

## STUDIEPLAN



Bilde: shutterstock.com

TRENER 1 STUP

# Innholdsfortegnelse

Forord	i
Mål	i
Mål for Trener 1	i
Målgruppe	i
Hvem kan arrangere?	i
Innhold	i
Varighet	i
Oppbygging	3
Gjennomføring av undervisningen	3
Vurdering	3
Litteratur og annet materiell	3
Autorisasjon Trener 1	4
Praksis	4
Kursbevis	4
Kompetansekort	4
Trener 1 - Del 1 - Fellesidrettslige emner	4
Modul 1 Idrett uten skader - 2 timer	4
Modul 2 Idrett for funksjonshemmede - 2 timer	4
Modul 3 Aldersrelatert trening - 2 timer	5
Modul 4 Trenerrollen - 4 timer	5

Modul 5 Barneidrettens verdigrunnlag - 1 time	5
<b>Trener 1 - Del 2 - NSF's Grunnleggende OnlineKurs «GOK»</b>	5
Modul 6 Generelle treneremner - 1 time	5
Modul 7 Stupspesifikke emner - 1 time	5
Modul 8 Planlegging - 1 time	5
Modul 9 Utviklingstrapp - 1 time	5
NSF's sikkerhetsforskrifter og alarmplan	5
<b>Trener 1 - Del 3 - NSF's generelle emner (felleskurs)</b>	6
Modul 10 Organisasjonen NSF - 1 time	6
Modul 11 Treningsplanlegging generelt - 2 timer	6
Modul 12 Grunnleggende ferdigheter i vann - 3 timer	6
Modul 13 HLR, førstehjelp og livredning - 3 timer	6
Modul 14 Anatomi, fysiologi og biomekanikk - 2 timer	6
Modul 15 Trenerrollen i NSF - 8 timer	6
<b>Trener 1 - Del 4 - Stupspesifikke emner</b>	6
Modul 16 Planlegging stup - 3 timer	6
Modul 17 Organisering av treningssituasjonen - 1 time	6
Modul 18 Tilrettelegging funksjonshemmede - 1 time	6
Modul 19 Tekniske og taktiske ferdigheter - 6 timer	7
Modul 20 Fysiske faktorer - 4 timer	7

# Forord

Trener 1 stup er det første steget i NSF's Trenerløype for stuptrenere. Kurset er tilrettelagt med e-læringsmoduler, selvstudie, fysiske kurshelger, praktisk undervisning, samt en obligatorisk praksisperiode etter kurset. Det legges vekt på hvordan man skaper best mulig aktivitet for nybegynnere med fokus på innlæring og deltakelse.

## Mål

### Mål for Trener 1

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.

### Målgruppe

Aktivitetsledere, instruktører, nåværende og tidligere utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå. Man kan delta fra det året man fyller 16 år.



### Hvem kan arrangere?

Klubber og kretser tilknyttet Norges Svømmeforbund (første halvdel av 2013 arrangeres alle kurs av NSF sentralt).

## Innhold

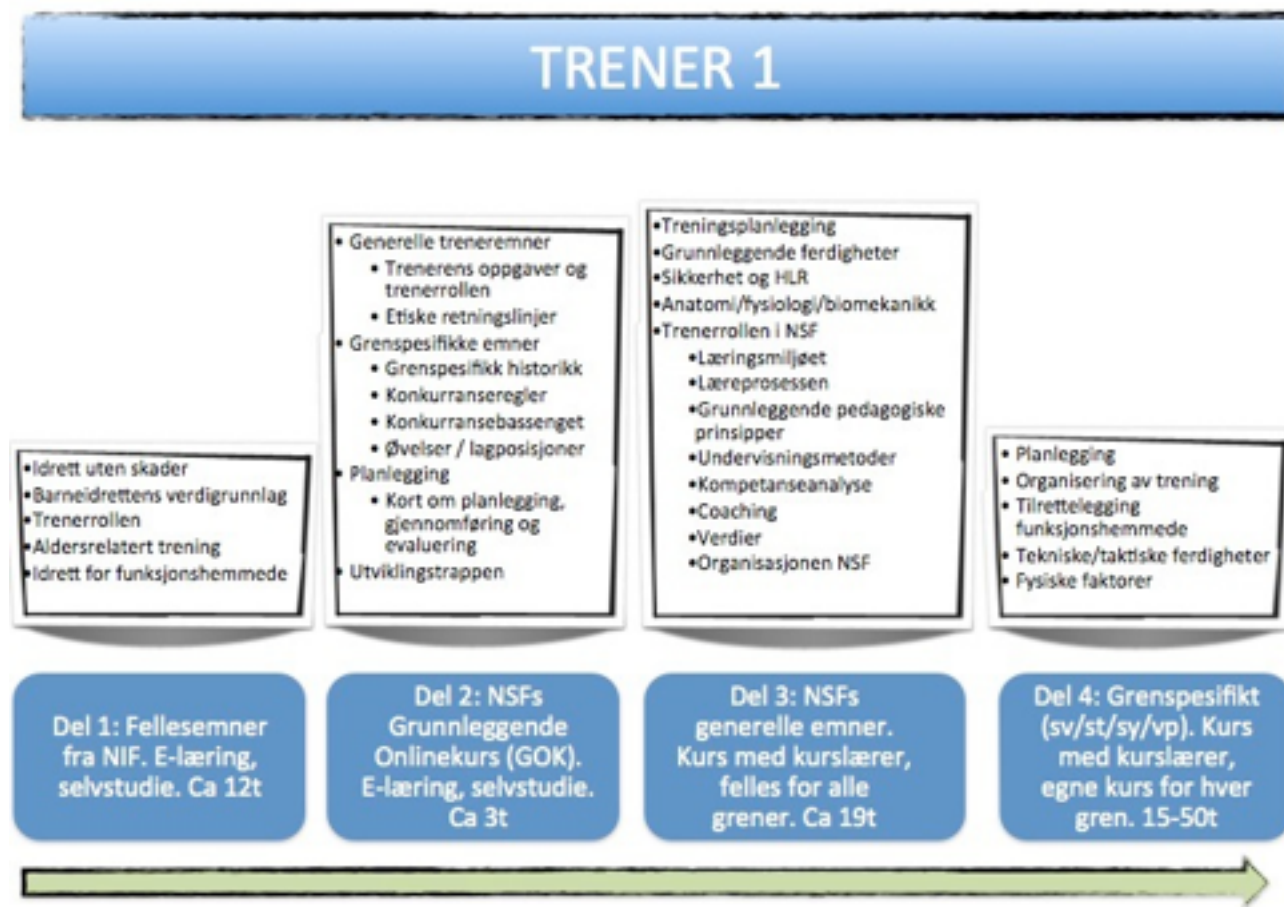
### Varighet

Kurset har 20 moduler fordelt på fire deler:

- Del 1: Fellesidrettslige emner (e-læring fra NIF): 12 timer
  - Modul 1: Idrett uten skader - 2 timer
  - Modul 2: Idrett for funksjonshemmede - 2 timer
  - Modul 3: Aldersrelatert trening - 2 timer
  - Modul 4: Trenerrollen - 4 timer
  - Modul 5: Barneidrettens verdigrunnlag - 1 time

- Del 2: Grunnleggende online kurs «GOK» (e-læring fra NSF): 3 timer
  - Modul 6: Generelle treneremner
  - Modul 7: Stupspesifikke emner
  - Modul 8: Planlegging
  - Modul 9: Utviklingstrapp
  - Sikkerhetsforskrifter og alarmplan
- Del 3: NSFs generelle emner: 19 timer
  - Modul 10: Organisasjonen NSF - 1 time
  - Modul 11: Treningsplanlegging generelt - 2 timer
  - Modul 12: Grunnleggende ferdigheter i vann - 3 timer
  - Modul 13: HLR, førstehjelp og livredning - 3 timer
  - Modul 14: Anatomi, fysiologi og biomekanikk - 2 timer
  - Modul 15: Trenerrollen i NSF - 8 timer
- Del 4: Stupspesifikke emner: 15 timer
  - Modul 16: Planlegging stup - 3 timer
  - Modul 17: Organisering av treningen - 1 time
  - Modul 18: Tilrettelegging funksjonshemmede - 1 time
  - Modul 19: Tekniske ferdigheter - 6 timer
  - Modul 20: Fysiske faktorer - 4 timer

Kursets totale varighet er 49 timer, hvorav 15 timer er e-læring.



### Gjennomføring av undervisningen

- Del 1 gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no> og hvert emne avsluttes med en test.
- Del 2 gjennomføres som e-læring på <http://elearning.medley.no> og hvert emne avsluttes med en test.
- Del 3 gjennomføres som tradisjonelt kurs, med kurslærer. I deltakerheftet er det individuelle refleksjonsoppgaver og partner/gruppeoppgaver som må besvares underveis i kurset.
- Del 4 gjennomføres som tradisjonelt kurs, med kurslærer. I deltakerheftet er det individuelle refleksjonsoppgaver og partner/gruppeoppgaver som må besvares underveis i kurset. Det er lagt opp til en del timer praktisk undervisning på denne delen, og det er en stor fordel om man kan bruke aktive utøvere som «markører» i den praktiske undervisningen.

### Vurdering

Testene på Del 1 og 2, samt oppgavene i deltakerheftet på Del 3 og 4, må besvares. I Del 4 legges det også til rette for en praktisk oppgave relatert til egen gren. Vurdering/tilbakemelding basert på «buddy-system». Vannpolo har egen portfolio som må leveres.

### Litteratur og annet materiell

- Slik lærer du å svømme, Madsen/Irgens, 2005
- Barneidrettstreneren, NIF, 2012

- Treningslære for idrettene, Hallén/Ronglan, 2011
- Svømmetrening, Madsen/de Faveri, 2004
- Diverse deltakerhefter, lastes ned fra nett
- MiniAnne m/hjertestarter

#### **Autorisasjon Trener 1**

- Fylt 18 år
- Tilfredsstilt kompetansekravene i kurset
- Deltatt på min 80% av undervisningen
- Gjennomført obligatorisk praksis. Grenavhengig varighet, 45-50 timer (se under for utdyping av praksis)
- Bestått de prøver som gjelder for kurset, blant annet livredningsprøven. Kursbevis for e-læringsmodulene sendes inn til NSF for registrering av kompetanse.

#### **Praksis**

Praksisperioden starter etter siste kursdel (Del 4). Varighet er 45 timer, for vannpolo 50 timer. Praksisperioden må gjennomføres i løpet av ett år etter siste kursdel.

- Vannpolo: oppgaver relatert til portfolio som deltaker får på siste kursdel
- Stup, svømming, synkron: oppgaver gis på siste kursdel. Praksisoppgavene (excel-fil sendes deltakere etter Del 4) sendes inn sammen med bekreftelse på gjennomført praksis. Planlegging og evaluering av treningsøktene er inkludert i praksistiden, men det skal etterstrebtes at minimum 35 timer er instruksjon/veiledning i basseng/tørrtrening av målgruppen.

#### **Kursbevis**

For Del 1 hentes kursbevis på kurs.idrett.no. For Del 2, 3 og 4 vil kompetansekortet (se under) fungere som kursbevis.

#### **Kompetansekort**

Alle trenere får tildelt et kompetansekort første gang de autoriseres som trenere. Kompetansekortet fylles ut etterhvert som ny kompetanse erverves. Kortet oppdateres også etter hver gang treneren gjennomfører Årlig livredningsprøve.

## **Trener 1 - Del 1 - Fellesidrettslige emner**

### **Modul 1 Idrett uten skader - 2 timer**

Dette kurset har fokus på skadeforebygging og trenerens rolle i å gjennomføre skadefri idrettsaktivitet. Kurset gir kunnskap om de mest hyppige idrettsskadene du vil treffe på i arbeid med barn og ungdom, om hvordan disse skadene kan forebygges, samt hva du må kunne om skaden først har skjedd.

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

### **Modul 2 Idrett for funksjonshemmede - 2 timer**

Dette kurset gir deg kunnskap om hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge, tilrettelegging av aktivitet og aktivitetshjelpemidler, og har fokus på holdninger og mulighetene innen idrett for funksjonshemmede.

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

### **Modul 3 Aldersrelatert trening - 2 timer**

Dette kurset tar for seg utviklingskurven hos barn og ungdom. Det gir en generell innføring i praktiske hensyn som må tas hva gjelder de vanligste utviklingstrekk hos barn og unge. Du får også tips om hensiktsmessige øvelser for aldersgruppen.

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

### **Modul 4 Trenerrollen - 4 timer**

Dette kurset gir deg et innblikk i hva som forventes av deg som trener, og det vil gjøre deg mer bevisst på din egen praksis. Det er vektlagt fire hovedområder som vil være bærebjelker for deg som skal trene barn og ungdom: Forventningene til deg som trener, og forholdet til utøveren, foreldre og klubben.

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

### **Modul 5 Barneidrettens verdigrunnlag - 1 time**

Dette kurset gir deg en innføring i «Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett». Du får et innblikk i hvorfor disse ble vedtatt, og hvordan disse påvirker hverdagen i barneidretten i idrettslaget. Hvordan bidrar rettighetene og bestemmelsene til å skape en sunn og god barneidrett?

Gjennomføres som e-læring på <http://kurs.idrett.no>

## **Trener 1 - Del 2 - NSF's Grunnleggende OnlineKurs «GOK»**

### **Modul 6 Generelle treneremner - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å hjelpe trenere til å bli mer effektive, og ha en utøver-sentrert tilnærming til trenergjerningen hvor læring og utførelse blir forsterket gjennom trenerens evne til å skape et positivt læringsmiljø.

Gjennomføres som e-læring på <http://elearning.medley.no>

### **Modul 7 Stuppesifikke emner - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å gi trenere en beskrivelse av stup som idrett, og en grunnleggende beskrivelse av konkurransereglene, konkurransebasen og konkurranseøvelsene.

Gjennomføres som e-læring på <http://elearning.medley.no>

### **Modul 8 Planlegging - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å gi trenere en innføring i de grunnleggende prinsippene for treningsplanlegging. Emnet treningsplanlegging vil bli behandlet grundigere senere i Trener 1-kurset.

Gjennomføres som e-læring på <http://elearning.medley.no>

### **Modul 9 Utviklingstrapp - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å gi trenere en innføring i NSF's utviklingstrapp for stup.

Gjennomføres som e-læring på <http://elearning.medley.no>

### **NSF's sikkerhetsforskrifter og alarmplan**

Må leses og bekreftes på <http://elearning.medley.no>



## Trener 1 - Del 3 - NSF's generelle emner (felleskurs)

### **Modul 10 Organisasjonen NSF - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne en forståelse for hvordan organisasjonen Norges Svømmeforbund er bygget opp.

### **Modul 11 Treningsplanlegging generelt - 2 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne et grunnlag for å kunne planlegge treningen, med fokus på spesifisitet, variasjon og periodisering, adaptasjon og progresjon, og individualisering.

### **Modul 12 Grunnleggende ferdigheter i vann - 3 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne forståelse for hvilke grunnleggende ferdigheter man må beherske i vann for å bli svømmedyktig. Dette er et grunnlag for senere grenspesifikke tekniske ferdigheter. Modulen er både teoretisk og praktisk rettet.

### **Modul 13 HLR, førstehjelp og livredning - 3 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne kunnskap om hjerte-lungeredning (HLR), og bruk av hjertestarter, samt grunnleggende kunnskap om sikkerhet under trening. Man gjennomgår også bruk av backboard ved rygg-/nakkeskader, samt gjennomføring av NSF's livredningsprøve.

### **Modul 14 Anatomi, fysiologi og biomekanikk - 2 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne et innblikk i hvilke ledd som er sentrale i våre idretter (skulder, hoft, kne og ankel), samt grunnleggende forståelse for utholdenhet og intensitetssoner i begynnertreningen. Man gjennomgår også teori innenfor hydromekanikk med fokus på vannets egenskaper i form av oppdrift, trykk, motstand og varmeledningsevne.

### **Modul 15 Trenerrollen i NSF - 8 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne kunnskap om hvordan man skaper gode læringsmiljø, hvordan læreprosessen fungerer, hvilke pedagogiske prinsipper man bør følge, ulike undervisningsmetoder, hvordan utføre kompetanseanalyse på seg selv, hva NSF legger i begrepet coaching, samt idrettens og NSF's verdigrunnlag. Man gjennomgår i tillegg en del sentrale retningslinjer innen idretten.

## Trener 1 - Del 4 - Stupspesifikke emner

### **Modul 16 Planlegging stup - 3 timer**

Hensikten med denne modulen er å lære trenerne til å kunne planlegge treningene med hensyn på ferdigheter og utvikling, størrelsen på gruppen, målsetninger, utstyr tilgjengelig, andel generell og spesifikk trening.

### **Modul 17 Organisering av treningssituasjonen - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å lære trenerne hvordan man kan organisere treningssituasjonen, slik at treningen kan gjennomføres så effektivt som mulig.

### **Modul 18 Tilrettelegging funksjonshemmede - 1 time**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne forståelse for hvordan man tilrettelegger stuptrening for funksjonshemmede, med fokus på skjulte funksjonshemninger som f.eks ADHD.

**Modul 19 Tekniske og taktiske ferdigheter - 6 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne et grunnlag for å kunne gjennomføre teknikktraining, med utgangspunkt i enkle og komplekse ferdigheter.

**Modul 20 Fysiske faktorer - 4 timer**

Hensikten med denne modulen er å gi trenerne forståelse for hvilke fysiske faktorer som må trenes i stup; aerob utholdenhet, statisk styrke, eksplosiv konsentrisk styrke og bevegelighet.