

Kampidrettenes Utdanningssamarbeid inviterer til

Kampidrettenes Kompetanse utvikling Inviterer til Trener 1 del 2

- Sted:** Kirkhaugen skole,
Skillebakken 3 ([Kart](#))
0484 Oslo
- Tid:**
- | | | |
|--------|------------|------------------|
| Fredag | 05.03.2010 | kl 18:00 – 22:00 |
| Lørdag | 06.03.2010 | kl 09:00 – 17:00 |
| Søndag | 07.03.2010 | kl 10:00 – 19:00 |
- Pris:** kr. 1000,- inkl. kursmateriale
- Betaling:** Faktura sendes klubben i etterkant av kurset.
- Påmelding:** Bindende påmelding innen **25.02** og skjer pr. følgende:
E-Post: martin@kampsport.no
- Deltagerinformasjon:** Navn:
Adresse:
Født: (15 års aldersgrense for deltagelse)
Mobil:
E-Post:
Klubb:
- Utstyr:** Ta med treningstøy, samt penn og notatblokk.
- Arrangør:** Norges Kampsportforbund
Kontaktperson: Utdanningskonsulent Martin Kitel
E-Post: martin@kampsport.no
[Utdanningsinformasjon](#)
- Kurslærer:** Martin Kitel
E-Post: martin@kampsport.no
Tlf: 920 14 595

KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER

Læreplan Trener I – Grunnleggende Trenerutdanning - Fellesdeler

Trener I utdanning i Norges Kampsportforbund, Norges Bokseforbund og Norges Bryteforbund

Innledning

Trener I er i sin helhet rettet mot barn- og ungdom der blant annet forståelsen av hvordan disse målgruppene fungerer med tanke på treningsadaptasjon og sosialiseringprosessen med påfølgende konsekvenser for trenerrollen sett i forhold til målgruppen. Trener I skal gi treneren grunnleggende kunnskap om hva det innebærer å være trener. Det blir tatt utgangspunkt i barn- ungdoms utvikling både pedagogisk, biologisk og prestasjonmessig. Denne inngangsvinkelen danner grunnlaget for forståelsen av hvordan trening systematisk bør bygges opp for unge utøvere. Utdanningen belyser de endringer som finner sted i yteevne og bevegelsesatferd som følge av systematisk påvirkning ved anvendelse av grunnleggende treningsprinsipper og treningsmetoder.

Fellesutdanningens fagområder er å betrakte som syntesefag, i den forstand at de problemområder/temaer som fokuseres blir belyst med bakgrunn i ulike teoretiske og praktiske perspektiver, som pedagogikk, treningsprosessen, etikk (etikk, spiseforstyrrelser, kosthold, treningslære, bevegelseslære og idrettspsykologi)

Mål

Kursdeltakerne skal:

- Kjenne til idrettens grunnleggende verdier
- Kunne gjøre rede for barneidretsreglene og retningslinjer for ungdomsidrett
- Kunne gjøre rede for prinsippene for instruksjon og treningsledelse
- Kunne gjøre rede for grunnleggende prinsipper for trening
- Forstå basistrenings betydning for idrettslig yteevne generelt og spesifikt for barn og ungdom
- Ha prøvd ut, og kjenne til gode og sentrale treningsøvelser som brukes for å påvirke de fysiske- og koordinative egenskapene.
- Kunne gjøre rede for begrepene utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og teknikk
- Forstå psykologiske forhold av betydning for prestasjonsutvikling, mestring og opplevelse av trivsel
- Kjenne til sammenhengen mellom fysiologiske og psykologiske egenskaper og yteevne. Forstå hvordan trening påvirker kroppen slik at fysisk og psykisk yteevne påvirkes.
- Kunne gjøre rede for treningsprinsippene belastning og tilpasning, variasjon, progresjon, kontroll, helhetlig stimulering, individuell tilpasning og spesifisitet.

Organisering og arbeidsformer

Kursene gjennomføres under to weekendsamlinger der deltakere fra alle idretter og stilarter fra Kampsportforbundet, Bokseforbundet og Bryteforbundet deltar. De ulike temaene avsluttes i løpet av en bestemt tid. Undervisningen vil foregå som fellesundervisning, klasseundervisning, gruppearbeid og praksis med veiledning der kursdeltakerne skal arbeide med oppgaver i gruppe og som individuelt arbeid. Utvalgte oppgaver legges frem for de andre kursdeltakerne.

Vurdering

100 % Individuelt arbeid

- Fordelt på 2 besvarelser(en for Trener I del 1 og en for Trener I del 2) med skriftlig presentasjon som sendes kurslærer eller Kampsportforbundets utdannings administrasjon martin@kampsport.no
- Besvarelsene bedømmes etter bestått og ikke bestått.
- Det kreves 100 % tilstedeværelse på kursene for å få disse bestått. Eventuelle fritak avtales med kampsportforbundets utdanningsadministrasjon martin@kampsport.no

Kampsport, bryting og boksing

Emnenavn

Trener I – Grunnleggende Trenerutdanning

Antall timer

40

Ansvarlig

Martin Kitel, Norges Kampsportforbund

Kursinndeling

Del 1 og 2

Kursavvikling

2 kurshelger a 20 timer med kurslærer

Kursfordeling

Trener I del 1 og 2 avholdes felles for alle kampsportidretter. Trener I del 3 er idrettsspesifikk
Del 3 er knyttet opp mot spesifikk idrett/stilart. Ansvaret for disse kursene er hos respektive idrettsgren i NKF eller forbund (bryting og boksing). Den spesifikke delen er på 20 timer.

Idrettsspesifikke kurs

Idretter og stilarter som ikke har ferdigutviklede kurs

Gjennomfører kurs i selvforsvar eller en beslektet idrett/stilart

Kjernelitteratur

Kompendier som dekker temaene. Kompendiene blir delt ut på kurset av kurslærer. Pensum er basert på nedanstående faglitteratur

Amundsen, Espen , Utviklingsplan Norges Bryteforbund, 2003

Brattenborg, S.; Engebretsen, B.: Innføring i kroppsøvingdidaktikk. Høyskoleforlaget, Oslo 2001.

Breivik, Gunnar. Sug i magen og livskvalitet. Tiden norsk forlag A/S, Oslo 2001.

Fasting, Kari: Hvor går kvinneidretten? Rapportserie fra NIF og NIH, 1996.

Fasting, K.; Sisjord, M-K.: Kjønn og idrett i Gunn Imsen (red.): Kjønn og likestilling i grunnskolen. Gyldendal, Oslo 2000.

Gill, D.L. Gender differences in competitive organisation and sport participation. Int. J. of Sports Psychology, 1988, s. 145-156.

Gjerset, A. m.fl, Treningslære, Gyldendal Norsk Forlag, 2. Utgave, 2001

Gjerset m.fl. Idrettens Treningslære, Universitetsforlaget, 1992, 3. Opplag

Gulbrandsen, L.M.: I barns dagligliv. En kulturpsykologisk studie av jenter og gutters utvikling. Universitetsforlaget, 1998.

Kårhus, S., Ledelse og instruksjon, 2. utgave, 2. opplag, Universitetsforlaget 2000

Loland, Sigmund: Idrett, kultur og samfunn. Universitetsforlaget, 1991, 2.opplag 2000.

Nilsen Mona, Sundal Katrin, MMI, Juni 2002

Petrov, R., "Freestyle and Greco-Roman Wrestling"

Von der Lippe, G. Kvinner og idrett - fra myte til realitet. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo 1982.