

## TRÄNARE - Röd

Utbildningen bygger på Färgpyramiden och Träningslärans röda nivå och innefattar såväl teori som praktik där föreläsningar, grupparbeten och arbetsuppgifter i egen träningsgrupp varvas. Genomgången utbildning, godkänt prov och praktikbedömning ger röd tränarlicens.

### Målgrupp

Utbildningen vänder sig till tränare av klubbens kappseglare i steget efter blå nivå.

### Krav

Egen seglingskunskap motsv lägst blå nivå

Min ålder 18 år

Genomgången Blå tränarkurs inkl godkänt regelprov

Min 1 säsong dokumenterad aktiv tränarverksamhet på blå nivå.

Ansvarig för en fast träningsgrupp under kurstiden.

### Mål

Att ge tränare som genomgått tränare blå inkl motsv tränarpraktik fördjupade kunskaper för att ansvara för en träningsgrupp av kappseglare med nationella tävlingsmål (*Röd nivå*).

*För att erhålla Röd Tränarlicens skall deltagaren efter genomförd praktik godkännas av svart tränare (examinator)*

**Kursinnehåll 80 tim teori/praktik + Examination ca 8 tim**

#### **SEGLAREN I BÅTEN 20 tim**

*Seglingens träningslära*

*Fysiologi - grenanpassad*

*Prestationspsykologi*

#### **FART – Trim/Teknik 20 tim**

*Ostagade jollar*

*Stagade jollar/skiff*

*Flerskrov*

*Windsurfing*

*Liten kölbåt*

#### **STRATEGI o TAKTIK 20 tim**

*Meteorologi*

*Regeltolkningar*

*Taktik*

#### **COACHING 20 tim**

*Ledarskap*

*Lång- o Kortsiktig coaching*

*Kommunikation*

#### **EXAMINATION ca 8 tim**

*Praktik-och teoripass med träningsgrupp*

*- Bedömning på RIG alt Nat. Träningscenter*