



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

TRENER 1 – CHEER KURSOVERSIKT



Versjon 2, høst 2019



Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Hvorfor ta trener 1.....	3
Mål og kompetansekrav	3
Hovedmål.....	3
Kompetansekrav	3
Trenerkursets Målgruppe	4
Krav til opptak.....	4
Påmelding og ekurs.....	5
Kursinnhold	5
Organisering, arbeids- og læringsformer	5
Trenerpraksis	6
Autorisasjon	6
Pensum	6
Anbefalt litteratur	6
Kursplan	7
KURSELG 1 – DAG 1	7
KURSELG 1 – DAG 2	7
KURSELG 2 – DAG 1	8
KURSELG 2 – DAG 2	8
E-læringsmoduler.....	9
Oppgaver og frister:.....	9



INNLEDNING

Trener 1 er første nivå i Norges Idrettsforbunds trenerløype. Fokuset i utdanningen er på innlæring og deltakelse. På trener 1 legges en plattform for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter. Dette kurset bygger videre på Norges Amerikanske Idretters Forbunds grunnkurs i Cheerleading og Performance Cheer.

HVORFOR TA TRENER 1

Som trener for barn og unge har du en svært betydningsfull rolle i unge utøveres idrettslige og personlige utvikling. Trenerne er viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har stor betydning for hvordan de unge opplever å være en del av idretten. Samtidig kan det også være krevende å være trener for barn og unge da de utvikler seg ulikt både før og under puberteten, som igjen gjør at aktiviteten og treningen må tilpasses mange forskjellige behov og utviklingsstadier. Det stilles derfor store krav til trenere når det gjelder å se hvor den enkelte utøver er i sin utvikling, for så å tilpasse aktivitetene ut ifra dette. Dyktige og kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt og faglig forankret praksis vil ha gode muligheter til å kunne påvirke unge utøveres utvikling på en positiv måte, og på denne måten gjøre idretten til et sted de unge ønsker å være over tid.

Ved å ta trener 1 vil du få mulighet til å tilegne deg både teoretisk og praktisk idrettsfaglig kompetanse relevant for trening av barn og unge. Dette vil bidra til at du opplever økt trygghet og bevissthet i din trenerrolle, at du kan gjennomføre treninger med høy kvalitet, og at du kan skape et godt utviklingsmiljø hvor alle utøvere føler seg sett og ivaretatt.

MÅL OG KOMPETANSEKRAV

HOVEDMÅL

Mål med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

- Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå.
- Ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

KOMPETANSEKRAV

IDRETTSFAGLIGE KOMPETANSEMÅL

- Kjenne idrettens verdigrunnlag, og kunne følge opp og leve etter disse verdiene i praksis.
- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, og kunne planlegge og gjennomføre treningsøkter for egen treningsgruppe.
- Forstå, forklare og vise grunnleggende ferdigheter i idretten ved hjelp av praktiske eksempler og øvelser tilpasset nybegynnere.



- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.
- Ha en grunnleggende forståelse for menneskets vekst og utvikling.
- Ha grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.
- Kunne ivareta sikkerheten under trening.
- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av aktuelle idrettsskader.
- Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp og HLR.

PEDAGOGISKE KOMPETANSEMÅL:

- Være et godt forbilde, og å skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Kunne skape et godt læringsklima.
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer effektivt med ulike målgrupper. Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.
- Bli kjent med coaching som strategi for utvikling av utøvere.
- Ha forståelse for, og å være i stand til å anvende, grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Ha kjennskap til, og å kunne følge opp, idrettens barnerettigheter og bestemmelser.
- Ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Være bevisst egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

ORGANISATORISKE KOMPETANSEMÅL:

- Kjenne til en treners ansvar og oppgaver i klubben, overfor utøvere, andre trenere og foreldre.
- Kjenne idrettens viktigste retningslinjer.
- Kjenne til hvordan norsk idrett er organisert, og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.

TRENERKURSETS MÅLGRUPPE

Trener 1 er et kurs som passer for aktivitetsledere, aktive og tidligere utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå.

KRAV TIL OPPTAK

Deltagerne må ha fylt 16 år eller fylle 16 år det året kurset starter. Alle deltagerne må tidligere ha gjennomført grunnkurs i cheerleading eller performance cheer. I tillegg må de ha vært en del av idretten i minimum et år. Alle deltagerne må ha tilgang til en gruppe utøvere i løpet av kursperioden, der de kan gjennomføre sine praksistimer. Kursdeltagerne er selv ansvarlig for å finne en egnet praksisplass.



PÅMELDING OG EKURS

Påmelding gjøres enkeltvis av treneren selv som ønsker å delta via ekurs-portalen koblet til Min Idrett: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=697>

For å få tilgang må man logge inn med Min Idrett brukeren sin eller opprette en hvis man ikke har en fra før. Deretter må man oppgi påmeldingsnøkkelen som er oppgitt i invitasjonen til kurset. Du får nå tilgang til et «klasserom» med informasjon om kurset, linker til e-læringene som må gjennomføres og nyttig verktøy. Det er også her innleveringene skal lastes opp og når alt er fullført vil man kunne laste ned kursbeviset direkte fra klasserommet.

KURSINNHold

Innholdet er oppbygd rundt ulike emner for å nå kompetansemålene.

Hovedemner:

- Idretten i Norge
- Din trenerfilosofi
- Den coachende trener
- Motivasjon (læringsmiljø)
- Idrett uten skader
- Treningsplanlegging
- En treners ansvar i klubben
- Vekst, modning og utvikling hos barn og unge
- Kommunikasjon og tilbakemelding
- Fra grunnleggende bevegelser til grunnleggende ferdigheter
- Trenerpraksis

E-læring:

- Trenerrollen
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Idrett uten skader
- Idrettsernæring
- Paraidrett
- Aldersrelatert trening
- Ren utøver – Antidoping

ORGANISERING, ARBEIDS- OG LÆRINGSFORMER

Trener 1 inneholder 45 timer med teori. Fordelt på

- 28 undervisningstimer i forbindelse med kurssamlingene
- 15 timer med e-læring
- 2 timer med hjemmearbeid i forbindelse med refleksjonsoppgave



Det er i tillegg 45 timer med trenerpraksis på Trener 1. Alle trenertimene loggføres og deltakerne må gjennomføre 8 praksisoppgaver.

Hensikten med trener 1 er å øke din faglige trenerkompetanse slik at du blir tryggere og mer kompetent i trenerrollen. For å oppnå dette fordrer det at du deltar aktivt og tar ansvar for egen læring ved å stille spørsmål, søke veiledning av dine kursholdere og medstudenter, samt deler caser fra din trenerhverdag. Aktuelle arbeidsformer gjennom kurset vil være teori/diskusjon, gruppearbeid med caser, praktisk aktivitet, individuelt arbeid, hjemmearbeid og veiledning.

TRENERPRAKSIS

Alle deltakere må gjennomføre totalt 45 timer trenerpraksis i egen klubb/gruppe utøvere. Praksisen kan starte allerede etter kurshelg 1. Praksistimene skal loggføres av trener i en egen logg som skal leveres inn etter endt praksisperiode. Treneren må også være under observasjon av en kyndig trener/ansvarsperson fra egen klubb som skal observere og vurdere et bestemt antall timer av praksisen, samt bekrefte at de påkrevde praksistimene er gjennomført. Eget vurderingsskjema for praksisen vil bli sendt ut. Trenerpraksis må gjennomføres innen 2 år fra første kurshelg.

AUTORISASJON

Deltakerne vil motta autorisasjon når Trener 1 er bestått. Det stilles krav om at følgende kriterier er oppnådd:

- ✓ Gjennomført og bestått e-læring før kurshelg 2 (inkludert ren utøver)
- ✓ Gjennomført og bestått refleksjonsoppgave før kurshelg 1
- ✓ Deltatt på minimum 80 % av undervisningen
- ✓ Gjennomført praksisoppgaver
- ✓ Godkjent trenerpraksis (45 timer) og trenerlogg

PENSUM

- ✓ Abrahamsen, Frank E. og Gitsø, Erlend O. (2014) *Den coachende treneren – om å coache nybegynnere*. Akilles, Oslo.
- ✓ https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf

ANBEFALT LITTERATUR

- ✓ NIF; Bjone, M. (red.) og Vingdal, I. M. (2013). *Barneidrettstreneren*. Akilles, Oslo.
- ✓ Tonkonogi, M. og Bellardini, H. (2013). *Fysisk trening for barn og ungdom: for helse, allsidig utvikling og prestasjon*. Akilles, Oslo.



KURSPLAN

Kurssamlingene gjennomføres over to helgesamlinger. Pensum og kompendium blir delt ut på første kurssamling. Kurshelg 1 vil bestå hovedsakelig av teori og diskusjonsoppgaver, samt noe praksis. Kurshelg 2 vil bestå av en teoretisk dag og en praktisk dag. Den praktiske dagen vil være en workshop med avsluttende praktisk prøve for kursdeltakere. I tillegg til de to kurshelgene, må kursdeltakere gjennomføre ulike hjemmeoppgaver og e-læringsmoduler både i forkant av kurshelg 1, i tiden mellom helgene, og etter kurshelg 2. Linker til e-læringene og innleveringsoppgaver finnes i klasserommet på ekurs-portalen.

KURSHELG 1 – DAG 1

Hovedemne <ul style="list-style-type: none">• underemne	Læringsform
Introduksjon av trener 1	Teori og diskusjon (1 t)
Idretten i Norge <ul style="list-style-type: none">• Idrettens verdigrunnlag• Idrettens organisering• Idrettens barnerettigheter• Barneidrettsbestemmelsene	Teori og diskusjon (2 t)
Din trenerfilosofi <ul style="list-style-type: none">• Refleksjonsoppgave	Teori og diskusjon (2 t)
Trenerrollen <ul style="list-style-type: none">• NIFs dialogduk	Teori og gruppeoppgave (2 t)

KURSHELG 1 – DAG 2

Hovedemne <ul style="list-style-type: none">• underemne	Læringsform
Den coachende trener Motivasjon <ul style="list-style-type: none">• Læringsmiljø	Teori og diskusjon (3 t)
En treners ansvar i klubben	Teori og diskusjon (2 t)
Treningsplanlegging <ul style="list-style-type: none">• Periodisering av sesongen• Planlegge, gjennomføre og evaluere treningsøker for målgruppen• Undervisningsprinsipper	Teori, diskusjon og praktisk oppgave (2 t)



KURSHELG 2 – DAG 1

Hovedemne <ul style="list-style-type: none">• underemne	Læringsform
Introduksjon og oppsummering	Teori og diskusjon (1 t)
Vekst, modning og utvikling hos barn og unge <ul style="list-style-type: none">- Trygghet- Før, under og etter pubertet	Teori, diskusjon og praktiske oppgaver (2 t)
Kommunikasjon og tilbakemelding <ul style="list-style-type: none">• Kroppsspråk• Ordvalg• Instruksjonsprinsipper	Teori, diskusjon og praktisk oppgave (2 t)
Idrett uten skader <ul style="list-style-type: none">• Grunnleggende førstehjelp	Førstehjelpskurs med sertifisert kursholder i førstehjelp (2 t)

KURSHELG 2 – DAG 2

Hovedemne <ul style="list-style-type: none">• underemne	Læringsform
Idrett uten skader <ul style="list-style-type: none">• Sikkerhet under trening, spotting, trygghet• Forebygging av skader• Skadefri.no	Teori og praksis (2 t)
Fra grunnleggende bevegelser til grunnleggende ferdigheter <ul style="list-style-type: none">• Basic elementer i cheerleading/performance cheer	Praktisk workshop (3 t)
Trenerpraksis	Praktisk prøve og diskusjonsoppgave (2 t)



E-LÆRINGSMODULER

Alle e-læringsmoduler må gjennomføres før kurshelg 2. Alle e-læringene er linket til i klasserommet på ekurs-portalen: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=697>.

Emner	Tid
Trenerrollen Trener 1	Ca 4 t
Barneidrettens verdigrunnlag	Ca 2 t
Paraidrett	Ca 2 t
Ren utøver	Ca 1 t
Idrett uten skader	Ca 2 t
Aldersrelatert trening 1	Ca 2 t
Idrettsernæring – modul 1	Ca 2 t

Før kurshelg 1 skal dere ha gjennomført følgende e-læringsmoduler:

- Trenerrollen Trener 1 (ny)
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Paraidrett
- Ren Utøver

Før kurshelg 2 skal dere ha gjennomført følgende e-læringsmoduler:

- Idrett uten skader
- Aldersrelatert trening
- Idrettsernæring – modul 1

Vi vil sjekke før hver kurshelg at alle har gjennomført e-læringsmodulene i henhold til planen.

OPPGAVER OG FRISTER:

Oppgave	Frist
1. Refleksjonsoppgave (se klasserom i ekurs)	Før kurshelg 1
2. De fire første e-læringsmodulene	Før kurshelg 1
3. De fire siste e-læringsmodulene	Før kurshelg 2
4. Praksisoppgaver (Se eget ark)	Når du har fullført 45 timer med praksis
5. Trenerlogg (Se eget ark)	Når du har fullført 45 timer med praksis

