

KURSPLAN

TRENER 1 friidrett



Trener 1

Kursplanen bygger på Trenerløypa som er et rammeverk for trenerutdanning i norsk idrett. Trenerløypa består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etter- og videreutdanning. Gjennom dette rammeverket kan en trener utvikle seg i et livslangt læringsperspektiv på det nivå treneren ønsker.

Hovedmål

Fokus på Trener 1 er innlæring og deltakelse.

Treneren skal ved fullført kurs:

- Kunne gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter i de ulike friidrettsøvelsene med en metodikk som er tilpasset aldersgruppen.
- Kunne anvende sentrale treningsprinsipper som er tilpasset barn og unge.
- Kunne planlegge, tilrettelegge og lede trening på en måte som ivaretar de unges behov for et spennende, sosialt og trygt miljø i tråd med idrettens verdigrunnlag.

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trene barn og ungdom i alderen 12 – 16 år med særlig fokus på ungdom på vei inn i og i puberteten.

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 16 år kursåret.

Kursarrangør

NFIF gjennom friidrettskretsene.

Krav til opptak

Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» evt. «Barneidrettstreneren». Fullført Trenerattest for barn eller ungdom.

Krav for å bli Trener 1

- Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» på 10 timer evt. «Barneidrettstreneren» på 10 timer
- Nedre aldersgrense for å oppnå kompetansen «Trener 1 friidrett» er at man fyller 16 år kursåret.
- Aktiv deltakelse på minimum 80% av undervisningen
- Godkjente E-læringskurs:
 - Barneidrettens verdigrunnlag (2 timer, del av «Friidrett for barn»-kurset)
 - Idrett uten skader (2 timer)
 - Idrettsernæring modul 1 (1 time)

HLR, e-læring 1 time

- Godkjent praksisoppgave
- Gjennomført 45 timer praksis etter kursstart og levert inn logg attestert av klubbleder, hovedtrener eller sportslig leder i klubben

Innhold

Varighet:

- **Teori:** 35 timer undervisning, hvorav 31 timer med kurslærer (forelesning/gruppearbeid/diskusjoner/eksamen samt praktisk trening) og 4 timer e-kurs (idrett uten skader, idrettsernæring modul 1, e-kurs i HLR).
- **Praksisoppgave:** utarbeide, gjennomføre og evaluere en øktplan som skal leveres og godkjennes, anslått tid (forberedelse, gjennomføring og evaluering) 5 t. Timene inngår i praksistimene.
- **Praksis:** obligatorisk praksiskrav på minimum 45 timer etter gjennomført trenerkurs. Praksistimene loggføres av kursdeltakeren og attesteres av klubbleder eller hovedtrener.

Timeantallet er fordelt slik:

Modul	Innhold	Timer	
1	Trygge rammer; trygg aktivitet og trygt miljø, idrettens verdier, idrettens retningslinjer for ungdomsidrett	2	Fellesidrettslig
2	Relasjon; utvikle egen menneskeinteresse, hva er det lurt å vite om ungdommene du trener, søken etter det sympatiske mennesket	2	Fellesidrettslig
3	Mestringsmiljø; trenerskap, involvering, tilbakemelding og kommunikasjon, undervisningsprinsipper, organisering av aktiviteten, undervisningsmetoder (oppdagende læring, instruksjon)	3	Fellesidrettslig
4	Aldersrelatert trening og treningsplanlegging; vekst, modning og utvikling, grunnleggende idrettsferdigheter, hva, hvordan og hvorfor	3	Fellesidrettslig
5	Treningslære og treningsplanlegging, inkl integrering; styrketrening, spensttrening, hurtighetstrening, utholdenhetstrening, bevegelsestrening, motorisk trening (koordinasjon)	3	Særidrettslig
6	Friidrettsøvelsene; løp med kappgang, hopp og kast. Metodikk for nybegynneropplæring, inkl. tilrettelegging for parautøvere	18	Særidrettslig
7	Helse og sikkerhet; Idrett uten skader, idrettsernæring, HLR (e-kurs)	4	E-kurs
	Delsum	35	
8	Praksisoppgave	5	Praksisoppgave
9	Egenpraksis	40	Praksis i egen klubb
10	Friidrett for barn	10	Forkurs
	Totalsum	90	

Innhold:

Modul 1: Trygge rammer

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med trygg aktivitet og trygt miljø
- Treneren skal ha kunnskap om hva som kjennetegner god ungdomsidrett
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens verdier, egen klubbs verdier og egne verdier
- Treneren skal ha kunnskap om bestemmelser for ungdomsidrett
- Treneren skal ha ferdigheter til å kunne gjøre en enkel risikovurdering og gode forberedelser, samt gjennomføre idrettsaktiviteten slik at risikoen for fysiske skader reduseres
- Treneren skal kunne etablere samspillsregler for gruppen i samarbeid med utøverne, samt å kunne gi den enkelte utøver bekreftelse på sin egenverdi og viktighet for gruppa.
- Treneren skal kunne gjøre verdiforankrede valg i vanskelige situasjoner

Modul 2: Relasjon

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med en god relasjon og viktigheten av et godt samarbeid
- Treneren skal ha kunnskap om kognitiv relasjonsinngang (de 5 F-er)
- Treneren skal ha kunnskap om emosjonell relasjonsinngang (det sympatiske menneske)
- Treneren skal kunne anvende de 5 F-er til å bli bedre kjent med barna
- Treneren skal kunne tilrettelegge for at ungdommen blir kjent med hverandre og har god samhandling
- Treneren skal kunne observere, gjenkjenne og benytte positive indre kvaliteter hos andre for å skape gode relasjoner med og mellom utøvere i treningsmiljøet.
- Treneren skal kunne være nysgjerrig på hva som ligger bak utøvernes adferd, motivasjon, og holdninger

Modul 3: Mestringsmiljø

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med et mestringsmiljø
- Treneren skal kunne tilrettelegge for mestringsopplevelser
- Treneren skal ha kunnskap om hvordan mestringsorientering kan forsterkes i treningsprosessen

Modul 4: Aldersrelatert trening og treningsplanlegging

- Kjenne til bakgrunnen for variasjoner i vekst, modning og utvikling
- Kjenne til hva som menes med grunnleggende ferdigheter
- Kjenne til koblingen mellom grunnleggende ferdigheter og ulike idretter
- Vite hva du må ta hensyn til når du planlegger en trening
- Kunne tilrettelegge for å utvikle grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter (leker, hinderløyper, stasjonstrening, konkurranser)
- Kunne tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer
- Kunne planlegge en trening med utgangspunkt i alle fire fellesmodulene

Modul 5: Treningslære og treningsplanlegging inkl. tilrettelegging for para-utøvere

- Ha grunnleggende kunnskap om basisferdighetene styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet, koordinasjon og bevegelse tilrettelagt for aldersgruppen 12-16 år.
- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.
- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging tilrettelagt for aldersgruppen 12-16 år.
- Kunne planlegge å gjennomføre treningsøkter/timer for egen treningsgruppe.

Innhold: Oppvarming

- Styrketrening (s. 38-48)
- Hurtighet og spenst (s. 49-56)
- Utholdenhetstrening (s. 57-64)
- Koordinasjon (s. 51-56. I tillegg kommer mange praktiske eksempler gjennom de ulike friidrettsøvelsene og imitasjonsøvelser i modul 7).
- Bevegelsestrening (s. 65-69)
- Enkel anatomi og fysiologi integreres ved behov i undervisningen om basisferdighetene (s. 33-37)
- Helhetlig planlegging - fra enkeltøkter til periodeplaner og årsplaner (s. 189-207 i pensumboken)
- Idrettsdidaktikk (s. 16-23)
- Integrering og individuell tilpasning (Hefte med tilpasninger for barn og unge med spesielle Behov + Håndbok «Friidrett for barn»)

Pensum:

- ✓ Næsheim-Bjørkvik, Gro og Brynemo, Einar «Friidrett for ungdom» Fagbokforlaget 2005
- ✓ Nyheim, Maj Britt «Fra lek til friidrett – basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov», Norges Friidrettsforbund
- ✓ Håndbok «Friidrett for barn og ungdom», Norges Friidrettsforbund 2016

Modul 6: Friidrettsøvelsene – teknikk og metodikk

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Kunne anvende en metodisk progresjon for å lære grunnleggende friidrettsferdigheter.
- Kunne ivareta sikkerheten under trening.

Innhold:

- Generelle prinsipper innen løp, hopp, kast, mangekamp og kappgang (s. 71-188, 194-207 i pensumboken)
- Tilrettelagt innlæring – prinsipper og metoder.
- Kursdeltakerne skal gruppevis planlegge og lage mestringsmål for en tildelt treningsøkt. Denne skal gjennomføres med kursdeltakerne. Gruppemedlemmene skifter på å være instruktør og alle skal delta.
- Det forventes at deltakerne aktivt prøver ut de ulike øvelsene.
- Tilrettelegging for funksjonshemmede vil bli drøftet/vist.

Pensum:

- ✓ Næsheim-Bjørkvik, Gro og Brynemo, Einar «Friidrett for ungdom» Fagbokforlaget 2005

- ✓ Nyheim, Maj Britt «Fra lek til friidrett – basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov», Norges Friidrettsforbund

Modul 7: Helse og sikkerhet

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av idrettsskader.
- Kunne gi grunnleggende hjerte- lungeredning. ☐ Kunne ivareta sikkerheten under trening.
- Kunne grunnleggende idrettsernæring

Innhold:

- Livreddende førstehjelp, teori og praksis
- Hvilke skader og problem skal vi være mest oppmerksomme på når vi trener ungdom?
- Idrettsernæring

Pensum:

- ✓ E-læring «Idrett uten skader» <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=832>
- ✓ E-læring Idrettsernæring, modul 1: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=27>
- ✓ E-læring «MiniAnne» <https://nrr.org/minianne-elearning/>

Innleveringsoppgave

For å oppnå kompetansen Trener 1 friidrett, skal deltakeren lage en øktplan, gjennomføre planen og skrive et kort refleksjonsnotat. Oppgaven skal leveres inn i det digitale klasserommet og godkjennes av kurslærer evt. kursansvarlig. Malen skal benyttes.

Praksis

Tid:

- 45 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil 1 år etter siste kursdag.

Krav til praksissted:

- I en friidrettsklubb eller
- I en allidrett- eller friidrettsskole eller lignende

Innholdet i praksistimene:

- Kandidaten skal ha ansvar (delansvar eller hovedansvar) for planlegging og gjennomføring av trening for barn i alderen 6 år og eldre og/eller ungdom.
- Det skal gjennomføres en samtale mellom kandidaten og medtrener, eventuelt hovedtrener eller leder i klubb en gang i løpet av praksisperioden.

Dokumentasjon:

- Det skal føres en logg fra praksis der man noterer ned dato, tid brukt, praksissted og type praksis. En mal for hvordan denne kan utformes, sendes kandidaten etter kursstart. Medtrener, hovedtrener, eventuelt leder i klubben attesterer på loggen før den levers inn i det digitale klasserommet.

Autorisasjon

Det utstedes kursbevis som gjelder som autorisasjonsbevis etter fullført kurs og praksis.

Pensum

- Næsheim-Bjørkvik, Gro og Brynemo, Einar «Friidrett for ungdom» Fagbokforlaget 2005
- Håndbok «Friidrett for barn og ungdom», Norges Friidrettsforbund 2017
- Nyheim, Maj Britt «Fra lek til friidrett – basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov», Norges Friidrettsforbund
- Hefte «Kappgang – slik lærer du deg kappgangsteknikk», Norges Friidrettsforbund