

# Studieplan 2022/2023

## 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
- Kandidaten har kunnskap om hvordan organisering og ledelse påvirker trenings- og utviklingsprosesser
- 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 utøvere kan få hjelp til relevant behandling i tråd med idrettens retningslinjer

### Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utarbeide kapasitetsanalyser

- Kandidaten har forståelse for at ledelse betinges av ulike situasjonsfaktorer og kan anvende disse i egen trenerrolle
- 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 utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle
- 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 lede utøvere, lag og støtteapparat på måter som ivaretar utøvernes behov
- Kan konkretisere idrettens verdier på måter som fremmer idrettens legitimitet og integritet
- Kan planlegge, gjennomføre, vurdere og justere trening for utøverne i et helhetlig perspektiv

## Målgruppe

Trener 3 er et nett- og samlingsbasert studium, og er utviklet slik at de som jobber som trenere i idretten skal kunne ta høgere 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.

Søkere må levere politiattest ved oppstart av studiet

## 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 todelt, bestående av en individuell skriftlig hjemmeeksamen og en praktisk- metodisk eksamen individuelt eller i gruppe. Hjemmeeksamen vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F. Den praktisk- metodiske eksamen vurderes til bestått/ ikke bestått. Begge eksamener må være vurdert til Bestått/ Ikke bestått før endelig karakter i utdanningen 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 nettbaserte studiestøttesystemet Canvas benyttes i undervisningen og studentene må påberegne tid til opplæring av Canvas.

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 tre avsluttes med individuell skriftlig hjemmeeksamen. Praktisk- metodisk eksamen i gruppe gjennomføres i løpet av studiet.

## Kull

2021

**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**

Vår / 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
- Kandidaten har kunnskap om hvordan organisering og ledelse påvirker trenings- og

utviklingsprosesser

- 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 utøvere kan få hjelp til relevant behandling i tråd med idrettens retningslinjer

## Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utarbeide kapasitetsanalyser
- Kandidaten har forståelse for at ledelse betinges av ulike situasjonsfaktorer og kan anvende disse i egen trenerrolle
- 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 utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle
- 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 lede utøvere, lag og støtteapparat på måter som ivaretar utøvernes behov
- Kan konkretisere idrettens verdier på måter som fremmer idrettens legitimitet og integritet
- Kan planlegge, gjennomføre, vurdere og justere trening for utøverne i et helhetlig perspektiv

## 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
- Helhetsutøveren / «24-timersutøveren»
- Kommunikasjon og idrettscoaching
- Ledelse/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**

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. Særforbundsspesifikt arbeidskrav
4. Deltagelse på 2-4 veiledninger i forbindelse med arbeidene i mappeinnlevering

## **Eksamen**

Eksamen er todelt, bestående av følgende deler:

1. Individuell mappevurdering med 3-5 arbeider i mappen (med ulike tidsfrister gjennom studiet) som vurderes til slutt med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Det vil trekkes 2 arbeider til vurdering på eksamen. Ett av arbeidene vil være særforbundsspesifikk, og ett av arbeidene vil være fra fellesfagene. Alle arbeider i mappen må være komplett for at man skal kunne gå opp til eksamen.
2. Praktisk-metodisk eksamen individuelt eller i gruppe på inntil 3 personer. Vurderes individuelt til bestått/ ikke bestått

Begge eksamenene må være vurdert til bestått før endelig karakter i utdanningen blir gitt

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap