



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



14.-16. april

Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen

KOMPETANSEHELGA

- *Kompetanseheving til din rolle i klubb!*
- *Åpent for alle klubber tilsluttet NSF*

2023



Vera Nowbuth-Thoresen



**Hovedtrener Kirkenes Svømmeklubb
Leder for Finnmark svømmekrets
Leder for Sør-Varanger Idretsråd**



Hvem er trenerne i nettverket?







Ida Sandin

Elitetrener Triton Lillestrøm Svømme- og Triatlonklubb



Om hva klubb kan gjøre...

- > **Utdanning**
- > **Assistere på høyere nivå**
- > **Se over rekruttering**
- > **Trygghet og forutsigbarhet**
- > **Støtte og pushe til videre utvikling**
- > **Teamarbeid**
- > **Work/life balance**
- > **Hjelpe med mentorordning**
- > **Bli lyttet til**
- > **Tørr å satse, være en støtte**
- > **Samarbeid mellom klubber**
- > **Observere andre kvinnelige trenere**



Hvordan er det å ha en kvinnelig trener

Jeg har hatt veldig mange ulike trenere de siste åren, både kvinner og menn. I løpet av de årene har jeg merket at jeg foretrekker å ha kvinnelig trener. De periodene jeg har kvinnelig trener har kommunikasjonen vært mye lettere.

Det å ha en kvinnelig trener er helt unikt. Jeg har merket at jeg får større tilknytning og hun bryr seg mer om hvordan jeg har det. Det er også lettere å snakke om vanskelige ting.

Jeg synes det er veldig fint med kvinnelig trener på kanten. Det skaper variasjon og mangfold bland trenerne. I tillegg er det veldig fint for oss jenter å ha en kvinnelig trener å spille oss i.



Men guttene da?

Jeg merker ikke veldig stor forskjell på å ha en man eller kvinne som trener. Jeg har merket litt at kvinneligere trenere er flinke på å se hver enkelt i gruppen og ser til den individuelle utviklingen

Etter min erfaring viser kvinnelige trenere mer omsorg for alle utøvere når det kommer til det utenfor svømmingen. Ellers merker jeg ingen forskjell



I et trenerteam....

Personlig synes jeg det ofte er lettere å kommunisere men kvinner. Et trenertem med begge kjønn skaper en bedre miljø og sjargong i gruppa, både for andre trenere og for utøverne

Kvinner og menn har ofte forskjellige perspektiver på ting som gir mulighet til gode diskusjoner.

Vi kan i teamet hjelpe hverandre med kommunikasjonen til utøverne.

Viktig å ha rollemodeller til ande trenere

Kvinner og menn har ofte forskjellige perspektiv på ting og forskjellige egenskaper. Jeg synes også det er viktig med likestillingperspektivet og at begge kjønn er representert og føler det er naturlig mot utøverne å vise at treneryrket ikke er bare for menn

Om løsning...

