



LERUMS
GYMNASIUM
SEGLING

"SPECIALIDROTT - Matchracing-segling"

LOKAL ARBETSPLAN

Kurs A 200 poäng
Kurs B 100 poäng





LERUMS
GYMNASIUM
SEGLING

- LOKALA FÖRUTSÄTTNINGAR -

Inriktning Matchrace för Tjejer SEGLING Kurs A gäller för Lerums Gymnasiums nationella program och intagning till kursen sker genom ansökan till skolan via GR indranät och en kompletterande intervju, enligt Skolverkets och Svenska Seglarförbundets normer.

Timfördelning	Kurs A omfattar 200 timmar och genomförs i Åk 1 och 2. Kursen avslutas efter 4 terminer.
----------------------	---

- SYFTE -

Ämnet Specialidrott Matchracing-Segling har som syfte att inom en kombination av gymnasiestudier på något av skolans nationella program och Seglingsträning/Seglingsutbildning vidareutveckla seglingskunskaper och färdigheter hos lovande seglingstalanger från hela regionen.

- MÅL -

Kursen skall ge eleven kunskap och färdighet i specialidrotten Matchrace-segling så att förutsättningar skapas för en idrottskarriär och samtidigt ge grundläggande kunskap om det ideella ledarskapets betydelse i samhället.

Efter genomgången kurs skall eleven;

- ha utvecklat sina färdigheter i kölbåtssegling,
- vara förtrogen med kölbåtsseglingens teknik, taktik och regler,
- ha grundläggande insikt i idrottspsykologi och dess betydelse för prestationen,
- ha kunskap och färdighet i någon träningsmetod och dess effekt för utveckling av kvalitéer som kondition, styrka och rörlighet med anknytning till Matchrace-segling,
- kunna organisera tävlingsverksamhet för matchrace,
- känna till hur man förebygger vanliga idrottsskador,
- ha kunskap om kostens betydelse för prestation och hälsa,
- ha kunskap och funktionärs- och ledarskap inom seglingen,
- ha kunskap om en seglingsklubbs organisation,
- känna till idrottens framväxt i Sverige samt idrottens och seglingens internationella omfattning,
- kunna lägga etiska perspektiv på ett idrottsutövande.

- KURSPLAN -

Innehåll

Genomförande

Alla kursmoment genomförs tidsmässigt enligt säsongspanering vilken på lämpligt sätt anpassas till elevens resultatmässiga förutsättningar och mål.

Utvärdering genomförs genom individuella utvecklingssamtal mellan elev och lärare/tränare efter varje tränings- och tävlingsperiod till underlag för den fortsatta individuella träningsplaneringen.

Kursplanen fördelas inom 3 huvudgrupper (av 4):

- 1 Praktisk träning
- 2 Träninglära/Teoriundervisning
- 4 Ledarskap/Tränarskap

Huvud-och delmoment redovisas i Appendix!

- ARBETSSÄTT -

Den praktiska träningen leds av lärare/tränare och genomförs i grupper (årskursvis såväl som homogena) men efter individuella förutsättningar och målsättningar framtagna genom enskilda utvecklingssamtal mellan elev och tränare.

Den praktiska träningen i grupp kompletteras dessutom genom elevens individuella träning vilken genomförs parallellt med den redovisade kursplanen.

Teoriundervisning genomförs i samtliga moment, dock anpassad så den i största möjliga utsträckning följer den praktiska träningen.

Elevens tävlingsdeltagande följs upp genom tränares diagnostisering på vissa utvalda tävlingar som väljs för att på bästa möjliga sätt utgöra lämplig referens.

- UTVÄRDERING -

Utvärdering av den praktiska träningen görs genom registrering av träningsmängd och individuell träningsplanering.

Utvärdering av den praktiska färdigheten görs dessutom genom resultat vid tävlingsdeltagande på skilda nivåer samt enskilda utvecklingssamtal mellan elev och tränare.

Utvärdering av den teoretiska undervisningen sker genom den praktiska förståelsen, diskussioner samt genom skriftliga kunskapsprov.

- BETYGSKRITERIER -

GODKÄND	VÄL GODKÄND	MYCKET VÄL GODKÄND
<p>Följa gruppens regler och normer.</p> <p>Deltaga i alla lektioner /träningar och tillgodogöra sig det som erbjuds samt visa prov på egenansvar för sin träning.</p>	<p>Uppfylla kraven för G och bidra till gruppens utveckling.</p> <p>Uppfylla kraven för G och hela tiden engagera sig till 100%.</p>	<p>Hå en attityd som främjar gruppens bästa.</p> <p>Hjälpa andra i hög utsträckning.</p> <p>Vara en positiv elev som betyder mycket för gruppen.</p>

- LOKALA FÖRUTSÄTTNINGAR -

Inriktning Matchracing för Flickor **SEGLING** Kurs B gäller för Lerums Gymnasiums nationella program och intagning till kursen sker genom ansökan till skolan via GR:s indranät och en kompletterande intervju, enligt Skolverkets och Svenska Seglarförbundets normer.

Förkunskapskrav Specialidrott Matchracing Segling Kurs A 200 poäng.

Timfördelning Kurs B omfattar 100 timmar och genomförs i Åk 1, 2 och 3.
Kursen avslutas efter 6 terminer.

- SYFTE -

Ämnet Specialidrott Matchracing-Segling har som syfte att inom en kombination av gymnasiestudier på något av skolans nationella program och Seglingsträning/Seglingsutbildning vidareutveckla seglingskunskaper och färdigheter hos lovande seglingstalanger från hela landet.

- MÅL -

Kursen skall ge eleven kunskap och färdighet i specialidrotten Matchracing-segling så att förutsättningar skapas för en idrottskarriär och samtidigt ge grundläggande kunskap om det ideella ledarskapets betydelse i samhället.

Efter genomgången kurs skall eleven;

- ha utvecklat sina färdigheter i kölbåtssegling,
- vara förtrogen med kölbåtsseglingens teknik, taktik och regler,
- ha grundläggande insikt i idrottspsykologi och dess betydelse för prestationen,
- ha kunskap och färdighet i någon träningsmetod och dess effekt för utveckling av kvalitéer som kondition, styrka och rörlighet med anknytning till matchracing,
- kunna organisera tävlingsverksamhet för matchracing,
- känna till hur man förebygger vanliga idrottsskador,
- ha kunskap om kostens betydelse för prestation och hälsa,
- ha kunskap och funktionärs- och ledarskap inom seglingen,
- ha kunskap om en seglingsklubbs organisation,
- känna till idrottens framväxt i Sverige samt idrottens och seglingens internationella omfattning,
- kunna lägga etiska perspektiv på ett idrottsutövande.

- KURSPLAN -

Innehåll

Genomförande

Alla kursmoment genomförs tidsmässigt enligt säsongspanering vilken på lämpligt sätt anpassas till elevens resultatmässiga förutsättningar och mål.

Utvärdering genomförs genom individuella utvecklingssamtal mellan elev och lärare/tränare efter varje tränings- och tävlingsperiod till underlag för den fortsatta individuella träningsplaneringen.

Kursplanen fördelas inom 3 huvudgrupper (av 4 totalt);

- 1 Praktisk träning
- 2 Träninglära/Teoriundervisning
- 4 Ledarskap/Tränarskap

Huvud-och delmoment redovisas i Appendix!

- ARBETSSÄTT -

Den praktiska träningen leds av lärare/tränare och genomförs i grupper (årskursvis såväl som homogena) men efter individuella förutsättningar och målsättningar framtagna genom enskilda utvecklingssamtal mellan elev och tränare.

Den praktiska träningen i grupp kompletteras dessutom genom elevens individuella träning vilken genomförs parallellt med den redovisade kursplanen.

Teoriundervisning genomförs i samtliga moment, dock anpassad så den i största möjliga utsträckning följer den praktiska träningen.

Elevens tävlingsdeltagande följs upp genom tränares diagnostisering på vissa utvalda tävlingar som väljs för att på bästa möjliga sätt utgöra lämplig referens.

- UTVÄRDERING -

Utvärdering av den praktiska träningen görs genom registrering av träningsmängd och individuell träningsplanering.

Utvärdering av den praktiska färdigheten görs dessutom genom resultat vid tävlingsdeltagande på skilda nivåer samt enskilda utvecklingssamtal mellan elev och tränare.

Utvärdering av den teoretiska undervisningen sker genom den praktiska förståelsen, diskussioner samt genom skriftliga kunskapsprov.

- BETYGSKRITERIER -

GODKÄND	VÄL GODKÄND	MYCKET VÄL GODKÄND
<p>Deltaga i ämnet och há grundläggande förståelse för det.</p> <p>Följa gruppens regler och normer.</p> <p>Deltaga i alla lektioner /träningar och tillgodogöra sig det som erbjuds samt visa prov på egenansvar för sin träning.</p>	<p>Kunna tillämpa de viktigaste delarna inom Matchracing.</p> <p>Uppfylla kraven för G.</p> <p>Bidra till gruppens utveckling.</p> <p>Hela tiden engagera sig till 100%..</p>	<p>Aktivt tillämpa kunskaperna i hög utsträckning i Matchracing.</p> <p>Ha en attityd som främjar gruppens bästa.</p> <p>Hjälpa andra i hög utsträckning.</p> <p>Vara en positiv elev som betyder mycket för gruppen.</p>

- APPENDIX -

Övergripande innehåll av kurserna A och B

Moment / Delmoment		Mål
1 - PRAKTISK TRÄNING		<i>På ett allsidigt och långsiktigt sätt träna eleven så att denne efter avslutad kurs skall stå väl rustad för en fortsatt Matchseglingssatsning på nationell och internationell elitnivå.</i>
1.1	Seglingsträning	
1.2	Fysisk träning	
1.2.1	Konditionsträning	
1.2.2	Styrketräning	
1.2.3	Rörlighetsträning	
2 - TEORIUNDERVISNING		<i>Lära eleven den teoretiska bakgrund som krävs för att, genom träning och tävling, utveckla sina färdigheter i och förståelse för matchsegling, så att eleven efter avslutade kurser skall stå väl rustad för en fortsatt matchseglingssatsning på nationell och internationell elitnivå.</i>
2.1	TRÄNINGSLÄRA	<i>Lära eleven de träningsmetodiska förutsättningarna för matchseglingens olika moment.</i>
2.1.1	Fartträning	
2.1.2	Materielkontroll	
2.1.3	Fysisk träning	
2.1.4	Vägvalsträning	
2.1.5	Taktisk träning	
2.1.6	Mental träning	
2.1.7	Träningsplanering	
2.1.8	Resultatanalys	
2.2	FARTKUNSKAP	<i>Lära eleven orsaker till fartskillnader och hur de påverkas.</i>
2.2.1	Materielkunskap	<i>Lära eleven att individuellt anpassa sin teknik och sitt materiel.</i>
2.2.2	Klassreglernas förutsättningar	
2.2.3	Trimningsfunktioner	
2.2.4	Teknik	
2.2.5	Fartanalyser	

Moment / Delmoment		Mål
2.3	FYSIOLOGI	<i>Lära eleven de faktorer som påverkar den fysiska prestationsförmågan.</i> <i>Lära eleven olika fysiologiska träningsmetoder med anpassning på jollesegling samt dess effekter på prestationsförmågan.</i>
2.3.1	Uppvärmning	
2.3.2	Kondition	
2.3.3	Uthållighet	
2.3.4	Styrka	
2.3.5	Koordination	
2.3.6	Rörlighet	
2.3.7	Kost och Vätska	
2.3.8	Seglingsanpassad fysiologi	
2.3.9	Tester	
2.3.10	Personliga träningsprogram	
2.4 - IDROTTPSYKOLOGI		<i>Lära eleven känna igen sin egen psykiska spänning i olika situationer.</i> <i>Lära eleven olika metoder för att genom träning kunna påverka den psykiska spänningen för att nå bästa möjliga resultat.</i>
2.4.1	Känslor och Tankar	
2.4.2	Stresshantering	
2.4.3	Koncentration	
2.5 - REGELKUNSKAP		<i>Lära eleven förståelsen för konstruktionen av de Internationella Kappseglingsreglerna och Match reglerna</i> <i>Lära eleven skyldigheter och rättigheter avseende regler om "Rätt till väg".</i>
2.5.1	Regelverkets uppbyggnad	
2.5.2	Skärande kurser	
2.5.3	Protestmetodik	
2.6 - STRATEGI / VÄGVAL		<i>Lära eleven orsaker till vind, vindskift och ström.</i> <i>Lära eleven planlägga och genomföra "rätt vägval på banan".</i>
2.6.1	Vindskiftstyper	
2.6.2	Kompassen	
2.6.3	Olika former av ström	
2.7 - TAKTIK		<i>Lära eleven att på rätt sätt, med anpassning till konkurrenter, regler och vägval(strategin), behärska fasta situationer på banan.</i>
2.7.1	Starter	
2.7.2	1:a kryss	
2.7.3	Kryssrundningar	
2.7.4	Undanvind	
2.7.5	Undanvindsrundningar	
2.7.6	Målgång	
2.7.7	Försvar / Anfall	
3 - TÄVLINGAR		<i>Eleven skall delta i Match Racingens Cup evenemang samt mästerskap med goda resultat.</i>

4 - LEDARSKAP / TRÄNARSKAP		<i>Lära eleven att verka som ungdoms-och junior-tränare i klubbmiljö.</i>
4.1	Din klubbs organisation	
4.2	Seglarskolans och Klubb-träningens organisation	
4.3	Seglingens organisation nationellt och internationellt	
4.4	Banläggning	
4.5	Att leda barn	