



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



VELKOMMEN TIL
TRENER/LEDER
KONFERANSEN

8.-10. SEPTEMBER 2017

THON HOTEL ARENA, LILLESTRØM

PÅMELDING SVOMMING.NO

Norges Svømmeforbund har gleden av å invitere til årets Trener/Lederkonferanse.

Trener/Lederkonferansen er en arena for motivasjon, læring og erfaringsutveksling – og passer for ALLE klubber, uavhengig av størrelse og ambisjonsnivå.

ÅRETS PROGRAM

Konferansen åpner fredag 8. september kl 17.30 og avsluttes søndag 10. september kl 14.00.

- Lederkonferanse
- Trenerkonferanse stup
- Trenerkonferanse svømming
- To-timers trenerkonferanse vannpolo
- Nettverkssamling dommerinstruktører
- Oppvarmingsseminar landtrening
- Oppvarmingsseminar sosiale medier og markedsføring

OPPVARMINGSSEMINAR

Fredag kl 10.00-15.00 arrangerer vi to forskjellige oppvarmingsseminarer. I år er det Landtrening og Sosiale medier og markedsføring som står på programmet.

I tillegg blir det i år som i fjor Introduksjon til bruk av tryggivann.no, Introduksjon til norsk svømming og Samling for klubber med landslagssvømmere før konferansen starter.

LANDTRENING KL 10.00-15.00

Hvorfor, og hvordan, trene på land?

Dette dagsseminaret om landtrening vil ta for seg temaer som:

- Skadeforebyggende trening
- Motorikk- og styrketrening
- Hurtighets- og spensttrening
- Utholdenhetstrening

SOSIALE MEDIER OG MARKEDSFØRING KL 10.00-15.00

Sosiale medier har kommet for å bli. Hva vil klubben med sosiale medier? Hvorfor må klubben være der? Hva finnes av muligheter? Retningslinjer og ansvar. Tips, triks og verktøy.

INTRODUKSJON TIL BRUK AV TRYGGIVANN.NO KL 15.00-17.00

Kurset er for deg som er fersk bruker av tryggivann.no eller som skal i gang med å bruke tryggivann.no som påmeldingsportal for svømme-, stup-, synkron- eller minipolopplæring. Kurset gir en kort introduksjon i bruk av tryggivann.no.

SAMLING FOR KLUBBER MED LANDSLAGSSVØMMERE KL 15.00-17.00

Samling for ledere og trenere i klubber som har utøvere på svømmelandslagene (senior og junior).

INTRODUKSJON TIL NORSK SVØMMING KL 16.00-17.00

Anbefales for de som er med på sin første konferanse, er nye i norsk svømming eller de som ønsker å få et bedre innblikk i hvordan norsk svømming er bygd opp og fungerer. Gir et godt bakteppe for konferansens innhold. ALLE er velkomne!

FELLESFOREDRAG

KJARTAN EIDE: Kjartan mestrer den fine balansen mellom innsikt, humor og alvor, og holder svært engasjerende og populære foredrag om mobbing. Kjartan Eide er utdannet sosialantropolog fra Universitetet i Oslo, og har lang erfaring som lektor. Gjennom foredrag og skoleopplegg, utviklet i samarbeid med mobbeforskere og på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet, har han jobbet mye mot mobbing i skolen. Han er grunnlegger av Trivselsprogrammet, et landsomfattende aktivitetsprogram for friminuttene. Kjartan er i tillegg kjent som komiker gjennom humorprogrammene “Kjetil og Kjartan Show” på TV og radio. Kjartan åpner årets konferanse.

GYRID BECK SOLBERG: Gyrid Beck Solberg har erfaring som håndballtrener, har jobbet med ungdom som ikke helt passer inn i skolehverdagen, og jobbet i 7 år som mentaltrener på Toppidrettsgymnaset i Telemark. Hun er datteren til Franck Beck som var en legende i foredragsverden. Hun holder et fantastisk motivasjonsforedrag som heter «Det er meg det kommer an på». Gyrid avslutter årets konferanse.

SAINEB AL-SAMARAI: Holder foredrag om idretten som inkluderingsarena. Hun er politiker. Tidligere leder av Holmlia Sportsklubb, nå styremedlem. Hun vil snakke om idrettens rolle i samfunnet, og hvordan vi kan spille på lag med nærmiljøer og samfunnet ellers.

LEDERKONFERANSEN

Hovedtema for lederkonferansen blir Idretten som inkluderingsarena og arbeidsgiverrollen.

TRENERKONFERANSE SVØMMING

Hovedtema for trenere svømming er styrking av breddetrenerrollen, med blant annet temaer som avansert bryst teknikk og utholdenhetstrening.

TRENERKONFERANSE STUP

Hovedtema for trenere stup er trening av barn og unge, med blant annet temaer som mestringsorientert klima og overgang fra stupskole til trenings- og konkurransegrupper.

TO-TIMERS TRENERKONFERANSE VANNPOLLO

Hovedtema for trenere vannpolo blir juniortrening med Paul Metz. Han er en dyktig og erfaren vannpolotrener fra Nederland og han har utviklet Supercoach Online.

TIDSPUNKT

Konferansen åpnes fredag 8. september kl 17.30 og avsluttes søndag 10. september kl 14.00. Oppvarmingsseminarene går fredag fra kl 10.00.

PRISER

Enkeltrom med helpensjon	Kr 3 900
Dobbelrom med helpensjon	Kr 3 100
Trippelrom med helpensjon	Kr 2 900
Dagpakke med lunsj	Kr 1 700
Middag fredag	Kr 400
Middag lørdag	Kr 500
Oppvarmingsseminar	Kr 600 (kr 900 om du ikke deltar på resten av konferansen)

Kr 300 i rabatt ved påmelding før 1. juni.

Ungdom 18-25 år får 50% rabatt.

Det er 18-års aldersgrense for å være med på konferansen.

Konferansen er kun åpen for deltakere tilsluttet Svømmeforbundets medlemsklubber- og kretser.

Betaling for konferansen: Det sendes en felles faktura til klubb/krets i etterkant av konferansen.

PÅMELDING

All påmelding til både konferanse og oppvarmingsseminarene gjøres via elektronisk påmeldingsskjema som du finner på [vår hjemmeside](#).

Påmeldingsfrist: 20. august. Det går an å melde på etter fristen hvis ledig kapasitet mot et gebyr på 500 kr. Ved påmelding er det førstemann til mølla som gjelder.

ADRESSE

Thon Hotel Arena Lillestrøm
Nesgata 1, 2004 Lillestrøm

MER INFORMASJON OG SPØRSMÅL

For mer informasjon om konferansen og om programmet – se [konferansesiden](#) på www.svomming.no. Oppdateres kontinuerlig.

Spørsmål i forbindelse med den praktiske delen av konferansen rettes til:

Caroline Brinchmann

Mail: caroline@svomming.no

Telefon: 4725 0336