

# Vattenskidor – Tränare-1 utbildning

av Michael Kjellander, mars 2012 – senast uppdaterad 2019-11-28

## Kursplan

**Målet med denna utbildning är att tränare som med godkänt resultat genomfört denna utbildning ska:**

- Kunna lära ut grundläggande tekniska färdigheter inom vattenskidsporten till alla intresserade utövare inklusive barn och ungdomar
- Kunna utveckla de fysiska, psykiska och sociala egenskaperna på en grundläggande nivå för samtliga utövare inklusive barn och ungdomar
- Vara förberedd på och på ett konstruktivt vis kunna hantera en nödsituation
- Kunna delta på tävling som lagledare för den egna klubbens tävlande
- Kunna tillgodose utövarnas behov i en social, spännande och trygg miljö

**Tränaren ska efter att ha genomgått denna utbildning med godkänt resultat även ha full förståelse för:**

- Ingående praktisk och teoretisk kunskap om vattenskidteknik på grundnivå för utövare i alla åldrar
- Färdigheter i att planlägga, tillrättalägga, vägleda samt ansvara för träningssamankomster på ett konstruktivt och varierat vis. Detta enligt avtal med den lokala klubben och i egenskap av officiell klubbtränare i linje med klubbens överordnade mål, visioner och verksamhetsplan
- Att säkerheten rörande organiserad vattenskidträning är en av de viktigaste punkterna att beakta som tränare och ytterst ansvarig för diverse träningssamankomster. Ha full insyn i alla aspekter av säkerhet
- Hur man hanterar ett akut olycksfall av enklare karaktär

**Målgrupp – Tränare-1 vattenskidor:** Nuvarande eller tidigare aktiv utövare, klubbtränare eller aktivitetsledare. Ungdomar och vuxna med viss insikt i vattenskidsporten som önskar lära mer. Åldersgräns för deltagande är satt till 16 år.

**Förkunskap:** Ha insyn i sporten samt ha deltagit som ledare, tränare eller annan resursperson vid minst tre organiserade träningsinsamlingar lokalt i klubb.

**Kursarrangör:** SVWF och Certifierad HLR utbildare.

**Kursens omfattning:** Totalt 24 lektionstimmar. Modul-1 består av sammanlagt 20 lektionstimmar, 10 timmar teori via e-utbildning i SVWF Academy följt av 10 timmar praktisk utbildning. Modul-2 består av 4 lektionstimmar HLR-utbildning. Modulerna är i större detalj beskrivna härunder.

**Undervisningsmetoder:** Kursen ställer stort krav till aktivt deltagande och ansvar. Varje kursdeltagare har eget ansvar för att ta till sig information och arbetsformerna är enligt följande, föreläsning, diskussioner och praktisk undervisning/aktivitet samt individuella teoretiska e-studier.

**Utrustning:** Nödvändig utrustning i förbindelse med den praktiska utbildningsdelen specificeras av varje kursledare inför varje praktiskt utbildningstillfälle.

**Tränare-1 Diplom:** När alla krav är uppfyllda och tränaren med godkänt resultat genomfört båda modulerna blir han/hon tilldelat sig Utbildningsbeviset SVWF Certifierad Tränare – 1 Vattenskidor av SVWF. Tränaren bestämmer själv i vilken ordning han/hon väljer att genomföra modulerna.

#### **Modulerna:**

**Modul-1** är den av SVWF framtagna tekniskspecifika modulen för blivande vattenskidtränare som berör alla aspekter av vattenskidteknik på grundnivå. Modulen bygger bland annat på erfarenheter från SVWFs förbundskaptener och är framtagen och skriven av SVWF Sportchef Michael Kjellander.

Samtliga kursdeltagare ska först genomföra den webbaserade teoretiska utbildningsdelen samt erhålla ett godkänt resultat på slutprovet innan kursdeltagaren är berättigad att delta på den praktiska undervisningen av denna utbildning. Detta då den praktiska undervisningen är direkt baserad på den teoretiska läroplanen där syftet är att kvalitetssäkra att kursdeltagaren i praktiken kan applicera sina teoretiska kunskaper. Den praktiska delen avhålls av SVWF certifierade kursledare under sommarmånaderna. För utfärdandet av utbildningsbeviset krävs 75 % rätt på skriftligt slutprov av den teoretiska e-utbildningen samt 100 % deltagarnärvaro på den praktiska utbildningen.

**Modul-2** HLR utbildning - Om olyckan är framme måste Du som tränare vara beredd att agera och veta hur Du ska hantera en skadad utövare. Modul-2 handlar om livräddande åtgärder samt grundläggande färdigheter i användandet av en hjärtstartare. Du väljer själv när Du önskar genomföra denna del av Vattenskidor Tränare-1 utbildningen. Självfallet kan Du använda Dig av vilken utbildare Du vill så länge denna institution är legitimerad och certifierad. Kostnad ca SEK 500 – 1,500.