

Kursbeskrivelse for  
Trener 1  
i  
hurtigløp  
kunstløp  
roller derby  
kortbane

**Norges Skøyteforbund**



## **Innledning.**

Dette kurset er bygget på Norges Idrettsforbunds spesifisering "Trenerløypa", nivå 1. Kurset er modulbasert. Noen deler av kurset er spesifikke for hurtigløp/kunstløp/kortbane på skøyter. Andre deler av kurset er generelle og vil gjelde for mange idretter av tilsvarende type. I og med at "Trenerløypa" skal gjelde for alle særforbund under NIF, vil det være mulig å ta noen moduler på tilsvarende nivå hos andre særforbund. Likeledes hvis en har gjennomført Trener 1-utdannelse i en annen idrett, vil en kunne få godskrevet felles moduler ved gjennomføring av Trener 1 for hurtigløp/kunstløp/roller derby/kortbane.

Trener 1 i hurtigløp/kunstløp/roller/kortbane derby arrangeres av Norges Skøyteforbund med ett til to 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 opp til ca. 12 år, eventuelt av nybegynnere i høyere aldersgrupper.

## **Hovedmål.**

Målet er å gjøre treneren i stand til å:

- ❖ Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- ❖ Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

## **Fokusområder.**

- ❖ Innlærings- og deltakerfokus.

## **Målgruppe.**

- ❖ Aktivitetsledere, nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til skøytesport, og som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå (barn, ungdommer og/eller voksne).

## **Opptakskrav.**

- ❖ Fulle 16 år i løpet av kursperioden.
- ❖ Bakgrunn som utøver, aktivitetsleder eller trener for yngre utøvere.

## **Kursgjennomføring.**

Kurset er totalt beregnet til 45 timer og gjennomføres slik:

- ❖ To weekend-samlinger (fredag ettermiddag til søndag ettermiddag) med undervisning og praktiske øvelser. Evt. teoretiske moduler gjennomføres online på Teams/Zoom. Én av samlingene avvikles under isforhold/hall RD.
- ❖ Seks e-læringsmoduler som selvstudium.
- ❖ Ett eksternt kurs i førstehjelp

## **Kursinnhold.**

Kurset er delt i 5 kompetanseområder:

- ❖ Organisatoriske ferdigheter
- ❖ Trenerskap
- ❖ Aldersrelatert trening
- ❖ Grunntekniske ferdigheter
- ❖ "Frisk utøver"

Hvert av kompetanseområdene inneholder to eller flere moduler relatert til ulike temaer. I alt består kurset av 13 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.

### **Organisatoriske ferdigheter.**

Modul 1 – Idrettens organisering og retningslinjer. Timer teori/praksis. 1/0

- ❖ Generell innføring i organisering og retningslinjer. Selvstudium i form av e-læring.
- ❖ Spesifikk del relatert til skøyter og NSF. Undervisning og selvstudium.

Modul 2 – Barneidrettsbestemmelser Timer teori/praksis. 2/0

- ❖ Denne modulen gir deg en innføring i "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett". Du får et innblikk i hvorfor disse ble vedtatt, og hvordan disse påvirker hverdagen i barneidretten i idrettslaget. Hvordan bidrar rettighetene og bestemmelsene til å skape en sunn og god barneidrett?  
Selvstudium i form av e-læring.

### **Trenerskap.**

Modul 3 – Pedagogikk, læringsklima, kommunikasjon. Timer teori/praksis. 3,5/0,5

- ❖ Grunnleggende om å skape gode betingelser for læring. Kjenne grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder. Hvordan kommunisere med ulike målgrupper.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring.

Modul 4 – Trenerens adferd, oppgaver, etc. + coaching. Timer teori/praksis. 5/2

- ❖ Denne modulen gir deg et innblikk i hva som forventes av deg som trener, og det vil gjøre deg mer bevisst på din egen praksis. Det er vektlagt fire hovedområder som vil være bærebjelker for deg som skal trene barn og ungdom: forventningene til deg som trener, og forholdet til utøveren, foreldre og klubben.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring. Hjemmeoppgave.

### **Aldersrelatert trening.**

Modul 5 – Vekst og utvikling.

Timer teori/praksis: 3/0

- ❖ Tar for seg utviklingskurven hos barn og ungdom og gir en generell innføring i praktiske hensyn som må tas hva gjelder de vanligste utviklingstrekk hos barn og unge. Du får også tips om hensiktsmessige øvelser for aldersgruppen.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring.

Modul 6 – Generell treningslære og skøytespesifikk anatomi.

Timer teori/praksis. 3/2

- ❖ Innføring i generell treningslære og hva som bestemmer prestasjonen. Videre tar en for seg muskelfunksjonen generelt, pluss et tillegg spesielt rettet mot skøyteløp.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring. Demonstrasjon og trening på øvelser.

Modul 7 – Treningsplanlegging.

Timer teori/praksis. 1/0,5

- ❖ Innføring i treningsplanlegging. Undervisning og hjemmeoppgave.

Modul 8 – Mestring, motivasjon.

Timer teori/praksis. 1/0

- ❖ Grunnleggende idrettspsykologi rettet mot unge utøvere og nybegynnere.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring.

### **Grunntekniske ferdigheter.**

Modul 9 – Grunnleggende skøyteferdighet.

Timer teori/praksis. 1/5

- ❖ Utvikling av motorikk og kroppsbeherskelse på skøyter gjennom varierte, lekfylte øvelser. Undervisning og praksis på isen.

Modul 10 – Skøyteteknikk

Timer teori/praksis. 1,5/4

- ❖ Gjennomgang av fasene i skøyteteknikken med beskrivelse av riktig utførelse.  
Undervisning, praksis på isen, videostudier.

Modul 10b – kun roller derby

2/4

- ❖ Grunnleggende taktikk og minimumsferdigheter

### **Frisk utøver.**

Modul 11 – Funksjonshemmede.

Timer teori/praksis. 3/0

- ❖ Skape forståelse for funksjonshemmedes begrensninger og muligheter, generelt og relatert til skøyteløp. Hvordan er idrett for funksjonshemmede organisert i Norge.  
Aktivitetshjelpemidler og tilrettelegging av aktivitet.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring.

Modul 12 – Sikkerhet og skadeforebygging.

Timer teori/praksis. 2,5/0,5

- ❖ Innføring i generelle og skøytespesifikke idrettsskader, hvordan de forebygges og hvordan de behandles.  
Undervisning samt selvstudium i form av e-læring.

Modul 13 – Førstehjelp.

Timer teori/praksis. 1,5/1,5

- ❖ Kurs i grunnleggende hjerte- og lungeredning Eksternt kurs.

### Pensumliste

#### Bøker/hefter:

- ❖ Ut på skøyter (Per Wright) – side 22-53 og 98-115.( <https://www.ark.no/>)
- ❖ Barneidrettstreneren (Bjone/Vingdal).( <https://www.ark.no/>)
- ❖ Treningslære for idrettene (Hallén/Ronglan) - kap 1, 2, 3 og 4.1.( <https://www.ark.no/>)
- ❖ Studie av hurtigløpsteknikk (Sven-Åge Svensson) / Teknikk kunstløp (Anna Pushkova) (sendes på e-post til deltagere)
- ❖ Grunnleggende skøyteteknikk, taktikk og minimumsferdigheter i roller derby (sendes på e-post til deltagere)
- ❖ Tilleggs litteratur: Den coachende treneren - Bok 1[3] - Om å coache begynnere ( <https://www.ark.no/>)

#### E-læringsmoduler fra NIF:

- ❖ Barneidrettens verdigrunnlag (ca 2t).
- ❖ Trenerrollen (ca 4t).
- ❖ Aldersrelatert trening (ca 3t).
- ❖ Idrett uten skader (ca 2t).
- ❖ Idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse (ca 2t).
- ❖ Trenerattesten (ca. 20min)

#### Dokumenter fra NSF:

- ❖ Teknikk, koordinering og læringsprosess.
- ❖ Et utvalg av barmarksøvelser for hurtigløpere / Et utvalg av barmarksøvelser for kunstløp/et utvalg barmarksøvelser roller derby
- ❖ Øvelser i grunnleggende skøyteferdighet
- ❖ Pdf-dokumenter av presentasjonene til modulene (unntatt modul 2)

### Praksis.

Nedenstående krav gjelder den obligatoriske praksisen på 45 timer som er nødvendig for å få autorisasjon som trener 1.

- ❖ Praksisen må gjelde hurtigløp/kunstløp/roller derby/kortbane på skøyter og foregå i en klubb.
- ❖ Løperne bør fortrinnsvis være i den kategorien som kurset tar sikte på, altså nybegynnere eller yngre løpere.
- ❖ Kandidaten må fortrinnsvis delta som assistent for en trener med ansvar for en enkeltutøver eller en gruppe løpere, men han kan også ha eget ansvar for tilsvarende løpere.
- ❖ 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.
- ❖ Gjennomført førstehjelpskurs.
- ❖ Bestått eksamen med nærmere definerte karakterer.
- ❖ Gjennomført 45 timer relevant praksis under eller etter kurset.

### **Videreutvikling.**

NSF vil arrangere regelmessige etterutdanningskurser slik at det er mulig å videreutvikle seg på nivå 1 og dermed spesialisere seg i trening av nybegynnere og unge utøvere.

For de som senere ønsker å trene eldre og viderekomne utøvere, vil det være nødvendig å ha gjennomgått nivå 1, samt kunne dokumentere ytterligere 45 timers relevant trenerpraksis for å kunne søke opptak på nivå 2.