



Ferdig utlært?

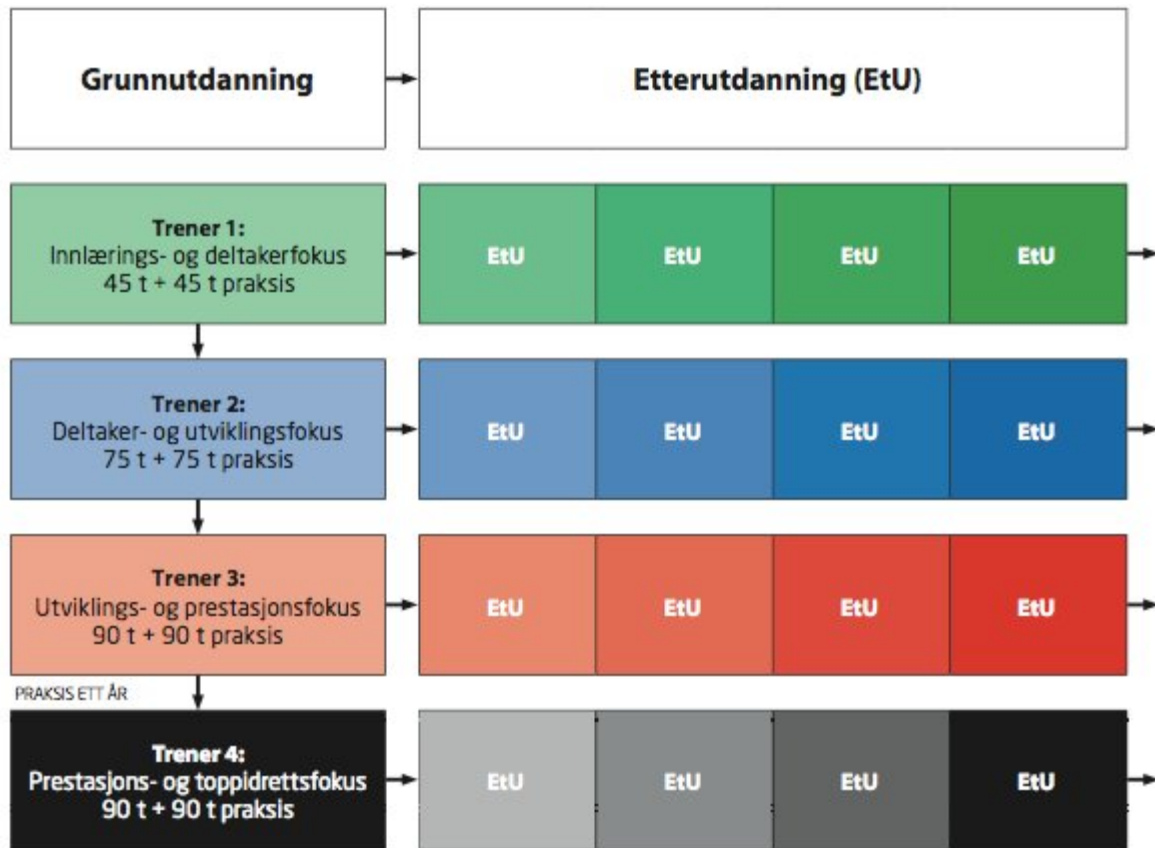
Eller, finnes det noe i Trenerløypa for meg?



NORGES  
SVØMMEFORBUND



# TRENERLØYPA



# Trener 1

**Del 1 og 2 er e-læring**  
**Del 3 felles kurshelg alle grener**  
**Del 4 kurshelg grenspesifikk**

- > 6-10 Trener 1-kurs årlig
- > Hovedtrener må følge opp klubbens Trener 1-deltakere, spesielt gjennom praksisen
- > Hovedtrener kan lede Etterutdanning på Trener 1-nivå
- > Ønsker dere å gjennomføre Trener 1 i egen klubb, ta kontakt med meg eller Caroline Brinchmann

Trener 1 finnes for alle grener i NSF



# Trener 2

Foreløpig kun svømming

## **Del 1 og 2 er e-læring Tre samlinger delvis felles, delvis svømmespesifikk**

- > Samarbeid med Høgskolen i Hedmark, og ski, golf, innebandy og håndball. 10 studiepoeng.
- > Tre samlinger
  - > Samling 1: 1 dag felles for alle, 1 dag svømming
  - > Samling 2: svømmespesifikk
  - > Samling 3: fellessamling
  - > Oppgaver underveis i praksisperioden
  - > Eksamen
  - > Neste runde starter i slutten av mars.



# Trener 3

## E-læring Oppgaver Samlinger

- > Trenerne for morgendagens toppidrettsutøvere, samt hovedtrenerne
- > Tre (4) samlinger
- > 2 fellessamlinger med NIF/OLT (idrettspsykologi, coaching, mål- og strategiprosesser, 24t-utøveren, kompetanseanalyse, prestasjonsnærering)
- > 1 svømmespesifikk samling (planlegging, treningsformer, styrke, tester/analyser)
- > 1 deltakelse internasjonal anerkjent konferanse (ASCA, ASCTA, BSCA, FINA gold clinic)
- > Oppgaver underveis i kurset, med innlevering som e-læring og video
- > Avsluttende oppgave
- > Neste runde fellessamling 2.-6. november.



# Trener 4

**E-læring**  
**Oppgaver**  
**Samlinger**  
**Hospitering**

- > Trenerer for dagens toppidrettsutøvere/landslagsutøvere
- > Kursinnhold utvikles 2016-2017, oppstart tidligst slutten av 2017



# Etterutdanning

**På Trener 1-nivå kan hovedtrener i klubben lede etterutdanningsmodulene i teknikk.**

- > Teknikk: allsidighet, nøkkelferdigheter, svømmeartene
- > Open Water: Wet Card instruktørkurs
- > Vill i vann trenerkurs
- > Trener 2: AVATEK – alle svømmearter. Seminarer regionalt
- > Trener 3: Utvikling av trenerteam. Seminar regionalt.

