

KURSPLAN

TRENER 1 friidrett



Norsk Friidrett

Norges Friidrettsforbund November 2024

Trener 1

Kursplanen bygger på Trenerløypa som er rammeverket for trenerutdanning i norsk idrett. Trenerløypa består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etter- og videreutdanning. Gjennom dette rammeverket kan en trener utvikle seg i et livslangt læringsperspektiv på det nivået treneren ønsker.

Hovedmål

Fokus på Trener 1 er innlæring og deltakelse.

Treneren skal ved fullført kurs:

- 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 trene barn og ungdom i alderen 12 – 16 år med særlig fokus på ungdom på vei inn i og i puberteten.

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

Kursarrangør

NFIF sentralt arrangerer teoridelen av kurset, friidrettskretsene/regionene arrangerer den fysisk/praktiske delen av kurset.

Krav til opptak

Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» evt. «Barneidrettstreneren» eller tilsvarende. Fullført Trenerattest for barn eller ungdom.

Krav for å bli Trener 1

- Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» på 10 timer evt. «Barneidrettstreneren» på 10 timer
- Nedre aldersgrense for å oppnå kompetansen «Trener 1 friidrett» er at man fyller 16 år kursåret.
- Aktiv deltakelse på minimum 80% av undervisningen
- Godkjente E-læringskurs:
 - Barneidrettens verdigrunnlag (2 timer, del av «Friidrett for barn»-kurset)
 - Idrett uten skader (2 timer)

Idrettsernæring modul 1 (1 time)

HLR, e-læring (1 time)

Trygg på trening med Redd Barna (0,5 time)

- Godkjent praksisoppgave
- Gjennomført 45 timer praksis etter kursstart og levert inn logg attestert av klubbleder, hovedtrener eller sportslig leder i klubben.

Innhold

Varighet:

- **Teoretisk og praktisk undervisning:** 35 timer undervisning, hvorav 31 timer med kurslærer (forelesning/gruppearbeid/diskusjoner/eksamen samt praktisk trening) og 5 timer e-kurs (idrett uten skader, idrettsernæring modul 1, e-kurs i HLR, Trygg på trening).
- **Praksisoppgave:** utarbeide, gjennomføre og evaluere en ukeplan med minst to øktplaner som skal leveres og godkjennes, anslått tid (forberedelse, gjennomføring og evaluering) 5 t. Timene inngår i praksistimene.
- **Praksis:** obligatorisk praksiskrav på minimum 45 timer etter gjennomført trenerkurs. Praksistimene loggføres av kursdeltakeren og attesteres av klubbleder eller hovedtrener.

Timeantallet er fordelt slik:

Modul	Innhold	Timer	
	Introduksjon til teoridel	1	Særidrettslig
1	Trygge rammer; trygg aktivitet og trygt miljø, idrettens verdier, idrettens retningslinjer for ungdomsidrett.	2	Fellesidrettslig
2	Relasjon; utvikle egen menneskeinteresse, hva er det lurt å vite om ungdommene du trener, søken etter det sympatiske mennesket	2	Fellesidrettslig
3	Mestringsmiljø; trenerskap, involvering, tilbakemelding og kommunikasjon, undervisningsprinsipper, organisering av aktiviteten, undervisningsmetoder (oppdagende læring, instruksjon)	3	Fellesidrettslig
4	Aldersrelatert trening og treningsplanlegging; vekst, modning og utvikling, grunnleggende idrettsferdigheter, hva, hvordan og hvorfor	3	Fellesidrettslig
5	Treningslære og treningsplanlegging, inkl. integrering; styrketrening, spensttrening, hurtighetstrening, utholdenhetstrening, bevegighetstrening, motorisk trening (koordinasjon)	2	Særidrettslig
6	Friidrettsøvelsene; løp med kappgang, hopp og kast. Metodikk for nybegynneropplæring, inkl. tilrettelegging for parautøvere	18	Særidrettslig
7	Helse og sikkerhet; Idrett uten skader, idrettsernæring, HLR, Trygg på trening (e-kurs)	5	E-kurs

	Delsum	35	
8	Praksisoppgave Observasjonspraksis	5	Praksisoppgave Inngår i egenpraksis
9	Egenpraksis	40	Praksis i egen klubb
10	Friidrett for barn (eller tilsvarende)	10	Forkurs
	Totalsum	90	

Modul 1: Trygge rammer

Ungdomstreneren skal lære å lede unge utøvere i trygge læringsmiljøer der det er aktivitetsglede, innsats og mestring som preger aktiviteten.

- Trygg aktivitet og trygt miljø
- Idrettens verdier
- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett

Læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med trygg aktivitet og trygt miljø
- Treneren skal ha kunnskap om hva som kjennetegner god barne- og/eller ungdomsidrett.
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens verdier, egen klubbs verdier og egne verdier.
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens barnerettigheter og bestemmelser for barneidrett/ungdomsidrett.

Ferdigheter

- Treneren skal ha ferdigheter til å kunne gjøre en enkel risikovurdering og gode forberedelser, samt gjennomføre idrettsaktiviteten slik at risikoen for fysiske skader reduseres.
- Treneren skal kunne etablere samspillsregler for gruppen i samarbeid med utøverne, samt å kunne gi den enkelte utøver bekreftelse på sin egenverdi og viktighet for gruppa, uavhengig av ferdighets- og funksjonsnivå.
- Treneren skal kunne gjøre gode verdiforankrede valg, også i vanskelige situasjoner.

Undervisningsform og varighet

Med lærer, teori 2 timer

E-læring, 0,5 time

E-læring:

- ✓ [Trygg på trening med Redd Barna](#)

Modul 2: Relasjon

Deltager skal få kunnskap om viktigheten av at barneidrettstrener har en god relasjon til hvert barn og betydningen det har for samhold, tillit og læring.

- Utvikle egen menneskeinteresse
- Hva er det lurt å vite om utøverne sine? (5 f-er)
- Søken etter det sympatiske menneske (like 5 ting)

Læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med en god relasjon og viktigheten av et godt samarbeid
- Treneren skal ha kunnskap om hvem den andre er (de 5 F-er)

- Treneren skal ha kunnskap om hvordan fokusere på det positive hos utøverne (det sympatiske menneske)

Ferdigheter

- Treneren skal kunne anvende de 5 F-er til å bli bedre kjent med utøverne.
- Treneren skal kunne tilrettelegge for at utøverne blir kjent med hverandre og har god samhandling.
- Treneren skal kunne observere, gjenkjenne og benytte positive indre kvaliteter hos andre for å skape gode relasjoner med og mellom utøvere i treningsmiljøet.
- Treneren skal være nysgjerrig på hva som ligger bak utøvernes adferd, motivasjon, og holdninger.

Varighet

Med lærer, teori 2 timer

Modul 3: Mestringsmiljø

Kursdeltager skal være bevisst sine egne forventninger til det å være trener for ungdom, klubbens forventninger og forventninger ungdommene har. Deltager skal vite hvordan og hvorfor det er viktig å skape mestringsklima på trening og i konkurranser.

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med et mestringsmiljø.
- Treneren skal kunne tilrettelegge for mestringsopplevelser
- Treneren skal ha kunnskap om hvordan mestringsorientering kan forsterkes i treningsprosessen

Læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal vite hva som er det viktigste en trener må ta hensyn til når du trener barn og unge.
- Treneren skal kjenne til grunnprinsippene for undervisning (KAMPVISE)
- Treneren skal kjenne til hvordan barn lærer og vite hvilke undervisningsmetoder som passer best til ulike situasjoner.
- Treneren skal kjenne til ulike former for kommunikasjon.
- Treneren skal kjenne til ulike former for feedback.

Ferdigheter

- Treneren skal lede en gruppe med ungdommer.
- Treneren skal komme raskt i gang med aktivitet som er organisert på en hensiktsmessig måte.
- Treneren skal involvere ungdommene.
- Treneren skal gi hensiktsmessige tilbakemeldinger

Varighet

Med lærer, teori 3 timer

Modul 4: Aldersrelatert/nivåtilpasset trening og treningsplanlegging

Ungdomsidretts treneren skal lære å legge til rette for trening som er tilpasset utøverens forutsetninger fysisk, motorisk, emosjonelt, kognitivt og sosialt, samt planlegge en treningsøkt.

Læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal kunne kjenne til bakgrunnen for variasjoner i vekst, modning og utvikling.
- Treneren skal vite hva som menes med grunnleggende ferdigheter.
- Treneren skal vite hva du må ta hensyn til når du planlegger en trening.

Ferdigheter

- Treneren skal kunne tilrettelegge for å utvikle grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter
- Treneren skal kunne bevisst koble grunnleggende ferdigheter til ulike idretter.
- Treneren skal kunne tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
- Treneren skal kunne planlegge en treningsøkt med utgangspunkt i modul 1-4.

Undervisningsform og varighet

Med lærer, teori 3 timer

Modul 5: Treningslære og treningsplanlegging inkl. tilrettelegging for para-utøvere

Læringsmål

- Ha grunnleggende kunnskap om basisferdighetene styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet, koordinasjon og bevegelse tilrettelagt for aldersgruppen 12-16 år.
- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.
- Kunne planlegge og gjennomføre treningsøkter/timer for egen treningsgruppe.

Innhold:

- Oppvarming
- Styrketrening
- Hurtighet og spenst
- Utholdenhetstrening
- Koordinasjon
- Bevegelsestrening
- Enkel anatomi og fysiologi integreres ved behov i undervisningen om basisferdighetene
- Helhetlig planlegging - fra enkeltøkter til periodeplaner og årsplaner
- Idrettsdidaktikk
- Integrering og individuell tilpasning

Pensum:

☒ Næsheim-Bjørkvik, Gro og Sjøqvist, Veslemøy Hausken «Friidrett for ungdom» 2.utgave, Fagbokforlaget 2023

- ✓ Nyheim, Maj Britt «Fra lek til friidrett – basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov», Norges Friidrettsforbund

Modul 6: Friidrettsøvelsene – teknikk og metodikk

Læringsmål

- Kursdeltakerne skal kunne anvende en metodisk progresjon for å lære grunnleggende friidrettsferdigheter.
- Kursdeltakerne skal 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 Sjøqvist, Veslemøy Hausken «Friidrett for ungdom» 2. utgave, Fagbokforlaget 2023
- ✓ Nyheim, Maj Britt «Fra lek til friidrett – basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov», Norges Friidrettsforbund

Modul 7: Helse, idrettsskader og ernæring

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av idrettsskader.
- Kunne gi grunnleggende hjerte- lungeredning.
- Kunne grunnleggende idrettsernæring

Innhold:

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

E-læring:

- ✓ E-læring «Idrett uten skader» <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=832>
- ✓ E-læring Idrettsernæring, modul 1: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=27>
- ✓ E-læring «MiniAnne» <https://nrr.org/minianne-elearning/>

Innleveringsoppgaver

Øktplaner med refleksjon etter gjennomføring

For å oppnå kompetansen Trener 1 friidrett, skal deltakeren lage en ukeplan med minst to øktplaner, gjennomføre planen og skrive et kort refleksjonsnotat. Oppgaven skal leveres inn i det digitale klasserommet og godkjennes av kurslærer evt. kursansvarlig. Malen skal benyttes.

Refleksjon etter trenerobservasjon

Kandidaten skal også observere en mer erfaren trener på en økt, og lage en refleksjon i etterkant. Bruk malen både når du observerer og lager refleksjonsnotatet og last opp besvarelsen i det digitale klasserommet.

Praksis

Tid:

- 45 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil 1 år etter siste kursdag.

Krav til praksissted:

- I en friidrettsklubb eller
- I en allidrett- eller friidrettsskole eller lignende

Innholdet i praksistimene:

- Kandidaten skal ha ansvar (delansvar eller hovedansvar) for planlegging og gjennomføring av trening for barn i alderen 6 år og eldre og/eller ungdom.
- 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, ligger i det digitale klasserommet. Medtrener, hovedtrener, eventuelt leder i klubben attesterer på loggen før den leveres inn i det digitale klasserommet.

Autorisasjon

Det utstedes kursbevis som gjelder som autorisasjonsbevis etter fullført kurs og praksis.

Pensum

- Næsheim-Bjørkvik, Gro og Sjøqvist, Veslemøy Hausken «Friidrett for ungdom» 2.utgave Fagbokforlaget 2023
- Håndbok «Friidrett for barn og ungdom», Norges Friidrettsforbund 2017. **Denne håndboken er under revidering.**
- Nyheim, Maj Britt «Fra lek til friidrett – basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov», Norges Friidrettsforbund [Hefte fra lek til friidrett basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov.pdf](#)
- Hefte «Kappgang – slik lærer du deg kappgangsteknikk», Norges Friidrettsforbund <https://www.friidrett.no/siteassets/ovelsesbank/kappgang-slik-laerer-du.pdf>