



# Aktiviteter og træning året rundt

## agenda

- Nicolas erfaring omkring at lykkedes med aktiviteter med trænerens perspektiv
- Dittes bud på klubaktiviteter i og udenfor sæsonen
- Refleksion over input til aktiviteter
- Opsummering og mulighed for spørgsmål



# Hvad vil vi gerne opnå!

At i er blevet inspireret

At i er blevet bekræftet

At det har givet mening

At i reflekterer over egen praksis for at vurdere mulig forandringer i 2016



*B.S Christiansen*

*“Man er et produkt af sin forberedelse”*



# Trænererfaringer – gode aktiviteter

- Man behøver ikke være ekspert!
- Man skal have noget på hjertet (nysgerrig og opmærksom)
- Anerkendelse af sejlerne i processen
- Klubbens værdier er tilstede i aktiviteterne
- Udøvere tager ansvar, når man giver det



# Eksempel på en træning

## Inden

Sejlerne kender på forhånd temaet/aktiviteten (teknik, trim, samarbejde, kommunikation)  
 Enkelte udøvere har på forhånd fået opgaver

- Lægge banen
- Beskrive vejrudsigt
- Finde et videoklip som har med træningstemaet at gøre
- Lave opvarmning på land eller vand

## Under

- Træner iscenesætter sejlerne til skippermødet
- Værdier som glæde, samarbejde og videndeling og engagement er tænkt ind
- Træneren er i dialog med sejlerne – mediator og kvalitetssikring

## Efter

- Træneren skaber dialog, er nysgerrig på hvad træning har tilført gruppen og den enkelte
- Træneren giver feedback (konstruktiv)
- Træner giver nye sejlere opgaver til næste gang



# Eksempel på et aktivitetsforløb

- **Varighed:** 4-8 uger      **Målgruppen:** nybegyndere, let øvede
- **Succeskriteriet:** at de føler sig trygge ved at være i klubben og på vandet, at de har det sjovt, at de lære hinanden at kende,
- **Forslag til Aktiviteter:** Prøve sammen med en erfaren sejler, tilrigning-stafet, Navne leg på vandet, "Simon siger," bolde i boks, svøm som en fisk i vandet (se [diplomsejler.dk](http://diplomsejler.dk) for flere øvelser), plan b øvelser – uden sejl lege, på land lege



# Eksempel på aktivitetsforløb

**Varighed:** fra april til sommertur:

**Målgruppe:** 14-18 år som tænder på fællesskab og adventure

**Succeskriterer:** At de unge i høj grad leder sig selv - Frihed under ansvar, fællesskab og relationer - at det er sjovt, at de udvikler sig personligt og fagligt.

**Aktiviteter:** ansvarlige for opstartsforløb for nybegyndere, manøvre træning, samarbejde under diverse vejrlig, prøve at sejle som gruppe, mørkesejlds, adventure sejlds, sociale ture, deltage i klubbens aftensejlds, øve den praktiske del af dueligheds, "Roskilde festival tur -retur"

<http://sejlsport.dk/ungdom/koncepter-til-klubber/orienterings-sejlds>





# Her er 5 drenge som er klar til at erobre Øresund

Hvor gamle er de og hvad er deres forudsætninger for at sejle en J80?



# De erobrede Øresund

Med opbakning fra en dygtig træner



## Her er 4 piger som sejler yngling sammen

Hvilke af disse 6 motiver, tænker i tiltrækker pigerne til at komme i klubben og sejle?

1. Det skal være sjovt
2. Kompetence – jeg lærer at sejle
3. Konkurrencemomentet
4. At komme i god form
5. Deltagelse og tilhørsforhold
6. Belønning og social status



# Vi Flytter fokus

Fra

Nicolas erfaring med aktiviteter set fra trænerens perspektiv

Til

Dittes filosofi omkring træning og aktivitet i og udenfor sæsonen



# Træningsfilosofi og aktiviteter

Ditte Juul Kristensen

Ildsjæl i Thurø  
Sejlkлуб

Har dyrket sejlsport  
og undervist i sejlads  
Fra begynder til  
landsholdsniveau

Tryk på link for at se video med Ditte

[vimeo.com/146745245](https://vimeo.com/146745245)



Dittes filosofi – at skabe en god relationer mellem nye, øvede og erfarne sejlere, hvor der er rum til at den mindre erfarne sejler kan spejle sig i den ældre sejler, som kan vise vejen på mange forskellige måder.

## Succeskriteriet

- At sejlerne oplever at det er et rart sted at være
- Lyst til at komme uge efter uge, også selvom vejret er dårligt

## Hvordan

- Aktiviteter hvor sejlere på tværs af alder og niveau er blandede
- Kyllingesejlads – nybegyndere og øvede , sejler sejlads sammen
- Sommersejlads, de ældste planlægger sejlads for de yngste



# Ansvar i aktiviteter

Tryk på link for at se video med Ditte

[vimeo.com/146745241](https://vimeo.com/146745241)



## Ansvar i aktiviteter

Ønske om at give de ældre sejlere så meget ansvar som muligt

- Det er en vigtig del af unge sejlers oplæring
- Det medfører at de unge tør spørge om hjælp
- At de taler sammen om oplevelser på vandet





# Alder vs. Interesse

Tryk på link for at se video med Ditte

[vimeo.com/146745240](https://vimeo.com/146745240)



# I starten: *“alder er vigtigere end kompetencer”*

## Succeskriteriet

- at sejlere får lyst til at blive ved med at komme på havnen
- at skabe tillid og tryghed

## Hvad

- nye sejlere skal tilvænnenes til at være på havnen og ved vandet

## Hvordan

- sikre hurtigst muligt at sejlere er i grupper som svarer alder og modenhedsmæssigt til hinanden, grundet at de lærer og opfatter ting vidt forskelligt.



# Når sejlere er indlemmet i klubben og synes det er fedt at sejle

## Succeskriteriet

- At skabe aktiviteter som tænder sejleren, til at have lyst til at sejle

## Hvordan

- at klubben har et alsidigt tilbud af aktiviteter
- at klubben møder sejleren hvor de er og forny sig
- At forældre og trænere tør at tænke nye tanker



# Aktiviteter i sæsonen

Tryk på link for at se video med Ditte

[vimeo.com/146765105](https://vimeo.com/146765105)



## Aktiviteter i sæsonen

- Fælles opstart i forbindelse med standerhejsning
- Klargør både sammen og tager på vandet
- En Fast og en fleksibel træningsaften i ugen
- Sommersejlads hvor de ældste er med til at planlægge aktiviteter
- Afslutningssejlads – mørkesejlads

## Hvorfor

- lære børn og unge at bakke op om klubaktiviteter, vise ungdomsafdelingen frem for klubben
- Skabe fleksibelt tilbud, børn og unge sejler og lærer sammen (modsat træner til sejler)
- Spejling, samarbejde og videndeling
- Skabe særlige oplevelser, som brænder sig fast



# aktivitet udenfor sæsonen, hvor meget?

Tryk på link for at se video med Ditte

[vimeo.com/146745242](https://vimeo.com/146745242)



# Aktiviteter året rundt

## Succeskriteriet

- At de unge ikke kan lade være med at komme igen

## Overnatningsweekend

- Hygge sig med diverse spil, se film, lege sammen/fjolle

## Svømmehal

- Mødes med naboklubben og skabe relationer

## Hvor meget:

- Hver 6 uge fra sæson slutter til januar
- Hver 4 uge fra februar til sæsonstart



Individ 2-3 minutter

Hvad har Nicolas erfaring med aktiviteter og videoklippene med Ditte fået dig til at tænke ift. jeres klubaktiviteter?

Gruppen 5-6 minutter

præsenter kort dine tanker for gruppen

Skriv gruppen tanker ned i punktform på flipover

Plenum 1 minut pr. gruppe

Her deler i gruppens tanker i plenum





## Inspiration fra deltager på modulet til gode aktiviteter

- Madordninger – socialt, forældre lærer hinanden og klubben at kende
- Forældre aktivitet – at klubben skaber tilbud imens børnene sejler
- Fællesaktiviteter mellem naboklubber – relationer + sikre aktivitet i perioder hvor det kan være svært selv at arrangere
- Julesejlds med udpyntning
- Teori om vinteren – duelighedsbevis
- Kredssamarbejde + styrke fælles aktiviteter
- Værktøj til trænere – så det er nemme at undervise



# Opsummering og evaluering

- Nicolas erfaringer med trænerens rolle i aktiviteten
- Dittes perspektiv på klubaktiviteter
  
- Er i blevet inspireret?
- Er i blevet bekræftet?
- Har det givet mening?
  
- Får dette modul dig til at ændre praksis i 2016?

