
- Afsavn? JA!



Det gælder om at have overskud...



Fysik

Taktik

Teknik

# Realistisk indstilling til tingene

## Gør det op med dig selv (og din familie)

- Hvad kunne du tænke dig?
- Hvad vil du?
- Hvad kan du? (herunder også økonomi og lignende)
- Vi afstemmer forventningerne



# UPS! Er målsætningen lidt for høj?

- Bare rolig, vi har også plads til surfere der ikke går efter guldet.
- Alle er vigtige i træningen. En mester skabes kun, hvis han har gode træningsmakkere.

## Hjælpere:

- Vi har brug for assistenter både på land og til vands
- Trænere der tager over, når vi ikke kan
- Video og fotos
- Facebook
- Mad?

# Har jeg råd til det?

- Formula kræver 1 board og 1-2 rigge
- Slalom kræver 2 boards og 3 rigge
- Men det skal ikke nødvendigvis være det sidste ny...



# Det vigtigste er teknik, fysik, taktik...

Den får I at høre mange gange... 😊





Den dyre finne hjælper ikke noget her ...

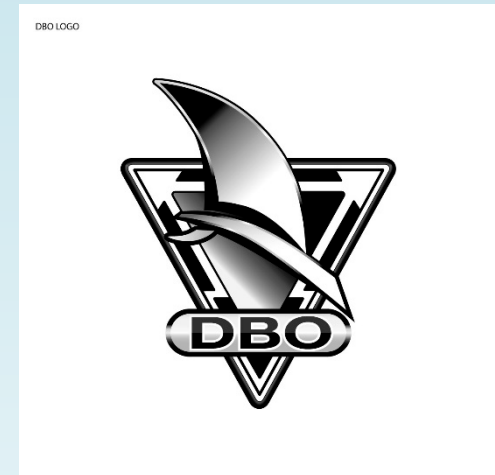


Var det teknikken, fysikken eller taktikken der vandt / tabte starten?



# What next?

- Kalenderen for 2014 – der er masser af stævner at gå i gang med.
- Rangliste. ØGP. Internationale. Klubrace?
- Fysisk træning / hvordan er formen pt.?
- Udstyr til sæsonen – er det 100% klar?



# Hvornår træner vi?

- Tirsdag aften fra 17-19.30 er der fast træning på vandet i Skive
- Derudover annonceres træning via Facebook SKIW Racing
- Nogle gange med trænere, og meget ofte ved at I selv finder sammen.
- Stævner er den bedste træning!
- Er skiferien også træning? Måske...

# Hvad koster det at være med i SKIW Racing?

- 400 kr forår og 400 kr efterår.
  - Beløbet dækker udgifter til RIB (forsikring, benzin mm)
  - Hva' så hvis man kun er med 2 gange i foråret? 😊 hmmm...
- 
- [www.facebook](http://www.facebook)

# Evolution





**Vi ses!**