

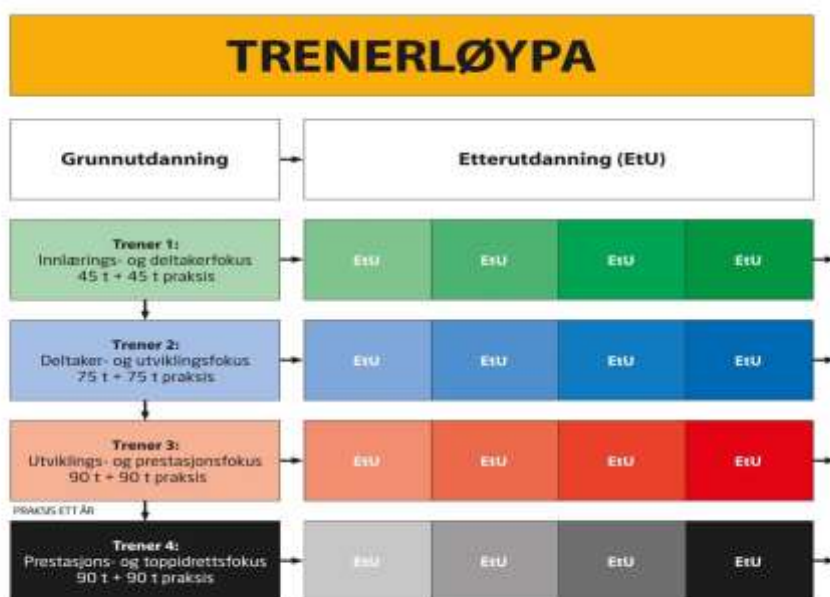
Trener 1 langrenn

Trener 1-kurset er utarbeidet med grunnlag i rammeverket for Trenerløypa i norsk idrett, og med tilpasninger ut fra de krav som gjelder for egen idrett. Trenerløypa definerer felles prinsipper, kriterier, mål og kompetansekrav for trenerutdanningen i særforbundene i norsk idrett. Trenerløypa ble vedtatt av idrettsstyret i Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) 20.01.2011.

Det er et ønske og mål at det nye Trener 1-kurset skal bidra til å få flere og bedre kvalifiserte trenere for barn og ungdom innenfor skiidretten. Vi håper også at dette kursheftet skal bidra til nyttig informasjon for trenere i norsk skisport.

Trenerløypa

Trenerløypa består av fire nivåer. På hvert nivå er det grunnutdanning og etterutdanning. Treneren kan utvikle seg i et livslangt læringsløp på det nivået treneren ønsker. Det er definert et hovedmål på hvert nivå.



E-læringsprogram

På <http://kurs.idrett.no/> finner du alle e-læringskursene som inngår i Trenerløypa.

Aktivitetsbanken

Aktivitetsbanken er et samarbeid mellom fem særforbund, og har et mangfold av øvelser som kan være med på å skape inspirasjon og sikre kvalitet på treningene. I aktivitetsbanken finner du mange forslag til øvelser, treningsøker og treningsperioder for en rekke forskjellige idretter. I tillegg til treningsforslag for spesifikke idretter, finner man også mange generelle øvelser som passer uavhengig av idrett.

Aktivitetsbanken finner du på: www.aktivitetsbanken.no

Kursplan

Trener 1-langrenn skal gi en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn. Kurset legger vekt på hvorfor allsidig og variert skitrening er løsningen for utvikling av skiglede og fremtidsrettet skiteknikk. I kurset blir trenerrollen vektlagt som miljøskaper, tilrettelegger og motivator. Kurset gir også grunnlag for høyere kurs i Trenerløypa til Norges Skiforbund. Trener 1-kurset er et nyttig grunnlag for trenere og ledere som tilrettelegger langrennsaktivitet for barn og ungdom.

Mål

Trener 1-langrenn skal gi en innføring i grunnprinsippene for langrennstrening og utvikling av skiferdighet for barn og unge i alderen 6-13 år. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne legge til rette og lede skiaktiviteter for barn, der barnets behov og utvikling står sentralt, slik at barnet opplever glede, utfordring, trygghet og mestring på denne måten;

- Det skal være gøy å gå på ski
- Det skal oppleves lystbetont å utvikle utholdenhet gjennom actionfylte aktiviteter
- Det skal være spennende å øve opp fysiske egenskaper som styrke, hurtighet, spenst og koordinasjon/balanse gjennom varierte organiseringsformer med progresjonstilpasning.

Oversikt over modulene på Trener 1 kurset.

Moduler merket i gult er de du må ta dersom du ønsker å få godkjent det nye trener 1 kurset.

Modul	Innhold	Felles NSF	Langrenn
1.1	Utvikling av skiferdighet	2 t praksis + 2 timer teori	
1.2	Trenerrollen	3 t e-læring + 1 time teori	
1.3	Idrett uten skader	2 t e-læring	
1.4	Organisasjon	3 t e-læring	
1.5	Aldersrelatert trening	3 t e-læring + 3 timer teori	
1.6	Integrering	2 t e-læring	
1.01	Skitrening på snø I		4 t praksis
1.02	Skitrening på barmark		4 t praksis
1.03	Skitrening på snø II		2 t teori + 4 t praksis
1.04	Rulleskitrening		4 t praksis
1.05	Utstyr og smøring		2 t teori
1.06	Treningsplanlegging		2 t teori + 2 t praksis
	<i>Totalt antall timer</i>	<i>21 t, oppgradering 13 t</i>	<i>24 t, oppgradering 16 t</i>

Totalt 45 t, hvorav 29 t må gjennomføres for å oppgradere til nytt Trener 1 kurs

Målgruppe

Trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive utøvere samt tidligere utøvere som ønsker grunnleggende kunnskap om å være trener.

Nivå

Grunnleggende.

Vurdering og eksamen

Det arrangeres en 2-timers gruppeeksamen. I tillegg er det løpende vurdering under hele kurset av deltakerens evne til å organisere og skape aktivitet, og til å bruke variasjon og fart i aktivitetene.

Trenerkandidaten må fremvise godkjent kursbevis for gjennomførte e-læringsmoduler.

For å bli godkjent Trener 1 må deltageren fremvise kursbevis på godkjent grunnkurs i førstehjelp.

Timetall

45 timer.

Krav for opptak

Nedre aldersgrense er satt til 16 år.

Det er ikke satt andre krav vedr. opptak til kurset.

Gjennomføring og godkjenning av praksis

Det er et obligatorisk praksiskrav på min. 45 timer for å bli sertifisert som Trener 1. Trenerpraksisen skal gjennomføres i klubb eller krets. Praksisen skal dokumenteres ved utfylling av eget praksisskjema. Praksistimene i kurset inngår som en del av godkjent praksis (totalt ca. 23 timer). De øvrige 22 timene skal dokumenteres ved gjennomført praksis i klubb eller krets. Både planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsaktiviteten inngår som en del av godkjent praksis.

Pensum

Trener 1 langrennskompendium.

E-læring: <http://kurs.idrett.no/>

Eksempler på aktiviteter og treningsøker: [www.aktivitetsbanken.n](http://www.aktivitetsbanken.no)