

T R E N E R L Ø Y P A
N O R G E S S V Ø M M E F O R B U N D

Stup - Svømming - Synkronsvømming - Vannpolo - Open Water

STUDIEPLAN

TRENER 1 OPEN WATER



Foto: Patrik Kolmodin

Sist endret: 07.05.20

Innholdsfortegnelse

FORORD	1
MÅL	1
MÅL FOR TRENER 1	1
MÅLGRUPPE.....	1
HVEM KAN ARRANGERE?	1
INNHold	2
VARIGHET	2
OPPBYGGING	3
GJENNOMFØRING AV UNDERVISNINGEN	3
VURDERING.....	4
LITTERATUR OG ANNET MATERIELL	5
AUTORISASJON TRENER 1	5
PRAKSIS	5
KURSBEVIS	5
KOMPETANSEKORT	6
TRENER 1 - DEL 1 - FELLESIDRETTSLIGE EMNER	7
MODUL 1 IDRETT UTEN SKADER - 2 TIMER.....	7
MODUL 2 IDRETT MENNESKER MED FUNKSJONSNEDETTELSE - 2 TIMER.....	7
MODUL 3 ALDERSRELATERT TRENING - 2 TIMER	7
MODUL 4 TRENERROLLEN - NY - 4 TIMER	7
MODUL 5 BARNEIDRETTENS VERDIGRUNNLAG - 1 TIME	7
TRENER 1 - DEL 2 - NSFS GRUNNLEGGENDE ONLINEKURS «GOK»	8
MODUL 6 – GENERELLE TRENEREMNER - 1 TIME	8
MODUL 7 – OPEN WATER SPESIFIKKE EMNER - 30 MIN	8
MODUL 8 – PLANLEGGING OG UTVIKLINGSTRAPP - 1 TIME	8
MODUL 9 – SIKKERHET UNDER TRENING - 1 TIME	8
NSFS SIKKERHETSFORSKRIFTER OG ALARMPLAN	8
TRENER 1 - DEL 3 - NSFS GENERELLE EMNER (FELLESKURS)	9
MODUL 10 ORGANISASJONEN NSF - 1 TIME	9
MODUL 11 TRENINGSPANLEGGING GENERELT - 2 TIMER	9
MODUL 12 GRUNNLEGGENDE FERDIGHETER I VANN - 3 TIMER.....	9
MODUL 13 HLR, FØRSTEHJELP OG LIVREDNING - 3 TIMER	9
MODUL 14 ANATOMI, FYSIOLOGI OG BIOMEKANIKK - 2 TIMER.....	9
MODUL 15 TRENERROLLEN I NSF - 8 TIMER.....	9
TRENER 1 - DEL 4 – OPEN WATER SPESIFIKKE EMNER	10
MODUL 16 TEKNISKE OG TAKTISKE FERDIGHETER – 10 TIMER	10
MODUL 17 PLANLEGGING OG ORGANISERING – 3 TIMER	10
MODUL 18 SIKKERHET OG HYPOTERMI - 2,5 TIME	10
MODUL 19 FYSISKE FAKTORER - 2 TIMER	10
MODUL 20 VOKSEN- OG UNGDOMSPEDAGOGISK, OG TRENING FOR MENNESKER MED FUNKSJONSNEDETTELSE – 2 TIMER	11

Forord

Trener 1 Open Water er det første steget i NSF's Trenerløype for Open Water trenere. 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 aktivitet for nybegynnere i Open Water, med fokus på innlæring og deltakelse.

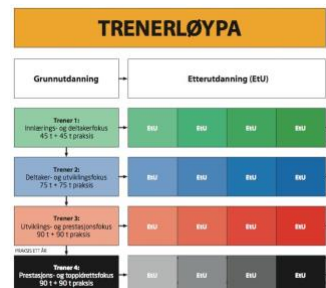
Mål

Mål for Trener 1

Gjøre treneren i stand til å gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter. Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Ha fokus på sikkerhet, og også kunne være trener til voksne nybegynnere.

Målgruppe

Aktivitetsledere, instruktører, nåværende og tidligere utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå i Open Water svømming. Man kan delta fra det året man fyller 16 år.



Hvem kan arrangere?

NSF sentralt arrangerer Del 4 Open Water på Trener 1. Klubber kan arrangere Del 3 NSF's generelle emner.

Innhold

Varighet

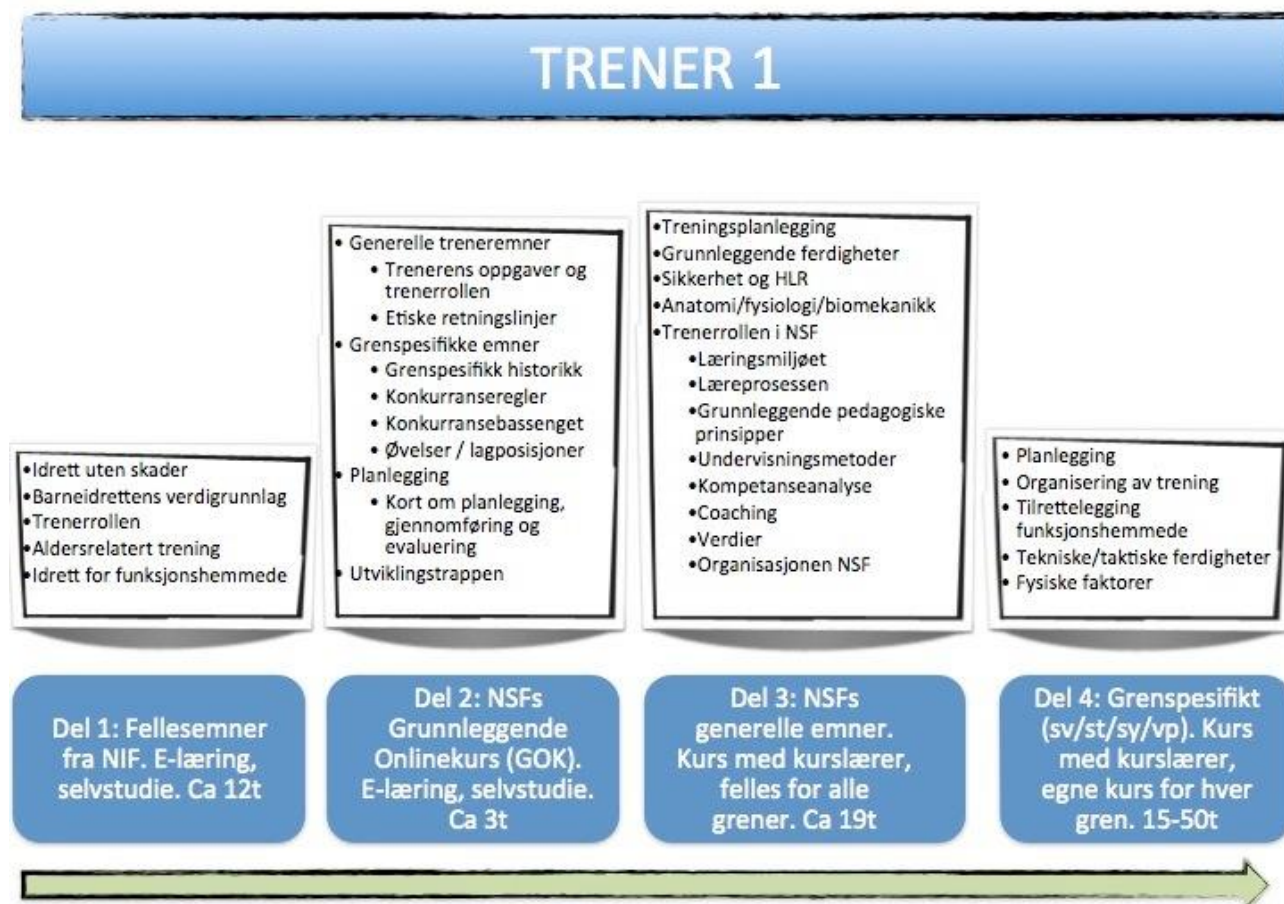
Kurset har 20 moduler fordelt på fire deler:

- Del 1: Fellesidrettslige emner (e-læring fra NIF): 12 timer
 - Modul 1: Idrett uten skader - 2 timer
 - Modul 2: Idrett for funksjonshemmede - 2 timer
 - Modul 3: Aldersrelatert trening - 2 timer
 - Modul 4: Trenerrollen - 4 timer
 - Modul 5: Barneidrettens verdigrunnlag - 1 time
- Del 2: Grunnleggende online kurs «GOK» (e-læring fra NSF): 3,5 timer
 - Modul 6: Generelle treneremner og voksenpedagogikk
 - Modul 7: Open Water spesifikke emner
 - Modul 8: Treningsplanlegging og utviklingstrapp
 - Modul 9: Sikkerhet under trening
 - Sikkerhetsforskrifter og alarmplan
- Del 3: NSFs generelle emner: 19 timer
 - Modul 10: Organisasjonen NSF - 1 time
 - Modul 11: Treningsplanlegging generelt - 2 timer
 - Modul 12: Grunnleggende ferdigheter i vann - 3 timer
 - Modul 13: HLR, førstehjelp og livredning - 3 timer
 - Modul 14: Anatomi, fysiologi og biomekanikk - 2 timer
 - Modul 15: Trenerrollen i NSF - 8 timer
- Del 4: Open Water spesifikke emner: 20 timer
 - Modul 16: Tekniske og taktiske ferdigheter – 10 timer
 - Modul 17: Planlegging og organisering – 3 timer

- Modul 18: Sikkerhet og hypotermi – 2,5 timer
- Modul 19: Fysike ferdigheter – 2,5 timer
- Modul 20: Voksen og ungdomspedagogikk – 2 timer

Kursets totale varighet er 54 timer, hvorav 15 timer er e-læring.

Oppbygging



Gjennomføring av undervisningen

- Del 1 gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/> og hvert emne avsluttes med en test.
- Del 2 gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/> og hvert emne avsluttes med en test.
- Del 3 gjennomføres som tradisjonelt kurs, med kurslærer. I deltakerheftet er det individuelle refleksjonsoppgaver og partner/gruppeoppgaver som må besvares underveis i kurset.
- Del 4 gjennomføres som tradisjonelt kurs, med kurslærer. I deltakerheftet er det individuelle refleksjonsoppgaver og partner/gruppeoppgaver som må besvares underveis i kurset. Det er lagt

opp til en del timer praktisk undervisning på denne delen, både inne i basseng og ute i åpent vann, der deltakerne skal prøve seg selv i vannet med våtdrakt.

Vurdering

Testene på Del 1 og 2, samt oppgavene i deltakerheftet på Del 3 og 4, må besvares. I Del 4 legges det også til rette for en praktisk oppgave relatert til egen gren. Vurdering/tilbakemelding basert på «buddy-system».

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
- MiniAnne m/hjertestarter

Autorisasjon Trener 1

- Fylt 18 år
- Tilfredsstilt kompetansekravene i kurset
- Deltatt på min 80% av undervisningen
- Gjennomført obligatorisk praksis, 45 timer (se under for utdyping av praksis)
- Bestått de prøver som gjelder for kurset, blant annet livredningsprøven. Kursbevis for e-læringsmodulene sendes inn til NSF for registrering av kompetanse.

Praksis

Praksisperioden starter etter at del 3 eller del 4 er gjennomført. Varighet er 45 timer. Det oppfordres til at del 3 tas før del 4. Praksisperioden må gjennomføres i løpet av ett- to år etter siste kursdel.

- Stup, svømming, synkron, Open Water: oppgaver gis på siste kursdel. Praksisoppgavene (excel-fil sendes deltakere etter Del 4) sendes inn sammen med bekreftelse på gjennomført praksis. Planlegging og evaluering av treningsøktene er inkludert i praksistiden, men det skal etterstrebes at minimum 35 timer er instruksjon/veiledning i basseng/tørrtrening av målgruppen.
- Open Water har i tillegg en oppgave på sikkerhet ved trening, og lage en risikoanalyse for trening utendørs.

Kursbevis

For Del 1 hentes kursbevis på kurs.idrett.no. For Del 2, 3 og 4 vil kompetansekortet (se under) fungere som kursbevis.

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 1 - Del 1 - Fellesidrettslige emner

Modul 1 Idrett uten skader - 2 timer

Dette kurset har fokus på skadeforebygging og trenerens rolle i å gjennomføre skadefri idrettsaktivitet. Kurset gir kunnskap om de mest hyppige idrettsskadene du vil treffe på i arbeid med barn og ungdom, om hvordan disse skadene kan forebygges, samt hva du må kunne om skaden først har skjedd.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 2 Idrett mennesker med funksjonsnedsettelse - 2 timer

Dette kurset gir deg kunnskap om hvordan idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse er organisert i Norge, tilrettelegging av aktivitet og aktivitetshjelpemidler, og har fokus på holdninger og mulighetene innen idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 3 Aldersrelatert trening - 2 timer

Dette kurset tar for seg utviklingskurven hos barn og ungdom. Det gir en generell innføring i praktiske hensyn som må tas hva gjelder de vanligste utviklingstrekk hos barn og unge. Du får også tips om hensiktsmessige øvelser for aldersgruppen.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 4 Trenerrollen - ny - 4 timer

Dette kurset gir deg et innblikk i hva som forventes av deg som trener, og det vil gjøre deg mer bevisst på din egen praksis. Det er vektlagt fire hovedområder som vil være bærebjelker for deg som skal trene barn og ungdom: Forventningene til deg som trener, og forholdet til utøveren, foreldre og klubben.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 5 Barneidrettens verdigrunnlag - 1 time

Dette kurset gir deg en innføring i «Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett». Du får et innblikk i hvorfor disse ble vedtatt, og hvordan disse påvirker hverdagen i barneidretten i idrettslaget. Hvordan bidrar rettighetene og bestemmelsene til å skape en sunn og god barneidrett?

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Trener 1 - Del 2 - NSF's Grunnleggende OnlineKurs «GOK»

Modul 6 – Generelle treneremner - 1 time

Hensikten med denne modulen er å hjelpe trenere til å bli mer effektive, og ha en utøver-sentrert tilnærming til trenergjerningen hvor læring og utførelse blir forsterket gjennom trenerens evne til å skape et positivt læringsmiljø. Det er også fokus på at Open Water treneren vil jobbe mest med ungdommer og voksne, og derfor noe teori rundt voksenpedagogikk.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 7 – Open Water spesifikke emner - 30 min

Hensikten med denne modulen er å gi trenere en beskrivelse av Open Water som idrett, og en grunnleggende beskrivelse av sporten Open Water, konkurransereglene, typer åpent vann det kan trenes og konkurreres i og konkurranseøvelsene.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 8 – Planlegging og utviklingstrapp - 1 time

Hensikten med denne modulen er å gi trenere en innføring i de grunnleggende prinsippene for treningsplanlegging, organisering og kort intro til utviklingstrapp i svømming og Open Water. Emnet treningsplanlegging vil bli behandlet grundigere senere i Trener 1-kurset.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

Modul 9 – Sikkerhet under trening - 1 time

Hensikten med denne modulen er å gi treneren teoretisk kunnskap om forskjellige faktorer rundt sikkerhet som er viktig å vite om i Open Water svømming. Spesielt fokus på hypotermi, Open Water vettregler, og planlegge sikker trening.

Gjennomføres som e-læring på <https://ekurs.nif.no/>

NSF's sikkerhetsforskrifter og alarmplan

Må leses og bekreftes i e-kurset.

Trener 1 - Del 3 - NSF's generelle emner (felleskurs)

Modul 10 Organisasjonen NSF - 1 time

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne en forståelse for hvordan organisasjonen Norges Svømmeforbund er bygget opp.

Modul 11 Treningsplanlegging generelt - 2 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne et grunnlag for å kunne planlegge treningen, med fokus på spesifisitet, variasjon og periodisering, adaptasjon og progresjon, og individualisering.

Modul 12 Grunnleggende ferdigheter i vann - 3 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne forståelse for hvilke grunnleggende ferdigheter man må beherske i vann for å bli svømmedyktig. Dette er et grunnlag for senere grenspesifikke tekniske ferdigheter. Modulen er både teoretisk og praktisk rettet.

Modul 13 HLR, førstehjelp og livredning - 3 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne kunnskap om hjerte-lungeredning (HLR), og bruk av hjertestarter, samt grunnleggende kunnskap om sikkerhet under trening. Man gjennomgår også bruk av backboard ved rygg-/nakkeskader, samt gjennomføring av NSF's livredningsprøve.

Modul 14 Anatomi, fysiologi og biomekanikk - 2 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne et innblikk i hvilke ledd som er sentrale i våre idretter (skulder, hoft, kne og ankel), samt grunnleggende forståelse for utholdenhet og intensitetssoner i begynnertreningen. Man gjennomgår også teori innenfor hydromekanikk med fokus på vannets egenskaper i form av oppdrift, trykk, motstand og varmeledningsevne.

Modul 15 Trenerrollen i NSF - 8 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne kunnskap om hvordan man skaper gode læringsmiljø, hvordan læreprosessen fungerer, hvilke pedagogiske prinsipper man bør følge, ulike undervisningsmetoder, hvordan utføre kompetanseanalyse på seg selv, hva NSF legger i begrepet coaching, samt idrettens og NSF's verdigrunnlag. Man gjennomgår i tillegg en del sentrale retningslinjer innen idretten.

Trener 1 - Del 4 – Open Water spesifikke emner

Modul 16 Tekniske og taktiske ferdigheter – 10 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenere kunnskap om Open Water svømmeteknikkens oppbygging og hvordan man arbeider med teknikk på utøvere på begynnernivå.

1. Svømmeteknikk
 - Forskjeller/likheter svømming/Open Water, hvem er nybegynneren i Open Water?
 - Beskrivelse av svømmeartene
 - Allsidighet og nøkkelferdigheter
 - Oppbygging av crawl, rygg og bryst svømming – mest fokus på crawl
2. Open Water teknikk og taktikk
 - Svømming etter forhold, bølger og pusterytme
 - Navigering og drafting
 - Starter og bøyerundinger
 - Treningsøvelser
3. Teknikkanalyse
 - Formidle teknikk
 - Observere teknikk i basseng og observere teknikk og taktikk i utesvømming
 - Teknikkanalyseskjema

Modul 17 Planlegging og organisering – 3 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenere et grunnlag for å kunne planlegge og organisere treningen på en hensiktsmessig måte, med fokus på årsplan, periodeplan og treningsprogram. Det er også fokus på hvordan man organiserer øktene både inne i basseng og ute i åpent vann, og planlegge ut ifra hvordan forholdene ute er, og sikkerhet som må ivaretas.

Modul 18 Sikkerhet og hypotermi - 2,5 time

Hensikten med denne modulen er å gi trenere kunnskap om hvilke ytre elementer man må ta hensyn til ved Open Water treninger og konkurranser som eks. vær og forhold, og kunnskap om hypotermi, Open Water vettregler, utstyr. I tillegg til kunnskap om assistanse, redning, sikkerhet ved konkurranser og øve på dette utendørs.

Modul 19 Fysiske faktorer - 2 timer

Hensikten med denne modulen er å gi trenere kunnskap om belastingsfaktorer, treningsmetoder og intensitetssoner, samt utvikling av bevegelighet og styrke for nybegynnere.

Modul 20 Voksen- og ungdomspedagogikk, og trening for mennesker med funksjonsnedsettelse – 2 timer

Gi Open Water treneren en pedagogisk grunnforståelse og refleksjon for å videreutvikle trenerrollen i møte med voksne og ungdom. Og gi trenere et grunnlag for å tilpasse treningen hvis man har funksjonshemmede utøvere.