

KURSPLAN

TRENER 1



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 etterutdanning. 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:

- 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 trener barn og ungdom i alderen 12 – 16 år.

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

Kursarrangør

NFIF gjennom friidrettskretsene og klubber.

Krav til opptak

Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» og gjennomført 10 timer praksis i etterkant av kurset.

Krav for å bli Trener 1

For å bli autorisert Trener 1 i friidrett gjelder følgende:

- Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» på 10 timer
- Nedre aldersgrense for å få autorisasjon er at man fyller 16 år kursåret.
- Aktiv deltakelse på minimum 80% av undervisningen
- Godkjent E-læringskurs:
 - Barneidrettens verdigrunnlag (2 timer)
 - Idrett uten skader (2 timer)
- Bestått eksamen
- Gjennomført 35 timer praksis etter kursstart

Innhold

Varighet:

- **Teori:** 40 timer undervisning, fordelt på 38 timer med kurslærer (forelesning/gruppearbeid/diskusjoner/eksamen samt praktisk trening) og 2 timer e-læring.
- **Praksis:** For å bli autorisert som Trener 1, er det et obligatorisk praksiskrav på minimum 45 timer etter gjennomført trenerkurs. 10 av disse timene må være gjennomført mellom barnetrenerkurset og trener 1 kurset. Praksistimene loggføres av kursdeltakeren og attesteres av en klubbtrener eller leder.

Timeantallet er fordelt slik:

Modul	Innhold	Timer
1	Det gode treningsmiljøet • Det gode klubbmiljøet • Trenersamarbeid, trenerteam og foreldresamarbeid • Ungdomstrener og rollemodell • Ungdommers vekst og utvikling • Viktige verdier i ungdomsidretten – etiske verdier	5 timer (teori)
2	Treningslære • Oppvarming og styrketrening • Hurtighet og spenst • Utholdenhet og bevegelsestrening og koordinasjon	6 timer (teori)
3	Treningsplanlegging • Helhetlig planlegging • Idrettsdidaktikk • Integrering og individuell tilpasning • Talentutvikling	4 timer (teori)
4	Førstehjelp og idrett uten skader • Førstehjelp • E-læring: Idrett uten skader	4 timer (teori, praksis, e-læring)
5	Friidrettsøvelsene • Løp • Hopp • Kast	21 timer (praksis) • 7 timer • 7 timer • 7 timer
Totalt		40 timer

Innhold:

Modul 1: Det gode treningsmiljøet

Etter gjennomført modul skal deltakerne:

- Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis. Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.
- Kunne skape gode betingelser for læring gjennom et godt treningsklima.
- Være et godt forbilde og legge til rette for mestring, trygghet og trivsel for utøverne.
- Kunne anvende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer med ulike målgrupper.
- Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre.
- Ha en grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling.
- Ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer som på grunn av nedsatt funksjonsevne har behov for tilpassing.

Innhold:

- Det gode klubbmiljøet (s. 8-14 i pensumboken)
- Trenersamarbeid, trenerteam og foreldresamarbeid (s. 14–16)
- Ungdomstrener og rollemodell (s. 16-24)
- Ungdommers vekst og utvikling (s.24-27)
- Viktige verdier i ungdomsidretten – etiske veivisere om mobbing, seksuell trakassering, sunn jenteidrett, foreldrerollen. (Håndbok «Friidrett for barn og ungdom»)

Pensum:

- ✓ Næsheim-Bjørkvik, Gro og Brynemo, Einar «Friidrett for ungdom» Fagbokforlaget 2005
- ✓ Håndbok «Friidrett for barn og ungdom», Norges Friidrettsforbund 2014

Modul 2: Treningslære

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha grunnleggende kunnskap om basisferdighetene styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet, koordinasjon og bevegelighet tilrettelagt for aldersgruppen 12-16 år.
- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.

Innhold:

- Oppvarming
- Styrketrening (s. 38-48 i pensumboken)
- 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 5).
- Bevegelighetstrening (s. 65-69)
- Enkel anatomi og fysiologi integreres ved behov i undervisningen om basisferdighetene (s. 33-37)

Pensum:

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

Modul 3: Treningsplanlegging

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging tilrettelagt for aldersgruppen 12-16 år.
- Kunne planlegge å gjennomføre treningsøkter/timer for egen treningsgruppe.

Innhold:

- Helhetlig planlegging - fra enkeltøkter til periodeplaner og årsplaner (s. 189-207 i pensumboken + Hefte Team Athletics)
- Idrettsdidaktikk (s. 16-23)
- Integrering og individuell tilpasning (Hefte med tilpasninger for barn og unge med spesielle Behov + Håndbok «Friidrett for barn»)
- Talentutvikling. (Teori knyttet til powerpointpresentasjonen om variasjon og allsidighet, spesialtrening - spesialisering)

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 2014
- ✓ Hefte «Team Athletics – Friidrett som lagkamp», Norges Friidrettsforbund 2006

Modul 4: Førstehjelp og idrett uten skader

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.

Innhold:

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

Pensum:

- ✓ E-læring «Idrett uten skader»: <https://kurs.idrett.no/>
- ✓ «MiniAnne» - Lær hjerte-lungeredning på 30 minutter og å bruke en hjertestarter på 15 minutter.

Modul 5: 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

Eksamen

Kurset avsluttes med en kort teoretisk eksamen på 30 minutter.

Praksis

Tid:

- 35 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil 1 år etter siste kursdag er avholdt.

Krav til praksissted:

- I en friidrettsklubb
- I en idrett- eller friidrettsskole eller lignende

Innholdet i praksistimene:

- Kandidaten skal ha ansvar for planlegging og gjennomføring av trening for barn i alderen 12 - 16 år.
- 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.

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 2014
- Hefte «Team Athletics – Friidrett som lagkamp», Norges Friidrettsforbund 2006
- 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