

Kursplan

Utvecklingskurs – träning mot rotationer och skruvar inom simhopp.

Syfte:

Det övergripande syftet med *utvecklingskursen* är att säkerställa att svenska simhoppstränare har kunskaper och färdigheter som främjar simhoppsträningen i utvecklingen av rotationer i alla fyra hoppgrupper, skruvteknik på både svikt och plattform samt handstående rotationer och skruvar från plattform.

Utbildningsmål:

Tränaren skall efter genomgången utbildning självständigt kunna planera, genomföra och följa upp träning av rotationer i de fyra hoppgrupperna samt skruvar och handstående rotationer/skruvar för simhoppare. För att uppnå detta skall tränaren efter genomgången kurs ha följande kunskaper och färdigheter:

- Ha grundläggande kännedom om de fyra hoppgruppernas rotationer vad gäller teknisk underbyggnad samt metodik för att förmedla tekniken till de aktiva.
- Ha grundläggande kännedom om skruvar i både framåt-, bakåt- och handstående rotationer vad gäller teknisk underbyggnad samt metodik för att förmedla tekniken till de aktiva.
- Kunna beskriva de olika delarna/momenten av rotationer och skruvar, samt nedbrytnings- och uppbyggnadsprincipen som metodisk princip i träningsgenomförandet.
- Självständigt kunna redogöra för de olika hjälpmedel (träningsförutsättningar) som leder till god inläring av rotations- och skruvhopp.
- Självständigt kunna redogöra för önskvärd progression i förhållande till den aktivas ålder (Svensk simhoppnings utvecklingstrappa) och träningsnivå vad gäller inläringen av rotationshopp och skruvhopp.
- Självständigt kunna planera minst en säsongs träning för en grupp simhoppare som ännu inte behärskar de enklaste rotationerna och skruvarna.
- Vara väl förtrogen med att på ett säkert sätt taktilt instruera (passa) aktiva i övningar både på land och i vatten som syftar till inläring av enkla rotationer och skruvar.

Förkunskapskrav:

- Tränaren/kursdeltagaren ska vara minst 16 år (under innevarande år för kursen).
- Tränaren/kursdeltagaren ska vara väl förtrogen med hoppkoder (Se <http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simhopp/Reglerforsimhopp/Hoppkoder/>)
- Tränaren/kursdeltagaren ska ha minst 2 års praktisk erfarenhet som simhoppstränare/assisterande tränare minst 4 h/vecka (ca 40 veckor/år).
- Tränaren/kursdeltagaren ska ha genomgått och uppnått utbildningsmålen för *baskursen* och *grundkursen* (Se <http://www.svensksimidrott.se/Utbildning/Simhopp/>).

Examination:

Efter 100 % närvaro på genomgången kurs samt inlämnade och godkända examinationsuppgifter är eleven godkänd. Examinationsuppgifter/övningar: övning i träningsplanering görs under kursens gång.