



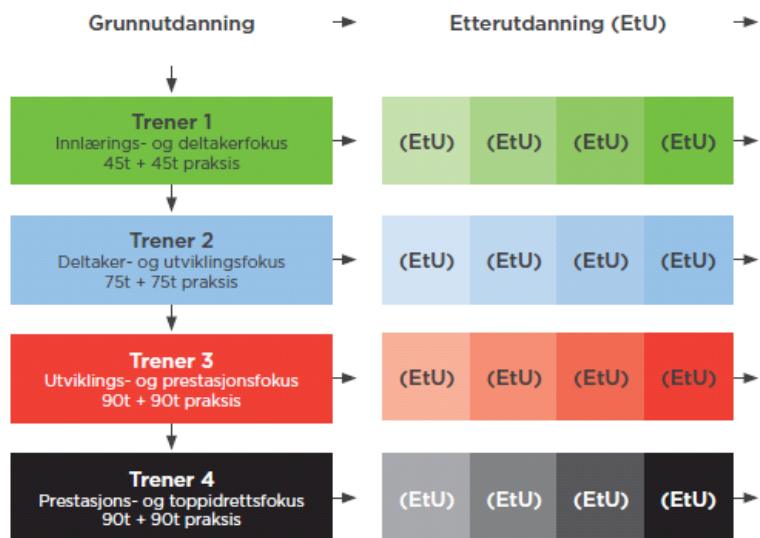
**Norges  
Motorsportforbund**

# KURSPLAN

## TRENER 1

### BÅTTAKTIVITETER

#### TRENERLØYPA



2. Utgave – 1.mars 2014.

## Innhold

<b>Innhold .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Forord.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Mål .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Innhold og kursinformasjon .....</b>	<b>5</b>
3.1 Pensum .....	6
3.2 Organisering og arbeidsformer .....	6
3.3 Krav for opptak .....	6
3.3.1 Aldersgrense.....	6
3.3.2 Krav om forkunnskaper.....	7
3.4 Gjennomføring og godkjenning av praksis .....	7
3.1 Vurdering og eksamen .....	7
3.2 Ansvarsområder for kursdeltaker, kurslærer og NMF .....	10
<b>4. Moduler .....</b>	<b>11</b>
Modul 1: Barneidrettens verdigrunnlag og barnrettigheter (4 timer).....	11
Modul 2: Aldersrelatert trening (5 timer) .....	12
Modul 3: Idrett for funksjonshemmede (4 timer).....	13
Modul 4: Idrett uten skader (4 timer) .....	14
Modul 5: Treningslære (3 timer).....	15
Modul 6: Basistrening (4 timer teori (+ 8 timer praksis).....	16
Modul 7: Trenerrollen og idrettens organisering (11 timer teori + 35 timer praksis) 17	
Modul 8: Førstehjelp og Krisehåndtering (2 timer teori + 2 timer praksis) .....	18
Modul 9: Avsluttende prøve (2 timer) .....	19
Modul 10: Rundbane og Offshore (6 timer).....	20
Modul 11: Vannjet (6 timer).....	21

## 1. Forord

Trener 1 – kurset er beregnet for sikkerhetsledere, aktivitetsledere og fungerende trenere som ikke har formell trenerkompetanse innen aktivitetene som er kategorisert under

«båt» i Norges motorsportforbund og som ønsker formell trenerkompetanse.

Kurset er både teoretisk og praktisk rettet, og hovedhensikten er å sette kursdeltakerne i stand til å gjennomføre allsidig aktivitet for barn/ungdom og voksne på breddenivå.

Trener 1 - kurset innenfor båttaktivitetene har en ramme på 45 timer teori (1 time teori = 45 minutter) fordelt på E – læring og teoretiske kursøker samt 45 timers registrert praksis (praksis regnes i klokketimer) innen trenergjerningen.

Trener 1 båttaktiviteter skal gi en innføring i grunnprinsippene for trening av nybegynnere som har fylt den gjeldende minimumsalderen innen båttaktiviteter. Kurset legger vekt på hvorfor allsidig og variert trening med og uten utstyr for den aktuelle grenen er den beste løsningen for utvikling av idrettsglede og forbedring av motorteknisk ferdighet.

## 2. Mål

Trener 1 båttaktiviteter skal gi en innføring i grunnprinsippene for basistrening og trening av motortekniske ferdigheter for barn/ungdom i alderen 13 år og oppover (fram til det evt. kommer en endring på dette), men samtidig kunne gi veiledning til nybegynnere i alle aldre. Etter gjennomført kurs skal kursdeltakerne kunne legge til rette for og lede båttaktiviteter der utøverens behov og utvikling står sentralt. Med dette som bakgrunn skal utøverne oppleve glede, utfordring, trygghet og mestring i et godt og støttende treningsmiljø.

Det skal være gøy og lystbetont å drive med de forskjellige båttaktiviteter. Det skal også oppleves motiverende og spennende for utøveren å forstå og se sammenhengen i utviklingen av egen ferdighet ved at de forstår at øving av fysiske egenskaper som blant annet styrke, koordinasjon, balanse er viktig for helhetlig utvikling innen sin aktuelle gren.

### 3. Innhold og kursinformasjon

Trener 1 båtaaktiviteter er både et teoretisk og praktisk rettet kurs, der fokus er å gjøre ulike trenere, foreldre, utøvere, tidligere utøvere og andre personer som ønsker å aktivisere og trene barn/ungdom (min. 13 år) i båtsport i stand til å gjøre dette på en balansert og god måte gjennom å tilby en helhetlig tilnærming til trening.

Kurset består av 13 moduler med ulik varighet og læringsformer (9 fellesmoduler og 4 grensesifikke), der hver av kursdeltakerne skal gjennom 10 av disse, (9 fellesmoduler og 1 grensesifikk), totalt 45 timer teori og 45 timer praksis:

<b>Modul 1 – felles</b>	Barneidrettens verdigrunnlag og barnrettigheter	(E – læring NIF + felles teori NMF)	4 timer
<b>Modul 2 – felles</b>	Aldersrelatert trening	(E – læring NIF + felles teori NMF)	5 timer
<b>Modul 3 – felles</b>	Idrett for funksjonshemmede	(E – læring NIF + felles teori NMF)	4 timer
<b>Modul 4 – felles</b>	Idrett uten skader	(E – læring NIF + felles teori NMF)	4 timer
<b>Modul 5 – felles</b>	Treningslære	(Felles teori NMF)	3 timer
<b>Modul 6 – felles</b>	Basistrening	(Felles teori NMF + praksis)	4 timer teori + 8 timer praksis
<b>Modul 7 – felles</b>	Trenerrollen og idrettens organisering	(E – læring NIF + felles teori NMF + praksis)	11 timer teori + 35 timer praksis
<b>Modul 8 – felles</b>	Førstehjelp og krisehåndtering	(Felles teori NMF + praksis)	Førstehjelp og krisehåndtering, 2 timer teori + 2 timer praksis
<b>Modul 9 – felles</b>	Avsluttende prøve	(Elektronisk prøve på E – læringsplattformen)	2 timer

Kursplan: Trener 1 Båttaktiviteter –

<b>Modul 10 – Grenspesifikk</b>	Rundbane & Offshore	(Felles teori NMF)	6 timer
<b>Modul 11 – Grenspesifikk</b>	Vannjet	(Felles teori NMF)	6 timer

### **3.1 Pensum**

Pensum på Trener 1 – kurset er følgende:

- 1) Boken «*Barneidrettstreneren*»<sup>1</sup> (NIF, 2012) (evt. nyeste utgave som finnes).  
Denne vil bli delt ut i forbindelse med kurset og er med i kursprisen.
- 2) Boken «*Den coachende treneren*»<sup>2</sup> (NIF, 2014) (evt. nyeste utgave som finnes). Denne vil bli delt ut i forbindelse med kurset og er med i kursprisen.
- 3) Grensesifikke temahefter utarbeidet av NMF.
- 4) Dokumentet «*Krisehåndtering – meldingstjeneste og tiltak*» (ligger på NMF` hjemmesider).
- 5) Dokumentet «*Forskrifter for Barneidretten i NMF*» (ligger på NMF` hjemmesider).
- 6) Dokumentet «*Utviklingstrapp*» (ligger på NMF` hjemmesider).
- 7) Powerpoint om anatomi, fysiologi og biomekanikk (ligger på NMF` hjemmesider).
- 8) Powerpoint – Innføring i førstehjelp (ligger på NMF hjemmesider).
- 9) E – læringsmodulene på <http://.kurs.idrett.no>
- 10) Utdelte kopier og internettressurser.

Det kursaktuelle pensum vil spesifiseres ytterligere inn under de ulike kursmodulene i neste kapittel.

### **3.2 Organisering og arbeidsformer**

Kurset er lagt opp praktisk og teoretisk, gjennom selvstudium, gjennomføring av E – læring, teoretiske moduler i regi av NMF, registrert praksis og godkjent avsluttende prøve.

Normen er den teoretiske bolken i regi av NMF gjennomføres samlet på en helg, men kurslærer kan i samråd med gren/klubb/NMF gjennomføre kurset på andre måter, eksempelvis gjennom kveldsøker. Kravet til alternative gjennomføringsformer er at det ikke går utover timeantallet og de generelle rammene for trenerkurset.

### **3.3 Krav for opptak**

#### **3.3.1 Aldersgrense**

Nedre aldersgrense er i tråd med NIF` retningslinjer ved at kursdeltaker må fylle 16 år i løpet av samme år som et Trener 1 – kurs har oppstart. Kursbevis

Kursplan: Trener 1 Båtaktiviteter –  
utstedes fom. fylte 16 år.

---

<sup>1</sup> NIF (2012). *Barneidrettstreneren*, Oslo: Akilles.

<sup>2</sup> NIF (2014). *Den coachende treneren – om å coache nybegynnere*. Oslo: Akilles.



### 3.3.2 Krav om forkunnskaper

Ifølge rammeplanen for «Trenerløypa» (NIF, 2011) gis det uttrykk for at det ikke skal være et krav om å inneha et aktivitetslederkurs i forkant av et T1 – kurs. Med bakgrunn i risikoen som omfatter svært mange motorsportgrenene som NMF representerer, har NMF v/ forbundsstyret vedtatt følgende bestemmelser av hensyn til at kommende trenere må ha en grunnleggende forståelse for sikkerhet som utøvende trenere:

Kurs 2: Båttaktiviteter	Krav om: Gjennomført sikkerhetslederkurs (tidligere aktivitetsleder 1 dag) i den grenen man skal melde seg på Trener 1 – kurs i eller at dette gjennomføres før Trener 1 – kompetansebevis skrives ut.
-------------------------	---

### 3.4 Gjennomføring og godkjenning av praksis

Registrert praksis på et Trener 1 – kurs er 45 timer. Dette skal bestå av følgende: 35 timer registrert praksis i trenerrollen, 8 timers registrert praksis i basistrening og 2 timers praksis i førstehjelp og krisehåndtering

Praksiserfaringen må registreres og kvitteres av en tredjepart, samt signeres av kursdeltakeren på T1 – kurset. NMF har registreringsskjema som skal brukes til registrering av praksis. Fullført praksis og ferdig utfylt skjema leveres til kurslærer.

### 3.1 Vurdering og eksamen

Kursdeltakeren og trenerkandidaten må ha hatt godkjent oppmøte (minimum 80 %) på felles teoribolker, gjennomført og fått godkjent alle E – læringskurs, samt ha levert inn et riktig utfylt registreringsskjema for praksis for å kunne bli sertifisert som Trener 1.

I tillegg arrangeres det en avsluttende 2 timers multiple-choice (ett eller flere riktige svar per spørsmål) på T1 – kurset, som gjennomføres i etterkant av den teoretiske delen av kurset. Denne er felles for alle NMF` trener 1 - kurs. Prøven

Kursplan: Trener 1 Båttaktiviteter –

---

skal gjennomføres i et kursrom på E – læringsplattformen til NIF, og skal være gjennomført med 80 % eller mer riktige svar innen 2 uker etter at siste felles kursmodul er gjennomført. Prøven vil anslagsvis ta 120 minutter, men det settes ingen øvre grense for tidsbruk foruten at prøven må være bestått innen eksamensrommet stenger. **NB: NMFs e-**

**læringsplattform er ennå ikke klar, og derfor vil prøven ligge på NMFs hjemmesider under Trenerløypa og Trener 1.**

Alle kurslærere skal gjennomføre en løpende skikkethetsvurdering av kursdeltakerne på trener 1 – kurset.

Skikkethetsvurderingen skal gjøres etter følgende punkter:

- Kursdeltakeren har evne til å ta imot veiledning.
- Kursdeltakeren evner å gjennomføre trenergjerningen innenfor opplæringsens rammer samt innenfor gjeldende lover og retningslinjer innenfor barneidrett.
- Kursdeltakeren har normal modenhet; herunder ansvars- og pliktfølelse, ærlighet, selvstendighet, høflighet og selvkontroll og er ikke-diskriminerende.
- Kursdeltakeren har alminnelig fremtreden under utdanningen og opptreden ovenfor utøveren foreldre og evt. annet publikum i trenergjerningen blir også tillagt vekt.

Dersom kursdeltakere etter en samlet vurdering ikke møter disse kravene til hva som kreves av en Trener 1 vil IKKE kursbevis utstedes. Se til dokumentet «Den Norske Treneren» (vedlagt nedenfor) utarbeidet NIF utgangspunkt for skikkethetsvurderingen.

## DEN NORSKE TRENEREN

I Trenerløypa er det uttrykt et ønske om at treneren skal utvikle utøverne ut fra et helhetlig perspektiv. Verdidokumentet «Den norske treneren» oppsummerer de forventninger norsk idrett har til treneren.

1. TRENEREN legger til rette for at utøverne opplever idrettsglede.
2. TRENEREN legger til rette for at utøverne utvikler sine forutsetninger på best mulig måte.
3. TRENEREN er et godt forbilde og representerer idretten på en verdig måte.
4. TRENEREN behandler utøverne likeverdig uavhengig av kjønn, funksjonshemming, etnisk bakgrunn, religion, seksuell orientering og sosial status og respekterer utøverens personlige integritet.
5. TRENEREN utvikler utøverne gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.
6. TRENEREN ivaretar utøvernes helse og sikkerhet, og viser spesiell omsorg for syke og skadde utøvere.
7. TRENEREN er lojal overfor idrettens verdier, lover og reglement samt retningslinjer fra eget idrettslag/klubb.
8. TRENEREN følger Idrettens barnerektigheter, Bestemmelser om barneidrett, og Retningslinjer for ungdomsidrett.
9. TRENEREN følger idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.
10. TRENEREN følger idrettens holdninger til bruk av alkohol og tobakk i idrettslig sammenheng.
11. TRENEREN motarbeider all form for bruk av doping.
12. TRENEREN følger prinsippet om Fair Play og motarbeider uærlig konkurranse og kampfiksing.
13. TRENEREN reagerer mot all form for diskriminering, trakassering og hets.
14. TRENEREN respekterer andre trenere, foreldre, dommere og idrettsledere.
15. TRENEREN fremmer ikke egne økonomiske og sportslige interesser på bekostning av utøvernes og/eller idrettens interesser.

### **3.2 Ansvarsområder for kursdeltaker, kurslærer og NMF**

Kursdeltaker plikter å:

- Gjennomføre og bestå arbeidskravene som er innbefattet i kurset med de kravene som er spesifisert for de ulike delene (E-læring, elektronisk prøve, gjennomføre praksis, gjennomføre kurshelg).
- Sende inn kompetansebevis til NMF sentralt for gjennomført og bestått E-læring (disse kan finnes på kursdeltakernes egne profiler på <http://kurs.idrett.no> inn under de ulike modulene).
- Gjennomføre og bestå avsluttende prøve.
- Sende inn skjema til NMF sentralt for registrert praksis.
- Om ønskelig (etter at kompetanse på trener 1 er registrert) skrive ut kompetansebevis/vitnemål fra medlemsidene på [www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no).

Kurslærer plikter å:

- Søke om kurs til NMF på vegne av klubb/region.
- Informere kursdeltakere om relevant informasjon (Sende ut velkomstbrev, informere om datoer og hvilke krav som forventes for å fullføre trener 1).
- Gjennomføre kurshelg og føre oppmøteliste (oppmøtelisten sendes inn til NMF sentralt i etterkant av kurshelgen) etter gjeldende kursplan utstedt av NMF.
- Gjennomføre evaluering (evalueringskjema) med kursdeltakere og sende inn til NMF.

NMF sentralt plikter å:

- Behandle kurssøknader og legge ut godkjente kurs på kurskalenderen.
- Ha kontroll på kursdeltakere med tanke på progresjon og arbeidskrav på trenerkurs.
- Føre inn kompetanse i database (medlemsregister) og på SportsAdmin når alle arbeidskravene er fullførte fra kursdeltakers side.
- Følge opp på mail og telefon dersom kursdeltakere har spørsmål til kurset.
- Drive enkel oppfølging av kursdeltakere som av ulike årsaker står i fare for å ikke klare å gjennomføre trenerkurset på normert tid.

## 4. Moduler

### Modul 1: Barneidrettens verdigrunnlag og barnerettigheter (4 timer)

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og reflektert tilnærming til lovverk og retningslinjer som utgjør styrende prinsipper for barneidrett i Norge, og hvordan dette legger føringer for deres valg i trenergjerningen.

#### Hovedpunkter:

- Kjenne til gjeldende lover og regler om barneidrett ut fra FNs konvensjon om barnas rettigheter.
- Kjenne til idrettens barnerettigheter som er vedtatt på Idrettstinget som skal uttrykke de verdiene som man ønsker skal være grunnlag for barneidretten i Norge.
- Kunne beskrive hvilke implikasjoner disse 7 rettighetene har for utøvelsen av en barnetrenerrolle.
- Kjenne til hvem som omfattes av barneidrettsbestemmelsene.
- Gi en kort beskrivelse av hvorfor det kreves politiattest i en trenerrolle.
- Skal kunne reflektere oven egen trenerrolle opp mot barneidrettsbestemmelser, lover og regler virker inn på deres handlingsmønstre i trenergjerningen.

#### Gjennomføring:

2 timer E – læring og 2 timer felles teori NMF.

#### Pensum:

- E-læring om «*Barneidrettens verdigrunnlag*»,
- Kapittel 1 (Hva er god barneidrett?) i «*Barneidrettstreneren*»
- Dokumentet «*Forskrift for barneidretten i NMF*» (ligger på NMF` hjemmesider).

Den teoretiske modulen i regi av NMF bygger videre på E – læringsmodulen «Barneidrettens verdigrunnlag» og relaterer dette kurset til motorsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og case – oppgaver i forskjellige former. For å aktualisere stoffet vil man forsøke å gjøre noen av temaene på kurset så praksisrettede som mulig.

#### Refleksjonsspørsmål:

- Hvor viktig er barnets første møte med idretten?
- Kan du beskrive hva sankerfasen er?
- Hvilke konkurransebestemmelser er de viktigste å huske på?
- Finnes det spesielle hensyn å ta med tanke på barn innen motorsporten?

**Internettressurser:**

- NIF har på sine nettsider gode beskrivelser av både rettigheter og bestemmelser om barneidrett (kan enkelt finnes via et googlesøk).

## **Modul 2: Aldersrelatert trening (5 timer)**

Det sentrale i modulen er å gi en forståelse av barns fysiske, motoriske, psykiske (emosjonell og kognitiv), og sosiale utvikling, samt reflektere og forstå hvordan dette setter føringer for hvordan vi utfører trenergjeringen.

### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til barns vekst og utvikling.
- Kunne beskrive fysisk utvikling og konsekvenser for aktivitet.
- Kunne beskrive motorisk utvikling og konsekvenser for aktivitet.
- Skal etter dette kurset kunne utarbeide en god og variert plan for aldersgruppen.
- Skal kunne reflektere over egen rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til trening av barn og ungdommer.

### **Gjennomføring:**

3 timer E – læring og 2 timer felles teori NMF

Pensum:

- E-læring om «*Aldersrelatert trening*».
- Kapittel 2 (Barns utvikling og læring) i «*Barneidrettstreneren*».

Den teoretiske modulen i regi av NMF bygger videre på E – læringsmodulen «*Barneidrettens verdigrunnlag*» og relaterer dette kurset til motorsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og case – oppgaver i forskjellige former. For å aktualisere stoffet vil man forsøke å gjøre noen av temaene på kurset så praksisrettede som mulig.

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Hva gir et godt fysisk, motorisk og sosialt grunnlag for en 8 – åring?
- Hva gir et godt fysisk, motorisk og sosialt grunnlag for en 8 – åring?
- Forklar forskjellene på kronologisk og biologisk alder, og hvorfor dette er viktig å ta hensyn til.
- Hvorfor er det viktig å være i bevegelse, og hvilken innvirkning har dette på emosjonell og kognitiv utvikling?
- Hvordan ville du ha lagt opp en økt som vektla mange elementer i koordinasjon på en best mulig måte?
- På hvilken måte kan allsidig bevegelseserfaring og allsidig aktivitet i tillegg til aktivitet med utstyr (motorsykkel, vannjet, båt etc.) gi bedre forutsetning for økt ferdighet?

### **Internettressurser:**

- [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no) og aktivitetsbanksidene til Utdanningsdirektoratet (kan enkelt finnes via et googlesøk) er flotte ressurser for å finne allsidige øvelser tilpasset ønsket formål med





### **Modul 3: Idrett for funksjonshemmede (4 timer)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap om idrett for funksjonshemmede, samt hvordan man på en best mulig måte kan drive med integrerings- og holdningsskapende arbeid i egen klubb.

#### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til viktigheten med hvorfor utøvere med en funksjonshemning skal være en del av ordinær idrett.
- Kjenne til hvordan man kan ta i mot en utøver med en funksjonshemning til en treningsgruppe og hvordan best å integrere denne personen.
- Kjenne til hvordan gå frem for å rekruttere utøvere med en funksjonshemning?
- Ha kjennskap til hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge og hvordan dette arbeidet har utviklet seg.
- Beskrive hvordan man kan med enkel tilrettelegging kan gjennomføre aktivitet med ulike grupper funksjonshemmede.
- Skal kunne reflektere over trenerens rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til idrett for funksjonshemmede.

#### **Gjennomføring:**

2 timer E – læring og 2 timer felles teori NMF.

#### **Pensum:**

- E – læring om «*Idrett for funksjonshemmede*»
- Underkapitlet (ca. 2 sider i kapittel 4) «*tilrettelegging for barn med spesielle behov*» i boka «*Barnetreneren*»
- evt. annet utdelt materiell på kurset.

Den teoretiske modulen i regi av NMF bygger videre på E – læringsmodulen «*Idrett for funksjonshemmede*» og relaterer dette kurset til motorsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og case – oppgaver i forskjellige former. For å aktualisere stoffet vil man forsøke å gjøre noen av temaene på kurset så praksisrettede som mulig.

#### **Refleksjonsspørsmål:**

- Hvilke instanser burde man som trener henvende seg til for å kunne gi en utøver med funksjonshemming et bedre tilbud (utstyr, økonomi, kompetanse)?
- Hvordan kan integrering av funksjonshemmede i ulik grad styrke klubben og dens medlemmer?
- Hvordan kan man som trener jobbe med holdningsskapende arbeid i integrering av funksjonshemmede i klubben?

**Internettressurser:**

- NIF har på sine internettsider gode beskrivelser om ulike temaer innen idrett for funksjonshemmede (kan enkelt finnes via et googlesøk).

#### **Modul 4: Idrett uten skader (4 timer)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap de viktigste prinsippene for forebygging av idrettsskader samt kjenne til prinsippene for akuttbehandling av de vanligste skadetyperne i idrett.

##### **Hovedpunkter:**

- Kjenne forskjellen mellom akutte skader og belastningsskader.
- Kjenne til de mest hyppige skadene (ankelovertråkk, kneskade, lårhøne, lårstrekk, og ulike belastningsskader), årsakene til dem, samt vite hvordan disse kan unngås og behandles.
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming med innslag av lek, balanse, koordinasjon, spenst og styrke, samt øvelser som kan være skadeforebyggende.
- Skal forstå PRICE-prinsippet og kunne behandle akutte idrettsskader etter dette.
- Skal kunne reflektere over sin rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til god oppvarming og skadeforebyggende arbeid.

##### **Gjennomføring:**

2 timer E – læring og 2 timer felles teori NMF.

##### **Pensum:**

- E – læring om «*Idrett uten skader*»
- Underkapitlene «*sikkerhet*» og «*typiske skader på trening*» (ca. 5 sider) i kapittel 4 (Praktiske tips til barneidrettstreneren) i boka «*Barnetreneren*»
- evt. annet utdelt materiell på kurset.

Den teoretiske modulen i regi av NMF bygger videre på E – læringsmodulen «*Idrett uten skader*» og relaterer dette kurset til motorsporten.

Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og case – oppgaver i forskjellige former. For å aktualisere stoffet vil man forsøke å gjøre noen av temaene på kurset så praksisrettede som mulig.

##### **Refleksjonsspørsmål:**

- Hva kan vi som trenere gjøre for å drive skadeforebyggende arbeid i våre idretter?
- PRICE – prinsippet er en god huskeregel ved idrettsskader. Hvorfor bidrar et slikt prinsipp til at en utøver kan komme raskere tilbake i aktivitet?
- Hvilke elementer bør være med i en variert oppvarming innen din idrett?
- Hva er forskjellen på akutte skader og belastningsskader?

##### **Internettressurser:**

- Nettstedet *Klokavskade* eller Olympiatoppen sine nettsider har mye

## Kursplan: Trener 1 Båttaktiviteter –

---

- god informasjon om idrettsskader, samt informasjon om hvordan man holder seg skadefri (kan enkelt finnes via et googlesøk).
- Les også om ulykkesforsikring og tiltak ved idrettsskader på [www.nmfsprt.no](http://www.nmfsprt.no).

### **Modul 5: Treningslære (3 timer)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap de viktigste prinsippene innen kroppens oppbygging og funksjon (ca. 1/3-del) samt treningsplanlegging og treningsprinsipper (ca. 2/3-del).

#### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til kroppens grunnleggende oppbygning og funksjon (Jfr. anatomi, fysiologi og biomekanikk) relatert til egen idrett.
- Kjenne til grunnleggende treningsplanlegging og treningsprinsipper.
- Kjenne til og kunne bygge opp en øktplan der en tar i bruk gjeldende treningsprinsipper.
- Kjenne til utviklingstrappen som er utarbeidet av NMF.

#### **Gjennomføring:**

3 timer felles teori NMF.

Pensum:

- Underkapitlet «*Planlegging av aktiviteten*» (ca. 5 sider) i kapittel 4 (Praktiske tips til Barneidrettstreneren) i «*Barneidrettstreneren*».
- Powerpoint om kroppens oppbygging og funksjon
- Dokumentet «*Utviklingstrapp*» utarbeidet av NMF.

Den teoretiske modulen i regi av NMF er selvstendig og relaterer lærestoffet opp mot motorsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og case – oppgaver i forskjellige former. For å aktualisere stoffet vil man forsøke å gjøre noen av temaene på kurset så praksisrettede som mulig.

#### **Refleksjonsspørsmål:**

- Hvorfor kan en god grunnleggende kunnskap om kroppens oppbygging og funksjon hjelpe oss til å utvikle bedre treningsopplegg?
- Hva er viktige elementer å ha med når vi planlegger en økt (ha blant annet aktiviseringsprinsippet i bakhodet)?
- På hvilken måte kan «utviklingstrappen» hjelpe oss som trenere?
- Hva bør en god øktplan inneholde?

#### **Internettressurser:**

- Olympiatoppen har god og lettfattelig informasjon om treningsprinsipper, treningsplanlegging i tillegg til annen informasjon på sine nettsider.

## **Modul 6: Basistrening (4 timer teori (+ 8 timer praksis))**

Det sentrale i modulen er å bygge videre på elementer fra Treningsslære – modulen (treningsplanlegging, treningsprinsipper og utviklingstrapp) med fokus på å gi kursdeltakerne en bedre forståelse og kunnskap i bruk av basistrening som redskap for å skape en helhetlig forståelse av utvikling av motorsportutøvere. Denne modulen vil

### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til og forstå de grunnleggende ferdighetene i idrett.
- Kunne beskrive hvordan basistrening er et viktig verktøy til å stimulere de grunnleggende ferdighetene.
- Kunne lage og gjennomføre et kort basistreningsprogram med fokus på utvalgte basisferdigheter sammen med andre kursdeltakere.
- Kjenne til og forstå at basistrening sammen med variert stimulering (eksempelvis andre idretter) kan gi bedre grunnlag for prestasjon og bedre innlæring i motorsportidretter.

### **Gjennomføring:**

4 timer felles teori NMF og 8 timer registrert praksis i basistrening.

Pensum:

- Underkapitlet «*Idretters ABC, Basistrening*» i kapittel 2 (Barns utvikling og læring) i boka «*Barneidrettstreneren*».

Den teoretiske modulen i regi av NMF er selvstendig og relaterer lærestoffet opp mot motorsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og praktisk-teoretiske case – oppgaver i teorirom og i et treningsrom (dersom dette finnes i nærheten av kurslokalet)

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Idèmyldringsoppgave: Hvor mange former for basistrening kommer du på?
- Kan turn, trampett, ballidretter, dans, skøyter, klatring etc. være gode former å drive generell basistrening (helhetlig utvikling av barnet) på i tillegg til spesifikk basistrening (som er inn mot den enkelte idrett)?
- Hvordan kan vi legge opp en variert treningsøkt der en også skal bruke forskjellige former for basistrening

### **Internettressurser:**

- Olympiatoppen har en svært god øvelsesbank til ulike grunnleggende ferdigheter med forklaring (og video på mange øvelser) innen basistrening.

## **Modul 7: Trenerrollen og idrettens organisering (11 timer teori + 35 timer praksis)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap om ulike tilnærminger i trener – og coachingrollen.

### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til og forstå KAMPVISE (**K**onkretisering, **A**ktivisering, **M**otivering, **P**rogresjon, **V**ariasjon, **I**ndividualisering, **S**osialisering (Samarbeid), **E**valuering) og dens betydning for trenerrollen.
- Få en innføring i «coachingrollen» og kunne anvende disse ferdighetene i praksis.
- Kjenne til og forstå hva et mestringsorientert læringsmiljø er og viktigheten av å skape et treningsmiljø med dette fokuset.
- Kjenne til og forstå viktigheten i bruk av leik i forskjellige former på trening.
- Få en innføring i organisering og tilrettelegging av aktivitet, og kunne tilrettelegge for god aktivitet.
- Kjenne til ulike undervisningsmetoder; induktiv (problemløsende, oppdagende) og deduktiv (formidlende, instruerende).

### **Gjennomføring:**

4 timer E – læring, 7 timer felles teori NMF og 35 timer registrert praksis

### **Pensum:**

- Boka «Den coachende treneren» (Hele boka)
- Kapittel 3 (Hva kjennetegner en god barneidrettstrener?) og resten av kapittel 4 (Praktiske tips til barneidrettstreneren) som ikke er nevnt som pensum i de andre modulene; begge i «*Barneidrettstreneren*».

Den teoretiske modulen i regi av NMF bygger videre på E – læringsmodulen «Trenerrollen» og relaterer lærestoffet opp mot motorsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og praktisk-teoretiske case – oppgaver i teorirom og i et treningsrom (dersom dette finnes i nærheten av kurslokalet).

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Finnes det noen riktig mal på å gi tilbakemelding til barn og ungdom? Hva er bra/dårlig tilbakemelding?
- Hva betyr det å skape et mestringsorientert læringsklima?
- Hvordan kan man inkludere barna og ungdommen på en god måte i treningen?
- Hva kan god organisering og tilrettelegging bidra til på trening?

### **Internettressurser:**

- Både Norges Idrettsforbund (NIF) og Olympiatoppen har informasjon om ulike temaer rundt trening og trenerrollen på sine nettsider (kan





## **Modul 8: Førstehjelp og Krisehåndtering (2 timer teori + 2 timer praksis)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en grunnleggende kunnskap innen HLR og førstehjelp.

### **Hovedpunkter:**

- Kursdeltakeren skal ha kunnskap om HLR og førstehjelp..
- Kursdeltakeren skal kunne henvende seg til nødetater og medisinsk personell etter endt kurs.
- Kursdeltakeren skal kjenne til rutiner for å håndtere ulike kriser som kan oppstå i motorsportsammenheng.
- Kursdeltakeren skal praktisere den grunnleggende kunnskapen innen førstehjelp og HLR med enten å håndtere en «case» som oppstår på trening eller (i tilfelle det ikke oppstår en førstehjelps-case i løpet av praksisperioden) å gjennomføre et seminar for egen treningsgruppe om førstehjelp og krisehåndtering.

### **Gjennomføring:**

2 timer førstehjelp teori og 2 timer registrert

praksis. Pensum:

- «Mini – Anne» - førstehjelpsdokke og medfølgende opplæringsmateriell
- NMF` dokument «*Krisehåndtering – meldingstjeneste og tiltak*» (ligger på NMF` hjemmesider)
- NMF` dokument «Læringsstøtte til førstehjelp og krisehåndtering – innføring i førstehjelp» (ligger på NMF` hjemmesider).

Den teoretiske førstehjelpsmodulen gir en basiskunnskap som dekker Trenerløypas mål om grunnleggende kunnskap innen førstehjelp, men denne modulen gir ingen dokumentert kunnskap innen førstehjelp (eks. norsk grunnkurs i førstehjelp).

Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og praktisk-teoretiske case – oppgaver.

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Hva er rutinene ved en ulykke på trening og en trener skal gå fram for å sjekke en bevisstløs utøver?
- Hva er symptomene på hjernerystelse?
- Hvilke tiltak bør man gjøre dersom et barn får en 2.gradsforbrenning på armen?
- Hvorfor bør vi vite GPS-koordinatene og/eller adressen til området treningen eller konkurransen foregår?
- Hvorfor bør vi uansett sende utøvere som har hatt en hard krasj (men som samtidig ser tilsynelatende frisk ut) til sykehus eller legevakt?

**Internettressurser:**

- Internettssidene til Norsk Luftambulansse har mange gode råd og tips til ulike skadetyper (kan enkelt finnes via et googlesøk).

### **Modul 9: Avsluttende prøve (2 timer)**

Det sentrale i den avsluttende prøven er å gi kursdeltakerne spørsmål som fanger opp de sentrale momentene fra de andre kursmodulene.

#### **Hovedpunkter:**

- Spørsmålene er knyttet opp til de sentrale hovedpoengene som gjøres i de andre kursmodulene

#### **Gjennomføring:**

2 timer individuell elektronisk multiple-choice prøve.

Informasjon: Prøven er en standardisert prøve for kurset og laget hos NMF sentralt. Prøven vil anslagsvis ta 120 minutter, men kursdeltakerne kan bruke så lang tid de vil så lenge eksamensrommet har stengt (dette stenger 2 uker etter siste kursdag). Prøven ligger inne på E – læringsplattformen.

**NB: E-læringsplattformen er ennå ikke klar, og derfor vil prøven ligge på NMFs hjemmesider under Utdanning, Trenerløypa og Trener 1.**

Ett eller flere godkjente svar per spørsmål.

Godkjent avsluttende prøve: Minimum 80 % rette svar.

## **Modul 10: Rundbane og Offshore (6 timer)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne grunnleggende kunnskap innen det tekniske utstyret i båtsporten, generell innføring i rundbane – og offshoregrenene (inkludert innføring i taktiske aspekter) og grenspesifikk veiledning.

### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til den tekniske oppbyggingen av båtskrog og enkel forståelse av motor.
- Kjenne til grunnleggende teknikk (kjørestilling, sving, akselerasjon/deselerasjon og kjøring under ulike forhold).
- Kjenne til og forstå hvordan innlæring av tekniske ferdigheter og kunnskap kan gjøres på forskjellige måter (innlæring og utvikling).
- Reflektere over hvordan leikpreg og uformelle settinger på trening kan skape viktig grobunn for trivsel og helhetlig utvikling blant unge utøvere.
- Kunne reflektere over og danne seg en bedre forståelse av båtgrenene gjennom diskusjon og oppgaveløsning.

### **Gjennomføring:**

6 timer felles teori NMF.

(Pensum: Temahefte utarbeidet av NMF).

Den teoretiske modulen i regi av NMF er selvstendig og relaterer lærestoffet opp mot båtsporten. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og praktisk-teoretiske case – oppgaver. Ca. 1 time med utstyrsgjennomgang og ca. 5 timer med grenfokus.

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Du skal begynne med opplæring og trening av en båtsportgruppe (nybegynnernivå) på 8 barn/ungdom i alderen 13 år. Hvordan bør treningen og fokuset se ut det første året til denne treningsgruppa (på et overordnet plan, ikke på detaljnivå)? Tips: Tenk på kunnskap om aldersrelatert trening samt langsiktig og helhetlig utvikling som rettesnorer for diskusjonen).
- Med foregående spørsmål i bakhodet; hvordan ville dere lagt opp de første treningene for denne gruppa?
- Hvilke(n) veiledningsmetode(r) og tilnærminger synes dere er fordelaktige når vi snakker om innlæring av nybegynnere? (Eks: problemløsningsmetoden, visning og forklaring, «hel-del-hel», «del-hel-del» etc.).

**Internettressurser:**

- Union Internationale Motonautique (UIM) er det internasjonale forbundet som huser båt – og vannjetgrenene. Her finnes ulik info om den internasjonale båt – og vannjetsporten (kan enkelt finnes via et googlesøk).

## **Modul 11: Vannjet (6 timer)**

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne grunnleggende kunnskap innen det tekniske utstyret i vannjet, generell innføring i de ulike grenene (inkludert innføring i taktiske aspekter) og grenspesifikk veiledning.

### **Hovedpunkter:**

- Kjenne til den tekniske oppbyggingen av vannjet-skrogene og enkel forståelse av motor.
- Kjenne til grunnleggende teknikk (kjørestilling, sving, balanse, akselerasjon/deselerasjon og kjøring under ulike forhold).
- Kjenne til og forstå hvordan innlæring av tekniske ferdigheter kan gjøres på forskjellige måter (innlæring og utvikling).
- Reflektere over hvordan leikpreget aktivitet og uformelle settinger på trening kan skape viktig grobunn for trivsel og helhetlig utvikling blant unge utøvere.
- Kunne reflektere over og danne seg en bedre forståelse av vannjet-grenene gjennom diskusjon og oppgaveløsning.

### **Gjennomføring:**

6 timer felles teori NMF.

(Pensum: Temahefte utarbeidet av NMF).

Den teoretiske modulen i regi av NMF er selvstendig og relaterer lærestoffet opp mot vannjet. Kurslærer vil dele opp økten i blant annet teori og praktisk-teoretiske case – oppgaver. Ca. 1 time med utstyrsgjennomgang og ca. 5 timer med grenfokus.

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Du skal begynne med opplæring og trening av en vannjet-gruppe (nybegynnernivå) på 8 barn/ungdom i alderen 6-8 år. Hvordan bør treningen og fokuset se ut det første året til denne treningsgruppa (på et overordnet plan, ikke på detaljnivå)? Tips: Tenk på kunnskap om barneidrettsbestemmelser, aldersrelatert trening samt langsiktig og helhetlig utvikling som rettesnorer for diskusjonen).
- Med foregående spørsmål i bakhodet; hvordan ville dere lagt opp de første treningene for denne gruppa?
- Hvilke(n) veiledningsmetode(r) og tilnærminger synes dere er fordelaktige når vi snakker om innlæring av nybegynnere? (Eks: problemløsningsmetoden, visning og forklaring, «hel-del-hel», «del-hel-del» etc.).

**Internettressurser:**

- Union Internationale Motonautique (UIM) er det internasjonale forbundet som huser båt – og vannjetgrenene. Her finnes ulik info om den internasjonale båt – og vannjetsporten (kan enkelt finnes via et googlesøk).