

Referat fra HvK seminar 2011

Dagsorden for temadagen 8. januar 2011

- 1) Velkomst / Morgenkaffe
- 2) EPP ved DKF.
- 3) Direktøren for DKF, Christian Jacobsen, fortæller om formålet og tankerne vedrørende EPP - Euro Paddle Pass.
- 4) De selvkvørende udvalg drøfter internt, om oplægget giver anledning til hvorledes EPP skal inddrages i udvalgets arbejde
- 5) Frokost
- 6) De selvkvørende udvalg arbejder selvstændigt med:
 - evaluering - hvis ikke foretaget
 - tolkning af evalueringen: Hvad har forløbet lært os?
 - justering af gruppens arbejde mht • opstilling af mål, organisering, • bemanning
 - planlægning af sæsonen 2011
- 7) Fælles afslutning

EPP – perspektiver og muligheder for klubben v/ Christian Jacobsen, direktør i DKF

Hvad er EPP?

Det er et system – et gradueringsystem over hvilke ting man kan inden for kajak
Kan man kalde det et kørekort til kajakroere.

Det startede i 2004 som et EU projekt på initiativ af det franske forbund. I dansk henseende indførte vi systemet i 2008, så det er stadig ret nyt. I den tid vi har haft systemet har der været mange drøftelser, og der er også opstået nogle myter, som ikke alle er lige rigtige:

- Er det en pengemaskine? Nej det er det ikke, forbundet tjener samlet set ikke penge på systemet
-
- Kajakroning er blevet en raketvidenskab: EPP har medført en masse papir, men det handler stadig om det samme, som det gjorde i gamle dage. Og hvis man i forvejen kunne ro kajak, så kan man det stadig
-
- Det er en stopklods: Det er et system til at beskrive ting, man kan godt ro selv om man ikke har kort på sine færdigheder
-
- Det er noget megastort noget: I øjeblikket er vi 7 lande, der arbejder med systemet. Så der foregår internationalt samarbejde, men på en hel jordnær måde

EPP er et skelet - kajakroning skåret helt ind til benet. Det fører ikke aktivitet med sig, men det beskriver hvad man skal kunne som begynder i den her båd, og i den her båd osv. Standarder for uddannelse af roere. Det er ikke en instruktøruddannelse. Men man skal have en form for niveau for at blive instruktør. Et bestemt EPP niveau giver ikke forudsætning for at være instruktør.

Det favner alle kano- og kajakdiscipliner. Det er ikke alle standarder der er oversat til dansk, det er noget der tager tid. Fordi vi skal tænke, hvad plejer vi at gøre, når vi oversætter. EPP er internationalt set et sæt minimumsstandarder. Det enkelte forbund har derfor mulighed for at føje noget mere til i de enkelte nationale standarder.

Strukturen er ens for alle både: der er 5 niveauer

Første niveau er et instruktionsniveau – det er et motivationsniveau. Det kan fx bruges i åbent hus weekend eller en sommerskole. Der er en lille smule pusher i dette niveau.

I Danmark har vi et særskilt beskrevet niveau 1 for hver enkelt bådtype, det har man ikke i andre lande.

Forbundets uddannelsesstruktur består af 5 søjler. Med EPP fik forbundet en ekstra søjle i form af uddannelse af egenfærdigheder.

Forbundet tilbyder kursus og prøve. Et kursus hvor man trænes til at kunne de forskellige færdigheder. Prøven er en test i om man kan færdighederne.

En vigtig pointe er, at systemet IKKE arbejder med forudsætninger. Dvs at man kan gå direkte til det niveau, hvor man vil have sit færdighedsbevis. Altså kan folk der har været mange år i sporten, de kan få papir på dette, ved at tage prøven til sit niveau, man behøver ikke at starte forfra.

Men vi fra forbundet kan kun give papir på det der er dokumenteret.

Man kan træne selv, man behøver altså ikke gå på kursus for at lære – eller gå på kursus for at kunne gå til test.

Instruktøruddannelsen i DKF bygger på EPP. Man skal have en EPP grad for at blive instruktør, på en grad højere end det niveau man vil undervise i.

Hvad kan klubben bruge EPP til?

På sit handicaphold – hver torsdag trænes teknik mhp at vi over sæsonen bliver hurtigere.

Elitehold som sluse til fx kraftcenter.

Hvis man vil have dkf instruktøruddannelse, så skal man have EPP beviser.

Man kan også bruge det som frigivelsessystem. Og det anbefaler vi.

Er det en svaghed at en havkajak ikke bare er en havkajak, altså man ikke kan nødvendigvis kan det samme i en smal havkajak som i en bred havkajak? Jo, men det forsøges at tage hensyn til dette ved prøven. Altså fra niveau 3 og opefter.

Det bruges til læringsmuligheder, fastholdelse, integrering af medlemmer.

Læringsmuligheder: Man kan se at man står på et trin på trappen ,det kan stimulere til læring. I stedet for at frigivelsen bliver et stort mål og en slags antiklimaks, fordi der derefter ikke er nye læringsmål. Med det her system har man hele tiden en soleklar udviklingsmulighed. Smart at få instruktører til at tænke i de baner.

Fastholdelse: Det kan bruges til at koncentrere sig om bestemte mål, som klubaktivitet

Lettere optagelse mellem klubber:Forbundet anbefaler at vi frigiver på niveau 2 måske med en særlig tilføjelse, som er specifik i forhold til det lokale.

Beskrive og niveaudele aktiviteter: klubture, træningshold, konkurrencer, rofarvandet, rorettigheder.

Find standarderne på forbundets hjemmeside.

Hvad ønsker vi: Mere aktivitet efter frigivelse, det betyder måske at vi skal frigive på flere niveauer.

Hvad er Paddle Power?

Paddle Power er et ungdomskoncept, et system rettet mod børn og unge, der er mange ligheder til EPP. Forskellen er totalt uden pligter. Kernen er gummiarmbånd som motivationssystem.

Hvad er udviklingsstigen, man får et armbånd hver gang man har bestået et niveau.

Man jo sørge for trinene i paddle power matcher EPP systemet, hvis man vil.

Niveau kan fx at kunne pakke trailer, eller lignende.

Godt supplement til det mere stive EPP system.

Kvalifikationer er ikke papir, hvis man har været instruktør i mange år, så er man stadig en god instruktør også selvom man ikke har EPP- beviset på det.

Der skal være en navngiven underviser på klubbens instruktionshold. Så nogle kan gøres ansvarlige.

Forbundet anbefaler at klubberne er meget opmærksomme på hele tiden at få uddannet nye instruktører.

Gruppearbejde om mulighederne i EPP systemet

Vi blev opdelt i to grupper som besvarede følgende spørgsmål:

1. Hvordan skal vi indtænke EPP i vores instruktion?
2. Hvordan skal vi skabe aktivitet for frigivne roere?
3. Hvad skal koste og hvem skal betale?
4. Hvordan sikrer vi instruktøruddannelsen?

Tilbage melding fra gruppe 1:

1. Hvordan skal vi indtænke EPP i vores instruktion?

Hvis vi brugte det kunne vi måske få flere igennem, måske kan vi niveaudele, så frigiver på EPP 2 niveau og derefter supplere med EPP 3

- Vi må ikke give køb på sikkerheden, men makkerredning er en bedre redning end selventring
- Vi bruger for meget tid på at lære folk at entre
- Vi kan begrænse romulighederne for dem der kun har niveau 2
- En niveaudeling kan måske også sortere uinteresserede fra
- Måske skal vi operere med først epp 2 og med ret til at ro sammen med andre, derefter 2,5 hvor man får lov til at ro alene og så epp 3 så man kan være med på træningshold
- Instruktørerne kan heller ikke alle ting.
- Ved at niveaudele kan man bruge instruktører på en bedre måde, både fordi det er mindre tidskrævende, og fordi man skal noget forskelligt.
- Vi skal måske lægge vægt på at give folk en feel good oplevelse
- Vi er nogle der har oplevet at instruktører ikke kan klare det de sætter eleverne til.
- Instruktører skal tale med samme stemme, EPP systemet kan måske afhjælpe.

2. Hvordan skal vi skabe aktivitet for frigivne roere?

- Sørge for at de frigivne har lavet aftaler inden de sendes afsted, måske skal man samle holdet fra sidste år

- Det er svært at være frigiven, man har fået et kørekort men man ved ikke hvor bilen står
- På mit hold er vi kun to der er fortsat
- Gøre mere ud af at gøre medlemmer klar at de selv skal arrangere fælles træninger
- Jeg har oplevet, at man mangler grundlæggende informationer om brug af materiel, hvilket har medført at de har fået skidebatter af andre medlemmer, derfor skal disse informationer med i instruktionsforløb
- Der bør være et eller andet fælles for dem der ikke er elitehold, et motionshold
- Der var ikke undervisning i hvordan man ror handicap, vi kastede bare folk ud i det
- Vi er heller ikke gode nok til at informere om de løb der er
- Folk skal vide at det ikke er særlig slemt at være med til løb
- Man er for meget alene, man har brug for en mentor
- Vi skal bryde med vanetænkning
- God ide at føre folk ind i et struktureret forløb med udviklingsmuligheder
- Bruge nye roere som instruktører
- Hvis vi skal fastholde de unge, skal de friroes noget før, hvis de var så kunne de finde ud af at ro sammen, som de selv står for
- Man skal kende hinanden for at være selvarrangerende
- Det ville være godt at kunne give nøgler til unge under 15 år. Men ro med begrænsninger.
- Sikkerheden skal stadig være i orden

3. Hvad skal hvad koste og hvem skal betale?

- Hvis vi havde på vores indmeldelseblanket at vi forventer at de også skal bidrage med noget socialt
- Vi udskiller instruktionen i en professionel ordning, hvor man først bliver medlem af hvk når man har deltaget i et instruktionskursus, instruktører får løn. EPP 2 niveau. Og så bruge lægge vægt på at skabe træningsaktiviteter i klubben
- Det bliver svært at begynde at give nogle instruktører løn og ikke andre, men kan der ikke findes en god ordning
- Så skal vi også aflønne andre typer instruktører måske i form af fryns/betalte træningsophold/pagajer mv.
- Frivilligt arbejde er vigtigt for de unges cv' er
- 3000 kr. for et instruktionsforløb plus en ordning/belønning hvis man melder sig ind i klubben.
- Hvad vil prisen være med vores nuværende ordning?
- Stramme skruen ved optagelse, informationsaften før instruktionen startes
- Der er udarbejdet en kravliste

4. Hvordan sikrer vi instruktøruddannelsen?

- Ved at arbejde med strukturerede system
- Praktisk at bruge EPP-modellen, det betyder at klubben skal udbyde kurser
- Gøre mere ud af at fortælle at dkf har nogle kurser, det ville også betyde et potentiale i forhold til at få flere dkf instruktører
- Håndplukke eller annoncere efter flere instruktører
- Bestyrelsen skal tage teten på hvem der skal være instruktører, men medlemmer kan søge bestyrelsen om at de gerne vil.

Tilbage melding fra gruppe 2

1. Hvordan skal vi indtænke EPP i vores instruktion?

Der må laves en liste over de instruktører vi har. Der skal være en gulerod til instruktører. Der skal

være anerkendelse til dem der består nogle EPP prøver.

EPP indeholder roteknik som vi ikke lægger vægt på i vores nuværende instruktion. Vores instruktion skal hvile på principperne i EPP. Det skal beskrives, så instruktørerne ved hvad de skal koncentrere sig om.

Omkring entringsprøve er der delte meninger om hvorvidt det skal være et krav.

Vi har snakket om hvor mange vi vil have en ind i klubben. Det er ret resursekrævende at lære folk entringsøvelsen.

2. Hvordan skal vi skabe aktivitet for frivillige roere?

Formaliseret træning 2 gange om ugen for alle over 18 år, lørdag (her skal der være flere niveauer) og tirsdag hvor alle kan være med også gæster – en årlig beskrivelse af teknik man skal lære.

Vedrørende de unge: Læne os op af paddle power og atk.

3. Hvad skal koste og hvem skal betale?

Vi fedtede rundt mellem 1800 og 1500 for et instruktionsforløb, men endte med 2000 kr. og medlemskab i 6 mdr. Du får et EPP 2. Vi går ind for fryns til instruktører. Måske skal vi kunne aflønne en træner. Provenu skal bruges til videreuddannelse.

Måske studierabat til unge mellem 18 og 25 år

Måske lave et instruktionsforløb særskilt for unge, og det koster mindre.

4. Hvordan sikrer vi instruktøruddannelsen?

Med i spørgsmål 1, varme folk op til at påtage opgaven. Kende strukturen, så man ved hvem der skal prikkes på skulderen. Måske synliggøre mere hvem der er instruktører. Vi mangler nogle i klubben der har papir på deres færdigheder. EPP 4 kan give merit i forhold til DKF træneruddannelse. Vi skal have et hold i gennem en prøve.

Nedsættelse af et udvalg, der skal arbejde videre med at få EPP kravene indskrevet i instruktionsforløbet og operationaliseret i forhold til voksen- og børneinstruktion og hvad er planen fremadrettet

Chris, Per Spejder er foreløbig med.

Arbejde i de selvstyrende grupper

Motionsudvalget: Her deltog Chris, Inge, Per Spejder, Laila, Heidi, Jesper

Arbejdsgruppen foreslog, at udvalget blev opdelt i to, et turudvalg og et andet udvalg, hvis navn ikke var helt klart (instruktør-, fitness- eller uddannelsesudvalget).

Turudvalget vil arrangere en række ture hvor roerne har mulighed for at ro i andre vande end de daglige. Udvalget er blevet opfordret til at opstille en beskrivelse af dets kommissorium som det motionsgruppen udarbejdede ved sidste års temadag. Dette vil blive behandlet på turudvalgets møde, der er planlagt til den 20. januar.

Uddannelsesudvalget vil arbejde på følgende:

- 1) Udarbejde et forslag til strukturering og indarbejdelse af EEP niveau 1 – 3 i klubbens uddannelsesprogrammer
- 2) Planlægning af undervisningen på årets instruktionshold

- 3) Oplæg til instruktøruddannelse, rekruttering og forløb
- 4) Forhøre sig blandt de grupper af roere, som har faste træningstider om holdene er åbne for andre roere, og hvilke karv evt. nye roere bør kunne leve op til for at kunne deltage, f.eks. 10 km/t i ryk, og efterfølgende opslag på klubbens ”opslagstavle” så evt. interesserede kan møde op til træningen.

Det første punkt skal udarbejdes hurtigt, da det vil have indflydelse på programmet til årets instruktionshold.

Elitegruppe: Her deltog Emma, Jens Jørgen og Helle

Vores mål med eliten:

Skabe nogle af Danmarks bedste roere som kan måle sig på internationalt niveau.

Eliten skal samtidigt være forbilleder for klubben og andre roere.

2010 var et godt år for Fortius-holdet, Vi var med til en del stævner, heriblandt dm – og alle har udviklet sig rigtig godt. Vi har fået skabt et hold med stort fællesskab og socialt sammenhold og med mod på seriøs træning. Sidste år besluttede vi netop at det var målet at bibeholde den sociale del, men samtidigt stille visse krav til holdets roere. Og med super seriøse roere, der alle har vist fremgang og som bakker hinanden op. God klubånd. Det er lykket til fulde.

I 2011 er det målet fortsat at skabe et hold med resultater, og hvis roere har viljen til at træne flere gange om ugen. Træningen skal stadig være sjov, motiverende, varierende og lærerig, og uden pres om DM medaljer og faste stævnetilmeldinger ex. DM kortbane.

Overordnet holder vi fast i at; ”De unge skal lære at træne”, dvs læse programmer, ro programmer, styrketræne sikkert og med rigtig teknik, lære at presse sig, lære at kende sin krop, lære teknik på et højt niveau, at ro i mandsskabsbåde, ro stævner og at ro i kapkajakker.

Træningsprogrammer lægges ud på holdets facebook-side.

Der skal rekrutteres nye roere til Fortius. Der er mulige kandidater på ungdomsholdene. Emma koordinerer med Simon, Anders og Anton om dette.

Der vil blive arrangeret k4-træning hver onsdag – gerne med deltagelse af roere fra andre klubber. Der arbejdes på at finde en egnet k2 makker til Simone.

Jakob har haft stor fremgang, og har udtrykt ønske om at blive tilknyttet KCK, idet Patrick fra Sundby er på KCK. Helle snakker med Jakob og laver indstilling, som sendes til bestyrelsen.

Lisa ønsker fortsat at være på Vallensbæk, og det gør Rikke Larsen også.

Emma ønsker pt. ikke at være tilknyttet kraftcenter. Det er aftalt, at hun bl.a. bruger Helle som sparring/coach.

Kravene for at komme, samt for at være på Fortius-holdet er fortsat;

- Man skal være parat
- Man skal skrive træningsdagbog, dvs. skrive sin træning ned (idm. Programmet, hvem man har roet med, vejr, båd, og skrive evt. oplevelser, forbedringer eller nedture) *hver* gang man træner.
- Man skal møde op og deltage til de obligatoriske træningspas, til disse vil der altid findes en træner.
- Skal deltage i nogle stævner – Pondus Cup, maraton, DM eller andet.

- Man skal kunne den basale kajakteknik, ex. sidde oprejst i kajakken.
- Have lysten til at træne.
- Kunne ro i en let kapbåd, mdm. Idefix, Sodavandsisen mf.

Helle Stuart har påtaget sig posten som elitekoordinator. Hun får til opgave at sikre kommunikationen mellem roere, forbundet, landstræner, og bestyrelse.

Elitekoordinatoren skal være en som befinder sig i klubben ofte, og bliver en personlig kontakt, som skaber tryghed og gør at roerne føler der er nogle i klubben som holder et vågent øje med dem. Personen skal ville være aktiv i at opsøge information om sæsonen og roernes muligheder. Samt være kontaktperson til bestyrelsen. Samt personen kommer til at sidde med roernes personlige overordnede planer: sæson, stævner, træningslejre, ugentlig træning, hvor de træner. Denne person behøver ikke involvere sig i store følelsesmæssige beslut, dette skal ske med den træner roeren selv mener de kommunikerer godt med ex. Mette Barfod (KCK) ect.

Elitekoordinatorens – Helle Stuarts opgaver bliver:

- Udarbejde målsætning for den kommende sæson i samarbejde med roerne.
- Afholde roermøder minimum ved rosæsonens start/slut.
- Sørge for koordinering til bestyrelsen i forhold til dækning af udgifter og ansøgning til tilskud
- Sørge for formidling af resultater mv. til web/presseansvarlig
- Kontakte og søge TEAM DANMARK i tilfælde af skader.
- Holde bestyrelsen orienteret om ønsker fra roerne bl.a.
- Træningstider
- Nye både mm.
- Er roerne skadede
- Hvilke stævner er de udtaget til?
- Hvordan går det?
-

Kravene til de roere der er på kraftcenter blev også drøftet. Roerne skal:

- Passe deres træning
- meddele klubben gennem elitekoordinator, hvis de stopper eller påtænker at holde pause
- meddele årets målsætning til elitekoordinator
- så vidt muligt være synlige i klubben, bl.a. ved at være gæstetræner på Fortiusholdet efter aftale med ungdomskoordinatoren
-