

Kursbeskrivelse for  
Trener 2  
i hurtigløp/kunstløp på  
skøyter

**Norges Skøyteforbund**



08.12.2017

## **Innledning.**

Trener 2 i hurtigløp/kunstløp er bygget på Norges Idrettsforbunds spesifikasjon "Trenerløypa", nivå 2. Kurset er modulbasert. Noen deler av kurset er spesifikke for hurtigløp/kunstløp. Andre deler er generelle og aktuelle for mange idretter av tilsvarende type. I og med at "Trenerløypa" er en norm for alle særforbund under NIF, kan det være mulig å ta noen moduler på tilsvarende nivå hos andre særforbund. Likeledes hvis en har gjennomført Trener 2-utdanning i en annen idrett, vil en kunne få godskrevet felles moduler ved gjennomføring av Trener 2 for hurtigløp/kunstløp.

Trener 2-kurset er tenkt arrangert av Norges Skøyteforbund med et par års mellomrom. Kursene annonseres på NSF's hjemmeside. Kursene er subsidiert av NSF, men bekostes av deltakerne eller deres klubber. Kurset kvalifiserer for tilskudd fra voksenopplæringsfondet.

## **Kvalifisering.**

- ❖ Trening av yngre utøvere fra ca. 12 år og oppover, spesielt med tanke på videreutvikling.

## **Hovedmål.**

I hht. «Trenerløypa» er målet å gjøre treneren i stand til å:

- ❖ ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen.
- ❖ ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

## **Fokusområder.**

- ❖ Deltaker- og utviklingsfokus.

## **Målgruppe.**

- ❖ Trenere som ønsker å utvikle seg selv og utøverne videre.

## **Opptakskrav.**

- ❖ Fullført Trener 1-utdanning i hurtigløp/kunstløp på skøyter. (Kandidater uten fullført Trener 1-utdanning kan tas opp under forutsetning av at annen utdanning/erfaring tilsvarer kravene til Trener 1, eller kompletteres med manglende kunnskap. Vurderingen gjøres på individuell basis.)
- ❖ At man fungerer aktivt som trener.

## **Kursgjennomføring.**

Kurset er totalt beregnet til 75 timer og gjennomføres slik:

- ❖ Tre weekend-samlinger (fredag ettermiddag til søndag ettermiddag) med undervisning og praktiske øvelser. Én av samlingene avvikles under isforhold.
- ❖ Fire e-læringsmoduler samt noe litteratur som selvstudium.
- ❖ Noen hjemmeøvelser
- ❖ Kurset avsluttes med en hjemmeeksamen.

## **Kursinnhold.**

Kurset er delt i 5 kompetanseområder:

- ❖ Organisatoriske ferdigheter
- ❖ Trenerskap
- ❖ Aldersrelatert trening
- ❖ Viderekomne tekniske ferdigheter
- ❖ "Frisk utøver"

Hvert av kompetanseområdene inneholder én eller flere moduler relatert til ulike temaer. I alt består kurset av 15 moduler. Ideelt sett gjennomføres kurset i modulenes rekkefølge. Det vil imidlertid være mulig å gjøre endringer for å tilpasse seg tilgang til is eller til andre ressurser.

### **1. Organisatoriske ferdigheter.**

Modul 2.1.1 – Regelverk, klassifisering, støtteordninger

- ❖ Timer: selvstudium 1 - undervisning 2 - øvelser 2.
- ❖ Ha kjennskap til eventuell klassifisering for funksjonshemmede.
- ❖ Ha kjennskap til regelverk og retningslinjer for hurtigløp/kunstløp.
- ❖ Ha kjennskap til støtteordninger fra klubb, krets, region og forbund.

### **2. Trenerskap.**

Modul 2.2.1 - Pedagogikk, kommunikasjon, adferd, problemløsning, etc.

- ❖ Timer: selvstudium 2 - undervisning 3 - øvelser 1.
- ❖ Kunne være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.
- ❖ Videreutvikle pedagogiske egenskaper og kunne tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere.
- ❖ Kunne tilpasse treningen også for personer med nedsatt funksjonsevne.
- ❖ Observere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå.

Modul 2.2.2 – Coaching

- ❖ Timer: selvstudium 2 - undervisning 2 - øvelser 1.
- ❖ Kunne benytte flere coachende metoder og verktøy for utvikling av utøvere.

Modul 2.2.3 - Kompetanse-analyse, treneravtale

- ❖ Timer: selvstudium 0 - undervisning 1 - øvelser 4.
- ❖ Kunne lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra treneravtale og klubbens mål, visjon og virksomhetsidé.
- ❖ Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenervirksomhet.

### **3. Aldersrelatert trening.**

Modul 2.3.1 - Treningslære og treningsplanlegging

- ❖ Timer: selvstudium 2 - undervisning 3 – øvelser 2.

- ❖ Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv.
- ❖ Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- ❖ Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treningen etter dette.
- ❖ Trening på ulike alderstrinn.

#### Modul 2.3.2 – Utholdenhetstrening

- ❖ Timer: selvstudium 2 - undervisning 2 – øvelser 0.
- ❖ Dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi, biomekanikk og treningsmetoder relatert til utholdenhet.

#### Modul 2.3.3 - Trening av muskelstyrke

- ❖ Timer: selvstudium 2 - undervisning 2 - øvelser 1.
- ❖ Dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi, biomekanikk og treningsmetoder relatert til muskelstyrke.

#### Modul 2.3.4 - Trening av hurtighet, spenst, koordinasjon og bevegelse

- ❖ Timer: selvstudium 2 - undervisning 2 - øvelser 2.
- ❖ Dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi, biomekanikk og treningsmetoder relatert til hurtighet, spenst, koordinasjon og bevegelse.

#### Modul 2.3.5 – Idrettspsykologi

- ❖ Timer: selvstudium 1 - undervisning 1 – øvelser 0.
- ❖ Videreutvikle psykiske og sosiale egenskaper samt taktiske ferdigheter.

### **4. Videregående tekniske ferdigheter.**

#### Modul 2.4.1 - Skøytespesifikk fysikk og biomekanikk. (Det er separate moduler for hurtigløp og kunstløp)

- ❖ Timer: selvstudium 1 – undervisning 1,5 – øvelser 0.
- ❖ Dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk og treningsmetoder relatert til skøyteteknikk.

#### Modul 2.4.2 - Skøytespesifikk teknikk. (Det er separate moduler for hurtigløp og kunstløp)

- ❖ Timer: selvstudium 1 – undervisning 3,5 – øvelser 6.
- ❖ Dyperegående beskrivelser, forklaringer og begrunnelser av skøyteteknikken, basert på fysiske lover og biomekanisk kunnskap.
- ❖ Søke å synliggjøre hva som er riktig og viktig i skøyteteknikk og gi en helhetlig forståelse av idrettens egenart (didaktikk).
- ❖ Praktiske øvelser med utøvere på is.

#### Modul 2.4.2 - Skøytespesifikk imitasjon på barmark

- ❖ Timer: selvstudium 0 - undervisning 2 - øvelser 2.
- ❖ Demonstrasjon og prøving av spesifikke teknikkøvelser på barmark.

## 5. Frisk utøver.

### Modul 2.5.1 - Skadebehandling/-forebygging

- ❖ Timer: selvstudium 3 – undervisning 2 – øvelser 1
- ❖ Dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk.
- ❖ Kjenne til de vanligste skadene innen hurtigløp/kunstløp og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.

### Modul 2.5.2 - Kosthold og ernæring

- ❖ Timer: selvstudium 4 – undervisning 0 – øvelser 0.
- ❖ Innføring i grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere, samt litt om spiseforstyrrelser.

### Modul 2.5.3 – Antidoping

- ❖ Timer: selvstudium 2 – undervisning 0 – øvelser 0.
- ❖ Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.

## **Pensumliste.**

### Bøker/hefter:

- ❖ Ungdomstreneren (Abrahamsen m.fl.).
- ❖ Den coachende trener 2 (Abrahamsen/Gitsø)
- ❖ Treningslære for idrettene (Hallén/Ronglan) – kap. 4, 5 og 6
- ❖ NSF's kompendium (utviklingstrapper)
- ❖ Videregående hurtigløpsteknikk (Sven-Åge Svensson) / Videregående kunstløpsteknikk (Anna Pushkova).
- ❖ Skøytespesifikk imitasjon på barmark (separate hefter for HL og KL)
- ❖ Idrettsskader 1/2/3 (Myklebust og Jæger Hansen)

### E-læringsmoduler fra NIF m.fl.:

- ❖ Aldersrelatert trening 2 (ca 4t).
- ❖ Idrettsernæring, modul 1 (ca 2t).
- ❖ Om spiseforstyrrelser (ca 2t)
- ❖ Ren utøver (antidoping) (ca 1t)

### Diverse:

- ❖ Olympiatoppens fagsider om idrettspsykologi
- ❖ ISUs Spesielle bestemmelser (hurtigløp)/Håndbok kunstløp
- ❖ Norges Idrettsforbunds lov (Kap. 12 - Bestemmelser om doping)

### Dokumenter fra NSF:

- ❖ Pdf-dokumenter av presentasjonene til modulene.

### **Praksis.**

Nedenstående krav gjelder den obligatoriske praksisen på 75 timer som er nødvendig for å få autorisasjon som Trener 2.

- ❖ Praksisen må gjelde hurtigløp/kunstløp på skøyter og foregå i en klubb, krets, region e.l.
- ❖ Løperne bør fortrinnsvis være i den kategorien som kurset tar sikte på, altså ungdom i utvikling.
- ❖ Kandidaten må fortrinnsvis ha ansvar for en enkeltutøver eller en gruppe løpere, men han kan også delta som assistent for en trener.
- ❖ Kandidaten bør få noen selvstendige oppgaver i å planlegge og gjennomføre treninger, og han må få tilbakemeldinger på dette i form av samtaler med klubbens/lagets trener, leder eller sportslige leder.
- ❖ For å få praksisen godkjent, må det fremlegges en dokumentasjon. Denne må angi tidsrommet og antall timer som praksisen har foregått, beskrive utøveren/gruppen av utøvere, beskrive typen av trening samt om denne er foregått selvstendig eller som assistent for en annen trener. Dokumentasjonen må være underskrevet av klubbens/lagets leder eller sportslige leder.

### **Autorisasjon.**

Kursbevis utstedes når kandidaten har:

- ❖ Deltatt på minst 80% av kurset.
- ❖ Bestått avsluttende test i alle e-læringsmoduler.
- ❖ Bestått eksamen med nærmere definerte karakterer.
- ❖ Gjennomført 75 timer relevant praksis under eller etter kurset.
- ❖ Gjennomført og bestått Trener 1-kurs med eksamen, eller det kan dokumenteres tilsvarende kunnskaper fra andre kilder.

### **Videreutvikling.**

NSF har til hensikt å arrangere regelmessige etterutdanningskurser slik at det er mulig å videreutvikle seg på nivå 2 og dermed spesialisere seg i trening av ungdom.

For de som senere ønsker å trene eldre løpere som sikter mot å drive toppidrett, vil det være nødvendig å ha gjennomgått nivå 1 og 2, samt kunne dokumentere ytterligere 75 timers relevant trenerpraksis for å kunne søke opptak på nivå 3.