

Norges Gymnastikk- og Turnforbund inviterer til

TRENER 2 BASIS GYMNASTIKK OG TURN

Hoppensprett, Jessheim, 27. - 29. november 2020

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	27. november	kl. 17:00 - 21:30
	Lørdag	28. november	kl. 09:00 - 18:00
	Søndag	29. november	kl. 09:00 - 17:00

Trenerutviklere Kompetanseavdelingen NGTF, samt trenerutviklere godkjent av NGTF

Sted Hoppensprethallen, Industriveien 34, 2050 Jessheim

Pris Med trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 2.900,-
Uten trenerlisens gjennom NGTF: 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](#)

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

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 grensespesifikt 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.](#) 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 Tlf.nr: 911 65 676

HUSK!

Treningstøy (søndag), skrivesaker, smarttelefon/nettbrett/laptop, mat/drikke og godt humør.
😊

Påmelding

Påmelding gjøres på www.minidrett.no. **Påmeldingsfrist 30. oktober 2020.**

Det er bindende personlig påmelding til kurset.
Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at på- og avmeldingsfrist er utløpt.

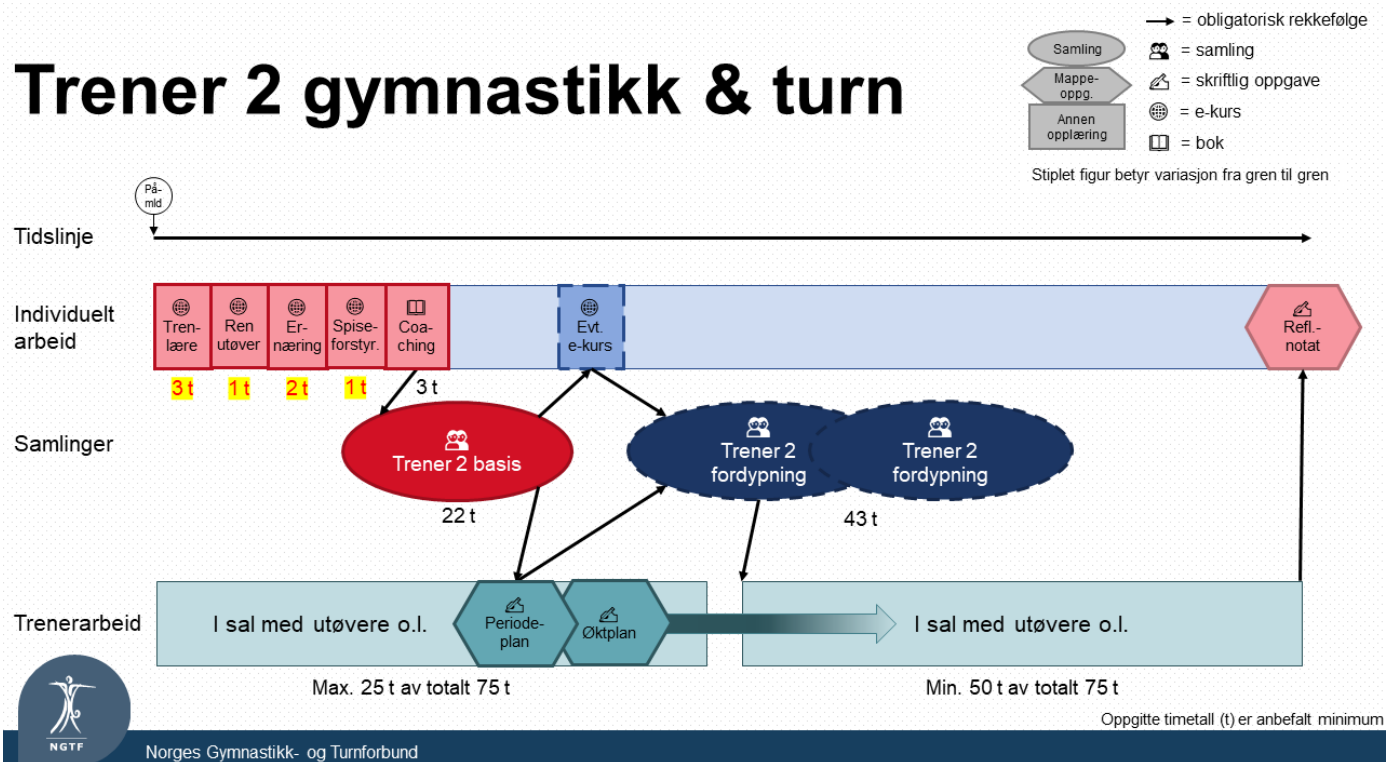
Avmelding sendes på e-post til kompetanse@gymogturn.no. Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste, derfor er det ikke anledning til å bytte deltakernavn internt i klubb. Deltakere som dukker opp uanmeldt vil ikke få godkjent kurset.

Det er begrenset antall plasser på kurset. Førstemann til mølla gjelder!

MELD
DEG
PÅ!



Trener 2 gymnastikk & turn



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.