

## Kursinfo Trener-I langrenn

Fra og med 2013 har Norges Skiforbund utviklet trenerløypa og utvidet alle sine kurs. Alle kursene i trenerløypa er mer omfattende i innhold og timer, men det er muligheter for å bygge på moduler over lengre tid. Trener I skal gi en innføring i grunnprinsipper for skitrening for barn. Dette kurset har økt fra 16 timer teori og praksis til 32 timer kurs, 13 timer e-læring og 45 timer godkjent praksis som trener i klubb. Kurset legger vekt på hvorfor allsidighet og variert skitrening er bra for utvikling av skiglede og fremtidsrettet skiteknikk. I kurset blir trenerrollen vektlagt som miljøskaper, tilrettelegger og motivator. Kurset gir grunnlag for høyere kurs i Trenerløypa til Norges Skiforbund. Trener I kurset er et nyttig grunnlag for trenere og ledere som tilrettelegger langrennsaktiviteter for barn og ungdom.

## Mål

Trener I skal gi en innføring i grunnprinsipper for langrennstrening og utvikling av skiferdigheter for barn og ungdom i alderen 6-13 år. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne legge til rette og lede ski aktiviteter 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.

## Slik organiseres Trener-I i VTSK

Trener I gjennomføres på 8 kvelder, en helg eller en kombinasjon av helg og ettermiddager (rekkefølgen kan variere noe)

	Modul	Innhold		Varighet
1.kveld	1.2.	Trenerrollen	Teori	1 time
	1.5.	Aldersrelatert trening	Teori	3 timer
2.kveld	1.02.	Skitrening på barmark	Praksis	4 timer
3. kveld	1.1.	Utvikling av skiferdigheter	Teori + praksis	4 timer
4. kveld	1.04.	Rulleskitrening	Praksis	4 timer
5. kveld	1.03.	Trening på snø	Teori	2 timer
	1.06.	Treningsplanlegging	Teori	2 timer
6. kveld	1.05.	Utstyr og smøring	Praksis	2 timer
	1..06.	Treningsplanlegging	Praksis	2 timer
7. kveld		Skitrening på snø I	Praksis	4 timer
8. kveld		Skitrening på snø II	Praksis	4 timer
Pluss 13 timer e-læring				13 timer
SUM				45 timer

## Treningsleder (gamle TI-kurset)

Dersom man ønsker å utdanne seg til treningsleder så er det noen av modulene over og tilsvarer det gamle T1 kurset som er på 16 timer.

1.kveld	1.2.	Trenerrollen	Teori	1 time
	1.5.	Aldersrelatert trening	Teori	3 timer
2.kveld	1.02.	Skitrening på barmark	Praksis	4 timer
7. kveld		Skitrening på snø I	Praksis	4 timer
8. kveld		Skitrening på snø II	Praksis	4 timer
Sum				16 timer

Alle modulene blir registrert på deltakerne i sportsadmin/minidrett og man kan fylle på med de modulene man mangler over lengre tid.

## Målgruppe

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

## Nivå

Grunnleggende

## Vurdering og eksamen

Kurset har en 2-timers gruppeeksamen. I tillegg er det løpende vurdering under hele kurset av deltakernes evne til å organisere aktivitet, og til å bruke variasjon og fart i aktivitetene. Trenerkandidaten må fremvise godkjent kursbevis for gjennomførte e-læringsmoduler og bevis for godkjent grunnkurs i førstehjelp før godkjenning som Trener I.

## Gjennomføring og godkjenning av praksis

Når man har gjennomført Trener I- kurs, er det obligatorisk praksiskrav på 45 timer for å kunne gå videre i Trenerløypa. Trenerpraksisen skal gjennomføres i klubb eller krets. Praksisen skal dokumenteres ved utfylling av eget praksiskjema, som lastes opp i e-læringsportalen. Både planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsaktiviteten inngår som en del av godkjent praksis.

## Pensum

Trener- I langrennskompendium.

Nettadressen for e-læring er <http://kurs.idrett.no>

I tillegg til treningsforslag for spesifikke idretter, finner man også generelle øvelser som passer, uavhengig av idrett på aktivitetsbanken [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no)

## Trenerløypa

Trenerløypa består av fire nivåer. På hvert nivå er det grunnutdanning og etterutdanning. VTSK gjennomfører grunnutdanningen til og med nivå Trener II (i samarbeid med NSF). Treneren kan utvikle seg på det nivået h\*n ønsker, og det er definert et hovedmål på hvert nivå.

