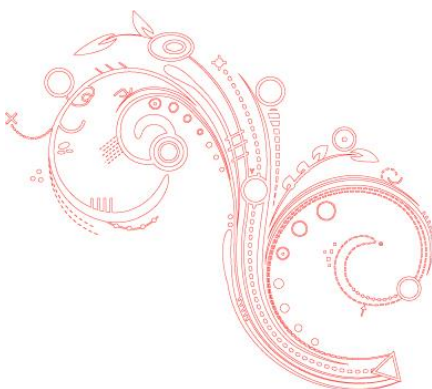




# Kursplan Trener-2

## Trenerløypa

**Revidert Utgave:  
2016  
Justert januar 2022**





## TRENERLØYPA – TRENER 2 - ORIENTERING

Kursplan godkjent desember 2012, revidert utgave 2016 og sist justert januar 2022.

---

### KURSPLAN

#### INNLEDNING

Trenerutdanning på nivå 2 har primært trenere som arbeider med en eldre ungdomsgruppe (15 år og oppover) og juniorutøvere som målgruppe. Trener 2-kurset har deltaker- og utviklingsfokus.

Trener-2 kurset består av en generell del og en spesiell del. Ved å gjennomføre og få godkjent generell del, spesiell del samt praksistimene, vil man få autorisasjon som trener 2 i orientering.

Den generelle delen legger stor vekt på teoretisk bakgrunnsstoff som kjennskap til anatomi, fysiologi, mekanikk, treningsplanlegging og treningsledelse med trenerrollen som en sentral modul. Det er også egne moduler for idrettspsykologi, antidoping, skader og sykdom samt ernæring.

I de spesielle delene vil man gå igjennom det orienteringsspesifikke som o-teknikk og metodikk, o-analysemetoder og også bruke de generelle emnene i praktisk anvendelse innen orientering. Det vil også gis eksempler på hensiktsmessige tilpasninger for funksjonshemmede utøvere.

#### MÅL

Gjennom trener-2 kurset skal kursdeltakerne ha tilegnet seg flg. kompetansemål (Idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske) og være i stand til å anvende dem i praksis:

#### Kompetansemål

##### Idrettsfaglig

- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere.
- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere treningen i et langsiktig perspektiv.
- Kjenne til de vanligste idrettskadene og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treningen etter dette.
- Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping
- Ha en helhetlig forståelse for idrettens egenart (didaktikk)
- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi og fysiologi relatert til orientering.

##### Pedagogisk

- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.
- Videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1.
- Observere og ta tak i ulike problemstillinger som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere.



- Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov.
- Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne.

### Organisatorisk

- Lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- Ha kjennskap til idrettens regelverk og regler og retningslinjer for orienteringsidretten.
- Kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund.

### MÅLGRUPPE

Trenere for eldre ungdom og juniorer (15 år og oppover).

### OPPTAKSKRAV

Opptakskrav på trener-2 kurs er gjennomført og godkjent trener-I i orientering eller dokumentert tilsvarende fagkompetanse og 1 års trenerpraksis.

Alle deltakere må ha tilgang til et praksisfelt (være trener eventuelt assistenttrener for en gruppe utøvere) der de kan utføre praksis og gjennomføre deler av selvstudiet.

Det stilles krav til egenferdighet i orientering. Deltakerne skal medvirke aktivt på kurset.

### INNHold

**Varighet** (*fordeling mellom generell og spesiell del vil kunne variere noe fra kurs til kurs*)

- ✓ Hele kurset er på totalt **70 timer**
- ✓ Generell del utgjør 35 timer og spesiell del 35 timer.
- ✓ 29 av timene skal gjennomføres i form av selvstudium (fordelt på 16 timer fra generell del og 13 timer spesiell del).
- ✓ 41 timer gjennomføres felles med kurslærer.

MODULER Generell del	Emner	Timetall totalt Herav selvstudietimer Og fellestimer
Modul 1	Treningsplanlegging	<b>8 t</b> 4 t selvstudie 4 t felles
Modul 2	Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet	<b>8 t</b> 4 t selvstudie 4 t felles
Modul 3	Idrettspsykologi	<b>5 t</b> 2 t selvstudie 3 t felles
Modul 4	Trenerrollen	<b>7 t</b> 2 t selvstudie 5 t felles
Modul 5	Antidoping, idrettsernæring og idrett og spiseforstyrrelser	<b>7 t</b> 4 t selvstudie 3 t felles
SUM Generell del 35 timer/16 timer selvstudium, 19 timer felles		



<b>MODULER Spesiell del</b>	<b>Emner</b>	<b>Timetall</b>
Modul 6	Basistrening, Idrettsskader og skadeforebyggende trening	<b>5 t</b> 2 t selvstudie 3 t felles
Modul 7	Orienteringsteknikk og metodikk	<b>16 t</b> 10 t felles 6 t selvstudie
Modul 8	Orienteringsteknikk og analyse	<b>6 timer</b> 4 t felles 2 t selvstudie
Modul 9	Treningsplanlegging og arbeidskrav innen orientering	<b>8 timer</b> 5 t felles 3 t selvstudie
SUM spesiell del 35 timer / 13 timer selvstudium, 22 timer felles		

- Tilrettelegging/trening for funksjonshemmede tas opp under modul 7.
- Regler og retningslinjer innen orienteringsidretten tas opp under modul 7.

## Læringsmål

### Modul 1: Treningsplanlegging

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Kunne anvende grunnleggende prinsipper for trening og treningsplanlegging
- ✓ Kunne tenke kritisk om trening og treningsplanlegging
- ✓ Gjøre rede for arbeidskrav- og kapasitetsanalyse
- ✓ Kjenne til ulike periodiseringsmodeller og tankegangen bak disse
- ✓ Utarbeide langsiktige og kortsiktige planer - utviklingstrapp, årsplaner, periodeplaner
- ✓ Kjenne til ulike strategier for kvalitetssikring av treningsprosess og evaluering av trening.

### Modul 2: Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet

**Del 1** Styrke, spenst og hurtighet

**Del 2** Utholdenhet

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne

- ✓ Ha tilegnet seg en dypere kunnskap innen funksjonell anatomi og fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen i praksis for å videreutvikle utøvere.

Kandidaten skal kunne gjøre rede for:

- ✓ Sentrale muskelgrupper og hvordan en muskel er bygd opp
- ✓ Ulike typer muskelarbeid
  
- ✓ Effekten av styrketrening, hurtighetstrening og spensttrening og retningslinjer innen disse treningsformene.
- ✓ Energiomsettingen (generelt)



- ✓ Intensitetssoner og treningspåvirkningen i de ulike sonene

### **Modul 3: Idrettspsykologi**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha generell kjennskap til hva idrettspsykologi er.
- ✓ Ha tilegnet seg kunnskap om mental trening, ulike basisteknikker innen mental trening og praktisk anvendelse av disse (spenningsregulering, visualisering, oppmerksomhetstrening og indre dialog).
- ✓ Ha kunnskap og forståelse om motivasjons- og mestringsklima.
- ✓ Kunne veilede utøvere ved problemstillinger knyttet til sosiale, mentale og taktiske egenskaper og ferdigheter hos utøveren.

### **Modul 4: Treneren**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i både trenings- og konkurransesituasjoner.
- ✓ Gjøre rede for ulike trenerideologier og diskutere hvilke konsekvenser disse kan ha for trenings- og læringsmiljøet
- ✓ Være bevisst trenerrollen i planleggings- og målsettingsarbeidet med utøverne
- ✓ Kunne tilrettelegge for et mestringsorientert treningsmiljø
- ✓ Diskutere problemstillinger knyttet til idrett og kjønn
- ✓ Drøfte etiske utfordringer knyttet til idrett, sett i sammenheng med idrettens grunnverdier og bestemmelsene for barne- og ungdomsidretten.

### **Modul 5: Antidoping, idrettsernæring og idrett og spiseforstyrrelser**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping (via RenUtøver-opplæringen)
- ✓ Kunne bidra med enkel veiledning i idrettsernæring
- ✓ Kjenne til utfordringene med spiseforstyrrelser i idretten.

### **Modul 6: Idrettsskader og skadeforebyggende trening**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Vite hva basistrening er og hvorfor det er viktig for idrettsutøvere innen våre idretter å ha basistrening som en del av treningen sin.
- ✓ Ha innsikt i grunnleggende basistreningsøvelser og kunne sette sammen et program med mulighet for progresjon i vanskelighetsgrad.
- ✓ Vite hva koordinasjon er og hvordan de kan lage et program som bedrer en koordinativ ferdighet.
- ✓ Kjenne til de vanligste idrettsskadene innen våre idretter og forebyggingen av disse.
- ✓ Teoretisk kunnskap om løpeteknikk og betydningen av god løpeteknikk i orientering og praktisk anvendelse av teori knyttet til dette i treningsarbeidet med utøvere.



### **Modul 7: Orienteringsteknikk og metodikk**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha større innsikt i o-teknikk og metodikk som kan bidra til å videreutvikle tekniske ferdigheter for egen utøvergruppe (*ungdom, junior, senior*).
- ✓ Kunne planlegge og gjennomføre trening for en gruppe utøvere og evaluere gjennomført trening i forhold til mål.
- ✓ Ha kjennskap til tilrettelegging av orientering for funksjonshemmede
- ✓ Ha kjennskap til regler og retningslinjer innen orienteringsidretten

### **Modul 8: O-teknikk og analyse**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha teoretisk og praktisk kunnskap om metoder for analyse, både tradisjonelle og nyere metoder.
- ✓ Kunne praktisk anvende metoder for analyse av trening og konkurranse. Kunne veilede utøvere i bruk av analyseverktøyet til å finne ut hvorfor de har tapt tid og hvordan de kan gjøre ting annerledes for forbedring.

### **Modul 9: Treningsplanlegging og arbeidskrav innen orientering**

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha teoretisk kunnskap om arbeidskrav- og kapasitetsanalyse innen orientering.
- ✓ Kunne anvende kunnskapen i praksis ved utarbeidelse av langsiktige og kortsiktige treningsplaner og veilede utøvere i planarbeidet.

## **ORGANISERING OG ARBEIDSFORMER**

Det arrangeres to kurssamlinger, en med generell del og en med spesiell del.

I tillegg til samlingene er det et selvstudium. Ulike undervisningsmetoder benyttes

Fellestimer gjennomføres i form av forelesning, gruppearbeid, diskusjoner og praksis med kurslærer/instruktør til stede. Gruppediskusjon og erfaringsutveksling anses som en viktig del av kurset og det forventes at deltakerne bidrar aktivt med sine trenererfaringer.

Selvstudiet gjennomføres i form av e-læring og skriftlige hjemmeoppgaver. Noe av arbeidet skjer i små grupper. Selvstudietimene skal gjennomføres dels som forberedelse før første kurssamling, dels i mellom de to kurssamlingene og etter siste kurssamling.

O-spesifikk del: Praktisk gjennomgang og utprøving av treningsmetoder, orienteringstekniske øvelser, analyseverktøy som for eksempel GPS, veiledning og evalueringsarbeid vil utgjøre en stor del av denne kursdelen. Det forventes at kursdeltakerne bidrar aktivt med sin egen/ trener-erfaring.

Det er Norges Orienteringsforbund ved sentraladministrasjonen som har hovedansvaret for organiseringen av kurset og er kursansvarlig. Det er kursansvarlig som godkjenner deltakelse og oppmøte.



### **Krav for å bli autorisert Trener - 2 i orientering**

- Tilfredstilt de kompetansekrav som er satt for trener-2.
- Aktiv deltagelse på minimum 80 % av undervisningen i fellesdelene. (gjelder både generell del og spesiell del).
- Gjennomført selvstudium
- Gjennomført obligatorisk praksis, 75 timer (underveis og/eller i etterkant av kurset).

### **PRAKSIS**

75 timer trenerpraksis som må gjennomføres underveis og/eller inntil 1 år etter at siste kurssamling er avholdt.

#### **Praksisen skal omfatte:**

1. Være tilstede på trening og ha ansvar for gjennomføring av treningen for en gruppe utøvere eller enkeltutøvere i orientering. Utgjør ca 40 timer
2. Veiledning/oppfølging av en eller flere utøvere i forbindelse med treninger, konkurranser og samlinger (prosess). Utgjør ca 15 timer
3. Ha ansvar (hovedansvar eller delansvar) for å forberede, gjennomføre og evaluere minst 1 treningsamling på klubb eller kretsplan. Samlingen må være av minst to dagers varighet. Utgjør ca 20 timer

Hensikten med praksisen er å gi kursdeltakerne erfaring med treningsarbeid før de blir autoriserte og dernest å tilføre klubbene trenerkompetanse.

**Dokumentasjon:** En rapport fra trenerpraksisen sendes Norges Orienteringsforbund. Rapporten skal kort skissere hva trenerpraksisen har omfattet på de 3 punktene (maks 1 side på hver av punktene).

Rapporten skal attesteres av hovedtrener eller leder i klubben.

#### **Autorisasjon og Trenerbevis:**

Godkjent kursdeltakelse (generell del + spesiell del) og praksisrapport gir autorisasjon som trener-2 i orientering. Deltakeren får tildelt Norsk Orienterings trenerdiplom som utstedes av Norges Orienteringsforbund.



**Pensum/ kursmateriell:**

- Modul 1 Fysisk trening og treningsplanlegging. Norges Orienteringsforbund  
Gjerset, A. & Johansen, E. Februar 2014
- Modul 2 Som modul 1
- Modul 3 Idrettens mentale treningslære. Pensgaard & Hollingen. 2006.
- Modul 4 Den coachende treneren – om å coache viderekomne. Abrahamsen & Gitsø.  
Akillis, 2016.
- Modul 5 [www.renutover.no](http://www.renutover.no),  
E-læring for trenere, Sunn Idrett :  
<https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1029>
- Tillegglitteratur  
OLTs ernæringssider: [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)
- Modul 6 Hva er effektiv styrke-, spenst- og hurtighetstrening for barn og ungdom.  
Tønnesen, E. Olympiatoppen, 2010.  
[http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/maanedens\\_tips/media3810.media](http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/maanedens_tips/media3810.media)
- Basisøvelser for o-løpere, grunnleggende nivå og utviklingsnivå, Av: Claude Lebreux, Olympiatoppen, 2010.  
<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/treningsplanlegging/utviklingstrapper/orientering/video/basisoeverler/page5020.html>
- Video om løpeteknikk (treningsøvelser for å opparbeide god løpeteknikk)  
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utviklingstrapper/orientering/video/loepeteknikk/page7900.html>
- Idrettsskader: [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)
- Modul 7 Orienteringsteknisk trening, Norges Orienteringsforbund, Rønneberg, K.,  
Myrvold, B.O. & Johnsen, J.A. 2003 og tilhørende nivåstige for o- teknikk på  
NOFs internettsider, [www.orientering.no](http://www.orientering.no).  
Utviklingstrappa: [www.orientering.no](http://www.orientering.no), trinn 3,4 og 5
- Modul 8 som modul 7
- Modul 9 Fysisk trening og treningsplanlegging. Norges Orienteringsforbund  
Gjerset, A. & Johansen, E. Februar 2014

**Tilleggs litteratur:**

Orientering og psykologi (NOF 2009)  
Løypelegging (NOF 2007)