


# TRENER 1

### Utdanning:

Spesifikke ferdigheter og kunnskaper, foruten å utøve «god dømmekraft», som oppnås via læring og mestring



Trener 1-kurset retter seg mot alle som vil være trenere for barn

## DET FØRSTE, VIKTIGE STEGET

**Skal du bli trener? Har du nettopp begynt? Eller kanskje du har vært trener en stund, uten å ta trenerkurs? NSF sitt nye Trener 1-kurs vil gi deg kunnskap om hvordan du skaper trivsel og mestring for barn.**

Norges Svømmeforbund har utviklet ny trenerutdanning for stup, svømming, synkron og vannpolo. Det nye Trener 1-kurset består av fire deler.

I 2013 satte vi i gang utdanning av nye Trener 1-trenere. Del 1 og 2 foregår som selvstudie på nett.

Del 3 og 4 er kurs med kurslærer, og foregår normalt over to helger. For vannpolo er Del 4 noe lenger.

Datoplan for kursene finnes på

[www.svomming.no](http://www.svomming.no).

Etter gjennomført Del 4 skal deltakerne gjennomføre minimum 45 timer praksis i egen klubb. Man blir autorisert Trener 1 når teori og praksis er gjennomført.

### Hvem kan delta?

Det året man fyller 16 år kan man delta på Trener 1-kurs. Målgruppa er ungdommer og voksne som ønsker å bli, eller er, trenere for barn og unge.

### Hva gir kurset meg?

Trener 1-kurset gir deg både et pedagogisk grunnlag, og et grensespecifikt innhold, som setter deg i stand til å trene barn og unge i begynnerfasen. Barneidrettens verdigrunnlag ligger til grunn for trenerrollen i NSF, og sammen med sikkerhetsopplæring og kunnskap om ferdighets- og teknikkutvikling, vil det gi deg nødvendig starthjelp i din karriere som trener.

### Spørsmål og svar

• Spørsmål: Jeg er Trener 1 fra før. Gjelder dette selv om dere har laget et nytt Trener 1-kurs?

Svar: Ja, det gjelder, forutsatt at du opprettholder autorisasjonen din med å ta årlig livredningsprøve. Hvis det er mange år siden du tok Trener 1, er det en fordel å ta det nye Trener 1-kurset.



### Kontaktinformasjon

Norges Svømmeforbund

0840 Oslo

Tlf: 21 02 90 00

E-post: [post@svomming.no](mailto:post@svomming.no)

Ansvarlig Trenerløypa:

Tore de Faveri

• Spørsmål: Jeg er Trener 1, og trener barn i alderen 8-12 år. Må jeg ta Trener 2 for å lære mer om trening av denne målgruppen?  
Svar: Nei, NSF tilbyr Etterutdanningskurs på Trener 1-nivå, nettopp for at man skal kunne utvikle seg som trener for den målgruppen man er trener for. Trener 2-kurset kan du ta når du overtar ansvaret for litt eldre barn/unge.

## Trener 1-kursets oppbygging

Den nye trenerutdanningen i NSF bygger på Norges Idrettsforbunds nye rammeverk, Trenerløypa, utviklet av alle særforbundene i fellesskap. Det vil si at alle idretter i Norge utdanner trenere med det samme utgangspunktet og de samme kompetansemålene.

NSF har delt Trener 1-kurset i fire deler.

### Trener 1 - Del 1

Fellesidrettslige emner utviklet av NIF. Gjennomføres som selvstudie på NIFs e-læringsportal <http://kurs.idrett.no> Velg Særforbund, Norges Svømmeforbund, Trener 1.

Disse emnene utgjør 12 undervisningstimer:

- Idrett uten skader
- Idrett for funksjonshemmede
- Aldersrelatert trening
- Trenerrollen
- Barneidrettens verdigrunnlag

Etter gjennomførte/beståtte moduler sendes kursbevisene til [tore@svømming.no](mailto:tore@svømming.no) for registrering av gjennomføring.

### Trener 1 - Del 2

NSFs Grunnleggende OnlineKurs (GOK). Gjennomføres som selvstudie på NIFs e-læringsportal <http://kurs.idrett.no> Velg Særforbund, Norges Svømmeforbund. Kurset inneholder disse emnene, og utgjør 3 undervisningstimer:

- Generelle treneremner
- Grensesifikke emner
- Planlegging
- Utviklingstrapp
- Sikkerhet og alarmplan

Etter gjennomført/bestått kurs blir kursbeviset ditt automatisk registrert hos NSF.

### Trener 1 - Del 3

NSFs generelle emner. Gjennomføres som «fysisk» kurs, med kurslærer. Kurset er felles for stup, svømming, synkron og vannpolo. Disse emnene utgjør 19 undervisningstimer:

- Organisasjonen NSF
- Treningsplanlegging generelt
- Grunnleggende ferdigheter i vann
- HLR, førstehjelp og livredning
- Anatomi, fysiologi og biomekanikk
- Trenerrollen i NSF

Del 1 og 2 danner utgangspunktet for en vellykket gjennomføring av Del 3. Det legges opp til mange refleksjonsoppgaver og gruppeoppgaver underveis, som forutsetter at man stiller forberedt. Krav til min 80% deltakelse.

### Trener 1 - Del 4

Grensesesifikk. Denne delen gjennomføres som egne kurs for stup, svømming, synkron og vannpolo. «Fysisk» kurs, med kurslærer.

Stup, ca 15 timer:

- Planlegging stup
- Organisering av treningssituasjonen
- Tilrettelegging funksjonshemmede
- Tekniske og taktiske ferdigheter
- Fysiske faktorer

Svømming, ca 20 timer:

- Planlegging svømming
- Organisering av treningen
- Tilrettelegging funksjonshemmede
- Tekniske og taktiske ferdigheter
- Fysiske faktorer

Synkron, ca 20 timer:

- Planlegging synkron
- Organisering av treningen
- Tilrettelegging funksjonshemmede
- Tekniske og taktiske ferdigheter
- Fysiske faktorer

Vannpolo, ca 60 timer:

- Basic skills and tactics
- Specialised coach

Del 1, 2 og 3 danner utgangspunktet for en vellykket gjennomføring av Del 4. Det legges opp til både teoretisk og praktisk undervisning. Gjennomføring, oppgaveløsning, vurdering er noe ulikt fra gren til gren. Krav til min 80% deltakelse.

### Trener 1 - Praksisperiode

Praksisperioden starter etter siste kursdel (Del 4). Varighet er minimum 45 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 gis på siste kursdel. Refleksjonsnotat (skjema lastes ned fra NSF's utdanningside) sendes inn sammen med bekreftelse på

gjennomført praksis. Planlegging og evaluering av treningsøktene er inkludert i praksistiden, men det skal etterstrebtes at minimum 35 timer er instruksjon/veiledning i basseng/tørrtrening av målgruppen.

### Autorisasjon Trener 1

- Fylt 18 år.
- Tilfredsstillt kompetansekravene i kurset.
- Deltatt på min 80% av undervisningen.
- Gjennomført obligatorisk praksis
- Bestått de prøver som gjelder for kurset, blant annet livredningsprøven.

### De neste 3 stegene i Trenerløypa

- Trener 2 for svømming er utviklet, og arrangeres årlig. Det totale timetallet er på minimum 75 timer, og 75 timer praksis etter kurset.
- Trener 3 for svømming er utviklet, og startet opp høsten 2015. Det totale timetallet er på minimum 90 timer, og 90 timer praksis underveis i utdanningen.
- For å starte på Trener 4 må man ha minimum 1 års praksis etter Trener 3-kurset. Trener 4-kurset er under utvikling, og vil publiseres i 2017. Det totale timetallet er på minimum 90 timer, og 90 timer praksis underveis i utdanningen.

For mer informasjon om Trenerløypa, se [www.svømming.no](http://www.svømming.no)

