



NORGES
IDRETTSFORBUND



TRENERLØYPA

ARBEIDSHEFTE

TRENER 1: Trenerrollen

Innhold

Introduksjon.....	3
Oversikt Trenerløypa.....	3
Introduksjon til e-læringen Trenerrollen	4
1. Trenerrollen.....	6
Læringsmål	6
Refleksjonsoppgaver underveis	6
Forberedelse til kurset.....	8
2. Mine notater fra klasseromskurset	9

Introduksjon

Oversikt Trenerløypa

Trenerløypa består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning. Gjennom det nye rammeverket kan en trener utvikle seg i et livslangt læringsperspektiv på det nivå treneren ønsker.

Det er skissert et hovedmål på hvert nivå i Trenerløypa. Her er det gitt uttrykk for hva en trener skal kunne etter gjennomført utdanning:

Trener 1	Trener 2	Trener 3	Trener 4
Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter. Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.	Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.	Analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.	Ha kompetanse til å videreutvikle utøvere som er på høyeste nasjonale og internasjonale nivå.

Det er definert kompetansekrav på hvert nivå innenfor tre hovedområder:

- Idrettsfaglige krav
- Pedagogiske krav
- Organisatoriske krav

Kravene angir hva en trener skal kunne innenfor hvert av hovedområdene på de ulike trinn. Trenerrollen har spesielt fokus i rammeverket.

Nivå 1 – Trener 1 – Grunnutdanning

Trener 1 er første nivå i Trenerløypa. Fokus er på innlæring og deltakelse. Trener 1 er tilgjengelig for alle som ønsker å starte en trenerutdanning. Målgruppe er nybegynnere på barne-, ungdom og voksnivå. På Trener 1 legges en plattform for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter. Med bakgrunn i plattformstenkingen er kompetansekravene mer detaljerte på Trener 1 enn på de andre nivåene, men flere emner er ikke tidskrevende.

Målene 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, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Målgruppen for Trener 1 er aktivitetsledere, nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå (barn, ungdommer og/eller voksne).

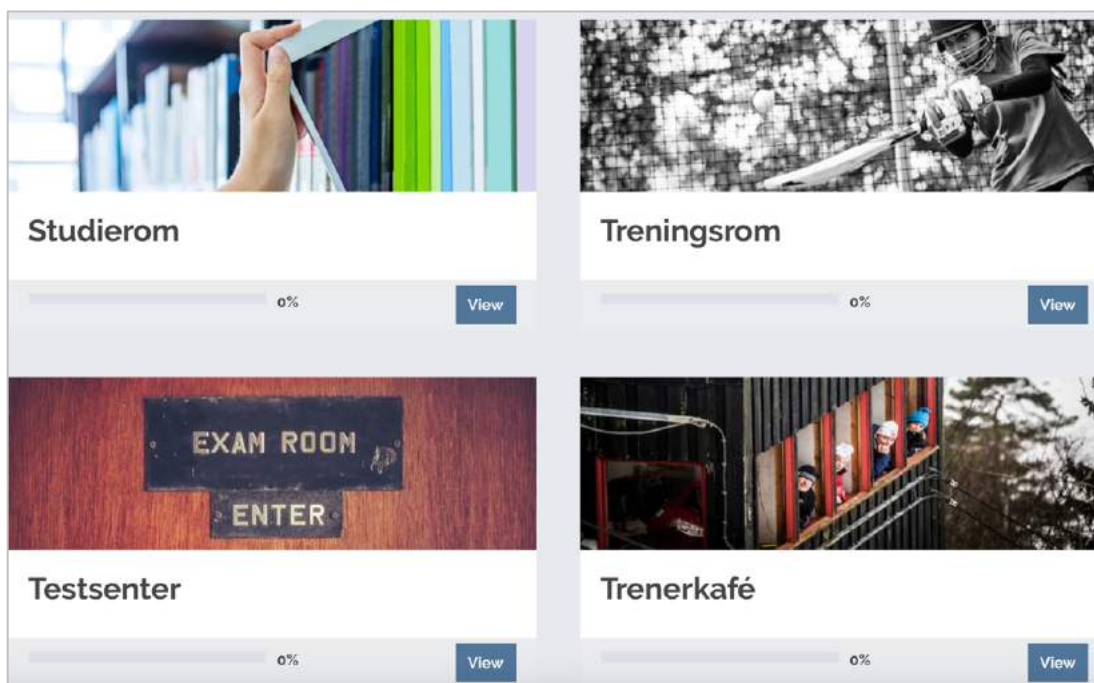
Undervisningen skal være minimum 45 timer, fordelt på teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå som en del av dette). Trener 1 består av seks del-kurs.

Deltakerne skal også ha 45 timer obligatorisk praksis i underveis i utdanningen eller i etterkant uansett om man går videre til Trener 2 eller ikke. Trenere som ønsker å gå videre til Trener 2, må ha bestått Trener 1 og ha gjennomført minimum 45 timer praksis før kursstart.

Særforbundene sine regler for dokumentasjon av praksis gjelder.

Introduksjon til e-læringen Trenerrollen

Når du har logget inn i e-læringen, møter du et rom med fire ”dører”:



STUDIEROM

Her finner du et *kompedium* med kjernestoffet til dette kurset. Du kan skrive det ut eller laste det ned og lese på skjermen. Underveis i kompendiet er det henvisninger til andre ressurser i e-læringen. Det er også oppgaver som du skal gjøre underveis mens du leser i kompendiet. Svarene på disse oppgavene skriver du i dette arbeidsheftet.

I tillegg til kompendiet vil du i studierommet finne flere filmer, lenker til ulike nettsider og andre ressurser. Dette er stoff som vi sterkt anbefaler at du går gjennom.

TRENINGSROM

Her er det en del interaktive øvelser og dilemmatreninger som du kan gå gjennom. Du blir ikke testet på hvordan du løser oppgavene, de er kun for din egen lærings skyld. Du kan gjøre disse oppgavene så mange ganger du vil.

TRENERKAFÉ

Dette er et forum for nettdiskusjoner om relevante temaer. Gå inn og se hva andre deltakere har svart og bidra gjerne i disku-

sjonene selv. Du kan også selv starte diskusjoner om nye temaer og stille spørsmål her.

TESTSENTER Dette er den eneste obligatoriske delen i e-læringen. For å få godkjent e-læringen må du ta og bestå testen. Her får du 20 flervalgsoppgaver og du må svare riktig på minimum 16 oppgaver for å bestå.

Du kan ta testen så mange ganger du vil. Hver gang du starter testen gjør programmet et tilfeldig utvalg av oppgaver fra en oppgavebase. Du vil derfor ikke få de samme oppgavene hver gang.

Du kan stoppe underveis i testen og gå til et av de andre rommene for å lese, se filmer osv., og så gå tilbake til testen igjen der du slapp.

Hvordan går du gjennom e-læringen?

Vi anbefaler at du starter med å ta en liten runde rundt i rommene og se kort på hva som ligger der.

Så går du til Studierommet og finner kurskompendiet. Last det ned eller skriv det ut. Begynn å lese kompendiet. Underveis gjør du "avstikkere" og ser på andre ressurser i Studierommet og i Treningsrommet, etter anbefalingene i kompendiet.

I kompendiet er det en del oppgaver som du skal svare på. Svarene skriver du i dette arbeidsheftet. En del av disse oppgavene vil bli tatt opp igjen når du kommer på klasseromskurset som særforbundet ditt holder. Det er fint å stille forberedt! Husk å ta med arbeidsheftet til klasseromskurset!

Før du avrunder e-læringen med å ta testen, anbefaler vi at du går til Trenerkaféen, leser innlegg og kanskje poster noen kommentarer selv.

1. Trenerrollen

Læringsmål

Hovedmål

Etter endt kurs skal deltakeren ha kunnskap om å planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet i idrettslaget med fokus på *utøveren i sentrum*.

Kunnskapsmål

- Forstå viktigheten av å ivareta sikkerheten for alle involverte under idrettsaktiviteten.
- Kunne beskrive hva som skaper et godt læringsmiljø.
- Kunne forklare trenerens rolle, ansvar og forventninger ovenfor utøverne, foreldrene og idrettslaget.
- Gjenkjenne hvordan norsk idrett er organisert og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.
- Kjenne til viktigheten av god kommunikasjon og relasjonsbygging som trener.

Ferdighetsmål

- Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet tilpasset utøverne og utøvergruppen.

Holdningsmål

- Være bevisst egen trenerrolle (og identifisere) egne verdier.
- Gjenkjenne/være klar over hvilke verdier som ligger til grunn i norsk idrett.

Refleksjonsoppgaver underveis

Her er det fem oppgaver som du skal svare på underveis mens du går gjennom kompendiet:

Utøveren i sentrum (s. 5 i kompendiet)

Hva betyr det i praktisk treningshverdag for barn og ungdom at "utøveren er i sentrum"? Skriv noen tanker du har rundt dette.

Egen trenerrolle og verdier (s. 7 og 9 i kompendiet)

Beskriv med stikkord den treneren for barn og ungdom som du ønsker å være.

Hva tror du utøvere, foreldre og klubb forventer av deg som trener for barn og ungdom?

UTØVERE

FORELDRE

KLUBB

Gjennomføring av idrettsaktivitet (s. 14 og 16 i kompendiet)

Hva fremmer og hva ødelegger motivasjonen til utøverne?

- Skriv tre tips til trenere som ønsker å ødelegge motivasjonen?
- Skriv tre tips til trenere som ønsker å fremme motivasjonen?

ØDELEGGE MOTIVASJON

FREMME MOTIVASJON

Hvordan tar du som trener hensyn til at utøveren er i sentrum når du gjennomfører idrettsaktivitet?

Forberedelse til kurset

Når du er ferdig med kompendiet skal du svare på disse tre oppgavene. Oppgavene vil du møte igjen og diskutere med de andre deltakerne når du kommer på klasseromskurset:

Motivasjon som trener

Hva er det som gir deg motivasjon for å bruke tid som trener for barn og ungdom?

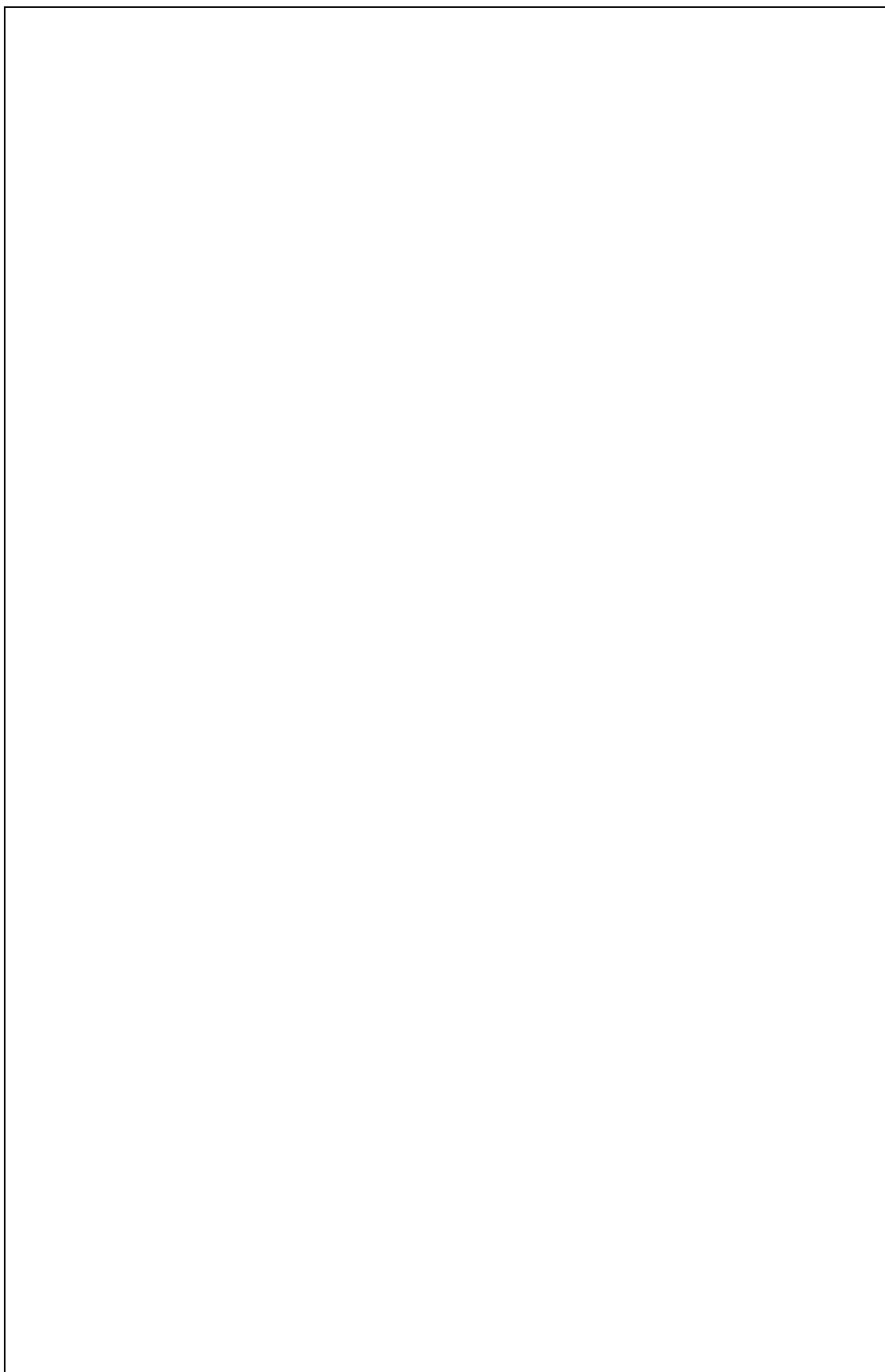
Rollen som trener

Hva tenker du er de tre viktigste egenskapene en god trener for barn og ungdom bør ha?

Utfordringer som trener

Hva tenker du er de tre største utfordringene en trener for barn og ungdom møter?

2. Mine notater fra klasseromskurset

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to write their notes from the classroom course.