Norges Gymnastikk- og Turnforbund inviterer til

# TRENER 2 BASIS GYMNASTIKK OG TURN

**Bergen, 12.-14. mars 2021**

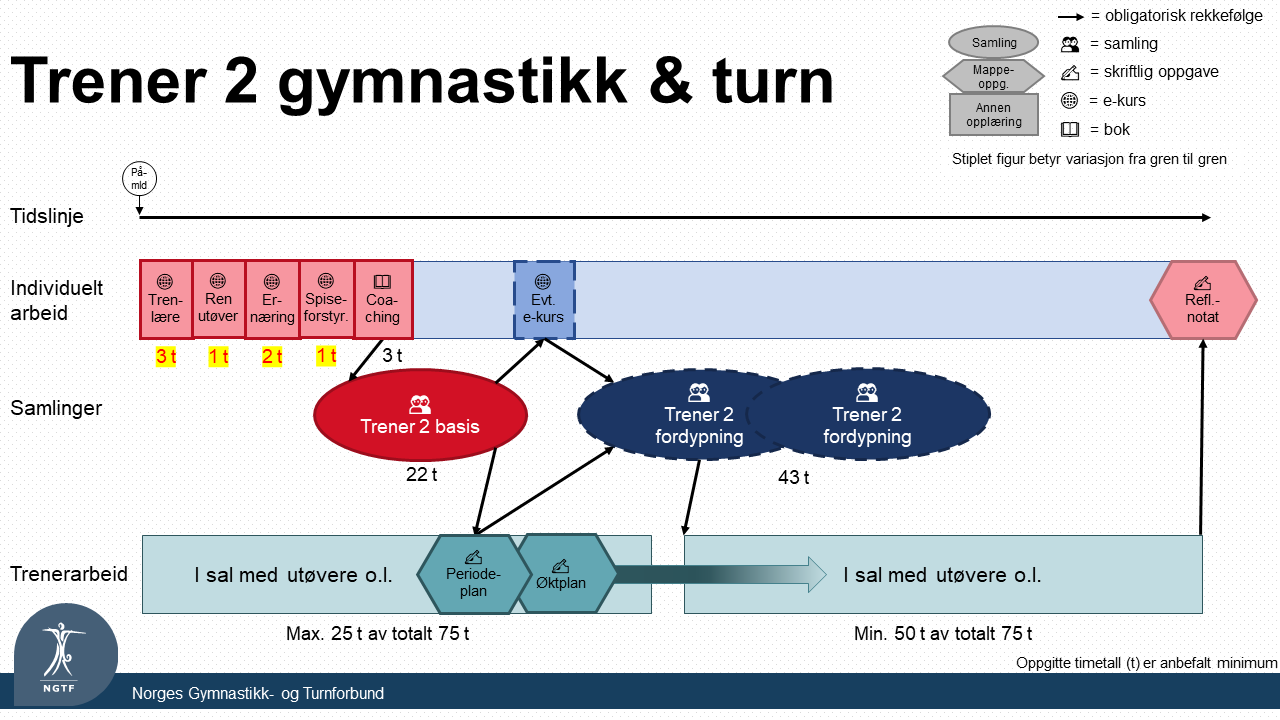
Kompetanseavdelingen i Norges Gymnastikk- og Turnforbund arrangerer nye Trener 2 basis.

Basiskurset er første kurs på Trener 2-nivå, og er inngangen til grenspesifikke Trener 2 fordypningskurs.

Husk at det er krav om godkjent Trener 1-kompetanse for å kunne melde seg på kurset.

Du kan finne mer informasjon om Trener 2-kurs, og om godkjenning av Trener 1-kompetanse på våre nettsider: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | Fredag Lørdag  Søndag | 12. mars  13. mars  14. mars | kl. 17:00 - 21:30  kl. 09:00 - 18:00  kl. 09:00 - 17:00 | | | |  | |
| **Trenerutviklere** | Kompetanseavdelingen NGTF, samt trenerutviklere godkjent av NGTF | | | | | | | |
| **Sted** | Bergen. Vi kommer tilbake til mer nøyaktig sted senere. | | | | | | | |
| **Pris** | Med trenerlisens gjennom NGTF:  Uten trenerlisens gjennom NGTF: | | | Kr. 2.900,-  Kr. 3.400,- (Lisens må være betalt innen siste kursdag) | | | | |
| Kursavgift inkluderer ikke kursmateriell. Kurset faktureres til klubben i etterkant.  **Husk å avtale deltakelse med din klubb før du melder deg på kurs.** | | | | | | | |
| **Kursmateriell** | Obligatorisk pensum på kurset:   * Abrahamsen, F. E., Gitsø, E. O. (2016), *Den coachende treneren - om å coache viderekomne*, Fagbokforlaget   Anbefalt kurslitteratur:   * Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2016), *Ungdomstreneren*, Fagbokforlaget   Mer informasjon om bestilling av kursmateriell blir sendt ut til påmeldte deltakerne. | | | | | | | |
| **Om kurset** | Trener 2 dekker et bredt spekter av fagområder, med mål om at treneren skal utvikle en helhetlig forståelse av treningsprosessen og være beredt til å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Fokus er på deltagelse og utvikling, mens prestasjon og toppidrett kommer i Trener 3 og 4. Basiskurset på Trener 2 skal danne det faglige grunnlaget for fordypning i de ulike grenene/aktivitetene, og inneholder derfor mer teori og et høyere refleksjonsnivå enn Trener 1, som i stor grad er rettet direkte mot praktisk trenerarbeid.  Kurset er felles for alle grener/ aktiviteter, og for trening av alle aldersgrupper innen NGTF. Det vil være undervisning i teorirom og i hall.  Kurset består av en kurshelg, fire e-kurs, samt innlevering av mappeoppgave som inkluderer enkel øktplan, periodeplan og praksisdokumentasjon.  [Les mer om Trenerløypa og Trener 2 kurset på våre nettsider](https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/) | | | | | | | |
| **Innhold** | Følgende emner vil bli berørt:   * Trenerrollen * Treningslære og aldersrelatert trening * Teknikk og bevegelse * Treningsplanlegging | | | | | * Organisasjon * Sunn idrett/ idrettsernæring * Trygg på Trening * Ren utøver/ antidoping | | |
| **E-kurs** | Trener 2 basis inkluderer fire leksjoner i form av e-kurs.  Følgende kurs skal gjennomføres i forkant av kurshelgen:   * Ren utøver (Antidoping Norge) – NB! Husk å lagre diplom! * Spiseforstyrrelser * Idrettsernæring * Aldersrelatert trening 2   ***Start tidlig, e-kurs tar tid!*** Det anslås at hver leksjon tar ca. 2 timer.  Leksjonene finner du her: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=147>  Brukernavn og passord er det samme som på Minidrett.  Mer informasjon om Minidrett og e-kurs finner du her: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/> under «Hvor finner du kursene»  Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT: [support@idrettsforbundet.no](mailto:support@idrettsforbundet.no) | | | | | | | |
| **Praksis** | For å få godkjent Trener 2-kompetanse må du oppfylle et praksiskrav på totalt 75 timer. Du har anledning til å loggføre maks 25 timer praksis fra den datoen du melder deg på Trener 2 basis. De resterende 50 timene skal registreres og gjennomføres ved påmelding til Trener 2 fordypningskurs. | | | | | | | |
| **Godkjenning** | For få godkjent Trener 2 basiskurset må du delta på minst 80% av undervisningstimene, og være tilstede ALLE tre kursdager. Det kreves aktiv deltakelse gjennom hele kurset.  Om du ønsker å få godkjent Trener 2-kompetanse må du ha fått godkjent alle e-kurs, utarbeide og levere en mappeoppgave, samt registrere og levere oversikt over 75 timer praksis i etterkant av kurset. I tillegg må du fullføre et grenspesifikt fordypningskurs.  E-kurs registreres automatisk på din Idretts-CV, med unntak av Ren utøver. Diplom for Ren utøver, mappeoppgave og praksisskjema leveres samlet ved fullført praksis. Mer informasjon om dette sendes direkte til deltakerne.  Trener 2-kompetanse blir ikke tildelt før alle krav er oppfylt. | | | | | | | |
| **Overnatting** | Den enkelte deltaker ivaretar all reise og overnatting selv.  [Her kan du finne hoteller i nærheten.](https://www.google.com/travel/hotels/Sandnes?g2lb=2502548%2C4258168%2C4260007%2C4270442%2C4274032%2C4291318%2C4305595%2C4306835%2C4308227%2C4317915%2C4322822%2C4328159%2C4329288%2C4364503%2C4366684%2C4367954%2C4373848%2C4381263%2C4385383%2C4386665%2C4395057%2C4395397%2C4397705%2C4270859%2C4284970%2C4291517%2C4316256%2C4356900&hl=no&gl=no&un=1&ap=SAEqKAoSCT8cgxg8aU1AEVAUCJSbxRZAEhIJqSkp9MpwTUARUBQIlA8VF0AwAVqLAQoFCIgnEAAiA05PSyoWCgcI5A8QBhgVEgcI5A8QBhgWGAEoALABAVgBaAGKASgKEgk_HIMYPGlNQBFQFAiUm8UWQBISCakpKfTKcE1AEVAUCJQPFRdAmgEJEgdTYW5kbmVzogEUCgkvbS8wMTg2OXQSB1NhbmRuZXOqAQoKAggUEgIIUhgBkgECIAE&q=hoteller%20i%20sandnes&rp=ogEHU2FuZG5lczgBQABIAg&ictx=1&utm_campaign=sharing&utm_medium=link&utm_source=htls&hrf=CgUIiCcQACIDTk9LKhYKBwjkDxAKGAkSBwjkDxAKGAsYAiABsAEBWAFoAYoBKAoSCT8cgxg8aU1AEVAUCJSbxRZAEhIJqSkp9MpwTUARUBQIlA8VF0CaAQkSB1NhbmRuZXOiARQKCS9tLzAxODY5dBIHU2FuZG5lc6oBCgoCCBQSAghSGAGSAQIgAQ) NGTF har avtale med Nordic Choice. Om du ønsker å bruke denne avtalen, ligger rabatten inne ved å bruke denne koden: <https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/> | | | | | | | |
| **Kontaktinfo** | Kompetanseavdelingen NGTF | | | | [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no) | | | Tlf.nr: 911 65 676 |
| **HUSK!** | Treningstøy (søndag), skrivesaker, smarttelefon/nettbrett/laptop, mat/drikke og godt humør. 😊 | | | | | | | |
| **Påmelding**  **MELD DEG**  **PÅ!** | Påmelding gjøres på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no). **Påmeldingsfrist 15. februar 2021.**  Det er bindende personlig påmelding til kurset.  Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at på- og avmeldingsfrist er utløpt.  *Avmelding sendes på e-post til kompetanse@gymogturn.no. Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist.* *Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste, derfor er det ikke anledning til å bytte deltakernavn internt i klubb.  Deltakere som dukker opp uanmeldt vil ikke få godkjent kurset.*  Det er begrenset antall plasser på kurset. Førstemann til mølla gjelder! | | | | | | | |



*NB. Totalt timetall for Trenerløypa er definert av NIF, og er anbefalt minimum. Særforbund (og de enkelte grenene) kan velge å legge til flere timer ved behov. E-kursene har også et beregnet timeantall for gjennomføring, men av erfaring kan varighet på disse variere veldig fra individ til individ.*