

Norges Roforbund

INVITASJON TIL TRENER I KURS 2014

Til: Klubber, trenerkontakter, trenere, nybegynnerinstruktører, roere og tidligere roere

Utviklingsprosjektet / utdanningsutvalget inviterer til Trener I kurs 2014
Kurset vil bli gjennomført etter ny modell og gjennomføres over to helger:
14. – 16. februar på Toppidrettssenteret i Oslo og 4. – 6. april på Toppidrettssenteret
og i Christiania Roklub

Begge kurshelger vil starte fredagen kl 1800 og avslutte søndagen ca kl 1630

Kurset passer for trenere som har blitt sertifisert som nybegynnerinstruktører, for aktive og tidligere aktive roere som er trenere eller hjelper til i roklubbene, og for trenere som ikke har Trener I kurs fra før.

Kursemner

Treningslære, roteknikk, roinstruksjon, regattakunnskap, trenerrollene, langsiktig utvikling av roere, mental trening, ernæring/kosthold, antidopingemner, idrettens verdigrunnlag, rohistorie, foreldrerollen og sikkerhet & livredning

En del av kurset er praktisk, så ta med klær til aktiviteter utendørs og innendørs.

Utgifter til kurset må dekkes av klubbene og/eller deltakerne. Reisefordeling vil bli benyttet og dermed vil reiseutgiftene bli de samme for alle. Kursavgift: kr 1000 pr helg, faktureres klubbene i etterkant.

Deltagere som ønsker overnatting kan få dette på Toppidrettssenteret og ønske om overnatting **må** oppgis ved påmelding.

Påmelding til Åke Fiskerstrand: akefisk@online.no eller 90 85 05 26 innen 10. januar

Meld på med navn, klubb, telefonnummer, e-postadresse og ønske om evt. overnatting.

Vel møtt til kurshelger i 2014
Utviklingsprosjektet
Åke Fiskerstrand

FORELØPIG TIMEPLAN FØRSTE DEL 14. – 16. FEBRUAR

Frammøte på Toppidrettssenteret møterom Norsk Tipping (NT) fredag 14. kl 1800

Fredag 14.2.			
Tid	Sted	Emne	Foreleser
1800 – 1815	NT	Informasjon	
1815 – 1930	NT	Kosthold & Ernæring	
1930 – 2000	Kantine	Middag	
2000 – 2100	NT	Hvordan anvende kunnskap om kosthold/ernæring i egen praksis, gruppeoppgaver	
Lørdag 15.2.			
0900 – 1030	NT	Mental trening	
1045 – 1200	NT	Hvordan anvende mental trening i egen praksis, gruppeoppgaver	
1200 – 1300	Kantine	Lunch	
1300 – 1430	NT	Trenerrollen	
1445 – 1600	NT	Langsiktig utvikling av unge roere	
1615 – 1800	NT	Hvordan anvende kunnskap om trenerrollen og langsiktig utvikling i egen praksis, gruppeoppgaver	
1800 – 1900	Kantine	Middag	
Søndag 16.2.			
0900 – 1030	NT	Idrettens verdigrunnlag / bestemmelser om barneidrett / retningslinjer for ungdomsidrett	
1045 – 1145	NT	Hvordan anvendekunnskap om Idrettens verdigrunnlag / bestemmelser om barneidrett / retningslinjer for ungdomsidrett i egen praksis, gruppeoppgaver	
1145 – 1230	Kantine	Lunch	
1230 – 1415	NT	Fysisk trening for unge roere	
1430 – 1615	Trenings-avdeling	Praktiske øvelser i basistrening, styrketrening og bevegelighet	
1615 – 1630	NT	Oppsummering avslutning	

FORELØPIG TIMEPLAN ANDRE DEL 4. - 6. APRIL

Frammøte i møterom Norsk Tipping (NT) på Toppidrettssenteret fredag 4.4. kl 1800

Fredag 4.4.			
Tid	Sted	Emne	Foreleser
1800 – 1815	NT	Informasjon	
1815 – 1930	NT	Regattakunnskap	
1930 – 2000	Kantine	Middag	
2000 – 2100	NT	Hvordan anvende regattakunnskap i egen praksis, gruppeoppgaver	
Lørdag 5.4.			
0900 – 1000	NT	Roidrettes historie og organisering	
1015 – 1115	NT	Foreldrerollen	
1130 – 1230	NT	Hvordan anvende kunnskap om roidrettens historie og organisering og foreldrerollen i egen praksis, gruppeoppgaver	
1230 – 1315	Kantine	Lunch	
1315 – 1415	NT	Sikkerhet	
1430 –	NT	Førstehjelp og livredning	
– 1830	NT	Hvordan anvende kunnskap om sikkerhet, førstehjelp og livredning i egenpraksis, gruppeoppgaver	
1830 – 1900	Kantine	Middag	
Søndag 6.4.			
0830 – 0930	NT	Antidoping	
0945 – 1130	NT	Teori rigging & roteknikk	
1200 – 1245	CR	Lunch	
1300 – 1615	CR	Innstilling av romateriell / roinstruksjon & roteknikk	
1615 – 1630	CR	Oppsummering og avslutning	

For sertifisering som Trener 1 kreves gjennomført kurs og minst 45 timers dokumentert trenerpraksis i roing etter kurset.