
KURSPLAN TRENER 2



Kursplanen er under utarbeidelse

Norsk Friidrett

14.06.2012

KURSPLAN TRENER 2

INNLEDNING

Trenerutdanning på nivå 2 har primært trenere som arbeider med en eldre ungdomsgruppe (15 år og oppover) og juniorutøvere som målgruppe. Trener 2-kurset har deltaker- og utviklingsfokus.

Kurset består av en generell del og en spesiell del (løp, hopp og kast). Ved å gjennomføre og få godkjent generell del, en spesiell del samt praksistimene, vil man få autorisasjon som trener 2 i enten løp, hopp eller kast. Det er også mulig å bli godkjent som trener 2 i mangekamp ved å følge utvalgte emner i de spesielle modulene i både løp, hopp og kast.

Den generelle delen legger stor vekt på teoretisk bakgrunnsstoff som kjennskap til anatomi, fysiologi, mekanikk, treningsplanlegging og rollen til treneren er sentral modul. Det er også egne moduler for idrettspsykologi, antidoping, skader og sykdom samt ernæring.

I de spesielle delene vil man gå igjennom alle friidrettsøvelsene, både regelverk, historikk, metodikk og teknikk. I de spesielle delene vil praksis stå sentralt og det vil gis eksempler på hensiktsmessige tilpasninger for funksjonshemmede utøvere.

MÅL

Gjennom Trener 2-kurset skal kursdeltakerne ha tilegnet seg følgende kompetansemål (idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske), og være i stand til å anvende dem i praksis:

Kompetansemål

IDRETTSFAGLIG

- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere.
- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere treningen i et langsiktig perspektiv.
- Kjenne til de vanligste friidrettsskadene og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treningen etter dette.
- Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping
- Ha en helhetlig forståelse for idrettens egenart (didaktikk)
- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi og fysiologi relatert til friidrett.

PEDAGOGISK

- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner
- Videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1.
- Observere og ta tak i ulike problemstillinger som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere.
- Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.

KURSPLAN TRENER 2

- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov.
- Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne.

ORGANISATORISK

- Ha kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede.
- Lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- Ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for friidretten.
- Kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund

MÅLGRUPPE

Trenere for eldre ungdom og juniorer (15 år og oppover).

KRAV TIL OPPTAK

Opptakskrav til Trener 2 er godkjent Trener 1-kurs (aktivitetslederkurs og ungdomstrenerkurs i friidrett) eller dokumentert tilsvarende kompetanse. Alle deltakere må ha tilgang til et praksisfelt i løpet av kursperioden (være trener evt assistenttrener eller lignende for en utøver eller en gruppe utøvere) der de kan utføre praksis og gjennomføre deler av selvstudiet. Det stilles ikke krav til egenferdighet i friidrett, men deltakerne skal medvirke aktivt på kurset.

INNHold

Hele kurset er på totalt 145 timer, der generell del utgjør 40 timer og hver av de tre spesielle delene er på 35 timer. Den enkelte kursdeltaker gjennomfører minst 75 timer av dette slik:

- ✓ 40 timer generell del
- ✓ 35 timer spesiell del

30 av timene skal gjennomføres i form av selvstudium (fordelt på 18 timer generell del og 12 timer spesiell del). 45 timer skal gjennomføres på kurssamlingene.

MODULER Generell del	Emner	Timetall totalt, herav selvstudietimer fellestimer
Modul 1	Treningsplanlegging	9 t 4 t selvstudie + 5 t felles
Modul 2	Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet	8 t 4 t selvstudie + 4 t felles
Modul 3	Idrettspsykologi	5 t 2 t selvstudie + 3 t felles

KURSPLAN TRENER 2

Modul 4	Treneren	8 t 3 t selvstudie + 5 t felles
Modul 5	Antidoping, friidrettsskader og ernæring	5 t 3 t selvstudie + 2 t felles
Modul 6	Koordinasjon og basistrening, praksis	5 t 2 t selvstudie + 3 t felles
SUM Generell del 40 timer/18 timer selvstudium, 22 timer felles		

MODULER Spesiell del	Emner	Timetall
Modul 7	Løp Sprint Hekk Mellomdistanse Langdistanse Kappgang Stafett	35 timer 23-25 timer felles 10-12 timer selvstudium
Modul 8	Hopp Lengde Tresteg Høyde Stav	35 timer 23-25 timer felles 10-12 timer selvstudium
Modul 9	Kast Kule Diskos Spyd Slegge	35 timer 23-25 timer felles 10-12 timer selvstudium

For å bli autorisert som Trener 2, må man minst gjennomføre generell del med selvstudie og én av de spesielle delene, samt praksis i etterkant av kurset på 75 timer.

Læringsmål

Modul 1: Treningsplanlegging

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Kunne anvende grunnleggende prinsipper for trening og treningsplanlegging
- ✓ Kunne tenke kritisk om trening og treningsplanlegging
- ✓ Gjøre rede for arbeidskrav- og kapasitetsanalyse
- ✓ Kjenne til ulike periodiseringsmodeller og tankegangen bak disse
- ✓ Utarbeide langsiktige og kortsiktige planer - utviklingstrapp, årsplaner, periodeplaner
- ✓ Kjenne til grunnprinsippene og treningsplanlegging - årsplan, periodeplan
- ✓ Kjenne til ulike strategier for kvalitetssikring av treningsprosess og evaluering av trening

Modul 2: Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet

Del 1 Styrke, spenst og hurtighet

Del 2 Utholdenhet

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

KURSPLAN TRENER 2

- ✓ Ha tilegnet seg en dypere kunnskap innen funksjonell anatomi og fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen i praksis for å videreutvikle utøvere.

Kandidaten skal kunne gjøre rede for:

- ✓ Sentrale muskelgrupper og hvordan en muskel er bygd opp
- ✓ Ulike typer muskelarbeid
- ✓ Effekten av styrketrening, hurtighetstrening og spensttrening og retningslinjer innen disse treningsformene.
- ✓ Energiomsettingen (generelt)
- ✓ Intensitetssoner og treningspåvirkningen i de ulike sonene

Modul 3: Idrettspsykologi

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne

- ✓ Ha generell kjennskap til hva idrettspsykologi er
- ✓ Ha tilegnet seg kunnskap om mental trening, ulike basisteknikker innen mental trening og praktisk anvendelse av disse (spenningsregulering, visualisering, oppmerksomhetstrening og indre dialog).
- ✓ Ha kunnskap og forståelse om motivasjons- og mestringsklima.
- ✓ Kunne veilede utøvere ved problemstillinger knyttet til sosiale, mentale og taktiske egenskaper og ferdigheter hos utøveren.

Modul 4: Treneren

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i både trenings- og konkurransesituasjoner.
- ✓ Gjøre rede for ulike trenerideologier og diskutere hvilke konsekvenser disse kan ha for trenings- og læringsmiljøet
- ✓ Være bevisst trenerrollen i planleggings- og målsettingsarbeidet med utøverne
- ✓ Kunne tilrettelegge for et mestringsorientert treningsmiljø
- ✓ Diskutere problemstillinger knyttet til idrett og kjønn
- ✓ Drøfte etiske utfordringer knyttet til idrett, sett i sammenheng med idrettens grunnverdier og bestemmelsene for barne- og ungdomsidretten.

Modul 5: Antidoping, idrettsskader og ernæring

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping (via RenUtøver-opplæringen)
- ✓ Grundig innføring i belastningsbegrepet. Kjenne til forebygging av de vanligste idrettsskadene
- ✓ Kunne bidra med enkel veiledning i idrettsernæring
- ✓ Kjenne til utfordringene med spiseforstyrrelser i idretten

KURSPLAN TRENER 2

Modul 6: Basistrening

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Vite hva basistrening er og hvorfor det er viktig for friidrettsutøvere å ha basistrening som en del av treningen sin.
- ✓ Ha innsikt i grunnleggende basistreningsøvelser og kunne sette sammen et program med mulighet for progresjon i vanskelighetsgrad.
- ✓ Vite hva koordinasjon er og hvordan de kan lage et program som bedrer en koordinativ ferdighet.

Modul 7: Spesiell del løp med kappgang

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha større innsikt i teknikken og metodikken i alle løpsøvelsene (sprint, hekk, kappgang, hinder og stafett)
- ✓ Kunne planlegge og gjennomføre trening for en gruppe utøvere og evaluere gjennomført trening i forhold til mål.

Modul 8: Spesiell del hopp

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha større innsikt i teknikken og metodikken i alle hoppøvelsene.
- ✓ Kunne planlegge og gjennomføre trening for en gruppe utøvere og evaluere gjennomført trening i forhold til mål.

Modul 9: Spesiell del kast

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha større innsikt i teknikken og metodikken i alle kastøvelsene.
- ✓ Kunne planlegge og gjennomføre trening for en gruppe utøvere og evaluere gjennomført trening i forhold til mål.

ORGANISERING OG ARBEIDSFORMER

Det arrangeres to kurssamlinger, en med generell del og en med spesiell del. I tillegg til samlingene er det et selvstudieopplegg. Ulike undervisningsmetoder vil bli benyttet.

Fellestimene består av forelesninger, praksis og "analyse" av praksis ved hjelp av for eksempel video og observasjonsskjema, gruppediskusjoner, oppgaveløsning, praktisk utprøving av friidrettsøvelsene, observasjon med mer. Gruppediskusjon og erfaringsutveksling anses som en viktig del av kurset og det forventes at deltakerne bidrar aktivt med sine trenererfaringer.

Selvstudiet gjennomføres i form av e-læring og skriftlige hjemmeoppgaver. Noe av arbeidet skjer i små grupper. Selvstudietimene skal gjennomføres dels som forberedelse før første kurssamling, dels i mellom de to kurssamlingene og etter siste kurssamling.

KURSPLAN TRENER 2

Det er Norges Friidrettsforbund ved sentraladministrasjonen som har hovedansvaret for organiseringen av kurset og er kursansvarlig. Det er kursansvarlig som godkjenner deltakelse og oppmøte.

KRAV TIL AUTORISASJON

- ✓ Tilfredsstilt de kompetansekrav som er satt for trener-2
- ✓ Aktiv deltakelse på minimum 80 % av undervisningen i fellesdelene (gjelder både generell og spesiell del).
- ✓ Gjennomført selvstudium
- ✓ Gjennomført obligatorisk praksis, 75 timer (underveis og/eller i etterkant av kurset.)

PRAKSIS

Krav til, varighet, innhold og dokumentasjon

Tid:

- 75 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil 1 år etter siste kurssamling er avholdt.

Krav til praksissted:

Praksisen må være relevant for friidrett og foregå

- i en friidrettsklubb
- på et kretslag eller forbundslag i friidrett
- i et treningssamarbeid mellom klubber/kretser i friidrett

Innholdet i praksistimene:

- Kandidaten må være tilstede på trening og ha ansvar for gjennomføring av treningen for en gruppe friidrettsutøvere eller enkeltutøvere.
- I løpet av praksisperioden må kandidaten være tilstede og følge opp utøveren(e) på minst en konkurranse.
- Det skal gjennomføres en samtale mellom kandidaten og medtrener evt hovedtrener eller leder i klubb eller på kretslag/regionslag minst to ganger i løpet av praksisperioden.

Det er ønskelig:

- At kandidaten har ansvar (hovedansvar eller delansvar) for å forberede, gjennomføre og evaluere en treningssamling av lenger varighet, gjerne i samarbeid med andre.

KURSPLAN TRENER 2

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 evt leder i klubben attesterer på loggen.

AUTORISASJON

Det utstedes kursbevis som gjelder som autorisasjonsbevis etter fullført og godkjent generell del, spesiell(e) del(er) og praksis.

KURSPLAN TRENER 2

PENSUM

Modul 1 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap 14-15.

Treningslære. Haugen, Holmstrand, Gjerset. 2006.

Modul 2 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap 5-8.

Treningslære. Haugen, Holmstrand, Gjerset. 2006.

Modul 3 Idrettens mentale treningslære. Pensgaard & Hollingen. 2006.

Modul 4 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. s.8-23.

http://www.idrottsforum.org/articles/isberg_lindblad/isberg_lindblad070214.htm

<http://www.samfunnsforskning.no/nor/Publikasjoner/Rapporter/2004/2004-011>

Tilleggspensum: Treningsledelse. Lederutvikning. Giske, Næsheim-Bjørkvik, Brunen. Gyldendal Norsk Forlag 2007. s. 62-131

Modul 5 www.renutover.no,

E-læring i ernæring www.kurs.sunnjenteidrett.no

Tilleggspensum: Idrettsskader 1, 2 og 3: Innføring i idrettsskader. Akutte skader og belastningsskader. Forebygging av akutte skader og belastningsskader. Tøyninger. Teiping av idrettsskader. Myklebust G. og Hansen K.J. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, Idrettens Studieforbund, Universitetsforlaget (Gyldendal Norsk Forlag AS) 2004.

Modul 6 Hva er effektiv styrke-, spenst- og hurtighetstrening for barn og ungdom. Tønnesen, E. Olympiatoppen, 2010.

http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/maanedens_tips/med_ia3810.media

Generell stabilisering. Basisøvelsesbank. Andersen, L.A. Olympiatoppen 2011
http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/basistrening/styrke/generel_stabilisering/page6389.html

Innenfra og utover. Slett ikke bare kjernemuskulatur. Lilleheim, M. Olympiatoppen 2010.

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/styrke/fagstoff/kjernemuskulatur/page5298.html>

Modul 7 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap 10

Modul 8 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap 11

Modul 9 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap12

Egne kompendier i alle spesielle moduler (7-9).