

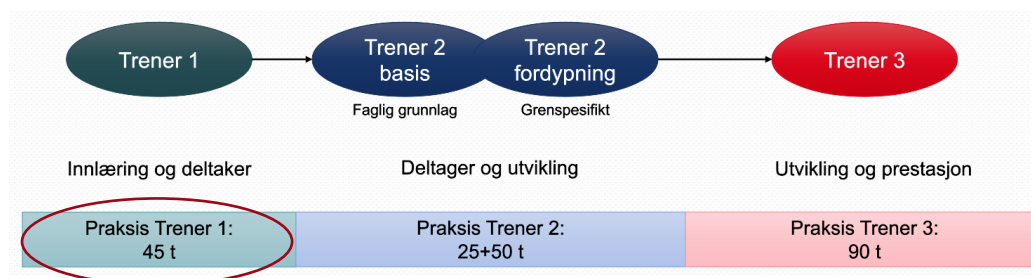
## Informasjon om praksis på Trener 1 i gymnastikk og turn

Revidert 12.05.2021

### Kjære kursdeltaker:

Velkommen dom deltaker på Trener 1 kurset til Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Trener 1 kurset er det første grunnkurset i trenerløypa, og vi setter stor pris på at du ønsker å videreutvikle deg som trener.

Vi håper kurset inspirerer deg til et livslangt læringsperspektiv og en lang karriere som trener. En viktig del av Trener 1 kurset er praksiskravet på 45 timer. Norges Idrettsforbund har bestemt at alle som deltar på et Trener 1 kurs i norsk idrett må gjennomføre 45 timer med praksis før de blir autorisert som Trener 1. Det betyr at du som kursdeltaker må oppfylle praksiskravet på 45 timer før du får tildelt Trener 1 kompetansen.



Som trenere er det viktig at vi overfører det vi lærer på trenerkurs til vårt daglige trenerverke. For å utvikle oss videre som trenere er det avgjørende at vi jevnlig planlegger, evaluerer og reflekterer over vår egen innsats og rolle som trener. Øvelse gjør mester og de daglige praksiserfaringene vi har som trener er viktig å ta med seg i søken etter å bli en bedre trener.

### Mer informasjon om praksiskravet på Trener 1:

Praksiskravet er på totalt 45 timer. En time defineres som 60 minutter. Timene skal loggføres per hvert 15. minutt. Det betyr at for hvert påbegynte kvarter så runder du opp til nærmeste 15 minutter.

Praksistimene skal kun loggføres på NGTFs standard praksisskjema for Trener 1. Praksisskjema finner du på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no) under <kurs og utdanning> - <trenerutdanning>

Du kan loggføre praksistimer fra den datoen du melder deg på Trener 1 kurset. Det betyr at du kan loggføre praksistimer før, under og etter Trener 1 kurset frem til du oppnår 45 timer. NB: Du kan ikke loggføre timer tilbrakt på selve Trener 1 kurset eller timer brukt til å fullføre e-læringsmodulene som hører til Trener 1 kurset.

### Følgende kan loggføres som praksistimer:

- Gymnastikk og turn treninger/økter der du er trener, hovedtrener og/eller hjelpetrener.
- Forberedelser til og planlegging av treningsøkta (herunder også timer hvor du planlegger for øktplan som en del av vurderingen på Trener 1).

- c) Evaluering av og refleksjon over treningsøkta i etterkant (også evaluering og refleksjon over øktplan som en del av vurderingen på Trener 1).
- d) Observasjon av andre trenere under deres treningsøkt samt tilhørende faglig diskusjon og/eller evaluering i etterkant.
- e) Samlinger og/eller workshops for trenere på lokalt, regionalt eller nasjonalt nivå.
- f) Konkurranser, forestillinger, stevner og andre gymnastikk og turnrelaterte arrangementer hvor din(e) utøver(e) deltar (ikke inkludert reisetid, venting og lignende)\*.
- g) Arbeid med langtidsplanlegging (som sesongplan og årsplan) samt evaluering av og refleksjon over disse i etterkant.

\*Presisering av punkt f):

Her kan du loggføre faktisk involvering i forberedelser, oppvarming, observasjon av konkurranse/oppvisning, evaluering og annet tidsbruk som er direkte knyttet til din utøvers konkurranse og/eller oppvisningsmoment.

Hver enkelt loggføring i praksisskjemaet skal godkjennes med signatur av en overordnet. Som overordnet kan du bruke klubbleder, styremedlem, daglig leder, hovedtrener eller andre i tilsvarende roller. Du må fremvise dette dokumentet til den som skal skrive under, slik at vedkommende kjenner til retningslinjene for godkjenning.

Når du har oppnådd 45 timer med praksis så sendes praksisskjema sammen med øktplan til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

Det er kompetanseavdelingen i NGTF som gjennomgår og eventuelt godkjenner praksis og øktplan. Hvis man ser mangler i dokumentene, vil man få tilbakemelding på hva som må gjøres på nytt/ endres, og man får en ny mulighet til å levere.

Hvis du har noen spørsmål, kontakt kompetanseavdelingen. Vi ser frem til å ha deg som deltaker på Trener 1 kurset.

Lykke til!

# Trener 1 gymnastikk & turn

