

Infoskriv Trener 2 intro og basis

Trener 2 introkurs er et 4 timers digitalt kurs, og krever godkjent Trener 1-kompetanse for å kunne melde seg på. Dette er første kurs på Trener 2-nivå, og er obligatorisk og forberedende for Trener 2 basiskurs og Trener 2 fordypningskurs. Kurset gjennomføres normalt på en kveld kl. 17:30-21:30. Trener 2 introkurset er obligatorisk, og må gjennomføres før man kan ta andre kurs på Trener 2-nivå.

Trener 2 basiskurs er felles for alle grener/aktiviteter, og for trening av alle aldersgrupper innen NGTF, og anbefales som en inngang til Trener 2 fordypningskurs. For å melde seg på Trener 2 basis er det krav om gjennomført Trener 2 intro. Trener 2 basis gjennomføres over en helg, normalt med følgende tidsplan:

Lørdag kl. 10:00 - 19:00
Søndag kl. 09:00 - 17:00

Endringer i tidsplan kan forekomme ut fra sted og ulike forhold. Riktig tidsplan pr. kurs opplyses om på kursarrangementet i kalenderen på våre nettsider: <https://gymogturn.no/kalender>

Kursmateriell:

Den enkelte deltaker må selv bestille følgende kursmateriell fra Idrettsbutikken, og lese seg opp som en forberedelse til introkurset. <https://www.idrettsbutikken.no/bøker/leder-og-trener>

Obligatorisk litteratur:



Abrahamsen, F. E., Gitsø, E. O. (2016), [*Den coachende treneren - om å coache viderekomne*](#), Fagbokforlaget

Anbefalt litteratur:



Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2016), [*Ungdomstreneren*](#), Fagbokforlaget

Litt nærmere kursstart vil du også motta en e-post med PDF-utgaver av **presentasjonene** som benyttes på kurset.

Forarbeid, digitale verktøy og godkjenning:

Introkurs

Forarbeid

Du skal ha gjennomført følgende e-kurs FØR du møter på introkurset:

[Aldersrelatert trening 2](#)
[Ren utøver \(Antidoping Norge\)](#)
[Spiseforstyrrelser](#)
[Sunn idrett e-læring for trenere](#)

E-kurs er samlet her, under Trener 2 intro: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=147>

Totalt beregnes e-kursene å ta +/- 7 timer. Start i god tid!

NB! For å ta e-kursene må du være innlogget med din Idretts-ID (tilsvarende din profil på Min Idrett). Ved tekniske problemer med pålogging eller e-kursene kan du [kontakte NIF Digital Support](#).

Digitale verktøy

Introkurset gjennomføres ved hjelp av Microsoft Teams. Du trenger ikke å ha en Microsoft-konto for å være med på kurset. Du vil motta en invitasjon til kurset på e-post, med en møtelenke som du klikker på når du skal delta på kurset. Invitasjon sendes til e-post registrert ved påmelding, eller på Min idrett.

Det er viktig at du bruker PC når du deltar på kurset. Det legges opp til deltakernes medvirkning i form av diskusjoner og oppgaver i plenum og gruppevis, noe som sjelden fungerer bra på nettbrett / smarttelefon. Vi ønsker også at alle deltakere skal være til stede og tilgjengelige for hverandre. Har du en profil på Teams fra før, kan du gjerne gi profilen din fullt navn ved å logge deg inn på Teams på nett. Klikk på bildet/ikonet ditt, og deretter på «endre bilde» og «endre navn».

Når du logger deg på møtet, er det fint om kamera er aktivert og mikrofonen avslått (mute). Teams-møtet åpnes 15-30 min før kurset starter, slik at alle har tid til å logge seg på og finne ut av ev tekniske utfordringer. En assistent vil være til stede under kurset for å bistå trenerutvikler med digital gjennomføring, og gi enkel teknisk bistand til deltakerne ved behov.

Godkjenning

Kurset krever 100% oppmøte

Basiskurs

Forarbeid

Klubbens visjon: Vi ønsker at du kjenner din egen klubbs visjon når du kommer på kurset. Har din klubb ingen visjon anbefaler vi deg å ta kontakt med klubben for å undersøke hvorfor klubben din mangler en visjon.

Biomekanikk: Se gjennom videoene under "biomekaniske prinsipper" i videobanken (totalt ca. 20 minutter) som en forberedelse til oppgaver vi skal jobbe med på kurset. Du må være logget inn i videobanken (se forklaring under digitale verktøy).
https://video.gymogturn.no/folder/trener_2_basis/biomekaniske_prinsipper

Digitale verktøy

NGTF videobank: I forkant av Trener 2 basis vil påmeldte deltakere motta en e-post med sin personlige brukerkonto til <https://video.gymogturn.no/>. Sjekk søppelpost, og ta eventuelt kontakt, hvis du ikke har mottatt dette når kurset nærmer seg. Ved å logge inn får deltakere tilgang til materiell spesifikt for Trener 2.

Digitale forberedelser til basiskurset:

- Opprett passord, og kontroller at du klarer å logge inn i videobanken
- Kikk rundt i mappene for Trener 2 basis. Du behøver ikke lære deg innholdet før kurshelgen, men du bør kjenne til hva slags materiell som finnes.

Skadefri: Underveis i kurshelgen vil vi også benytte Skadefri. Vi anbefaler å installere appen på forhånd. Du finner den i Google Play eller Apple Store. Alternativt kan du benytte <http://www.skadefri.no> på datamaskin eller nettbrett.

TA MED egen datamaskin/nettbrett/smarttelefon som du kan bruke underveis i kurshelgen

Godkjenning

Kurset krever 80% oppmøte



Mat og bekledning (basis):

Det legges ikke opp til felles matservering, men det kjøpes inn litt snacks som kjeks, frukt, saft, e.l. til basiskurset. Du må derfor selv planlegge og ta med deg mat og drikke til eget behov. Dersom du planlegger å handle mat på stedet, er du selv ansvarlig for å sjekke mulige steder og ev åpningstider.

Kurset er variert, med både teoretisk og praktisk innhold, og tilrettelegges ut fra lokale forhold. Vi anbefaler å ha på klær som er behagelige å bevege seg i. Noen haller kan også være ganske kalde, så sørg for at du har muligheten til å justere bekledningen ved behov.

Reise og overnatting (basis):

Den enkelte deltaker ivaretar all reise og overnatting selv. NGTF har ulike avtaler med blant annet hoteller og flyselskaper som det kan være aktuelt å sjekke ut. Du finner mer informasjon om dette her: <https://gymogturn.no/om-ngtf/samarbeidspartnere/>

Avmelding:

Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist. Hvis du ikke skal delta på kurset må du melde deg av så fort som mulig. Så lenge påmeldingen er gjennomført på [Min Idrett](#), kan du selv melde deg av på samme sted før fristen har gått ut.

Eventuell avmelding etter frist gjøres ved å sende en e-post til kompetanse@gymogturn.no. Husk å henvise til kurs-ID. Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift.

Dersom du får fravær samme dag som kurset pågår, er det viktig at du gir beskjed til trenerutvikler om at du ikke kommer. Kontaktinformasjon blir sendt ut like før kurset.

Kontaktinfo deltakere:

All informasjon sendes til den adressen du står registrert med på din profil i Min Idrett. Det er også der du finner, og kan laste ned, din idretts-CV, hvor alle kursgjennomføringer og etter hvert Trener 2-kompetansen vil registreres. Sørg for at du har tilgang til din profil, og sjekk at du er registrert med ønsket adresse må du snarest kontrollere/justere dette i [Min Idrett](#).

Innhold i basiskurset:

Trener 2 intro og basis skal danne det faglige grunnlaget før fordypningskurset i de ulike grenene/aktivitetene. Kursene er primært teoretiske kurs, som stiller krav til et høyere refleksjonsnivå enn Trener 1. Du må ha fullført og bestått Trener 1 og Trener 2 intro før du kan begynne på fordypningsdelen av Trener 2. Det anbefales også å ta Trener 2 basis før Trener 2 fordypningskurs.

Samlet inneholder de to kursene inneholder følgende emner:

- Trenerrollen
- Antidoping
- Treningsplanlegging
- Sunn idrett
- Treningslære
- Organisasjon
- Teknikk og bevegelse

Kontaktinformasjon:

Har du spørsmål er det bare å ta kontakt på følgende e-post: kompetanse@gymogturn.no. 😊

Trenerløypa NGTF og Trener 2-løpet:

Her finner du skjematisk fremstilling av hele Trener 2-løpet, NGTFs trenerløype og Trener 3. Nærmere info om de 75 timene med praksis som inngår i Trener 2 vil bli gitt på kurset.



