

Svenska Roddförbundets  
Strategi 2025  
och  
Utvecklingsmodell



Svenska  
Roddförbundet

*”Hela Sverige ska ro”*

## Innehållsförteckning

- Övergripande
- Förankring
- Nuläge - sammanfattning
  - Svensk rodds verksamhetsidé – därför finns vi
  - SR:s Strategi 2025 – tillsammans är vi starka
  - Svenska Roddförbundets organisation och ledning
  - Svenska roddförbundets utvecklingsmodell
  - Stadierna
  - Hållbarhetsfaktorer
  - SR:s indelning av barn och ungdom
  - Roddsportens olika grenar
  - Värdegrund – det här står vi för
  - SR:s uppförandekod
  - SR:s kompetenssyn
  - SR syn på aktiva
  - Trygga roddmiljöer
  - Svenska Roddförbundets tränar- och ledarutbildningar

## Övergripande

SR:s strategidokument 2025 för beskriver hur vi ska utveckla vår idrott i enlighet med RF:s verksamhetsinriktning 2025. Till strategidokumentet finns SR:s utvecklingsmodell för föreningar och roddistrikt.

Syftet med dessa är:

1. Att ge en tydlig bild av SR:s resa mot 2025
2. Att verka som stöd för IF och RDF i att utveckla idrotten lokalt och regionalt

## Förankring

Dokumentet är förankrad i dessa forum:

- SR:s styrelse
- SR:s medlemsorganisationer (IF och RDF)
- RODDforum
- SR Förbundsmöten

## Svensk rodds verksamhetsidé – därför finns vi

Vad är rodd?

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 som du har vill du vara en del av vår gemenskap.

## SR:s Strategi 2025 – tillsammans är vi starka

För att svensk rodd ska utvecklas och nå målen är det av stor vikt att vi stärker alla delar i verksamheten och organisationen. Vi behöver stärka förbundet, distrikten, föreningarna och våra medlemmar genom att:

- låta fler vara delaktiga i utvecklingen och dela med oss i våra tankar och idéer.
- tillsammans arbeta för ökade ekonomiska resurser.
- samverka med SISU Idrottsutbildarna, distrikten och kommunerna när vi arbetar med utbildning och utveckling.
- samarbeta med andra aktörer utanför idrottsrörelsen.
- samarbeta med Sveriges Olympiska Kommitté.
- våga anta framtida utmaningar genom att ständigt utvärdera och analysera nuläge och hålla oss uppdaterade om trender i vår omvärld.
- möta framtida utmaningar tillsammans.

Kärnan i svensk rodd är våra föreningar. Det är i föreningarna som den stora verksamheten planeras, genomförs och utvecklas. Verksamheten i föreningarna innefattas av flera olika områden. Svenska Roddförbundet och distriktens uppgift är att stötta, inspirera och engagera föreningarna i deras utvecklingsarbete.

## Utvecklingsområden – här ligger vårt fokus

Svensk rodd står inför flera spännande möjligheter och utmaningar de kommande åren. För att samla kraften i rörelsen finns utvecklingsområden som är extra viktiga i arbetet med att föra oss närmare visionen. Det strategiska arbetet skall fokusera på fyra utvecklingsområden under de närmsta åren för att utveckla och stärka vår idrott:

- Förening
- Träning
- Tävling
- Världselit

Samverkan i arbetet med våra utvecklingsområden

- Det nordiska roddsamarbetet (NOR) skall analyseras för att klarlägga vår inriktning på sikt.
- Möjligheten till samverkan med andra SF skall undersökas.
- Samverkan med SOK ska ske.

### I förening – det här ska vi uppnå

Vi har flera livskraftiga föreningar som bedriver attraktiv roddverksamhet. Vi är en mångfald av människor inom våra målgrupper med ett stort antal engagerade aktiva, ledare, anställda och föräldrar. Tillsammans bidrar vi till att skapa förutsättningar för en trygg, social och utvecklande miljö. Vi har vuxit i antal utövare och är en välkänd uthållighetsidrott i Sverige.

Strategi Vi ska identifiera, involvera och stötta kulturbärare i svensk rodd för att skapa ett nätverk för utveckling och samverkan. Vi utgår från vetenskap och beprövad erfarenhet för att skapa användbara framgångsfaktorer för oss.

Metod • Stötta föreningarnas arbete med att rekrytera och behålla aktiva ledare. • Öka stödet kring föreningsutveckling genom samverkan med SISU Idrottsutbildarna. • Underlätta administrationen för föreningar genom ett stöttande kansli. • Organisera samverkan inom distrikten mellan lokala föreningar. • Erbjuder ett utbildningssystem som stödjer föreningens behov av kompetensutveckling.

Uppföljning • Antal livskraftiga föreningar. • Antal utövare i olika åldrar och kön. • Antal utövare per gren och målgrupp.

### I träning – det här ska vi uppnå

Strategi Etablera kompetenscentra som ska ansvara för att samla kunskap och erfarenhet i syfte att samordna metodutveckling för svensk rodd samt sprida den till roddare, föreningar, distrikt och RIU/IVL/RIG/NIU.

Metod • Stötta föreningarnas arbete med att rekrytera, utveckla och behålla ledare. • Utveckla utbildningssystemet. • Söka nationell samverkan för erfarenhet och kunskapsutbyten (IF, distrikt och andra idrotter). • Utveckla och implementera en utvecklingsmodell. • Administrera en digital kunskapsbank. • Söka internationell samverkan för erfarenheter och kunskapsutbyten (FISA, NOR och andra nationsförbund). • Erbjuder utbildningar.

Uppföljning • Antal genomförda kurser och utbildade ledare. • Utvärdera utbildningar. • Kompetens hos ledare/tränare som är aktiva inom Svensk rodd. • Utvärdera kunskapsbankens kvalitet och användande. • Antal föreningar som implementerat och följer utvecklingsmodellen. • Utvärdera nyttan av genomförda samverkansarbeten.

### I tävling – det här ska vi uppnå

Vi har ett flertal utövare som deltar i flera olika tävlingsformer anpassade utifrån deltagarnas ambition och färdighet. Det är enkelt att välja mellan flera olika tävlingsnivåer för att hitta det som passar individen eller besättningen. Tävlingarna bidrar till utövarnas utveckling och vilja att vara kvar i idrotten.

Strategi Utveckla nya och befintliga tävlingsformer,

Metod • Samordna och kommunicera den gemensamma tävlingskalendern. • Utbilda befintliga och rekrytera nya tävlingsarrangörer. • Rekrytera och behålla domare. • Samordna stöd i anläggningsfrågor. • Digitalisera administration, resultathantering, följa tävlingar via streaming (inomhusrodd etc.). • Utveckla inomhusrodden med målsättning att "hela Sverige skall ro"

Uppföljning • Antal genomförda tävlingar. • Antal nya tävlingar. • Antal tävlingsdeltagare fördelat per tävlingsform. • Årlig utvärdering bland ledare och deltagare (nöjdhet, utformning, tillgänglighet).

### I världseliten – det här ska vi uppnå

Det finns flera olika vägar till att bli elitroddare. Inom svensk rodd är vi duktiga på att ge förutsättningar att utvecklas till elitroddare. Vi fångar även upp utövare senare i livet och ger dem förutsättningar att utvecklas. Det gör att vi har fler utövare som tillhör den internationella eliten.

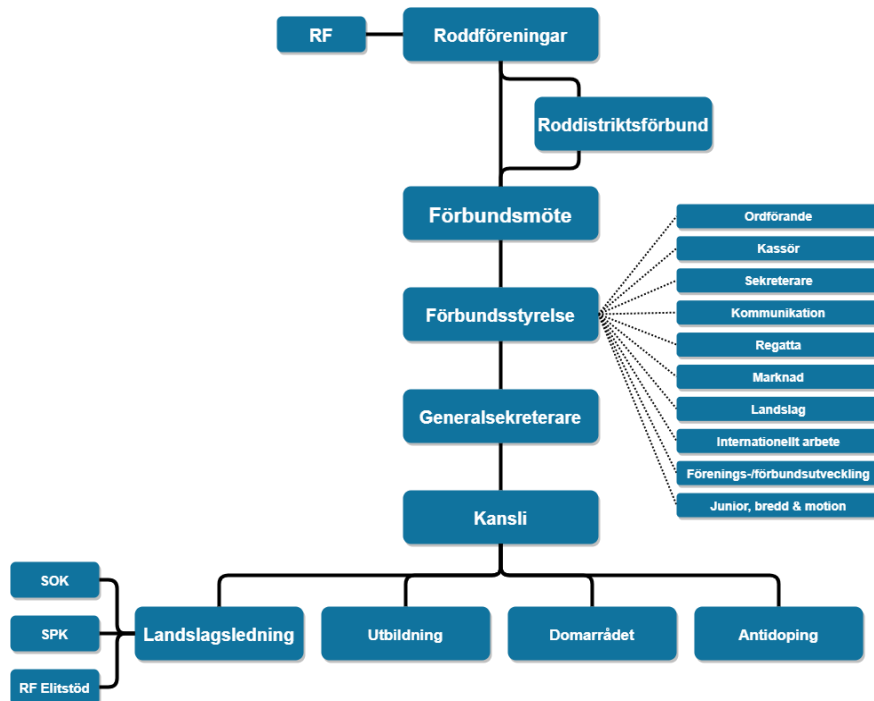
Strategi Tillämpa utvecklingsmodellen och svensk rodnds utvecklingsplan för elit som bygger på stegen utveckla, etablera, prestera samt optimera.

Metod • Inom ramen för kompetenscentra etablera/erbjuda en positiv, stödjande och utvecklande träningsmiljö. • Etablera en väldefinierad och professionell organisation med tydliga ansvarsområden som driver elitutvecklingen. • Säkerställa ett kontinuerligt samarbete mellan landslagsledning och föreningarna. • Utveckla och implementera svensk rodnds utvecklingsplan för elit. • Utveckla och säkerställa verksamheten för RIU/IVL/RIG/NIU. • Söka nationell samverkan för erfarenhet och kunskapsutbyten (IF, distrikt och andra idrotter). • Söka internationell samverkan för erfarenheter och kunskapsutbyten (FISA och andra nationsförbund). • Erbjud utbildningar.

Uppföljning • Antal startande på EM, VM och OS. • Antal medaljer på EM, VM och OS. • Årlig utvärdering bland aktiva och ledare. • Utvärdering av svensk rodnds utvecklingsplan för elit. • Utvärdering av verksamhet och elever/studenter vid RIU/IVL/RIG/NIU.

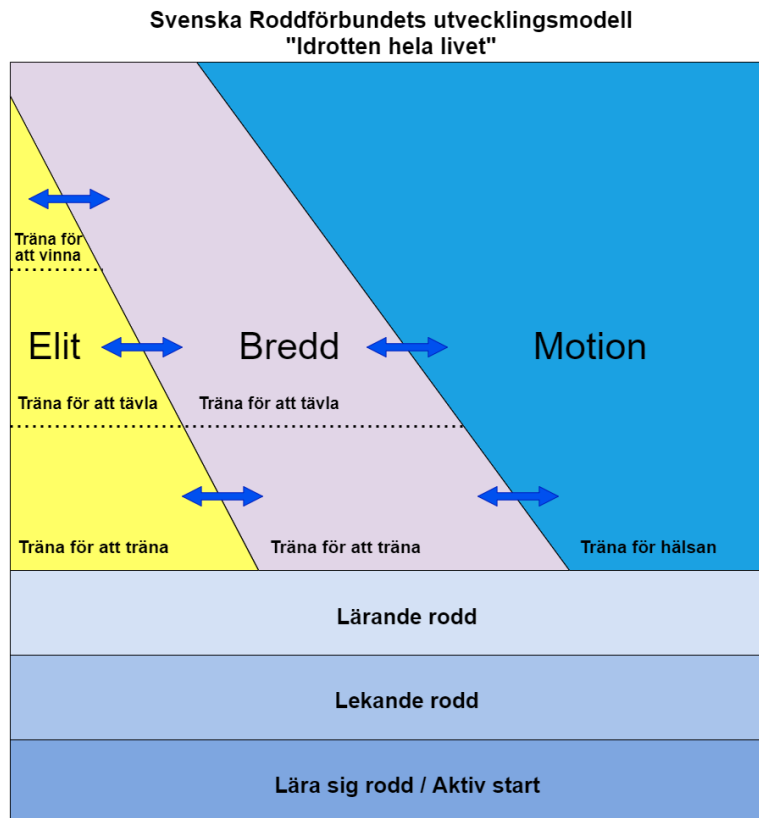
### Svenska Roddförbundets organisation och ledning

Roddsporten är organiserad utifrån att på ett demokratiskt sätt utvecklas mot verksamhetsinriktningen 2025. Samtidigt leds verksamheten på ett kostnadseffektivt sätt för att hushålla med våra resurser (bidrag, samarbeten och partnerskap).



### Svenska roddförbundets utvecklingsmodell

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





### Stadierna

Stadierna utgår från tre syften varför medlemmarna ror. Elit är de som vill tävla för att vinna och nå så långt som möjligt i idrotten. Bredd är de som vill ro för att må bra men att idrotten ska innehålla tävlingsinslag. Motion är de som ror för att ha en god hälsa.

Stadierna beskriver var roddaren befinner sig utvecklingsmässigt och hur hen vill uppleva samt utvecklas inom roddsporten. Inom rodden 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".

Stadierna beskriver även hur vi ser på tävlingsmomentet i vår idrott. När introduceras tävlingsmomentet utifrån utvecklingsgrad och syfte den aktive har med sitt utövande. Och hur ser tävlingsformatet ut utifrån utvecklingsgrad hos den aktive.

### Hållbarhetsfaktorer

Hållbarhetsfaktorerna beskriver förutsättningarna att bedriva en bra verksamhet inom respektive stadie i modellen. De beskriver hur sporten ska vara organiserade 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".

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 föreningarna att skapa en verksamhet som är attraktiv, hållbar och utvecklande för att vara livskraftiga.

#### 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 SR:s 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.
- Individen 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 inkludering 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 ex. båthus, bryggor, följebåtar och träningslokaler. Verksamheten behöver även ha tillgång till träningsmaterial som är anpassat för medlemmarna ex. 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 Roddförbundet erbjuder på regional och nationell nivå. Ett 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.

### SR:s indelning av barn och ungdom

Vi har som utgångspunkt att medlemmen börjar ro vid 10 års ålder. Denna åldersgräns beror på säkerhet att vara simkunnig och att vara motoriskt, fysiskt och mentalt utvecklad att behärska en roddbåt. Barn som är yngre än tio år förekommer inom roddsporten men då är inte rodd på vattnet det centrala. Dessa barn utvecklas genom allsidig träning och rörelseförståelse som bas. Träningen och leken innehåller roddangränsade övningar för att bibehålla deras nyfikenhet och förbereda dem på att kunna ta sig ut på vattnet.

### Junior

Juniorverksamheten bygger på grundidén att ha ett inkluderande och utvecklingsorienterat förhållningsätt för de aktiva. Det är av yttersta vikt att träningen innehåller en allsidighet med utgångspunkt i grovmotoriks träning för att utveckla deras rörelseförståelse.

Utvecklingsstegen går via:

- U10-13 är den aktive junior D.
- U14-15 är den aktive junior C.
- U16 är den aktive förstaårs junior B.
- U17 är den aktive andraårs junior B.
- U18 är den aktive förstaårs junior A.
- U19 är den aktive andraårs junior A.



### U23 (junior)

- U20-23.
- Här så har vi många av medlemmarna inom studentrodd.

### Senior elit (junior)

- U23-25 är den aktive senior A.

### Roddsportens olika grenar

Modellen inkluderar samtliga grenar av rodd men förenande av samtliga är kroppsrörelsen som utför aktiviteten. Grenarna har olika geografisk spridning i roddsverige. Målgrupperna för de olika grenarna skiljer sig också utifrån syften medlemmen rör.

- Barn och ungdom
- Olympisk rodd
- Pararodd
- Studentrodd
- Långfärdsrodd
- Kyrkbåtsrodd
- Tiohuggarodd
- Färöingsrodd
- Inomhusrodd

## Värdegrund – det här står vi för

Med idrottsrörelsens idéprogram "Idrotten vill" som utgångspunkt ska vi erbjuda en idrott där alla kan vara med utifrån sina egna förutsättningar och villkor.

### För alla

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 du gemenskap och glädje, vilket 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, dess 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 föreningars verksamhet.

### Vi hjälper och stödjer varandra

Vi talar med, inte om, varandra.

### Utvecklande

Rodden är utvecklande genom att vi är nyfikna på att lära mer och 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 framgångar på både barn, ungdom, motion, bredd och elit.

### 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 vatten 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. Jag ger andra möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom rodden.
2. Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå och ambitionsnivå med hjälp av SR:s utvecklingsmodell.
3. Jag är god förebild inom och utanför roddsporten.
4. Jag respekterar allas lika värde och vi agerar när vi hör/ser uttryck för diskriminering.
5. Jag respekterar andras personliga integritet.
6. Jag låter individen vara delaktiga i beslut som rör hens utveckling (ex. träning och tävling) och skapar en miljö där individen lär sig att reflektera och tar ansvar.
7. Jag hjälper andra i 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.

### SR:s kompetenssyn

Våra tränare och ledare inom roddsporten ska kunna känna sig kompetenta och trygga i sitt ledarskap. Vi utbildar dem utifrån vår kompetenssyn som beskriver vilka färdigheter och förmågor de ska ha för att bli långsiktiga och uthålliga i verksamheten. Kompetensen utgår från fyra kunskapsområden.



Dessa fyra kunskapsområden flätas samman hos ledaren/tränaren och utgör hens ledarskap. Våra ledare/tränare behöver vara nyfikna, självreflekterande och utvecklande. Behärskar ledaren/tränaren de tre olika delarna så kan hen variera sitt ledarskap beroende på vem eller vilka hen leder.



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) innebär 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 om en. 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. Vi delar detta i teoretisk kunskap och praktisk kompetens. Bland annat handlar det om träningslära, båtinställningar, taktik, kost etcetera.

Slutligen så behöver kompetensen ha vetenskaplig grund eller bygga på beprövad erfarenhet och detta benämner vi som teoretisk kunskap i modellen.

Genom att vara kompetenta och trygga ledare bidrar de till att utveckla en stark inre drivkraft hos sina aktiva. Motivation är helt avgörande för att de aktiva ska utvecklas till trygga, kunniga och kompetenta elitroddare.

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.

#### SR syn på aktiva

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 fysiskt, 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 utvecklingen 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 ambitionsnivå 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 blir sina egna tränare.

Du coachar utifrån dessa 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

### 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. När det gäller social trygghet så kompletterar vi med RF:s material *trygga idrottsmiljöer*. [Hela materialet hittar du här](#)

### Svenska Roddförbundets tränar- och ledarutbildningar

SR:s utbildningsverksamhet leds av utbildningsgruppen. Gruppen genomför uppdraget med stöd av SR:s kansli och i nära samarbete med landslagsverksamheten och domarrådet.

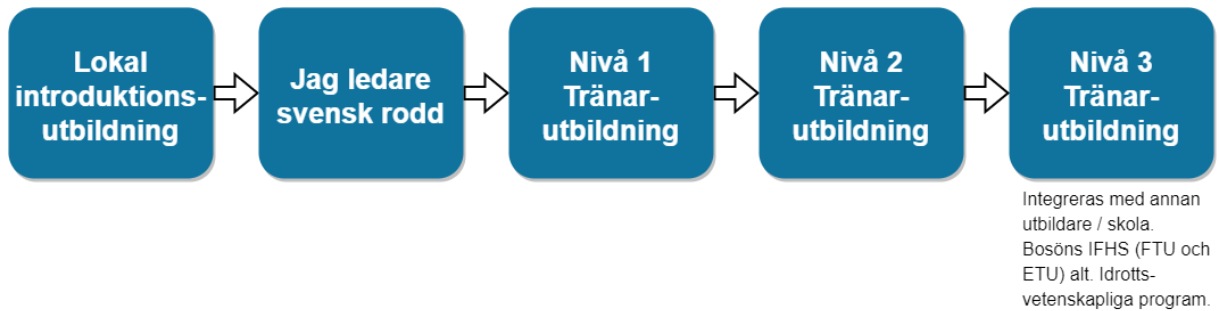
Utbildningsgruppens uppdrag inom SR är:

- Utbildningssupport för SR:s alla grenar.
- Föreningsutveckling (IdrottOnline, föreningsadministration, antidoping, ledarskap och så vidare).
- Kompetensutveckling landslagsledare.
- Utbildning av aktiva.
- Utbildning av unga ledare (Ungdomsledarkurs).
- Privata kurser mot marknaden (träningbranschen, friskvårdsbranschen, motionärer).
- Rådgivande i pedagogiska-, metodutvecklings- och utvecklingsfrågor inom SR.

Våra utbildningar är baserade på Svensk rodd 2025 och SR:s utvecklingsmodell och innehåller ämnesområdena:

- Ledarskap
- Värdegrund och syn på den aktive
- Coaching
- Träninglära och träningsplanering
- Utrustning och riggning

## SR:s utbildningar



- Lokal introduktionsutbildning, genomförs av föreningen själva.
- *Jag ledare svensk rodd*, genomförs online och bygger på SR:s utvecklingsmodell (värdegrund, roddsporten i Sverige och världen, ledarskap, syn på den aktive och på roddteknik).
- Nivå 1 on-site och online med fokus på ledar-och tränarskap, träningslära och träningsplanering, teknik, utrustning och riggning.
- Nivå 2 on-site och online med fokus på ledar-och tränarskap, träningslära och träningsplanering, teknik, utrustning och riggning. Här får deltagaren även kunskap om styrketräning, rörlighetsträning, nutrition och mental träning.
- Nivå 3 (samverkan med Bosöns IFHS (FTU och ETU), SISU alt Idrottsvetenskapliga program

## Tilläggskurser

- Grenspecifika utbildningar
- Specialkurser
- Gruppträningskurser
- Övriga utbildningar