

STUDIEPLAN

TRENER 2 SVØMMING



Forord	1
Mål	1
Mål for Trener 2	1
Målgruppe	1
Opptakskrav	1
Hvem kan arrangere?	1
Innhold	2
Varighet	2
Oppbygging	3
Gjennomføring av undervisningen	3
Vurdering	3
Litteratur og annet materiell	4
Autorisasjon Trener 2	4
Praksis	4
Kursbevis	4
Krav til kurslærer	4
Kompetansekort	4
Trener 2 - Del 1 - Fellesidrettslige emner	5
Modul 1 Aldersrelatert trening 2 - 4 timer	5
Modul 2 Trenerrollen ungdomstreneren - 4 timer NB! Ikke utviklet!	5
Modul 3 Idrettsernæring - 2 timer	5
Modul 4 Idrett og spiseforstyrrelser - 2 timer	5
Modul 5 Antidoping - 2 timer	6
Trener 2 - Del 2 - NSF's Grunnleggende OnlineKurs «GOK»	7
Treningslære svømming	7

Teknikk svømming	7
Trenerrollen svømming	7
Organisasjonsforståelse	7
Trener 2 - Del 3 - Teknikk og teknikkforståelse	8
Teknikk og teknikkforståelse - 20 timer	8
Trener 2 - Del 4 - Trening og treningslære	8
Trening og treningslære - 20 timer	8
Trener 2 - Del 5 - Trenerrollen, psykologi og pedagogikk	10
Trenerrollen, psykologi og pedagogikk - 20 timer	10

Forord

Trener 2 svømming er det andre steget i NSF's Trenerløype for svømmetrenerne. Kurset er tilrettelagt med e-læringsmoduler, selvstudie, fysiske kurshelger, praktisk undervisning, samt en obligatorisk praksisperiode etter kurset. Det legges vekt på hvordan man skaper best mulig utvikling for utøvere i tidlig ungdomsfase.

Mål

Mål for Trener 2

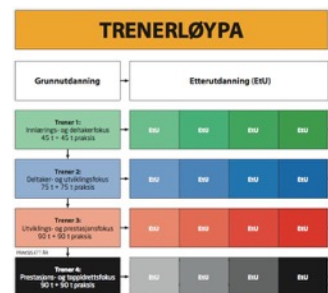
Gjøre treneren i stand til å ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Målgruppe

Trenere, med Trener 1-autorisasjon (fylt 18 år, godkjent Trener 1-kurs), som ønsker å utvikle seg selv og utøverne videre.

Opptakskrav

Trenere med godkjent Trener 1-kurs. Fylt 18 år.



Hvem kan arrangere?

Norges Svømmeforbund er arrangør.

Innhold

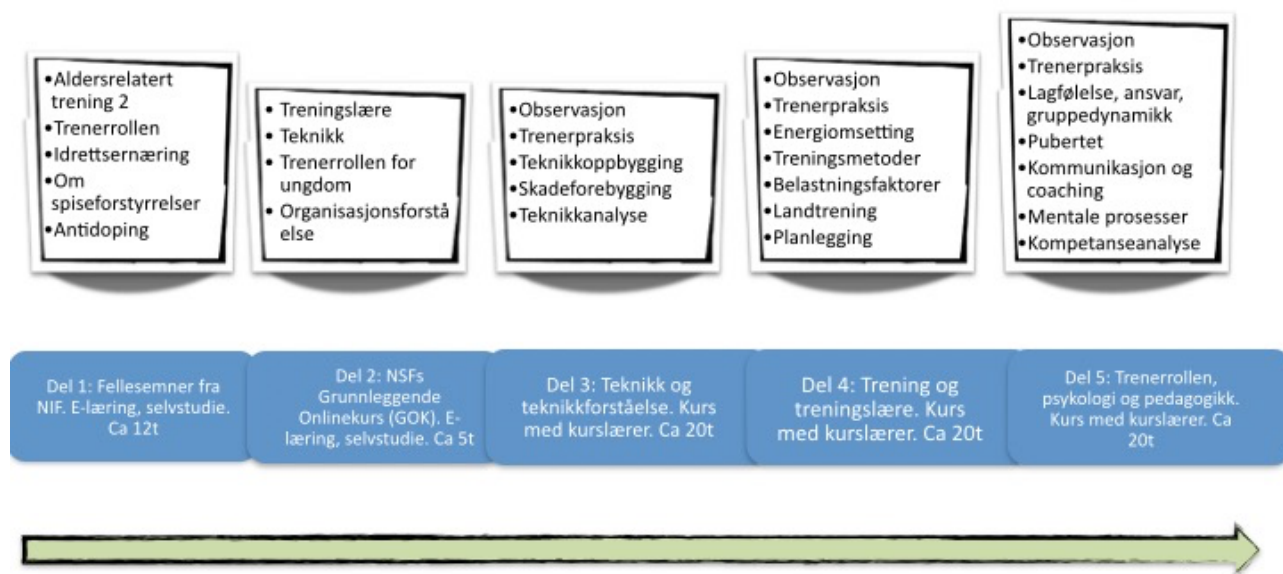
Varighet

Kurset er fordelt på 5 deler:

- Del 1: Fellesidrettslige emner (e-læring fra NIF) Trener 2: 10 timer
 - Modul 1: Aldersrelatert trening - 3 timer
 - Modul 2: Trenerrollen - 4 timer
 - Modul 3: Kosthold - 1 time
 - Modul 4: Antidoping - 2 timer
- Del 2: Grunnleggende online kurs «GOK» Trener 2 (e-læring fra NSF): 5 timer
 - Modul 5: Treningslære svømming
 - Modul 6: Teknikk svømming
 - Modul 7: Trenerrollen svømming
 - Modul 8: Organisasjonsforståelse
- Del 3: Teknikk og teknikkforståelse: 20 timer
- Del 4: Trening og treningslære: 20 timer
- Del 5: Trenerrollen, psykologi og pedagogikk: 20 timer

Kursets totale varighet er 75 timer, hvorav 15 timer er e-læring.

TRENER 2



Gjennomføring av undervisningen

- Del 1 gjennomføres som e-læring og hvert emne avsluttes med en test.
- Del 2 gjennomføres som e-læring og avsluttes med en test.
- Del 3, 4 og 5 gjennomføres som tradisjonelt kurs, med kurslærer. I deltakerheftet er det individuelle refleksjonsoppgaver og partner/gruppeoppgaver som må besvares underveis i kurset. Undervisningen vil i stor grad legges som praktisk undervisning koblet inn mot klubb, hvor de ulike emnene flettes inn, forklares, drøftes i forbindelse med praksisrelaterte oppgaver. Undervisning i klasserom og basseng.

Vurdering

Testene på Del 1 og 2, samt oppgavene i deltakerheftene på Del 3, 4 og 5, må besvares. I Del 3-5 legges det også til rette for praktiske oppgaver. Vurdering/tilbakemelding basert på «buddy-system», eventuelt kurslærer og klubbtrener.

Litteratur og annet materiell

- Slik lærer du å svømme, Madsen/Irgens, 2005
- Barneidrettstreneren, NIF, 2012
- Treningslære for idrettene, Hallén/Ronglan, 2011
- Svømmetrening, Madsen/de Faveri, 2004
- Diverse deltakerhefter, lastes ned fra nett

Autorisasjon Trener 2

- Fylt 18 år
- Tilfredsstilt kompetansekravene i kurset
- Deltatt på min 80% av undervisningen
- Gjennomført obligatorisk praksis. Grenavhengig varighet, minimum 75 timer (se under for utdyping av praksis)
- Bestått de prøver som gjelder for kurset. Kursbevis for e-læringsmodulene sendes inn til NSF for registrering av kompetanse.

Praksis

Praksisperioden starter første kurshelg. Varighet er 75 timer. Praksisperioden må gjennomføres i løpet av ett år etter siste kursdel.

- Vannpolo: oppgaver relatert til portfolio som deltaker får på siste kursdel
- Stup, svømming, synkron: oppgaver sendes deltakerne før første kurshelg. Praksisoppgavene (excel-fil) sendes inn sammen med bekreftelse på gjennomført praksis. Planlegging og evaluering av treningsøktene er inkludert i praksistiden, men det skal etterstrebtes at minimum 60 timer er instruksjon/veiledning i basseng/tørrtrening av målgruppen.

Kursbevis

Må vi komme tilbake til

Krav til kurslærer

Kurslærere på Trener 2 må ha minimum NSFs gamle Trener 2-kurs, eller tilsvarende, samt ha fungert som kurslærer på Trener 1 (eller tilsvarende) i minimum ett år.

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 2 - Del 1 - Fellesidrettslige emner

Modul 1 Aldersrelatert trening 2 - 4 timer

Dette kurset har fokus på generell treningslære rettet mot idretten. Få innsikt i fysiologiske endringer gjennom puberteten, utvikling og vekst, samt vite hvordan dette påvirker trening.

- Temaer:
 - få innsikt i fysiologiske endringer gjennom puberteten, utvikling og vekst og vite hvordan dette påvirker trening.
 - få en dypere innsikt i generell anatomi, fysiologi og biomekanikk.
 - lære ulike prinsipper i treningslære
 - lære å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv, for å kunne videreutvikle fysiske egenskaper.
 - få en forståelse for hva som skjer i kroppen når vi trener og hvordan trening kan øke prestasjonsevnen

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

Modul 2 Trenerrollen ungdomstreneren - 4 timer NB! Ikke utviklet!

Dette kurset gir deg kunnskap om ???.

- I emnet Trenerrollen på Trener 1, har deltakerne gått gjennom forventninger til deg som trener, hvordan skape et godt mestringsorientert læringsmiljø (bl.a. KAMPVISE), case om problembarnet i gruppa, noe organisasjonsforståelse, treneren og foreldrene (foreldrevett).
- Temaer:
 - Rollen som ungdomstrener
 - Coaching, basert på bok av Gitsøe og Abrahamsen
 - Fokus på prosessfokusert og utviklingsorientert trener

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

Modul 3 Idrettsernæring - 2 timer

Dette kurset gir deg grunnleggende kunnskap om idrettsernæring tilpasset trener 2 utdanningen. Modulen gir en introduksjon om kostholdets betydning i idrett, og tar for seg emner som måltidsrytme, matvarevalg, ulike næringsstoffer og kosthold i forbindelse med trening og konkurranse.

- Temaer:
 - ha kunnskap om kostholdets betydning i idrett.

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

Modul 4 Idrett og spiseforstyrrelser - 2 timer

Dette kurset gir deg en introduksjon til idrett og spiseforstyrrelser. Modulen gir også praktiske råd for hvordan man skal gå frem dersom man er bekymret for at noen har, eller er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse, og hvilke retningslinjer Olympiatoppen har for vektreduksjon, kroppsmodifikasjon og spiseforstyrrelser.

- Temaer:

- kjenne til den kvinnelige utøvertriaden, årsaksfaktorer og konsekvenser, symptomer og kjennetegn.

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

Modul 5 Antidoping - 2 timer

Dette kurset gir deg en opplæring innen det viktigste i antidopingarbeidet. Etske dilemmaer, dopingkontroller, dopinglista og brudd på bestemmelser.

Gjennomføres som e-læring på <http://renutover.no>

Trener 2 - Del 2 - NSF's Grunnleggende OnlineKurs «GOK»

Treningslære svømming

Denne modulen bygger på Modul 1 Aldersrelatert trening. Den gir deltakeren forståelse for svømmingens egenart (hva kjennetegner svømming som idrett?), hvilke arbeidskrav som gjelder for svømming, grunnleggende forståelse av kapasitetsprofil, og relevante tester i Basistreningsetappen i utviklingstrappen.

Teknikk svømming

Denne modulen gir et innblikk i funksjonell anatomi i svømming, grunnleggende biomekanikk, samt teoretisk grunnlag for skadeforebygging.

Trenerrollen svømming

Denne modulen tar for seg ungdomstreneren/talentutvikleren i svømming. Man ser blant annet på Trenerens ansvar; noen verdidilemmaer presentert ved hjelp av video, sjekk link: http://idrett.forbundetonline.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/Trenerens_ansvar.aspx

Organisasjonsforståelse

Kjennskap til klassifiseringssystemet for funksjonshemmede, trenerens avtale med klubben (forutsetningene/rammebetingelsene dine for å utføre trenerjobben), regelverk og retningslinjer i svømming, samt støtteordninger som er relevante for deg som trener.

Trener 2 - Del 3 - Teknikk og teknikkforståelse

Teknikk og teknikkforståelse - 20 timer

Hensikten med denne delen er å gi deltakeren et grunnlag for forståelse av svømmeteknikk, blant annet ved å se på hvilke faktorer som har betydning for teknikken. Videre gir det et grunnlag for å kunne observere utøverne på en hensiktsmessig måte for å kunne gi utøverne god tilbakemelding mtp teknikk. I tillegg vil denne delen gi en innføring i de mest vanlige skadene i svømming, og hvordan man kan forebygge for skader.

- Grunnlag for forståelse av teknikk
 - Mekanisk vs helhetlig forståelse av teknikk
 - Biomekaniske faktorer som har betydning for teknikken (stabilisering, arbeidsøkonomi, motstands- og fremdriftskrefter, syklusvei og frekvens).
- Teknikkoppbygging
 - Mer detaljert gjennomgang av oppbyggingen presentert på Trener 1. Hvordan man arbeider med oppbyggingene slik at utøverne mestrer teknikkene på et høyere nivå (altså mot automatisert, over lengre distanse, under vekslende stress).
- Observasjon
 - Hvordan observere og hva observerer man i en treningsøkt?
 - Refleksjon og plenumsgjennomgang av treningsøktene
- Trenerpraksis
 - Deltakerne må forberede og gjennomføre en treningsøkt, og får tilbakemelding fra gruppen/kurslærer/klubbtrener
- Skadeforebygging
 - Fokus på skulder og kne
 - Skadeforebygging i praksis
- Planlegging av teknikk i Basistreningsetappen
 - Hvor mye teknikk?
 - Hvilket innhold?

Trener 2 - Del 4 - Trening og treningslære

Trening og treningslære - 20 timer

Hensikten med denne delen er å gi deltakerne et grunnlag for å planlegge en sesong i andre etappe av utviklingstrappen. Deltakerne får også økt kunnskap om relevante treningsmetoder, som bygger videre på hva de har lært på Trener 1. Dette sees i sammenheng med energiomsetting og belastningsfaktorene i trening. Til slutt vil også deltakerne få økt kunnskap om basistrening på nivå 2, som bygger videre på det de har lært på Trener 1.

- Gjennomgang av andre etappe av utviklingstrappen; Basistreningsetappen.

- Mål for etappen
- Omfang
- Treningsinnhold
- Treningslære
 - Treningsmetoder: Kontinuerlig svømming, intervalltrening, fartslek, sprint.
 - Energiomsetting: Aerob og anaerob energiomsetting, relatert til arbeidstid.
 - Belastningsfaktorer: Gjennomgang av belastningsfaktorene. 4-delt inndeling av intensitetssoner.
- Observasjon
 - Hvordan observere og hva observerer man i en treningsøkt?
 - Refleksjon og plenumsgjennomgang av treningsøktene
- Trenerpraksis
 - Deltakerne må forberede og gjennomføre en treningsøkt, og får tilbakemelding fra gruppen/kurslærer/klubbtrener
- Planlegging
 - Årsplan med tre makrosykluser (tilvenning, ressursperiode, konkurranseforberedende periode, konkurranseperiode, aktiv avkoplingsperiode)
 - Årsplan for basistreningsetappen
 - Viser eksempel på årsplan fra side 102 i Svømmetrening
 - Viser eksempel på en syklus fra side 104 i Svømmetrening
 - Ukeplan for basistreningsetappen
 - Viser eksempel på en mikrosyklus fra side 118 i Svømmetrening
 - Øktplan for basistreningsetappen
 - Oppsummere øktene som har vært gjennomført denne helgen
 - Hvordan skrive treningsprogram?
 - Treningsdokumentasjon
 - Hvordan og hva? (eksempler på software)
 - Rutiner for føring av treningsdagbok
 - Konsekvenser og justering av planer?
- Funksjonell styrke
 - Basistrening nivå 2
 - Sirkeltreningsprogrammer

- Strikk og medisinball
- Andre relevante treningsformer på land

Trener 2 - Del 5 - Trenerrollen, psykologi og pedagogikk

Trenerrollen, psykologi og pedagogikk - 20 timer

Hensikten med denne delen er å gi deltakerne et grunnlag for å forstå hvordan utøverne utvikler seg kognitivt gjennom pubertetsfasen, og hvilke konsekvenser dette har for samhørighet og ansvarstaking. Deltakerne får også pedagogiske verktøy som bygger videre på det de har lært på Trener 1, som setter de bedre i stand til å trene en utøvergruppe i ungdomsalder. Det blir også gitt en innføring i mentale prosesser, samt en del etiske problemstillinger knyttet til trenerrollen. Til slutt får deltakerne verktøy for å kunne utføre kompetanseanalyse på seg selv, som bygger videre på det de har lært på Trener 1.

- Kognitive mål
 - Samhørighet og lagfølelse (blant annet sosiale tiltak utenfor treningen). Hvordan arbeider man med dette i en treningsgruppe?
 - Ansvar: hvordan man arbeider med utøvernes ansvar, overfor seg selv og resten av treningsgruppen. Hvordan man tar tak i problemer i treningsgruppen, mellom utøvere, ledelse og foreldre.
- Psykisk vekst og utvikling i pubertetsfasen
 - Hva kjennetegner pubertetsfasen?
 - Hvilke faktorer påvirker ungdom i puberteten?
 - Personlighetstyper
- Formidling og kommunikasjon
 - Coaching. Kommuniserer med utøverne, forskjeller mellom kjønnene? Sosial kompetanse hos trener.
 - Formidlingsevne (observasjon, plassering, snakke/se/lytte/vise/demonstrere)
- Mentale prosesser
 - Spenningsregulering
 - Selvbilde og attribusjon
 - Visualisering
 - Målsetting og målsettingsstiler
- Etikk
 - Om etikk
 - Gjennomgang og diskusjon av etiske dilemmaer (Trenerens ansvar, gjennomført i Del 2 Modul 7)
 - Idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten
- Kompetanseanalyse egen trenerrolle

- Hvordan utføre kompetanseanalyse på seg selv? Skjema, X-modell?
- Observasjon
 - Hvordan observere og hva observerer man i en treningsøkt?
 - Refleksjon og plenumsgjennomgang av treningsøktene
- Trenerpraksis
 - Deltakerne må forberede og gjennomføre en treningsøkt, og får tilbakemelding fra gruppen/kurslærer/klubbtrener