

# Studieplan 2016/2017

## Trener 2

**Studiepoeng: 10**

### Studiets nivå og organisering

Studiet går på deltid over 6 måneder og har et omfang på 10 studiepoeng på lavere grads nivå

### Bakgrunn for studiet

Treneren har en sentral plass i den organiserte idretten. Trenerens kompetanse er viktig og kan være avgjørende for hvorvidt utøvere blir lidenskapelige glade i idretten sin, eller om de slutter. I rollen som trener skal man ivareta og utvikle utøverne på en positiv og profesjonell måte. Dette krever at treneren evner å legge til rette for mestring, læring og utvikling i et trygt og sosialt godt miljø med mål om idrettsglede for alle. Kompetanseheving blant trenere vil utvilsomt styrke idrettstilbudet.

Kompetanseutvikling har da også vært et prioritert innsatsområde i idretten de senere årene. 20. januar 2011 ble all trenerutdanning samlet under et felles rammeverk, Trenerløypa. Med et felles rammeverk har særforbundene fått økte muligheter til å samarbeide på tvers av idrettene og sammen med akademia. Med et felles mål om kompetanseheving av trenere i Norge, har dette studiet blitt utviklet gjennom et samarbeid mellom Norges Skiforbund, Norges Golf forbund, Norges Bandyforbund, Norges Svømmeforbund, Norges Håndballforbund/ Region Innlandet, Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité og Høgskolen i Hedmark. Trenerløypa deler inn grunnutdanningen av trenere i fire nivåer. Nivådelingen skal sikre at utøverne møter trenere med kompetanse på det aktuelle grunnplanet der utøverne befinner seg. Dette studiet utdanner trenere til nivå 2 i Trenerløypa. På nivå 2 er det fokus på deltagelse og utvikling. Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav sammen med Trener 1. Gjennom studiet får trenere kompetanse til å ivareta og videreutvikle utøvere i målgruppen fra nybegynner til viderekommen på en kvalitativt god måte. Du som velger å ta dette studiet får kompetanse til å utføre trenerrollen i henhold til sentrale målsettinger og planer på nivå 2 i trenerløypa.

## Læringsutbytte

Kandidaten vil etter fullført studium ha følgende totale læringsutbytte

### Kunnskap

#### Kandidaten

- Har kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.
- Har kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere, og kan tilpasse trening etter dette.
- Kjenner til de vanligste idrettsskadene i sin idrett, og kan de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Har kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- Har kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.
- Har kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idretten.
- Har kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede.
- Kjenner til støtteordninger fra klubb, region og forbund.
- Har en forståelse av særidrettens egenart

### Ferdigheter

#### Kandidaten

- Kan utarbeide enkle målsettinger og planer i samarbeid med utøverne
- Kan bidra til å utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for egne utøvere/lag
- Kan bidra til å utvikle tekniske og taktiske ferdigheter for egne utøvere/lag
- Kan vise en utviklings -og oppgaveorientert tilnærming som trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner, og en treneratferd som møter utøvernes behov
- Kan tilpasse kommunikasjon til ulike utøvere
- Er i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling, også for mennesker med nedsatt funksjonsevne
- Kan utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle

### Generell kompetanse

#### Kandidaten

- Har kunnskap om sentrale verktøy og metoder og kan anvende disse til å planlegge, lede, evaluere og justere trening både i et kort- og et langsiktig perspektiv
- Kan lede aktivitet og bidra til å utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé

- Er i stand til å identifisere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre

## Målgruppe

Studiet er nett- og samlingsbasert og er utviklet for å gi en formell trenerkompetanse til de som jobber som trenere i idretten. Studiet retter seg mot trenere som ønsker kompetanse i å trene utøvere i målgruppen fra nybegynner til viderekommen. Det er et særlig fokus på utvikling og deltagelse i Trener 2. Studiet er interessant for trenere som ønsker å ta høyere utdanning knyttet til idrett og trenerutdanning. Studiet gjelder for følgende sær idretter; golf, svømming, innebandy, bandy, alpint, langrenn, telemark, freestyle, freeski, hopp og håndball. Studieplassene fordeles etter avtale med særforbundene. Dersom ikke alle særforbundene fyller opp sin kvote med deltakere, så kan disse studieplassene disponeres av andre særforbund.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet dekker kompetansekravene fra idrettens felles rammeverk for trenerutdanning, Trenerløypa, på nivå 2.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.  
Dokumentert godkjent Trener 1- utdanning i sær idretten du søker opptak til.

## Arbeids- og undervisningsformer

Det legges opp til ulike undervisnings- og læringsformer gjennom studiet. Samlingene vil være preget av dialog, gruppediskusjoner, forelesninger og praktiske økter på ulike øvingsarenaer. En andel av forelesninger og diskusjoner vil foregå på tvers av idretter. Dette bidrar til å synliggjøre fellesidrettslige områder som man finner i alle idretter, der idrettene kan samarbeide og lære av hverandre. Deler av undervisningen foregår som idrettsspesifikk for den enkelte sær idrett, og på den måten ivaretas sær idrettens egenart. Det nettbaserte opplegget vil legge til rette for både individuelt arbeid og gruppearbeid, og bidrar til å sikre kontinuitet i studentaktiviteten. Studentaktive læringsformer vil stå sentralt i studiet. Praktiske økter i studiet fremmer synergien mellom teori og praksis, og bidrar til å utvikle studentenes evne til å implementere kunnskap, ferdigheter og kompetanse på praksisfeltet.

## Vurderingsformer

Vurderingsform i studiet er individuell hjemmeeksamen. Kandidaten vil få anledning til å vise selvstendighet og evne til å gjøre begrunnede valg forankret i relevant faglitteratur knyttet til egen fordypningsidrett i eksamensoppgaven.

## Internasjonalisering

Internasjonale perspektiver vil bli knyttet til temaene idrett og trenerrollen.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er nett- og samlingsbasert og består av ett emne på 10 studiepoeng. Studiet har en ramme på 150 arbeidstimer for den enkelte student. Dette omfatter egenarbeid og selvstudier, teoretisk- og praktisk undervisning, samt 75 timer obligatorisk praksis underveis i utdanningen. Den nettbaserte delen inngår som en sentral del av studiet. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen og studentene må påberegne tid til opplæring av Fronter. Det vil bli lagt opp til tre samlinger for alle studenter i løpet av studiet. Samling én og tre er felles for alle, mens samling to er spesifikk for den enkelte særiddrett. Mellom samlingene vil det bli lagt til rette for arbeid med ulike læringsressurser og læringsaktiviteter på nett, samt trenerpraksis på egne utøvere. Studiet avsluttes med en individuell hjemmeeksamen.

### Emner

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
48TRENER210	Trener 2	10	O	5
			Sum:	5

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 48TRENER210 Trener 2

Emnekode: 48TRENER210

Studiepoeng: 10

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen krav

### Læringsutbytte

#### Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.
- Har kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere, og kan tilpasse trening etter dette.
- Kjenner til de vanligste idrettsskadene i sin idrett, og kan de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.

- Har kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- Har kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.
- Har kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idretten.
- Har kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede.
- Kjenner til støtteordninger fra klubb, region og forbund.
- Har en forståelse av særidrettens egenart

## Ferdigheter

### Kandidaten

- Kan utarbeide enkle målsettinger og planer i samarbeid med utøverne
- Kan bidra til å utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for egne utøvere/lag
- Kan bidra til å utvikle tekniske og taktiske ferdigheter for egne utøvere/lag
- Kan vise en utviklings -og oppgaveorientert tilnærming som trener og veileder  
i trenings- og konkurransesituasjoner, og en treneratferd som møter utøvernes behov
- Kan tilpasse kommunikasjon til ulike utøvere
- Er i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling, også for mennesker med nedsatt funksjonsevne
- Kan utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Har kunnskap om sentrale verktøy og metoder og kan anvende disse til å planlegge, lede, evaluere og justere trening både i et kort- og et langsiktig perspektiv
- Kan lede aktivitet og bidra til å utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé

- Er i stand til å identifisere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre

## **Innhold**

- Funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk
- Idrettsskader
- Kosthold
- Anti-doping
- Idrettens regelverk og retningslinjer
- Klassifisering innen idrett for funksjonshemmede
- Støtteordninger fra klubb, region og forbund
  
- Treningsplanlegging
- Fysiske, psykiske, sosiale, tekniske og taktiske ferdigheter
- Trener- og veilederrollen
- Kommunikasjon
- Kompetanseanalyse
- Idrettens egenart
- Klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidè

## **Arbeids- og undervisningsformer**

Nett- og samlingsbasert utdanning med 3 samlinger. Øvrig undervisningsopplegg vil være en kombinasjon av

- Forelesninger
- Observasjoner
- Praktiske øvelser
- Diskusjonsforum
- Introduksjonsvideoer
- Oppgaver i gruppe og individuelt
- Quiz
- Løsning av case
- Videofilming
- Trenerpraksis

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

1. Delta på minimum 80 % av undervisningen.
2. Gjennomføre praksis på minimum 75 timer

3. Utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle på questback (spørreskjema på Fronter) før samling 1
4. Gjennomføre quiz om informasjonskompetanse og quiz om regler for personvern
5. Gjennomføre og bestå E- læringsmoduler om:
  - Aldersrelatert trening
  - Om spiseforstyrrelser
  - Idrettsernæring
  - Ren utøver
6. Utarbeide et refleksjonsnotat knyttet til trenerrollen
7. Planlegge, gjennomføre og evaluere deler av en økt på egne utøvere ut i fra et gitt tema
8. Gjennomføre systematisk observasjon av en erfaren trener og utøvere i en praktisk økt i egen særiddrett
9. Utarbeide en årsplan for egen gruppe, eventuelt for én av utøverne, basert på særiddrettens sportslige plan
10. Utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle på questback etter deltagelse på samling tre

## **Eksamen**

Individuell hjemmeeksamen over fem virkedager. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag