

Trener 2

Retningslinjer for praksis og avsluttende oppgaver

Kjære kursdeltaker

Velkommen som deltaker på Trener 2-kurset til Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

Trener 2-kurset er et videregående kurs i Trenerløypa, og vi setter stor pris på at du fortsatt ønsker å videreutvikle deg som trener. Vi håper kurset inspirerer deg til et livslangt læringsperspektiv og en lang trenerkarriere, uansett nivå.

Trener 2 i Gym og Turn er delt opp i flere deler: Først et Trener 2 introkurs, og deretter Trener 2 basis, Trener 2 felles, og Trener 2 [gren] i ulike grener og aktiviteter. Sistnevnte vil foreløpig tilbys innen turn menn, turn kvinner, rytmisk gymnastikk, troppsgymnastikk, og bredde, og forhåpentligvis også gymnastikkhjul etter hvert.

En viktig del av Trener 2-kurset er praksiskravet på 75 timer. Norges Idrettsforbund har satt som krav at alle som deltar på et Trener 2-kurs i norsk idrett, må gjennomføre 75 timer med praksis før de kan autoriseres som Trener 2. Det betyr at du som kursdeltaker må oppfylle praksiskravet på 75 timer før du får tildelt Trener 2-kompetanse. For å kunne starte på Trener 3 må du ha oppnådd både Trener 1- og Trener 2-kompetanse.

Som trener er det viktig at du overfører det du lærer på kurs til ditt daglige trenervirke. For å utvikle deg videre som trener er det avgjørende at du jevnlig planlegger, evaluerer og reflekterer over din egen innsats og rolle som trener. Øvelse gjør mester, og de daglige praksiserfaringene du har som trener er viktige å ta med seg i søken etter å bli en bedre trener.

Vurdering på Trener 2

Sparringspartner

Alle trenere som deltar på Trener 2 skal ha en sparringspartner i sin klubb.

Som sparringspartner kan du bruke klubbleder, styremedlem, daglig leder, hovedtrener eller andre i tilsvarende roller. Har du ingen aktuelle i din egen klubb, kan du spørre en samarbeidsklubb eller andre du tenker kan være aktuelle. Ta kontakt med NGTF kompetanse om du er usikker.

Sparringspartnerens oppgave er å være en støtte og diskusjonspartner under utarbeidelse og gjennomføring av planer gjennom praksisperioden. Gi din sparringspartner en kopi av dette informasjonsbrevet slik at vedkommende kjenner til våre retningslinjer for godkjenning av Trener 2 kompetanse. Sparringspartner skal godkjenne praksis (obligatorisk), før dette leveres til godkjenning.

Avsluttende oppgaver og praksis

Trener 2 intro, basis og felles

På de tre første kursene i Trener 2-løpet er det nå kun oppgaver før og underveis i kurshelgene, med unntak av en avsluttende oppgave etter felleskurset. Her er en liten sjekkliste:

- Intro: Fire e-kurs på [e-kursportalen](#) må være godkjent før Trener 2-kompetanse tildeles.
- Basis: Du skal være kjent med din klubbs organisasjonskart og visjoner/ mål/ handlingsplaner, og se videoer om [biomekanikk og leddbevegelser](#).
- Felles: Du skal lage og justere *periodeplan* før og under kurset som gjerne kan brukes underveis i praksisperioden, gjennomføre to e-kurs på [e-kursportalen](#) og se videoer om [skadeforebygging](#). I tillegg gjennomføres kompetanseskjema 1 på kurset, som følges opp med kompetanseskjema 2 etter fullført praksis. Les mer om dette på neste side.
- Gren: Eventuelle oppgaver i for-/etterkant av grenkurs utarbeides av tekniske komiteer.

Kompetanseanalyse 2

Underveis i kurset Trener 2 felles, gjennomføres kompetanseskjema 1 under modulen «Kompetanseanalyse – meg som trener». Dette skal følges opp med et kompetanseskjema 2 etter fullført praksis. Skjema finner du på NGTFs hjemmesider: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>, under Trenerløypa/Trener 2/Praksis og avsluttende oppgaver.

Praksis og praksisskjema

Før Trener 2 kompetansen kan tildeles må du levere signert praksisskjema. Praksiskravet er på totalt 75 timer. En time defineres som 60 minutter. Timene skal loggføres per hvert 15. minutt. Det betyr at for hvert påbegynt kvarter så runder du opp til nærmeste 15 minutter.

- 1) Praksistimene skal kun loggføres på NGTFs standard praksisskjema for Trener 2. Skjema kan lastes ned under Trenerløypa/Trener 2 på: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>
- 2) Du kan loggføre praksistimer fra den datoen du melder deg på Trener 2-kurset. Dette kan også være turnrettet aktivitet fra annen gren/aktivitet enn den du har valgt som fordypning. Det betyr at du kan loggføre praksistimer både før, under og etter Trener 2 basis, felles og [gren], med noen anbefalinger og krav. Se punkt 4 og 5.

NB! Du kan ikke loggføre timer tilbrakt på selve Trener 2-kurset eller timer brukt til å fullføre e-kursene som tilhører Trener 2. Kurshelgene og e-kursene inngår i de 75 timene «lærerstyrt» undervisning som NIF krever.

- 3) Anbefaling for loggføring av praksistimer:
Fordi Trener 2 nå er delt inn i tre kurs med ulike fokusområder, er det også naturlig å dele opp praksisen i tre deler, hvor man setter søkelys på emner man har vært gjennom på de enkelte kursene, f.eks.:
 - Ca. 25 t. basert på Trener 2 basis (f.eks. biomekanikk og bevegelsesanalyse, coachende tilnærming)
 - Ca. 25 t. basert på Trener 2 felles (f.eks. kompetanseanalyse, skadeforebygging, coachingsamtale, m.m.)
 - Ca. 25 t. basert på Trener 2 gren (f.eks. grenspesifikke tema, som for bredde; utstyrs kreativitet, lekende turn for barn/ungdom/voksne, musikk til trening og oppvisning)

Antallet timer brukt pr kurs er fleksibelt og du kan justere dette selv, men vi anbefaler at du fordeler antall timer så jevnt som mulig mellom emner fra de ulike kursene.

- 4) Følgende kan loggføres som praksistimer:
 - a Gymnastikk- og turntreninger/økter der du er trener, hovedtrener og/eller medtrener.
 - b Forberedelser til og planlegging av treningsøkta (herunder timer brukt til å lage øktplan).
 - c Evaluering av og refleksjon over treningsøkta i etterkant (herunder evaluering av øktplan).
 - d Observasjon av andre trenere under deres treningsøkt samt tilhørende faglig diskusjon og/eller evaluering i etterkant. ¹

¹ Observasjonsøkt signeres av den som er observert.

- e Samlinger og/eller workshops for trenere på lokalt, regionalt eller nasjonalt nivå.
- f Konkurranser, forestillinger, stevner og andre gymnastikk og turn-relaterte arrangementer hvor din utøver deltar (ikke inkludert reisetid, venting og lignende).²
- g Arbeid med langtidsplanlegging (som periode-/sesongplan og årsplan), samt evaluering av og refleksjon over disse i etterkant.

Øktplan anbefales som verktøy for planlegging, refleksjon og evaluering underveis i praksisperioden. Øktplan gjennomgås som en del av Trener 1, og det forventes at deltakere på Trener 2 allerede er innført i dette. Dersom du likevel har behov for en repetisjon, anbefaler vi å lese pensum for Trener 1. Ved behov for en mal for øktplan, kan du finne dette i mappen «maler for treningsplanlegging» i deltakermappen til Trener 2 felles på dropbox, eller på NGTFs hjemmesider: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>, under Trenerløypa/Trener 2/Krav til deltakere. Mal for øktplan på Trener 1 kan også brukes som støttedokument, og finnes på samme hjemmeside under Trenerløypa/Trener 1.

5) Praksisskjema skal godkjennes med signatur av en sparringspartner. Pass på at det er fysisk signatur på alle skjemasider, og send inn skannet dokument (pdf / bildefil.)

Praksisrefleksjon

Dine erfaringer i praksisperioden, sammen med de andre avsluttende oppgavene, danner grunnlaget for en praksisrefleksjon. Refleksjonsnotatet gir deg muligheten til å evaluere og reflektere over praksisperioden din som helhet, og leveres etter at all praksis er gjennomført, sammen med de andre oppgavene.

Innlevering

Pr. 01.12.2024, jobber vi med et nytt system for innlevering på blant annet Trener 2. Frem til dette er på plass kan du, når alle bestanddeler av Trener 2 er fullført, og du har oppnådd 75 timer med praksis, sende kompetanseskjema 2, praksisskjema og -refleksjon på e-post til kompetanse@gymogturn.no. Kursdeltaker er selv ansvarlig for å sikre seg at oppgavene bekreftes som mottatt hos NGTF kompetanse.

Vurdering

NGTF Kompetanse gjennomgår og vurderer oppgavene. Mener du at det har blitt gjort feil i vurderingen av en oppgave, så har du krav på å få oppgaven vurdert på nytt.

Ta kontakt med NGTF Kompetanse på e-post ved behov: kompetanse@gymogturn.no.

Takk for at du vil bli Trener 2-trener i Norges Gymnastikk- og Turnforbund.
Vi ønsker deg lykke til videre!

Mvh

NGTF Kompetanse

² 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.