

STUDIEPLAN

TRENER 3 SVØMMING



Forord	1
Mål	1
Mål for Trener 3	1
Målgruppe	1
Opptakskrav	1
Hvem kan arrangere?	1
Innhold	2
Varighet	2
Oppbygging	3
Gjennomføring av undervisningen	3
Litteratur og annet materiell	4
Vurdering og Autorisasjon Trener 3	4
Praksis	4
Kursbevis	4
Krav til kurslærer	4
Kompetansekort	4
Trener 3 - Fellessamling	5
Tema: Mål- og strategiprosesser	5
Tema: 24 timers utøveren	5
Tema: Prestasjonsernæring	5
Tema: Kompetanseanalyse egen trenerrolle	5
Tema: Idrettscoaching - lederskap i idretten	5
Tema: Idrettspsykologi	5
Trener 3 - Del 1 - Svømmespesifikk samling	5
Læringsmål	5

Tema: Treningsplanlegging	5
Tema: Arbeidskrav og treningsformer	5
Tema: Tester innen svømming	5
Tema: Teknikk og taktikk	5
Tema: Styrketrening i svømming	6
Tema: Hovedtrenerens rolle	6
Trener 3 - Del 2 - Internasjonal konferanse	6
Læringsmål	6
Tema: Internasjonale perspektiver på utvikling av unge utøvere, optimalisering av trening for eliteutøvere	6
Trener 3 - Del 3 - Selvstudie, e-læring og mappeoppgaver	6

Forord

Trener 3 svømming er det tredje steget i NSF's Trenerløype for svømmetrenerne. Kurset er tilrettelagt med e-læringsmoduler, selvstudie, fysiske kurshelger, praktisk undervisning, samt en obligatorisk praksisperiode. Det legges vekt på utviklingen av morgendagens utøvere mot et høyt nasjonalt nivå og mot internasjonal deltakelse.

Mål

Mål for Trener 3

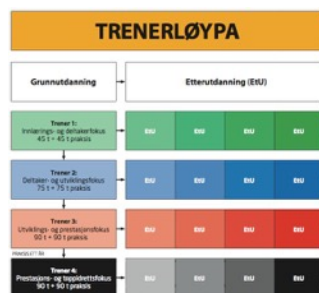
Gjøre treneren i stand til å analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.

Målgruppe

Trenere, med Trener 2-autorisasjon, som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse. NSF ønsker at klubbenes hovedtrenere har Trener 3.

Opptakskrav

Trenere med godkjent Trener 2-kurs. Må fungere aktivt som trener.



Hvem kan arrangere?

Norges Svømmeforbund er arrangør. NIF/OLT arrangerer fellessamlingene.

Innhold

Varighet

Kursets oppbygging:

- Fellessamling, i regi av NIF/OLT: 36 timer
 - Mål- og strategiprosesser + 24 timers utøveren: 9 timer
 - Prestasjonsnæring: 6 timer
 - Kompetanseanalyse egen trenerrolle: 3 timer
 - Idrettscoaching - lederskap i idretten: 10 timer
 - Idrettspsykologi: 8 timer
- Svømming Del 1: 21 timer
 - Arbeidskrav og treningsformer, treningsplanlegging: 10 timer
 - Tester innen svømming, teknikk og taktikk: 6 timer
 - Styrketrening i svømming: 3 timer
 - Hovedtrenerens rolle: 2 timer
- Svømming Del 2: Internasjonal konferanse: 20 timer
 - Utvikling av unge utøvere, beste praksis-eksempler internasjonalt: 6 timer
 - Utvikling og optimalisering av teknikk i langsiktig perspektiv, internasjonalt nivå: 6 timer
 - Optimalisering av trening for eliteutøvere, olympisk nivå: 6 timer
 - Trenerrollen og ledelse: 2 timer
- Svømming Del 3: Selvstudie, e-læring, mappeoppgaver: 31 timer
 - Selvstudie via e-læringsportalen innenfor temaene: 8 timer
 - Ha kjennskap til Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere
 - Kjenne til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt
 - Kjenne til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede
 - Kjenne til ditt internasjonale særforbund sitt dopingreglement
 - Mappeoppgave som gjennomføres før Del 1: 8 timer
 - Lage treningsprogram for skadeforebygging, med video
 - Lage treningsprogram innen basistrening med fokus på linje/holdning, med video
 - Mappeoppgave som leveres etter alle kursdeler er gjennomført: 15 timer
 - Årsplan, testgjennomføring, vurdering av treningsgruppens prestasjonsnivå

Kursets totale varighet er 180 timer, hvorav 90 timer er praksisperiode underveis i kurset.

Oppbygging

TRENER 3

- Mål- og strategiprosesser
- 24 timers utøveren
- Prestasjons-ernæring
- Kompetanse-analyse egen trenerrolle
- Idrettscoaching
- Idrettspsykologi

Fellessamling i regi av NIF/OLT. Ca 36t

- Treningsplanlegging
- Arbeidskrav og treningsformer
- Tester i svømming
- Teknikk og taktikk
- Styrketrening i svømming
- Hovedtrenerens rolle

Del 1: Svømmespesifikk samling. Ca 21t

- Internasjonale perspektiver på utvikling av unge utøvere, optimalisering av trening for eliteutøvere

Del 2: Internasjonal konferanse. Ca 20t

- Selvstudie gitte kompetansemål
- Mappeoppgave før Del 1
- Mappeoppgave avslutning

Del 3: Selvstudie, e-læring, mappeoppgaver. Ca 31t

Gjennomføring av undervisningen

- Fellessamling i regi av NIF/OLT gjennomføres som seminarer med stor grad av involvering og gruppearbeid.
- Del 1 gjennomføres som seminar. I forkant, og underveis i kurset, vil deltakerne arbeide med praksisrelaterte mappeoppgaver.
- Del 2 gjennomføres på egenhånd, med obligatorisk oppgavelevering i etterkant. Pr 2016 er følgende konferanser godkjent: ASCA-konferansen, ASCTA-konferansen, BSCA-konferansen og FINA coaches golden clinic.
- Del 3 gjennomføres på egenhånd via e-læringsportalen.

Litteratur og annet materiell

- Treningslære for idrettene, Hallén/Ronglan, 2011
- Svømmetrening, Madsen/de Faveri, 2004
- Block Periodization, Issurin, 2008
- Diverse artikler/deltakerhefter, lastes ned fra e-læringsportalen

Vurdering og Autorisasjon Trener 3

- Tilfredsstilt kompetansekravene i kurset
- Deltatt på min 80% av undervisningen
- Gjennomført obligatorisk praksis
- Bestått de prøver/innleveringsoppgaver som til enhver tid gjelder for kurset

Praksis

Praksisperioden starter første kurshelg. Varighet er minimum 90 timer. Praksisperioden må gjennomføres i løpet av ett år etter siste kursdel.

- Gjennomføring/innlevering av mappeoppgaver er inkludert i praksistiden. Mappeoppgavene lastes opp på e-læringsportalen.

Kursbevis

Alle gjennomførte samlinger registreres i Sportsadmin, og blir synlig på deltakerens idretts-CV. I tillegg skrives det ut kursbevis når alle samlinger er gjennomført. Kompetansebeviset signeres når alle deler; samlinger, praksis og oppgaver, er gjennomført og bestått.

Krav til kurslærer

Kurslærere på Trener 3 må ha idrettsfaglig høyskoleutdanning eller tilsvarende.

Kompetansekort

Alle trenere får tildelt et kompetansekort første gang de autoriseres som trenere. Kompetansekortet fylles ut etterhvert som ny kompetanse erverves. Kortet oppdateres også etter hver gang treneren gjennomfører Årlig livredningsprøve.

Trener 3 - Fellessamling

Tema: Mål- og strategiprosesser

Deltakeren skal ...

Tema: 24 timers utøveren

Deltakeren skal ...

Tema: Prestasjonsernæring

Deltakeren skal ...

Tema: Kompetanseanalyse egen trenerrolle

Deltakeren skal ...

Tema: Idrettscoaching - lederskap i idretten

Deltakeren skal ...

Tema: Idrettspsykologi

Deltakeren skal ...

Trener 3 - Del 1 - Svømmespesifikk samling

Læringsmål

Deltakeren skal få relevant kunnskap om arbeidskrav, langtidsplanlegging og kapasitetsprofil, tradisjonell og blokk-periodisering, treningsformer/metoder, kompatible treningsformer, stroke efficiency test, Active drag-testing, taktiske valg i konkurranse avhengig av treningsperiode, relevante tester, verktøy for testing, gjennomføre/analyse/reflektere pre-/post-testing, styrketrening med vektbelastning, hypertrofi, periodisere styrketrening.

Tema: Treningsplanlegging

Langsiktig plan. Årsplan med alle perioder. Fokus på periodisering: tradisjonell vs blokk. Forskjeller mellom tradisjonell og blokk. Tradisjonell for de første etappene i utviklingstrappen, blokk for elitetreningsetappen. Hvordan planlegger man med blokkperiodisering? Øve på dette.

Tema: Arbeidskrav og treningsformer

Arbeidskrav i svømming. Treningsformer/metoder for morgendagens toppidrettsutøvere; aerob kapasitet og power, anaerob kapasitet og power. Hvordan påvirker disse hverandre? Hvordan ser man dette i relasjon til sensible faser (mtp aldersrelatert trening)?

Tema: Tester innen svømming

Gjennomgang av relevante tester i svømming (NSFs testbatteri). Verktøy for testing (dartfish, coaches eye), skjema i excel og Filemaker. Undervisningen skal gi et grunnlag for gjennomføring av pre-/posttester i klubb, med analyse og refleksjon.

Tema: Teknikk og taktikk

Gjennomgang av stroke efficiency test; hvorfor og hvordan, hva bruker man informasjonen til? Gjennomgang av Active drag; hva betyr active drag, hvordan teste, hvordan bruke informasjonen? Ut fra objektive og subjektive data, hvordan

velger man effektiv teknikk med bakgrunn i dagsform? Taktiske valg i konkurranse basert på hvilken periode man er i. Vekting av back-end speed gjennom sesongen (spenningsregulering).

Tema: Styrketrening i svømming

Trening av styrke med vektbelastning. Hvordan periodisere styrketreningen? Hva skjer med de andre systemene når styrketilveksten er stor? Endringer i teknikk med økt styrke/tilvekst.

Tema: Hovedtrenerens rolle

Hva er hovedtrenerens ansvar, og hvordan utøver man sin rolle med høy kvalitet?

Trener 3 - Del 2 - Internasjonal konferanse

Læringsmål

Deltakeren skal få nye internasjonale perspektiver på utvikling av unge utøvere, og optimalisering av trening for eliteutøvere.

Tema: Internasjonale perspektiver på utvikling av unge utøvere, optimalisering av trening for eliteutøvere

NSF har pr 2016 godkjent fire internasjonale konferanser som tellende i Trener 3; ASCA-konferansen (USA), ASCTA-konferansen (Australia), BSCA-konferansen (UK), og FINA coaches golden clinic. 20 timer av Trener 3 godkjennes ved deltakelse på en av disse konferansene, under forutsetning av oppgavelevering.

Trener 3 - Del 3 - Selvstudie, e-læring og mappeoppgaver

Læringsmål

Deltakeren skal få kunnskap om OLTs filosofi for utvikling av morgendagens utøvere, regler og rutiner for deltakelse internasjonalt, internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede, FINAs dopingreglement. I tillegg kunne vise gjennom gitte oppgaver at man har god kunnskap om skadeforebygging og basistrening, samt årsplanlegging, testing, evaluering og vurdering.

Selvstudie via e-læringsportalen innenfor temaene:

- Ha kjennskap til Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere
- Kjenne til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt
- Kjenne til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede
- Kjenne til ditt internasjonale særforbund sitt dopingreglement

Mappeoppgave som gjennomføres før Del 1:

- Lage treningsprogram for skadeforebygging, med video
- Lage treningsprogram innen basistrening med fokus på linje/holdning, med video

Mappeoppgave som leveres etter alle kursdeler er gjennomført:

- Utvikle en årsplan/sesongplan for juniorsvømmere. Årsplanen skal inneholde informasjon om hvilken utøvergruppe (eventuelt enkeltutøver) den gjelder for, faser, periodisering, mengde, tester, konkurranser.

- Gjennomføre regelmessige tester (utvalg fra NSF's testbatteri), analysere og reflektere over testresultatene. Vurderes opp mot gjennomført trening, samt konsekvenser for fremtidig trening.
- Hvordan vurderer du din treningsgruppes prestasjoner relatert til sensible faser (aldersrelatert trening), NSF's utviklingstrapp, og NSF's konkurransestruktur?

Alle mappeoppgaver skal leveres på NSF's e-læringsportal kurs.idrett.no. Video lastes opp til NSF's videoportal nsf.brik.no.