

Kompetanse er en forutsetning for å mestre,
og for å kunne levere trygge, åpne og spennende aktiviteter.
Stopper vi å heve kompetansen vår stopper også utviklingen.

Vi skal tørre å **satse** høyt, sette hårete mål og **tenke nytt** i alt vi gjør.

Ved å være **ambisiøse** skal vi sikre
utvikling av både utøverne og organisasjonen vår.

Sammen legger vi grunnlaget for trygge, åpne og
spennende aktiviteter som skaper **mestring**.

(NGTF, langtidspan 2024-2028)

ER **DU** MED?

INVITASJON: TRENER 3 GYMNASTIKK OG TURN, 2025-2026

<p>Målgruppe – hvem bør delta?</p>	<p>Trener 3 avholdes for trenere i alle NGTFs grener samlet.</p> <p>Målgruppe for Trener 3 er trenere som ønsker å hjelpe utøvere som har fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse.</p> <p>NGTF har som mål at alle trenere på oppdrag for NGTF – enten det er som ansatt, på timekontrakt eller i representasjonsoppgaver tilknyttet landslagene – innehar Trener 3-kompetanse (ref. NGTFs handlingsplan).</p> <p>NGTF anbefaler at alle klubber som har – eller som jobber mot å ha – utøvere på landslagsnivå har trener(e) med Trener 3-kompetanse (ref. NGTFs handlingsplan).</p> <p>For å være trenerutvikler på Trener 2-nivå kreves prinsipielt at man har Trener 3-kompetanse.</p>
<p>Mål med kurset:</p>	<p>Overordnet mål: Trener 3 skal sette søkelys på utvikling og prestasjon. For å utvikle morgendagens toppidrettsutøvere kreves det kompetente trenere.</p> <p>Læringsmål: Gjøre treneren i stand til å analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for best mulig prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.</p> <p>Kompetansemål: Idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske kompetansemål er definert av NIF og kan leses på NIFs nettsider for Trener 3.</p>

Kursets oppbygning:

Trener 3 består av **90 timers kursarbeid** (workshops, forarbeid og etterarbeid) og **90 timers praksis** med egne utøvere.

Trener 3 skiller seg fra de tidligere trinnene i Trenerløypa ved at kurset strekker seg over **et helt år** (fra august til og med juni).

Deler av kurset skjer i samarbeid med Olympiatoppen (OLT), Norges Idrettsforbund (NIF), og sammen med deltagere fra andre idretter.

Av hensyn til organiseringsformen for kurset tas det sikte på at NGTFs deltagergruppe er maks. 12 trenere.

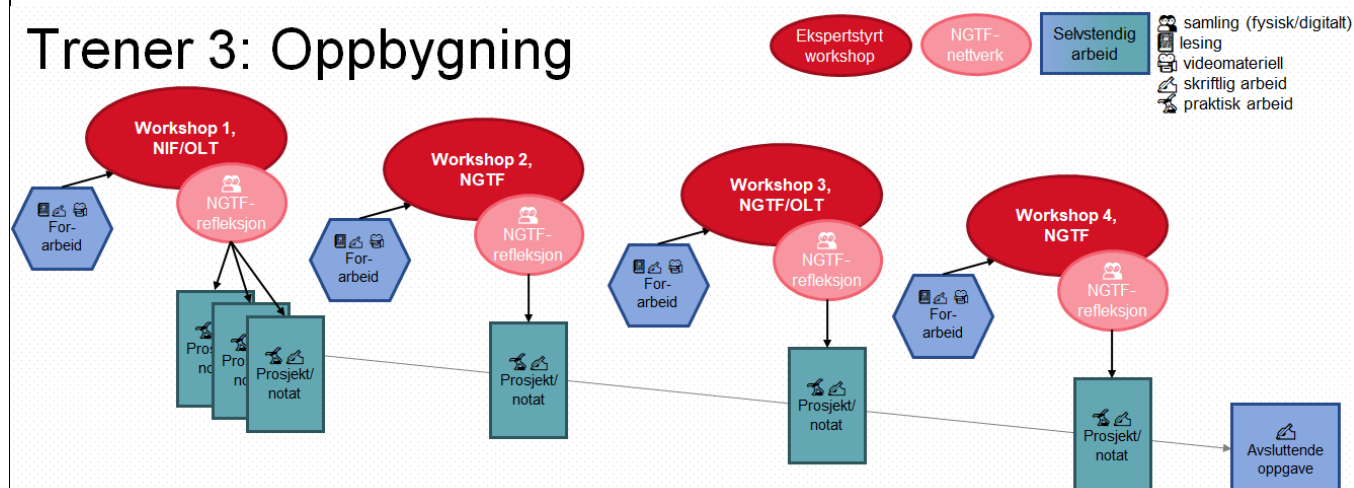
Man deltar i en serie «workshops» eller samlinger, og man gjennomfører ulike typer forarbeid, refleksjoner og prosjekter i periodene mellom workshops. Fokus for prosjektene styres i stor grad av deltagerne selv, hvor målet er utvikling av og implementering i eget trenervirke.

Kurset er bygd opp rundt 4 moduler levert av OLT/NIF samt 3 moduler utviklet av NGTF ved hjelp av intern og ekstern ekspertise.

Hver modul gjennomføres i form av:

1. Selvstendig forarbeid, f.eks. litteratur, refleksjon og video
2. Aktiv deltagelse i workshop ledet av ekspert(er)
3. Digital refleksjonssamling med NGTF-deltagerne
4. Selvstendig prosjekt/etterarbeid, f.eks. praktisk implementering, selvstudium, gruppearbeid, observasjon, e.l.
5. Et kort refleksjonsnotat

Etter at alle workshops og alt etterarbeid er gjennomført benyttes refleksjonsnotatene som grunnlag for en **avsluttende skriftlig oppgave** som må bestå for å kunne få tildelt Trener 3-kompetanse.

Trener 3: Oppbygning

Kursets workshops og moduler:	<p>Workshop 1 (OLT/NIF):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Strategi og målprosesser, egen kompetanseanalyse 2. Idrettscoaching 3. Idrettspsykologi 4. Prestasjonsernæring <p>Workshop 2 (NGTF):</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Hvem er jeg som trener – hvem er utøverne mine? (utviklingsfilosofi, verdier og kultur) <p>Workshop 3 (NGTF):</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Prestasjonsutvikling gjennom fysisk trening, skadeforebygging og langsiktig planlegging <p>Workshop 4 (NGTF/OLT):</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Individuell tilrettelegging i et utviklings- og læringsperspektiv
Kurskalender:	<p>Før oppstart: August: Individuell samtale med kursveileder. Tid bookes individuelt.</p> <p>Workshops:</p> <p>02.09, 19:30-21:30: Oppstart-/bli-kjent-samling (Teams)</p> <p>12-14.09: Workshop 1 Fysisk i Oslo (Meet, Ullevål stadion) Det kan tilkomme enkelte digitale tiltak før/etter, info kommer fra NIF nærmere sommeren.</p> <p>22-23.11: Workshop 2 Fysisk – sted avklares etter opptak*</p> <p>14-15.02: Workshop 3 Fysisk i Oslo (Norges idrettshøgskole, Sognsvann)</p> <p>30-31.05: Workshop 4 Fysisk i Oslo (Olympiahallen, Sognsvann)</p> <p>* Dersom deltagerne er geografisk spredt vil Workshop 2 legges et annet sted enn Oslo. Det må påregnes reise (innenriks) og én eller to felles overnattinger.</p> <p>NGTF-refleksjon: Ca. 3-10 dager etter hver workshop avholdes en «NGTF-refleksjon» via Teams. Mål for disse samlingene er oppsummering/debrief, knytte fagstoffet opp mot egen praksis, og drøfting av deltagerne ideer til prosjekter. «NGTF-refleksjon» planlegges i utgangspunktet kl. 19:30-21:30 på ukedager. Dersom samtlige deltagere er tilgjengelige på dagtid kan tider på dagtid vurderes. Datoene settes i samråd med deltagerne, men det er vanskelig å unngå at noen opplever kollisjoner. Personer som søker deltagelse på Trener 3 forventes å prioritere dette høyt.</p> <p>Endringer kan forekomme: Datoene for workshopene er bekreftet, men det kan inntreffe situasjoner som gjør at en workshop må flyttes til en annen dato. Personer som søker deltagelse på Trener 3 forventes å prioritere dette høyt, og å gjøre sitt ytterste for å være tilgjengelig på alle aktuelle datoer. Et tidlig tema for deltagergruppa vil være hvordan man kan tilrettelegge trenervirket for at trener har noe fravær.</p> <p>Digital kurskalender: Oppdatert kurskalender kan vises eller legges til i personlig kalender via lenke til Google-kalender.</p>

<p>Forkrav:</p>	<p>For å delta på Trener 3 kreves det at man har Trener 2-kompetanse. Det finnes 3 veier til dette kravet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Man har allerede Trener 2-kompetanse i Norge (sjekk Idretts-CV på Minldrett). 2. Man har formell kompetanse fra andre land og/eller universitet/høyskole, og man søker om å få tildelt Trener 2 i Norge på grunnlag av dette, senest innen søknadsfristen for Trener 3. 3. Unntak for 2025: Personer som er i gang med NGTFs nye Trener 2 (intro, basis, felles, gren), men som ikke har fått tatt den siste delen fordi fordypning i aktuell gren ikke er arrangert av NGTF før søknadsfristen, kan søke om opptak på Trener 3 på bakgrunn av erfaring. Det gjøres da en avtale om at man fullfører Trener 2 så snart aktuell grenfordypning tilbys av NGTF. <p>For å delta på Trener 3 er det en forutsetning at man fungerer aktivt som trener: Man skal gjennomføre praksis på 90 timer med utøvergruppe(r) som passer for målsetningene i Trener 3, mens man tar kurset.</p> <p>Idrettstinget har vedtatt at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trenere i norsk barne- og ungdomsidrett. Det anbefales at Trenerattesten gjennomføres før kursstart.</p> <p>Kurset er kun tilgjengelig for trenere med gyldig trenerlisens.</p> <p>Trener 3 avholdes på norsk. Det er en forutsetning at deltagerne kan følge undervisning, være aktive i diskusjoner og levere skriftlig materiell på forståelig norsk, på et nivå som reflekterer Trener 3-kompetanse.</p> <p>Det er begrenset antall plasser på Trener 3. Det gjennomføres derfor en søknadsprosess. Ved høyt antall søkere prioriteres NGTFs fulltids landslagsjefer/-trenere. Deretter prioriteres landslagstrenerne på timeavtale, klubbtrenerne som har ansvar for landslagsutøvere, og søkere som var kvalifisert i 2023 men ikke fikk plass på kursgjennomføringen 2023-2024. Formell kompetanse, erfaring, nåværende trenergjerning og språklige ferdigheter har også innvirkning på prioriteringen. Kvalifiserte søkere som ikke får plass i 2025 vil tilbys prioritet ved neste runde av Trener 3.</p>
<p>For å oppnå Trener 3-kompetanse:</p>	<p>For å få autorisasjon som Trener 3 må deltakerne ha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppnådd gitte kompetansemål • Deltatt på minimum 80% av undervisningen* • Gjennomført praksis • Bestått den avsluttende skriftlige oppgaven <p>*Oppmøtekrav:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det kreves 80% oppmøte på hvert modul. Ved fremlegging av legeerklæring kan det gis unntak fra dette kravet, eventuelt kompensert med alternative oppgaver innen modulen. • Det kreves 80% oppmøte på <u>kurset totalt</u>. Maksimalt fravær er altså 20%, inkludert perioder som det leveres legeerklæring for.
<p>Søknadsprosess:</p>	<p>Utfylt og signert søknadsskjema sendes til kompetanse@gymogturn.no senest 23. mai.</p> <p>Tildeling av plasser og evt. etablering av venteliste forventes å skje senest 5. juni.</p> <p>Bekreftelse på at man tar imot tildelt plass må gis senest 20. juni.</p>

Kursavgift:	<p>Kursavgiften er kr. 12 000,- (NGTF betaler deler av dette videre til NIF)</p> <p>Ved bestått Trener 3 refunderes kr. 6 000,- til den som betalte kursavgiften.</p> <p>Kursavgiften inkluderer enkelte fellesmåltider, dette opplyses per workshop. Øvrige måltider er ikke inkludert.</p> <p>Kurset blir arrangert og fakturert av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Faktura sendes ut i august 2025. Faktura vil bli sendt til deltakers klubb, som oppgitt i søknadskjemaet. Skal faktura sendes annet sted må dette meldes inn til kompetanse@gymogturn.no i søknadsskjemaet eller senest i forbindelse med aksept av tilbudt plass.</p>
Avmelding og avbrytelse:	<p>Når man aksepterer tilbudt plass regnes dette som en bindende påmelding.</p> <p>Ved avmelding mellom akseptert plass og kursstart kan kursavgiften refunderes mot fremvisning av legeerklæring.</p> <p>Ved avbrytelse (etter kursstart) gjelder følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved fremvisning av legeerklæring kan deltageren kostnadsfritt overføres til en fremtidig runde av Trener 3. • Uten legeerklæring vurderes hver situasjon individuelt, hvorvidt og evt. hvordan deltageren kan overføres til fremtidig Trener 3, og til hvilken kostnad. Et mulig utfall er at deltageren må starte prosessen på nytt. <p>Ved manglende innfrielse av kravene for Trener 3-kompetanse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved ikke bestått <u>skriftlig oppgave</u> vil deltageren få mulighet til å levere ny skriftlig oppgave. Om denne heller ikke består, se neste punkt. • Ved <u>ikke oppnådde kompetansemål</u> vurderes hver situasjon individuelt, hvorvidt deltageren kan gjennomføre ekstra arbeid for å dokumentere kompetanseheving, eller hvorvidt og evt. hvordan deltageren kan overføres til fremtidig Trener 3, og til hvilken kostnad. • Ved <u>utilstrekkelig deltagelse og/eller utilstrekkelig praksis</u> vurderes hver situasjon individuelt, hvorvidt og evt. hvordan deltageren kan overføres til fremtidig Trener 3, og til hvilken kostnad. • At man starter på Trener 3 er ingen garanti for at man klarer å tilegne seg Trener 3-kompetanse. Et mulig utfall er at deltageren må starte prosessen på nytt.
Reise og overnatting:	<p>Kursavgiften inkluderer ikke reise og overnatting.</p> <p>For deltagere med store utgifter til reise og overnatting vil det bli mulig å søke om reisestøtte, etterskuddsvis.</p> <p>Den enkelte deltager bestiller selv reise og overnatting. Eventuelt anbefalt overnattingssted vil opplyses per workshop.</p>

Litteratur og utstyr:	<p>Nødvendig litteratur vil bli gjort tilgjengelig i forbindelse med hver enkelt workshop.</p> <p>Deltagerne forventes å ha tilgang til og kjenne grunnleggende bruk av:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utstyr for enkel videoinnspilling (for eksempel mobiltelefon) • Datamaskin med kamera og mikrofon • Microsoft Teams • Word, Excel og PowerPoint (eller tilsvarende) <p>Deltagere som ikke har egen brukerkonto i NGTF videobank vil få tildelt dette.</p>
Råd og anbefalinger – «klarar jeg dette?»	<p>Økonomi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltagelse i Trener 3 er et betydelig økonomisk løft for noen klubber. Forhåpentligvis er det samtidig et enda større kompetanseløft, og derfor en investering i fremtiden. • Merk at halve kursavgiften refunderes når kurset er bestått, og at man kan søke NGTF om reisestøtte. • Vi anbefaler også å søke aktuell gymnastikk- og turnkrets og idrettskrets om støtte. Det finnes i tillegg fond, legater o.l. som kan passe til dette formålet. <p>Praktisk organisering i klubb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalenderen for kurset er lagt utenom internasjonale mesterskap, Norgesmesterskap og andre nasjonale arrangementer der vi venter at mange Trener 3-kandidater vil ønske å være til stede. • NGTFs digitale samlinger er lagt på slutten av kvelden, for å legge til rette for at trenere kan være aktive i sal først og gå direkte i møter. Det er mulig å delta fra hallen. • Å være trener på et høyt nivå innebærer også å gjøre seg selv «unnværlig». Et tidlig tema for deltagergruppa vil være hvordan man kan tilrettelegge trenervirket for at trener har noe fravær, f.eks. i forbindelse med Trener 3. <p>«Er jeg godt nok forberedt idrettslig og faglig?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener 3 baserer seg på at kompetanskravene for Trener 2 er innfridd. Ta gjerne en kikk på disse og vurder om noe bør repeteres. • Er du i tvil, gå gjerne i dialog med oss i NGTF Kompetanse. • Er du ikke klar nå i 2025 – husk at det kommer nye muligheter senere år, og legg gjerne en plan for hvordan du ønsker å utvikle deg i mellomtiden!
Ytterligere detaljer:	<p>Nærmere informasjon om hver enkelt workshop, forarbeid, digitale samlinger, prosjekter m.m. vil bli gitt i Teams-gruppe for deltagerne, samt i oppstartsamlingen.</p>
Mer informasjon:	<p>Nyhets sak fra gjennomføringen av Trener 3 2023-2024 Du kan også se digitalt informasjonsmøte for Trener 3 2023-2024</p> <p>Ved spørsmål, ta kontakt med NGTF Kompetanse på e-post: kompetanse@gymogturn.no</p>

INKLUDERENDE – AMBISIØS – KOMPETENT