# TRENER 2 Praksisrefleksjon

NIF har besluttet at alle særforbund skal ha et praksiskrav på Trener 2 kurset. Praksiskravet er på totalt 75 timer, og loggføres på eget skjema. Vi anbefaler at de 75 timene fordeles slik at man legger opp til 25 timer praksis pr. Trener 2 kurs (Trener 2 basis, Trener 2 felles og Trener 2 gren), med et spesielt fokus på emner og tema man har gjennomgått på de enkelte kurssamlingene. Planlegging, gjennomføring og etterarbeid av øktplan, periodeplan og praksisrefleksjon teller også som en del av praksistimene. Se utfyllende retningslinjer om praksiskrav for Trener 2 i eget skriv.

Deltaker skal skrive en praksisrefleksjon for hele praksisperioden på Trener 2. Deltakers praksisskjema, øktplaner og periodeplaner danner grunnlaget for praksisrefleksjonen, sammen med de erfaringer som deltaker har gjort seg underveis i praksisperioden. Refleksjonsoppgaven gir deg som deltaker en mulighet til å evaluere og reflektere over din egen rolle og utvikling som trener i praksisperioden, og over praksisperioden din som helhet, relatert til det du har vært gjennom på Trener 2-kurset. Husk at beskrivelser av gruppe/utøver må anonymiseres, slik at disse ikke er mulig å gjenkjenne. Refleksjonsoppgaven leveres når alle kurssamlinger og hele praksisperioden er gjennomført.

Praksisskjema og -refleksjon sendes på e-post til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

|  |  |
| --- | --- |
| Dagens dato: | |
| Navn: | |
| Fødselsdato: | |
| Klubb, gren/aktivitet og praksissted: | |
| E-post | |
| Mobilnummer: | |
| Navn på mentor i klubben i praksisperioden: | |
| *Finn frem periodeplanen din, og støttedokumenter som f.eks. øktplaner du har laget i perioden.* | | |
| **Oppsummering**  Gi en kortfattet og generell beskrivelse av praksisperioden.  Hvilket område, aktiviteter og hvilken målgruppe. |  | |
| **Evaluering periodeplan**  Brukte du periodeplanen du laget underveis i Trener 2 løpet?  Hvordan har det fungert for deg?  Hva har fungert/ ikke fungert, og ev hvorfor? |  | |
| Hva fungerte godt i løpet av perioden?  *Beskriv hva det var ved din plan og tilrettelegging som du syns fungerte spesielt bra i løpet av perioden?* |  | |
| Hva fungerte ikke så bra i løpet av perioden?  *Beskriv hva det var ved din plan og tilrettelegging som kunne fungert bedre. Hva kunne du gjort for å endre dette?* |  | |
| Beskriv en situasjon som har vært spesielt fremtredende eller som du har hatt ekstra søkelys på i løpet av praksisperioden.  Hva skjedde, og hvordan du har reflektert rundt dette?  *Det kan være en hendelse, et fenomen, en opplevelse/ oppdagelse, utfordring, metode, e.l.*  *NB! Pass på at du ikke utleverer noen. Omtal gruppa som helhet og lag eventuelt fiktive navn på spesifikke personer ved behov.* |  | |
| **Læring**  Hva har du lært underveis i praksis på Trener 2? |  | |
| Hva tar du med deg videre fra Trener 2 når du fremover skal tilrettelegge trening for ulike utøvere? |  | |
| Hvordan vil du jobbe fremover for å ivareta utøvernes behov i et «sosialt, spennende og trygt miljø»? |  | |