

# Studieplan 2018/2019

## Trener 3

**Studiepoeng: 20**

### Studiets nivå og organisering

Studiet går på deltid over 18 måneder og har et omfang på 20 studiepoeng på lavere grads nivå

### Bakgrunn for studiet

Kompetanseutvikling har vært et prioritert innsatsområde i idretten de senere årene. I 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 universitet- og høgskolesektoren. Med et felles mål om kompetanseheving av trenere i Norge, har dette studiet blitt utviklet gjennom et samarbeid mellom Høgskolen i Innlandet, Norges Skiforbund, Norges Golf forbund, Norges Bandyforbund, Norges Svømmeforbund, Norges Friidrettsforbund og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

Treneren har en sentral plass i den organiserte idretten, og trenerens kompetanse er avgjørende for utøvernes utvikling og prestasjon. Det er viktig at de aktive møtes av trenere med god kompetanse og et solid verdigrunnlag (jfr. den norske toppidrettsmodellen, 2013). I idrettspolitisk dokument (2015-2019) heter det at unge talenter må sikres et helhetlig treningstilbud, og at de beste må sikres treningskvalitet på internasjonalt toppnivå. I rollen som trener skal man ivareta og utvikle utøverne på en positiv og profesjonell måte. For at treneren skal kunne løfte morgendagens utøvere til et høyt nasjonalt nivå, og frem mot internasjonal deltagelse, må treneren inneha relevant kompetanse for optimal prestasjonsutvikling.

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 3 i Trenerløypa, og er dermed utviklet for trenere som har ambisjoner om å trene morgendagens toppidrettsutøvere. Gjennom studiet får trenere kompetanse til å analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere. Du som velger å ta dette studiet får kompetanse til å utføre trenerrollen i henhold til sentrale målsettinger og planer på nivå 3 i trenerløypa.

## Læringsutbytte

Kandidaten vil etter fullført studium ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

### Kunnskap

Kandidaten

- Kan analysere og faglig reflektere over arbeidskravene som gjelder for egen idrett
- Har kunnskap om sammenhengen mellom funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk
- Kan formidle gode holdninger knyttet til ulike sider av kjønnsperspektivet i idretten
- Har en helhetlig forståelse for ernæring i forbindelse med prestasjon og restitusjon
- Har kjennskap til hvor utøverne kan få hjelp til relevant behandling i tråd med idrettens retningslinjer
- Kjenner til regler og rutiner for deltakelse i internasjonale konkurranser
- Kjenner til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede
- Kjenner til ulike typer krav som stilles til ledelse og organisering av utviklingsprosesser
- Har kjennskap til trenerens og utøvernes rettigheter og plikter

### Ferdigheter

## Kandidaten

- Kan utarbeide kapasitetsanalyser
- Kan faglig reflektere over og velge hensiktsmessige taktiske og tekniske handlinger, eller  
bevegelsesløsninger for individuelle utøvere og for lagspillutøvere.
- Kan anvende relevante sosiale og mentale treningsteknikker
- Kan tilrettelegge for å utvikle «24-timersutøveren» med balanse mellom  
trening/konkurranser og andre arenaer
- Kan utvikle utøvere som tar ansvar for egen utvikling
- Kan kommunisere hensiktsmessig med utøvere på individ-, gruppe- og lagnivå
- Har kunnskap om og kan anvende idrettscoaching
- Kan praktisere situasjonstilpasset ledelse
- Kan utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle
- Kan sette sammen effektive treningsgrupper med utgangspunkt i alder, nivå og mål
- Kan samarbeide med andre trenere og ressurspersoner til utøverens og idrettens beste
- Kan tilrettelegge for og avstemme elitesatsingen i egen klubb i henhold til idrettens verdier,  
bestemmelser og klubbens retningslinjer

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Har kunnskap om egen idretts utviklingstrapp og beste praksis, og kan legge til rette hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp
- Kan planlegge, gjennomføre, vurdere og justere trening for utøverne i et helhetlig perspektiv
- Kan lede strategi- og målprosesser til treningsprosessen eller til forutsetninger for

treningsprosessen

- Kan sette sammen og ivareta et trenerteam og støtteapparat med definert rolle- og ansvarsfordeling

## Målgruppe

Trener 3 er et nett- og samlingsbasert studium, og er utviklet slik at de som jobber som trenere i idretten skal kunne ta høyere utdanning og få formell trenerkompetanse på Trener 3- nivå. På dette nivået er det et særlig fokus på utvikling og prestasjon, og studiet er rettet mot trenere som har ambisjoner om å trene morgendagens toppidrettsutøvere. Morgendagens toppidrettsutøvere har fokus på prestasjonsutvikling mot høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse. Studiet gir trenerkompetanse innenfor følgende idretter; golf, svømming, innebandy, EL- innebandy, bandy, alpint, langrenn, telemark, freestyle, freeski, kombinert, hopp og friidrett.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet dekker kompetansekravene fra idrettens felles rammeverk for trenerutdanning, Trenerløypa, på nivå 3.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Dokumentert godkjent Trener 2- utdanning i henhold til Trenerløypa i særvidretten du søker opptak til. For å kvalifisere til Trener 3- utdanningen må du fungere aktivt som trener med tilgang til en utøvergruppe.

Studieplassene fordeles etter avtale med særforbundene.

## Arbeids- og undervisningsformer

Det legges det opp til ulike undervisnings- og læringsformer i studiet. Samlingene vil være preget av dialog, veiledning, 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 særvidrett, og på den måten ivaretas særvidrettens egenart. Den nettbaserte delen av studiet vil legge til rette for både individuelt arbeid og gruppearbeid, og bidrar til å sikre kontinuitet i studentaktiviteten.

Den nettbaserte læringsaktiviteten består av en rekke digitale undervisningsressurser som skal gjennomføres enten som forarbeid eller etterarbeid til samlingene, eller uavhengig av samlingene. Læringsaktivitetene er koblet til obligatoriske arbeidskrav og eksamener. Praktiske økter 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 tredelt, bestående av to individuelle skriftlige hjemmeeksamener og en praktisk- metodisk eksamen i gruppe. De to individuelle hjemmeeksamenene vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F og vektet 30/70. Den praktisk- metodiske eksamen vurderes til Bestått/ Ikke bestått. Alle tre deleksamener må være vurdert til Bestått før endelig karakter blir gitt.

Kandidaten vil få anledning til å vise selvstendighet og evne til å gjøre begrunnede valg forankret i relevant faglitteratur knyttet til egen fordypningsidrett gjennom eksamen.

## Internasjonalisering

Internasjonale perspektiver vil bli knyttet til temaene idrett, morgendagens toppidrettsutøvere og trenerrollen. I undervisningen og litteraturen legges det vekt på internasjonal forsknings- og erfaringsbasert kunnskap.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er nett- og samlingsbasert og består av ett emne på 20 studiepoeng. Studiet omfatter teoretisk- og praktisk undervisning, samt 90 timer obligatorisk praksis underveis i utdanningen. Undervisning og praksis har en ramme på 180 arbeidstimer for den enkelte student. Egenarbeid og selvstudier kommer imidlertid i tillegg til disse timene. Den nettbaserte delen inngår som en sentral del av studiet. Det benyttes en nettbasert læringsplattform i undervisningen og studentene må påberegne tid til opplæring i dette.

Det vil bli lagt opp til fem samlinger for alle studenter i løpet av studiet. Samling en, tre og fem er felles for alle, mens samling to og fire 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 går over tre semestre. Semester en og tre avsluttes med individuell skriftlig hjemmeeksamen. Semester to avsluttes med en praktisk- metodisk eksamen i gruppe.

# Kull

2018

## Emne

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester		
				S1	S2	S3
TRTR1000	Trener 3	20	O			20
Sum:				0	0	20

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

# Emneoversikt

## TRTR1000 Trener 3

**Emnekode: TRTR1000**

**Studiepoeng: 20**

### **Semester**

Høst

Studiet går over 3 semester

### **Språk**

Norsk

### **Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

### **Læringsutbytte**

Studenten vil etter bestått emne ha følgende totale læringsutbytte

#### **Kunnskap**

Studenten

- Kan analysere og faglig reflektere over arbeidskravene som gjelder for egen idrett
- Har kunnskap om sammenhengen mellom funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk
- Kan målbære gode holdninger knyttet til ulike sider av kjønnsperspektivet i

idretten

- Har en helhetlig forståelse for ernæring i forbindelse med prestasjon og restitusjon
- Har kjennskap til hvor utøverne kan få hjelp til relevant behandling i tråd med idrettens retningslinjer
- Kjenner til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt
- Kjenner til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede
- Kjenner til ulike typer krav som stilles til ledelse og organisering av utviklingsprosesser
- Har kjennskap til trenerens og utøvernes rettigheter og plikter

## Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utarbeide kapasitetsanalyser
- Kan faglig reflektere over og velge hensiktsmessige taktiske og tekniske handlinger, eller bevegelsesløsninger for individuelle utøvere og for lagspillutøvere.
- Kan anvende relevante sosiale og mentale treningsteknikker
- Kan tilrettelegge for å utvikle «24-timersutøveren» med balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer
- Kan utvikle utøvere som tar ansvar for egen utvikling
- Kan kommunisere hensiktsmessig med utøvere på individ-, gruppe- og lagnivå
- Har kunnskap om og kan anvende idrettscoaching
- Kan praktisere situasjonstilpasset ledelse
- Kan utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle
- Kan sette sammen effektive treningsgrupper med utgangspunkt i alder, nivå og mål



- Kan samarbeide med andre trenere og ressurspersoner til utøverens og idrettens beste
- Kan tilrettelegge for og avstemme elitesatsingen i egen klubb i henhold til idrettens verdier,  
bestemmelser og klubbens retningslinjer

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Har kunnskap om egen idretts utviklingstrapp og beste praksis, og kan legge til rette hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp
- Kan planlegge, gjennomføre, vurdere og justere trening for utøverne i et helhetlig perspektiv
- Kan lede strategi- og målprosesser til treningsprosessen eller til forutsetninger for treningsprosessen
- Kan sette sammen og ivareta et trenerteam og støtteapparat med definert rolle- og ansvarsfordeling

## Innhold

- Arbeidskrav, utviklingsforløp og kapasitetsanalyser
- Sammenhenger mellom funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk
- Kjønnsperspektiv innen toppidrett
- Idrettsernæring og prestasjon- og restitusjon
- Idrettens regelverk og retningslinjer
- Klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede og regler for internasjonal deltakelse
- Tekniske og taktiske ferdigheter
- Sosiale og mentale treningsteknikker
- «24-timersutøveren»
- Kommunikasjon og idrettscoaching
- Situasjonstilpasset ledelse
- Kompetanseanalyse på egen trenerrolle

## Arbeids- og undervisningsformer

Nett- og samlingsbasert utdanning med 5 samlinger. Øvrig undervisningsopplegg vil være en kombinasjon av

- Digitale verktøy (for eksempel læringssti, videofilming, quiz, videoforelesninger etc.)
- Trenerpraksis
- Veiledning
- Praktisk- metodisk arbeid
- Forelesninger
- Refleksjon og diskusjon i gruppe og individuelt

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

1. Delta på minimum 80 % av undervisningen
2. Gjennomføre trenerpraksis på minimum 90 timer
3. Utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle på samling 1, og på bakgrunn av analysen velge ut tre tiltak man ønsker å utvikle i løpet av studiet. Analysen med utvalgte tiltak leveres i Canvas
4. 90 % korrekt svar på fire quizer på læringsplattformen
5. Utarbeide årsplan for egne utøvere i valgt særiddrett i semester 1
6. Gjennomføre utvalgte deler av utarbeidet årsplan i semester 2. Dette arbeidskravet består av følgende to deler:
  - a) Planlegge, gjennomføre og evaluere en utvalgt periode på egne utøvere ut i fra et gitt tema
  - b) Loggføre gjennomføring av årsplan i henhold til bestemte kriterier
7. Skriftlig evaluering fra veiledning på egen trenerpraksis i semester 2
8. Skriftlig evaluering av årsplan i semester 3
9. Utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle på siste samling med evaluering av tre utvalgte tiltak

## Eksamen

Eksamen er tredelt, bestående av følgende deler:

1. Individuell skriftlig hjemmeeksamen i 1. semester som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Eksamenen teller 30 % av endelig karakter
2. Praktisk-metodisk eksamen i gruppe (inntil 3 studenter i gruppen) i 2. semester som vurderes individuelt til bestått/ ikke bestått
3. Individuell skriftlig hjemmeeksamen i 3. semester som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Eksamenen teller 70 % av endelig karakter

Alle tre deksamener må være vurdert til bestått før endelig karakter i utdanningen blir gitt.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap