

Jag ledare i Svensk Rodd

Så här navigerar du på webbplatsen

Kursen är uppbyggd i fem kortare avsnitt och beräknas ta cirka 2–3 lektionstimmar (en lektionstimme är 45 minuter) att genomföra. Du går igenom ett avsnitt i taget.

Avsnitt i utbildningen:

1. Roddsportens ledarskap
2. SR:s värdegrund, SR:s uppförandekod, Trygga roddmiljöer
3. Roddsportens rörelsemönster och teknik
4. Svensk rodds utvecklingsmodell
5. Roddförbundet

Att lära på webben

En kurs på webben möjliggör ett lärande på dina villkor som kan ske när det bäst passar dig. Kombinationen av text, film och reflektionsfrågor ger en bra mix för det egna lärandet. Tänk på att avsätta tid för att genomföra reflektionsfrågorna till varje avsnitt. Att konkretisera egna tankar kopplat till utbildningens olika delar ger bra förutsättningar för att senare kunna använda dig av innehållet.

Efter genomförd kurs

Vill vi att du testar dina nyvunna kunskaper genom ett självtest där du får en känsla för vad du lärt dig.

Du som genomfört kursen måste registrera dig genom att [klicka in dig i formuläret](#) och svara på frågorna. Efter registreringen får du ett diplom skickat till den epost du angett.

En första inspiration kan vara att titta på Internationella roddförbundets film "[Why should I row?](#)" som ger sig på att beskriva den positiva känslan av att ro.

Roddsportens ledarskap

Det är du som ledare som skapar förutsättningar för träningsmiljön ger dina aktiva möjligheter att utveckla sina egna förmågor, oavsett ålder och ambitionsnivå.

Inom roddsporten ser vi ledarskapet utifrån tre kunskapsområden:

- Att leda andra (interpersonell kunskap)
- Självledarskap (intrapersonell kunskap)
- Teori och kompetens (instrumentell kunskap)

Dessa tre kunskapsområden flätas samman hos dig som ledare och utgör ditt ledarskap. Att vara ledare innebär att du behöver vara nyfiken, självreflekterande och utvecklande. Ofta har du som ledare ett kunskapsområde som är mer dominant och utgör din styrka. Det är viktigt att identifiera detta för att utveckla ditt ledarskap. Behärskar du de tre olika delarna så kan du variera ditt ledarskap beroende på vem eller vilka du leder.

För att kunna utveckla ditt ledarskap behöver du avsätta tid för självreflektion och utforska din egen ledarskapsfilosofi. Genom att våga pröva och ompröva kan du hitta nya vägar i din utveckling som ledare och på så sätt bli en trygg och positiv ledare. Ett gott ledarskap börjar med att du kan leda dig själv på ett bra sätt, detta skapar en trygghet att leda andra.

Självledarskapet (intrapersonell kunskap) innebär att du som ledare tar ställning och blir medveten om dina val och varför du gör dem. Dina grundläggande värderingar påverkar din ledarstil och hur du agerar mot andra.

Att leda andra (interpersonell kunskap) innebära att du behöver se och höra alla och att kunna skilja på vilka de är och vad de presterar. Den egna självkänslan påverkas av andra människors uppfattning och en trygg ledare kan leda gruppen så att alla blir sedda och respekterade. Du behöver uppmuntra de aktiva i att våga utmana sig själva och ge feedback på deras inre egenskaper.

Du behöver samtidigt ha en kunskap eller kompetens (instrumentell kunskap) om det du ska leda i. Detta gör att du kan känna dig trygg och kompetent i ditt ledarskap. Det kan handla om träningslära, båtinställningar, taktik, kost och så vidare.

Genom ditt ledarskap skapar du förutsättningar som bidrar till att utveckla en stark inre drivkraft hos dina aktiva. Motivation är helt avgörande för att de aktiva ska utvecklas till trygga, kunniga och kompetenta roddare och människor.

Som ledare för barn behöver du även ha respekt för barnens åsikter och alltid ha deras bästa för ögonen genom välmående, hälsa och positiva utveckling. All vår verksamhet för barn- och ungdomar ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention.

[Du kan läsa mer om Barnkonventionen och föreningsidrotten - handbok för idrottsledare av Unicef här.](#)

Athlete centered coaching

Athlete centered coaching utgör Svenska Roddförbundets ledarskapsfilosofi vilken är processinriktad och holistiskt. Det innebär att du lär ut rodd, men du ska också stödja de aktiva och deras utveckling fysiologiskt, mentalt och socialt genom idrotten.

Vi säger att utveckling får ta tid och att den sker i process. Dina aktiva har olika utvecklingstakt och behöver olika lång tid att utveckla sina förmågor. Du behöver anpassa ledarskapet utifrån den fas dina aktiva är i och den tid deras utveckling kräver.

Holistiskt ledarskap innebär att se till den aktives hela livssituation och hur den påverkar idrottaren. Genom att leda de aktiva utifrån ett holistiskt synsätt ger du dem möjlighet att utvecklas både som individer och som idrottare. Du utgår från deras unika förutsättningar och ambitionsnivåer och på så sätt skapar du en positiv, meningsfull och berikande upplevelse för dem som deltar i roddsporten.

Athlete centered coaching fokuserar på processen och inte resultatet och har fyra utgångspunkter vilka tillsammans leder till att de aktiva mår bra, stannar kvar i idrotten längre och slutligen utvecklas till att bli sina egna tränare.

Du coachar utifrån de fyra utgångspunkterna genom att:

- Värna om de aktivas personliga integritet
- Träningen bedrivs med god säkerhet (fysisk och social)
- Se varje individ och anpassar aktiviteterna utifrån hens utvecklingsnivå
- Jobba för att de aktiva blir delaktiga i både kort- och långsiktiga planeringar

Fundera över:

- Vad kan du göra för att alla ska känna sig sedda och som en del av gruppen?
- Hur gör du för att individanpassa träningen och ge de aktiva anpassade utmaningar?
- Skiljer sig ditt ledarskap om du är ledare för barn, ungdom eller vuxna?

Roddsportens värdegrund

Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram

Då Svenska Roddförbundet är ett specialidrottsförbund knutet till Riksidrottsförbundet, utgår vi givetvis i grunden från det idéprogram, [Idrotten vill](#), som RF/idrottsrörelsen antog vid RF-stämman 2019. Dokumentet innehåller bland annat: RFs Verksamhetsidé, Vision och Värdegrund. Grundpelarna i RFs värdegrund är:

- Gemenskap och glädje
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Du kan läsa mer om RFs uppförandekod, som är en anvisning till värdegrunden, [här](#).

Svensk rodds värdegrund

Det här står vi för:

För alla

Vi ska erbjuda en idrott där alla kan vara med utifrån sina egna förutsättningar och villkor. Du kan vara aktiv eller ledare. Rodd är till för alla som vill utveckla sin förmåga eller bara njuta av och uppleva idrotten. I föreningen möts vi gemensamt.

Gemenskap och glädje

I rodden känner vi gemenskap och glädje, vilka är starka drivkrafter till att vi tränar och engagerar oss. Därför vill vi bedriva och utveckla vår idrott så att vi ska kunna ha kul, må bra och prestera bättre.

Tillsammans

Rodden förenar och det är vår passion för rodden som för oss samman. Vi är en stark och enad rörelse. Vår styrka är att vi ser till individen, dennes ambitioner och utvecklingspotential. Oavsett om du är aktiv eller ledare ska du bli sedd som en viktig individ i gruppen. Det är viktigt att rodden kan ge glädje och stimulans utifrån var och ens individuella förutsättningar, inom ramen för våra förenings verksamhet.

Vi hjälper och stödjer varandra

Vi talar med, inte om, varandra.

Utvecklande

Rodden är utvecklande genom att vi är nyfikna på att lära oss mer och vi tänker i nya banor. Vi är noga med planering och utvärdering, sätter mål enligt "SMART" (specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbestämda) och skyndar långsamt.

Långsiktigt

Rodden är uthållig i sitt utvecklingsarbete med människor och vi har förståelse för olika utvecklingsstadier. Långsiktighet är en förutsättning för att svensk rodd ska nå framgång på såväl barn-, ungdoms-, motions-, bredd- som elitnivå.

Rättvis och ärlig

Rodden är rättvis och ärlig. Du kan mäta din förmåga mot dig själv eller mot andra, du kan sätta världsrekord varje dag. Fair play gäller såväl på vattnet som på land. Rodden ska arbeta aktivt för rent spel och en dopingfri verksamhet inom Svenska Roddförbundet, distriktsförbunden och alla anslutna föreningar.

SR:s uppförandekod

Svenska roddförbundets uppförandekod beskriver hur vi som finns inom roddsporten ska bete oss mot varandra och vår omgivning:

1. Vi ger varandra möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom rodden.
2. Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå och ambitionsnivå med hjälp av SR:s utvecklingsmodell.
3. Vi är goda förebilder inom och utanför roddsporten.
4. Vi respekterar allas lika värde och vi agerar när vi hör/ser uttryck för diskriminering.
5. Vi respekterar varandras personliga integritet.
6. Vi låter individen vara delaktig i beslut som rör hens utveckling (ex. träning och tävling) och skapar en miljö där individen lär sig att reflektera och ta ansvar.
7. Vi hjälper varandra med att skapa trygga roddmiljöer (fysiska och sociala) så att roddverksamheten är trygg och säker för alla.

Gå in i länken och titta på filmerna om [Barnens spelregler](#) från RF.

Trygga roddmiljöer

Säkerhetsaspekten ska alltid finnas med i all roddverksamhet. Vi har tagit fram ett material som hjälper klubbar och distrikt att jobba fram sina egna säkerhetsplaner för att skapa trygga och säkra roddmiljöer. För att begränsa detta stora arbetsområde har vi som utgångspunkt valt när roddaren och ledaren kommer in i båthus/träningslokal, via brygga till roddaren är åter i båthus/träningslokal. Vi ger också rekommendationer för resor till och från tävlingar och arrangemang som din klubb anordnar. Detta kan med fördel kompletteras med RF:s material *trygga idrottsmiljöer* som nämns nedan. [Hela materialet hittar du här](#)

Vad gör jag om jag upptäcker att värdegrunden och uppförandekoden inte efterlevs?

RF har tagit fram ett gediget material för hur man ska göra och vem man ska vända sig till om man märker att saker och ting inte står rätt till i organisationen/föreningen där man verkar. I [Trygg idrott](#) kan du läsa mer om Idrottsombudsmannen, RFs Visselblåsartjänst och dessutom hitta material om hur man kan jobba med [trygga miljöer](#). [Rädda barnens fem punkter](#) till trygg idrottsmiljö.

Fundera över:

- Hur ger du utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i roddsporten och vad betyder det för dig?
- Hur tror du att de aktiva uppfattar och ser på dig?
- Hur får du deltagarna i din träningsgrupp delaktiga och reflekterande i gruppens planering?

Roddens rörelsemönster och teknik

I svensk rodd utgår vi från att roddrörelsen sker i tre steg: ben, rygg och avslutas med armar. Detta sammanfattas i BRA-rodd. Roddraget är en relativt enkel rörelse där det handlar om att i den inledande fasen skapa kraft med kroppens stora muskelgrupper för att avslutas med mindre muskler. Detta ska ske i en "sömlös" rörelse så att när en muskelgrupp har bidragit med kraft har nästa redan påbörjat sitt arbete.

Inom roddsporten finns tre tekniker av rodd och dessa används beroende på vilken gren roddaren utövar. Beroende på vilken teknik som används så involveras över- och underkropp och rörelse kan ske i knäleden, höftleden, ryggraden och axelleden.

Den första är den teknik där roddaren använder under- och överkropp i rörelsen. Detta förutsätter att båten har en slejd (vagn) som roddaren sitter på. Utövaren kan då använda benmuskulaturen till att skapa kraft. Denna teknik används i grenarna OS-rodd, kustrodd och inriggare. I den andra tekniken används benmuskulaturen endast i en liten del av rörelsen. Roddaren "hasar" ca 10-15 cm på sittunderlaget och kan då skapa kraft från benen men i betydligt mindre skala. Denna teknik används i tiohuggarrodd, kyrkbåtsrodd samt Färöingsrodd. Den tredje tekniken används i en av klasserna i pararodd och i de båtar där roddaren är fastsatt i en sits. Roddaren har i detta läge endast överkroppen som verktyg för att skapa kraft i roddrörelsen. (I andra klassificeringar för exempelvis synskadade används samma teknik som för olympisk rodd).

Det är viktigt att optimera kraftutvecklingen i roddraget oavsett teknik. Därför ska roddaren försöka att använda så många muskler som möjligt som kan bidra till båtens framfart. Här nedan beskrivs roddrörelsens tre delar (grundrörelser) och i de tre olika teknikerna ser det olika ut avseende hur stor del av roddraget som kan utföras.

Roddraget delas in i följande grundrörelser:

1. En sträckning i knäleden som sker genom att lårmuskulaturens främre del drar ihop sig.
2. En sträckning i höftleden som skapas av att lårmuskulaturens baksida samt sätesmuskulaturen drar ihop sig vilket leder till en bakåtpendling av överkroppen som skapas.
3. En bakåtpendling i axelleden samt böjning i armbågsleden som skapas av att ryggmuskulaturen och överarmens muskulatur drar ihop sig.

Därefter vänder rörelsen i omvänd ordning (ben-rygg-armor vändning armor-rygg-ben).

Styrka och rörlighetsövningar som tränar roddens rörelsemönster är: knäböj och höftfällning för underkroppen samt drag, press och rotationer för överkroppen.

För att klara av roddens belastning på rörelseapparaten krävs det allsidig och långvarig träning. Därför ska alla träningspass innehålla rörlighets- och styrketräning utifrån roddens rörelsemönster. Detta är viktigt för samtliga av roddsportens målgrupper: barn-, ungdom-, tävlings-, bredd- och motionsroddare.

I träningen ska även bålstyrka (core) tränas. Detta syftar till att höft och ryggrad ska tåla de yttre krafter som över- och underkropp skapar i roddrörelsen.

I vår utvecklingsmodell som kommer i nästa kapitel får du lära dig mer hur du anpassar träningen beroende på vem du tränar.

Gå in och titta på instruktionsfilmer för:

[OS-rodd, studentrodd](#)

[Kustrodd](#)

[Kyrkbåtsrodd](#)

[Tiohuggarrodd](#)

[Pararodd](#)

[Inomhusrodd](#)

Att fundera över:

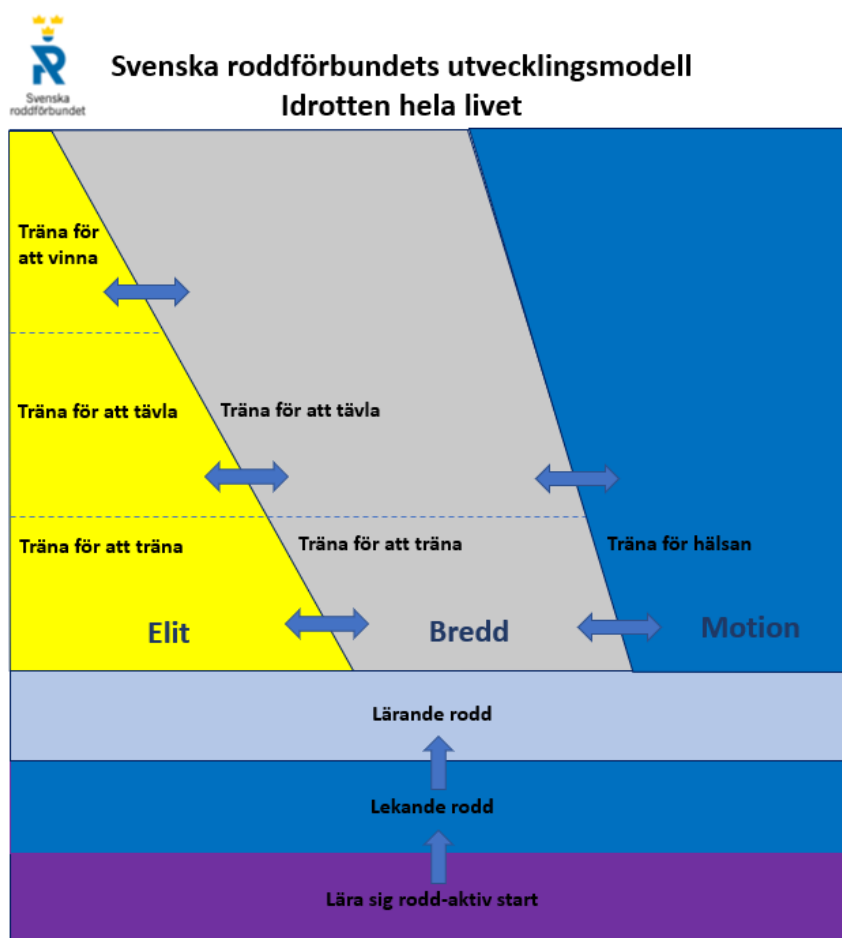
- Det här var nytt för mig?
- Vilken av de olika roddteknikerna finns i din verksamhet som du leder?

SR:s utvecklingsmodell

Vår utvecklingsmodell består av ett antal **stadier** med tillhörande **hållbarhetsfaktorer**. Utvecklingsmodellen kopplar ihop **”vad vi gör”** med **”hur vi gör”** och är föreningens verktyg för metodik för träning av roddare samt diskussion, analys, förändring och utveckling av föreningens verksamhet. Modellen passar samtliga våra grenar och därmed förenar den de olika grenarna till en idrott.

Stadierna beskriver var roddaren befinner sig utvecklingsmässigt och hur hen vill uppleva samt utvecklas inom roddsporten. Inom vår idrott kan alla röra sig mellan olika stadier i egen takt och efter egen utvecklings- och ambitionsnivå. Till varje stadie finns beskrivningar på hur vi ska bemöta roddaren och utveckla roddaren utifrån hens ambition och målsättning; **”vad vi gör”**.

Hållbarhetsfaktorerna beskriver förutsättningarna att bedriva en bra verksamhet inom respektive stadie i modellen. De beskriver hur sporten ska vara organiserad och vilka verktyg vi behöver för att roddsporten ska kunna möta de människor som redan är aktiva i sporten, och de som vill bli medlemmar. Hållbarhetsfaktorer beskriver hur roddsportens verksamhet ska se ut för att på bästa sätt kunna bemöta och utveckla roddaren; **”hur vi gör”**.



Hur kan du som ledare använda dig av modellens stadier när du coachar dina aktiva?

Hur individer rör sig i modellen kan vara olika. Startar roddaren i unga år så startar den normalt längst ner i "lekande rodd" och tar steget upp i "lärande rodd". Därefter finns många olika val för att hitta rätt stadie då det under årens lopp kan finnas olika syften med den aktives idrottande i roddsporten. Skulle personen hitta rodden vid en senare tidpunkt i livet är det troligt att den också startar i "lekande rodd" och tar sig vidare uppåt.

När en individ passerat "lärande rodd" finns det tre olika områden: elit - bredd och motion. Vi tror att alla kan hitta mål och strategier för att motivera sig till ett livslångt idrottande. Vi ser ingen risk med att vandra fram och tillbaka mellan områdena beroende på nyfikenhet, ambition eller målsättning.

Läs igenom beskrivningen av de olika stadierna nedan. Vi har i slutet av detta dokument försökt beskriva tre individer och hur de kan röra sig i utvecklingsplanen.

Lära sig rodd och aktiv start

Att få en aktiv start, att börja röra på sig tidigt och få en introduktion till idrotten är viktigt för att få utlopp för rörelseglädje, fantasi med sin kropp. Att arbeta efter barnets individuella utvecklingskurva är viktigt, vi utvecklas i olika takt. Att få röra sig minst 60 minuter per dag är viktigt för att hålla sig frisk och att må bra. Detta kan göras spontant då barnet leker med andra eller i barnomsorg etcetera. De aktiviteter vi planerar för våra grupper ska innehålla de grovmotoriska rörelsemönstren: löpa, hoppa, rotera, vändningar, kasta och fånga. Dessa utvecklar motorik och fysik hos barnet. Det viktiga här är att barnet får röra på sig i de sammanhang där barnet finns och att vi i roddsporten kan erbjuda detta. Vi ser ingen konkurrens i att barnet håller på med olika idrotter eller aktiviteter. Mångfald och variation är positivt.

Lekande rodd (lära sig att träna)

Lekande rodd är ett introduktionsstadium och detta sker oftast i 10-årsåldern men kan också ske betydligt senare i livet. Oavsett ålder uppmuntras utövarna att prova många idrotter och rodd i alla dess grenar.

Träningen

Träningen är varierad med enkla och lekfulla aktiviteter. Det viktigaste är att utövarna känner sig delaktiga, har kul och får utlopp för fantasi och rörelseglädje. Övningar och rörelser anpassas efter varje individs förmåga och stort utrymme ges för utveckling av grundmotoriska färdigheter både på land och i vattnet. Tävlingar förekommer inte.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren sätter den aktive i centrum och berömmar ofta. Positiv förstärkning ökar individens självkänsla och självförtroende. Ledaren ser individens olika behov och stimulerar till utveckling. Individen får utvecklas i egen takt och individuella olikheter välkomnas. Aktiviteterna är enkla och anpassade och samverkan mellan individerna uppmuntras. Ledaren förklarar tydligt och enkelt och upprättar klara rutiner kring träning vilket skapar trygghet och säkerhet på vattnet. Viktigt är att du som ledare gör detta på ett sätt så att de aktiva förstår varför vi har regler som ska följas. All träning utgår från att det är viktigare att ha kul än att prestera.

Att tänka på

- Träningarna bör ske nära hemmet.
- Använd anpassat (båt)material i träningen.
- Undvik tävlingslik träning.
- Uppmuntra till daglig (lekfull) fysisk aktivitet.
- Träningen ska innehålla grovmotorisk träning.

Lärande rodd (träna för att lära)

Lärande rodd är det stadie där individerna lär sig att träna för att ha kul, utmanas och utvecklas samt för att röra på sig och träffa kompisar. De som vill satsa mer på rodd ska ges möjlighet att göra det. Det är viktigt som ledare att hålla ihop gruppen även om de har olika ambitioner. Du som ledare skapar förståelse inom gruppen för att vi har olika ambitioner men att som grupp hjälps vi åt och stöttar varandra.

Träningen

Träningen är mer roddspecifik men med fortsatt fokus på allsidighet och variation av övningar och uttrycksformer. De grovmotoriska färdigheterna är i centrum och sätts samman till att forma roddspecifika övningar.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren inspirerar de aktiva med spännande och individuellt anpassade utmaningar. Allsidighet och variation i träningen skapas genom övningar på vattnet och på land. Ledare och individer arbetar tillsammans på ett lekfullt sätt mot individuella prestationsmål. Resultatmål förekommer inte.

Tävling

Att tävla är inte i fokus men tävlingar förekommer. De är anpassade till lärandestadiet med fokus på prestation och utveckling snarare än resultat och att mäta sig mot andra. Roddförbundet har särskilt utformade tävlingsformer för detta.

Att tänka på

- Vi vill att det allsidiga idrottandet ska fortsätta. Därför uppmuntrar vi våra utövare att hålla på med flera av våra grenar såsom kustrodd, inomhusrodd, tiahuggare etcetera.
- Träna mycket i lagbåtar; det utvecklar de aktiva socialt och kulturellt.
- Uppmuntra att fortsätta med andra idrotter eller aktiviteter.

Träna på att träna

De flesta i det här stadiet utveckling säger fortfarande att de "går på rodd". Med goda ledares stöd växer nu lusten och viljan att träna. Här har vi vår stora chans att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande inom rodden eller andra idrotter.

Träningen

Under lekfulla former flyttar vi försiktigt och med känsla för varje individs unika egenskaper fokus mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar den grenspecifika roddträning.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren behöver ha teknisk kompetens, men också djupare kunskap om individer och ifall du tränar ungdomar bör du vara påläst på ungas utveckling. Utmaningen är att anpassa prestationsmål efter varje individs fysiska och mentala utvecklingstakt. Kunskap inom träningslära är också nödvändig.

Tävling

Tävlingsroddare kan delta i rikstävlingar, men tävlar i första hand på lokal och regional nivå. Resultaten står inte i centrum. Uttagningar (toppningar) ska undvikas, viktigt att hålla ihop träningsgruppen.

Att tänka på

- Träna mycket i lagbåtar, det utvecklar de aktiva socialt och kulturellt.
- Uppmuntra att fortsätta med andra idrotter eller aktiviteter, de aktiva ska kunna delta i andra idrotter.

Är någon eller några individer talangfulla och motiverade att redan i detta stadie vilja träna för att tävla och vinna och fortsätta i vänsterspåret i utvecklingsmodellen "träna för att tävla" och senare att "träna för att vinna" finns **SR:s utvecklingsstege för elit att ta del av här.**

SR:s utvecklingsstegen kan med lite förändringar även användas om du börjar din roddsatsning senare i livet.

Träna och tävla Bredd och master

För roddare som vill tävla, men kanske inte på den högsta prestationsnivån (elit) finns det tävlingar regionalt, nationellt och internationellt. I roddsporten kallas detta mastertävlingar. Dessa tävlingar är uppbyggda på ett handikappsystäm där du kan tävla mot män, kvinnor i olika åldrar individuellt eller i lagbåtar på lika villkor.

Träningen

Vi välkomnar alla roddare oavsett träningsnivå och träningsbakgrund. Beroende på färdighet och utvecklingsnivå kan du som ledare behöva förflytta den aktive till nivåerna lekande eller lärande rodd för att sedan ta dig upp tillbaka till denna nivå igen. Detsamma gäller för dig som önskar gå uppåt i stadierna eller ta dig över till vänsterspåret med fler tävlingsmoment. Nya utmaningar och variation i träningen inspirerar, utvecklar och minskar skaderiskerna.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

I det här stadiet är skillnaderna stora mellan utövarnas fysiska och psykiska mognadsgrad. Ledarens behöver möta de aktiva i deras utveckling och anpassa träningen utifrån detta. Ledaren kan då väcka roddarens egen inre drivkraft vilket är avgörande för att den aktive ska känna glädje och fortsätta träna. Därför behöver ledaren, utöver tekniskt kunnande, även ha kunskap om ungdomars och vuxnas beteende.

Tävling

Olika tävlingsformer banrodd, långlopp, äventyrslopp, lika tid etcetera kan användas. Nya klasser för att öppna för fler att delta som exempelvis öppna klasser, masterklasser eller mixklasser rekommenderas.

Att tänka på

- Kompletterande träningsläger och förenings- och gruppaktiviteter är viktiga för grenspecifik och personlig utveckling, men också för sammanhållning och tillhörighetskänsla.
- På grund av ökad träningsmängd och komplexitet i övningarna måste nu både tränare och utövare ha större kunskaper inom träningslära, återhämtning och nutrition.

Träna för att tävla

I detta stadium har man bestämt sig för att satsa på tävling. Fokus ligger på att nå elitnivå, vilket innebär SM och/eller internationella tävlingar.

Träningen

Utövarna har nu skapat sig en grund för att klara mer träning. Det är viktigt att den aktive är delaktig i planering och uppföljning av träningen; vi vill att den aktive ska kunna vara sin egen coach. Träningen inriktas därför på utveckling av fysisk och mental prestationsförmåga. Träningen styrs med hjälp av SR:s utvecklingsstege. Det är viktigt att individuellt anpassa träning och träningsupplägg, samt att lämna utrymme för återhämtning. Som ledare behöver du coacha dina aktiva utifrån ett holistiskt synsätt (helhetssyn), det innebär att du behöver ta in idrottarens hela livssituation i planeringen. Roddträningen behöver balanseras upp med arbete, studier samt sociala villkor.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Tränaren behöver ha en helhetssyn på sin idrottare. Detta innebär att tränaren behöver ha en bred kompetens inom beteende, träningslära och roddspecifik kunskap. Många av utövarna passerar puberteten under detta stadie vilket ställer särskilda krav på tränaren. Ledaren behöver ta fram individuellt anpassade träningsupplägg och vara uppmärksam på överträningsymtom. Det är inte alltid att roddträningen är det som utlöser överträning utan det kan bero på faktorer i skolan, arbetet eller andra faktorer i livet. Träningsmängden ökar gradvis, upplägg anpassas utifrån dagsform, samverka gärna med skola och arbete för att skapa en balans hos den aktive.

Utövarens familj och närstående behöver ha kunskap för att ha förståelse och beredskap för stadiets utmaningar. Den ökade träningsmängden och komplexiteten i träningen kräver en individuellt anpassad stödapparat inom medicinsk support, nutrition och idrottspsykologi. Tränaren har insikt om de olika delarnas bidrag till helheten och ser till att utövaren får stöd även utanför träningen.

Tävling

Förberedelser inför tävling och själva tävlingsmomentet blir viktiga delar i utvecklingen. Tävlingsmedverkan anpassas utifrån sportslig nivå, fysisk status och mental mognad. Vi ser tävlandet som en del av ett större långsiktigt lärande, och fokuserar på utövarens insats och utveckling. Resultaten är sekundära.

Att tänka på

- Skapa en helhetsyn (holistiskt synsätt) på den aktive där träning och övrigt liv balanseras.
- Vi periodiserar och anpassar belastningarna på individnivå.
- Tränare förstår att utveckling sker i olika takt, samt att rollfördelningen mellan utövare och tränare går mot att bli en mer jämbördig relation.
- Utövaren måste nu ha egen kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition. Långsiktiga mål klarnar och förtydligas genom att tränare och utövare tillsammans kartlägger möjliga vägar framåt, både på kort och lång sikt.
- Utövare i detta stadie kan göra omval i sin ambitionsnivå, något som ledare och förening ska stötta.

Träna för att vinna

Utövarna i detta stadium är mycket målinriktade och tävlar på högsta nationella eller internationella nivå. Nu vill de maximera sin prestationsförmåga i enlighet med de mål som de satt upp tillsammans med tränare på föreningsnivå och, i förekommande fall, med landslagsledningen/förbundstränaren.

Träningen

Utövare och tränare arbetar tillsammans för att höja svårighetsgraden, sträva efter perfektion i utförandet, utveckla taktisk kompetens och mental förmåga. Träningen periodiseras och anpassas efter prioriterade sportsliga mål, alltid med en helhetssyn på utövarens välmående i botten. Expertkunskap kopplas in för att säkerställa bästa möjliga stöd på alla livets och träningens områden.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Utövarens självständighet ökar ytterligare och tränarrollen ändras. All planering kring målsättning, träning och tävling görs tillsammans med den aktive och med utgångspunkt i varje utövares egna mål, ambitioner och välmående. Tränare och utövare diskuterar även den egna insatsens betydelse för hur laget/träningsgruppen kan uppnå sin fulla potential.

Tävling

Tävlingsmomentet och att prestera väl är i centrum. Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Deltagande i internationella mästerskap såsom NM, EM, VM och OS kan förekomma.

Att tänka på

- En del utövare befinner sig fortfarande i puberteten. Tränare måste ha kunskap om hur det kan påverka utövaren.
- Tränarrollen är komplex. Ledare med annat ansvar än för den tekniska träningen måste knytas till verksamheten.
- Olika perspektiv kring måluppföljning och övergång från elit till en ny roll och vardag blir viktiga att diskutera och definiera.
- Att samarbeta med skola, högskola, arbetsgivare, fysioterapeuter, SOK och RF Elit är nödvändigt, liksom att komma fram till en samsyn kring resultat- och prestationsmål.
- Utövare i detta stadium kan göra omval i sin ambitionsnivå, något som ledare/tränare och förening ska stötta.

Träna för hälsan (träna för aktivt liv)

Inom Svensk Rodd finns en stor variation träningsformer för de många utövare som tränar för att de tycker om att leva ett liv i rörelse. Vi kan erbjuda en stor variation av träningsformer för de som vill träna för att må bra fysiskt och mentalt.

Träningen

Stadiet välkomnar utövare i alla åldrar, oberoende träningsbakgrund eller nivå man vill träna på. Träningen är allsidig, rolig, utmanande och utvecklande. Den egna kroppens förutsättningar för rörelse och känslan av tillhörighet står i centrum. Det är också viktigt att deltagarna utvecklas efter sina förutsättningar.

Vi är noga med att skapa förutsättningar för alla utövares möjligheter att röra sig fritt mellan olika grenar och alltid känna sig välkomna till Roddsporten. Därför introducerar vi "Träna för aktivt liv" redan under ungdomsåren.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren anpassar verksamheten (träningsmängd, träningsupplägg och fokusområden) utifrån utövarnas ålder, färdigheter och ambitioner.

Att tänka på

- Utgå från föreningens profil/gren
- Skapa träningsgrupper som har vill samma sak.
- Skapa sociala aktiviteter utanför "båten".
- Var uppfinningsrik och påhittig i träningsupplägg och aktiviteter.
- Tänk på att se naturen som en resurs/medel i träningen. Naturen har en egen kraft i att få människor att må bra.

Tre personers utveckling

Här kan du följa tre olika individer och hur deras utveckling skulle kunna se ut med hjälp av modellen.

1. En individ som i 40-årsåldern bestämmer sig för att "börja träna" igen och söker en ny utmaning men inte har någon tidigare roddbakgrund.

Denna individ har hittat till rodden via roddmaskinen på ett gym för att sedan fortsätta till den lokala roddklubben. Hens huvudsyfte började med att försöka "må lite" bättre genom att röra på sig oftare. Det finns ett antal vägval utifrån vår triangel. Vi tror hen startar längs ut till höger i "träna-fältet". Hen skulle kunna hålla sig kvar där hela sin "roddkarriär". En möjlighet är att gå ner till "lärande rodd" och inhämta ny kunskap. Andra alternativ kan vara att få fler tävlingsmoment antingen inom- eller utomhus. Det är möjligt att röra sig inom vår utvecklingsmodell utifrån ambition, nyfikenhet och utvecklingstakt.

2. 10-åringen som vill börja med rodd

Oavsett om denna individ gillar andra idrotter eller inte startar hen i "lekande rodd" och tar sig vidare till "lärande rodd". Därefter kan hen fritt välja mellan de tre vägarna "Träna för att träna", "Träna och tävla" eller att "Träna på motionsnivå".

3. 30 åringen som befunnit sig till vänster i utvecklingsmodellen men nu vill "varva" ner men ändå fortsätta tävla på en nationell nivå som till exempel SM.

Denna individ befinner sig nu i mittenfältet "Träna och tävla" som breddroddare. Hen skulle kunna fortsätta där och tävla kanske på SM-nivå. Motivationen kanske återkommer efter en tid och då kan roddaren ta ett steg till vänster igen för att "Träna för att tävla" och sedan eventuellt fortsätta vidare uppåt därifrån. Ett alternativ är om hen tappar sugen helt för tävling men ändå vill vara kvar i rodden att då ta ett steg till höger över till "Träna för hälsan - Träna för aktivt liv".

Hållbarhetsfaktorer

Hur kan föreningen använda sig av modellens hållbarhetsfaktorer för att skapa en långsiktighet i sin verksamhet?

Modellen har nio hållbarhetsfaktorer som var och en beskriver hur föreningen kan vara organiserad för att leva upp till Svensk rodd 2025 - Idrotten hela livet. Faktorerna hjälper föreningen att skapa en verksamhet som är attraktiv, hållbar och utvecklande för att vara livskraftig.

1. Utgå från barnrättsperspektivet

Från och med 1 januari 2020 är [Barnkonventionen](#) lag i Sverige. Detta innebär att all verksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv. Det handlar om att alltid ha barnets bästa för ögonen och respektera det enskilda barnet och barnets individuella behov. Det handlar också om att förstå barnets perspektiv. Såväl tränare/ledare som organisationsledare på alla nivåer måste analysera vilka konsekvenser ett beslut eller åtgärd får för ett barn, en ungdom eller en grupp av barn och ungdomar.

Riksidrottsförbundets material [Barnens spelregler och uppförandekod](#) som är framtaget i samarbete med BRIS, är verktyg att använda.

2. Uppmuntra utövarnas inre drivkraft

Motivation är helt avgörande för möjligheten att över tid utveckla kompetenser och färdigheter. Kompetens handlar om ledarens förmåga att få utövaren att förstå ett sammanhang och inte bara en enskild detalj. Att uppmuntra inre drivkraft är nödvändigt oavsett ålder och typ av träning. Det handlar om att stärka känslan av tillhörighet, självbestämmande och kompetens. Självständigt drivna utövare och tränare, med inflytande i verksamheten, upplever mer glädje av sitt idrottande och håller på längre.

3. Ta hänsyn till individuell utveckling

Kunskap och förståelse för fysisk, intellektuell och emotionell utveckling hos individer ska genomsyra tränings- och tävlingsupplägg. Alla aktiviteter, såväl träning som tävling, ska ta hänsyn till utövarens fysiska, kognitiva och emotionella utveckling och behov. Utbildning av ledare och föräldrar inom dessa områden är viktigt.

4. Träna smart och ha tålamod

Att träna smart handlar om att träna på rätt saker i rätt ålder. Att anpassa träningen efter utövarnas individuella utveckling och förutsättningar. Att ha tålamod och anpassa träningen i relation till biologisk ålder är avgörande för att träningen ska kunna bedrivas säkert, och för att så många som möjligt ska stanna kvar och känna sig välkomna till Svensk rodd. Att nå sin fulla potential ska få ta tid, oavsett typ av träning, ålder och ambitionsnivå. Du kommer att läsa mer om detta under rubriken SRs Träningsformer

5. Vårda och utveckla ett brett utbud

Svensk rodds breda utbud för barn, ungdomar, studenter, motionärer och master är vår styrka. Att vårda och utveckla ett brett utbud kan bland annat innebära att:

- Utbud och verksamheter utvärderas i syfte att vårdas och utvecklas för att attrahera och behålla utövare och ledare.
- Individerna uppmuntras att prova på olika grenar för att främja allsidig utveckling.
- Medlemmars förslag på att bredda föreningens utbud av tränings- och tävlingsverksamhet uppmuntras.
- Möta individens behov genom att ge individen möjlighet att röra sig mellan olika grenar.
- Roddförbundet är öppna för såväl utvecklingen av befintlig verksamhet som inkluderandet av nya grenar och former av rodd.
- Samverka med andra idrotter och organisationer som kan innebära en utveckling av föreningens utbud.

6. Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare

För att all verksamhet inom Svensk rodd ska vara sund, stimulerande och utvecklande behövs välutbildade och kompetenta ledare. Det innebär att:

- Värna om att höja och bibehålla kompetensen hos såväl nya som mer erfarna tränare och ledare.
- Roddförbundets utbildningsverksamhet ska garantera möjligheten för tränare och ledare att fördjupa sina kunskaper genom kontinuerlig utbildning.

7. Bedrivs i anpassade och utvecklande fysiska miljöer samt träningsmaterial

För att skapa glädje, utveckling och möjlighet till idrott hela livet behövs anpassade och utvecklande fysiska miljöer som till exempel: båthus, bryggor, följebåtar och träningslokaler. Verksamheten behöver även ha tillgång till träningsmaterial som är anpassat för medlemmarna när det gäller exempelvis: båtar, åror, roddmaskiner och styrketräningsutrustning. Det kan bland annat innebära att:

- Samverka och samarbeta lokalt med grannföreningar, kommun och skola.
- Roddförbundet arbetar tillsammans med Riksidrottsförbundet för att påverka den politiska dagordningen i anläggningsfrågor.
- Stödja dialogen mellan föreningar och lokala parter, ett stöd som kan se olika ut beroende på föreningens behov och önskemål.
- Komplettera befintligt träningsmaterial utifrån föreningens behov.

8. Bestå av livskraftiga föreningar

Föreningen utgör alla medlemmars närmsta tillhörighet. En livskraftig förening är en förening som förhåller sig till Svensk rodd 2025 genom att exempelvis:

- Efterleva och arbeta utifrån Svensk rodds utvecklingsmodell, värdegrund och uppförandekod.
- Ha en väl fungerande styrelse som genom demokratiska processer ser till alla medlemmars bästa.
- Sträva efter att ha en sund och balanserad ekonomi.
- Genomföra dialoger eller enkäter inom föreningen för att fånga medlemmarnas tankar och åsikter.
- Om behov finns, ta hjälp av det stöd Svenska Roddförbundet erbjuder på regional och nationell nivå. Detta stöd som kan se olika ut beroende på föreningens behov och önskemål.

9. Ständigt utvecklas

Utvecklingsmodellen ska ständigt vara aktuell och relevant för Svensk rodd. Därför ska Utvecklingsmodellen kontinuerligt omprövas och låta sig påverkas av nya aspekter av träning, tävling, forskningsrön, vetenskapliga observationer och av en ständig omvärldsbevakning.

Fundera över:

- I vilket stadie är du i?
- I vilka olika stadier är dina aktiva i?
- Vilka hållbarhetsfaktorer är din förening bra på?
- Vilka hållbarhetsfaktorer behöver din förening utveckla?

Svenska Roddförbundet

Roddförbundet är en del av den svenska idrottsrörelsen

Roddförbundet är en ideell organisation och är ett av drygt 70 specialidrottsförbund (SF) som tillsammans bildar Riksidrottsförbundet (klicka in och läs om [Riksidrottsförbundet \(RF\)](#)). SISU Idrottsutbildarna är RF:s folkbildnings- och utbildningsorganisation. RF och SISU finns ute i distrikten där de samarbetar med roddistrikt och föreningar.

Roddförbundet har cirka 60 medlemsföreningar med ca 5000 medlemmar från Jämtland till Skåne. I förbundet har vi nio olika grenar av rodd (läs om de olika grenarna här: [Roddgrenar](#)).

Vår vision är: "Idrotten hela livet"

Vår verksamhetsidé är:

Rodd är en olympisk sport sedan starten 1896 som erbjuder träning och tävling, rekreation i olika former och miljöer, individuellt såväl som i lag. Rodd är en sport som har en unik kombination av uthållighet, styrka, teknik, samspel, koordination och harmoni. Som roddare, motionär eller elitsatsande, barn eller ungdom och vilken härkomst du än har kan du vara en del av vår gemenskap.

Roddförbundet är indelat i fyra distrikt. Distriktens uppgift är framför allt att utbilda ledare samt att stödja, hjälpa och utveckla Roddföreningarna inom den egna regionen (klicka in och läs om våra fyra roddistriktsförbund: [Roddistriktsförbund](#)).

Roddförbundets viktigaste möte är förbundsmötet som genomförs senast i mars månad varje år. Här diskuteras och beslutas det vad förbundet ska arbeta med det närmast kommande året, därför är det viktigt att din förening är närvarande. Samtliga medlemsföreningar och distrikt är röstberättigade på mötet. [Här kan du läsa mer om förbundsmötet](#). Förbundsmötet väljer även förbundsstyrelse för nästkommande år. [Här kan du läsa mer om förbundsstyrelsen](#).

Förbundets långsiktiga arbete

Förbundet arbetar efter en långsiktig utvecklingsplan för roddsporten. Den innefattar hur roddsporten ska vara 2025 och vilka utvecklingsarbeten vi behöver arbeta med fram till dess. Gå in via länken och läs [Svensk Rodd – Idrotten hela livet](#).

Roddförbundets kansli och arbetsgrupper

Svenska roddförbundet har även en generalsekreterare som är verksamhetsansvarig och leder förbundets arbete med hjälp av förbundskansliet (läs mer om kansliet här [kansli](#)).

Roddförbundet har även ett antal arbetsgrupper som sköter tävlingsverksamheten, driver projekt och andra viktiga delar av förbundets arbete. Personerna som arbetar i arbetsgrupperna gör det framför allt ideellt men några får ersättning för arbetet de gör. Några av våra arbetsgrupper är:

- Domarrådet som ansvarar för att vårt tävlingsreglemente efterföljs på tävlingar.
- Landslagsledningen som ansvarar för förbundets elitidrott.
- Utbildningsgruppen som ansvarar för förbundets utbildningar.
- Sponsor- och marknadsgruppen som hjälper till att hitta samarbetspartners till förbundet. Dessa samarbeten bidrar med ekonomi och/eller andra resurser till förbundet.

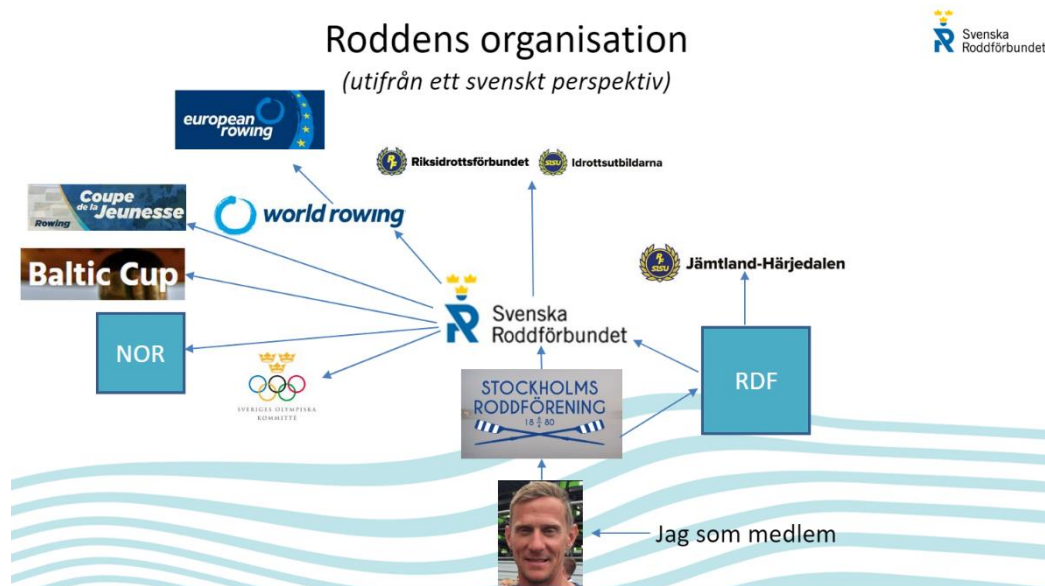
Roddförbundets internationella arbete

Roddförbundet är medlem i Internationella roddförbundet och Europeiska roddförbundet (läs mer om [FISA](#) och [Europiska Roddförbundet](#)). Tillsammans med våra grannländer har vi Nordiska Roddförbundet ([NOR](#)).

Förbundet är även med i två internationella ungdomsorganisationer: Coupe de la Jeunesse och Baltic Cup. Varje år genomför de träffar med tävlingar för våra juniorlandslag (läs mer här [Coupe de la Jeunesse](#) och [Baltic cup](#)).

Eftersom vår idrott är en olympisk idrott är vi en av 41 medlemmar i [Svenska Olympiska kommittén \(SOK\)](#).

Så här är roddsporten organiserad i Sverige



Fundera över:

- Hur bra passar din roddförening in i SR:s verksamhetsidé?
- Har du eller din förening haft kontakt med ditt lokala RF-SISU distrikt och vad arbetade ni med i så fall?
- Hur många av SR:s 9 olika grenar kände du till och har provat?
- Fanns det någon organisation i "roddens organisation" som du inte kände till?

Nyfiken på mera

<https://tranarpasset.com/>