



Norges Cykleforbund

Kursbeskrivelse

Trener 1 kurs

Norges Cykleforbund

Oppdatert 2024

TRENER 1

Norges Cykleforbund

INNLEDNING:

Kursbeskrivelsen for Trener 1 bygger på kompetansekrav fra Norges idrettsforbunds «Trenerløypa», som er et rammeverk for trenerutdanning i norsk idrett. Trenerløypa består av fire nivåer, på hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning.

MÅL:

Kurset skal utvikle trenere som skaper god aktivitet og et godt miljø på sykkeltreningene for barn, ungdom og nybegynnere på begynnernivå.

MÅLGRUPPE:

Trenere for barn og ungdom opp til 14 år.

KRAV TIL OPPTAK:

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 16 år kursåret. Kurset er grunnleggende og stiller ingen krav til forkunnskaper. Kursdeltager må være medlem i klubb tilknyttet Norges Cykleforbund.

VURDERING/ KRAV TIL AUTORISASJON

- Aktiv deltakelse på minimum 80 % av undervisningen.
Deltagere som ikke deltar aktivt i alle deler av kurset, kan få hele eller enkeltdele underkjent.
- Gjennomført e-lærings kurs, må dokumenteres med kursbevis.
- Gjennomført praksis i klubb, må dokumenteres med godkjenning fra leder i klubb.

Trener 1 kursbevis sendes deltager ved gjennomføring av alle deler av kurset.

Ved gjennomføring av kun praksishelg (og E-lærings kurset «Idrett uten skader») tildeles kompetanse som «Aktivitetsleder». Denne helgen er velegnet for f.eks. foreldre og andre som ønsker å fungere som støttepersoner eller hjelpetrener i en treningsgruppe.

Det anbefales å delta på teorihelgen før praksishelgen, men det er også mulig for de som kun har deltatt på praksishelgen å komplettere med teoridelen i etterkant.

INNHOLD:

Teorihelg	16 timer
Praksishelg/Aktivitetslederkurs (grensesifikk)	16 timer
E-læring (NIF)	13 timer
Praksis i klubb	45 timer
Totalt:	90 timer

T1 – Teorihelg (generell del, alle grener) 16 timer

Modul 1 Idrettens organisasjonsoppbygging, lover og regler	2 t
Modul 2 Trenerrollen og treningsledelse	4 t
Modul 3 Fysiologi og anatomi	2 t
Modul 4 Treningslære	3 t
Modul 5 Treningsplanlegging og utviklingstrapp	3 t
Modul 6 Gruppearbeid	2 t

T1 – Praksishelg/Aktivitetslederkurs (terreng/landevei, utfor eller BMX) 16 timer

Modul 7 Trenerrollen	1t
Modul 8 Førstehjelp, HLR og skader	1,5 t
Modul 9 Mekking – praktiske øvelser	2 t
Modul 10 Treningsplanlegging og praksis	1,5 t
Modul 11 Alternativ trening/basistrening	2 t
Modul 12 Grunnleggende sykkelteknikk og treningsledelse i praksis	8 t

E-læring (NIF): 13 timer

Trenerrollen	4 t
Barneidrettens verdigrunnlag	2 t
Idrett uten skader	2 t
Idrett for funksjonshemmede	2 t
Aldersrelatert trening 1	3 t
Sunn Idrett – for trenere og Spiseforstyrrelser	

[NIF e-læring](#) (Trenerløypa)

LÆRINGSMÅL:

Teorihelg (modul 1 – 6)

Modul 1: Organisasjonsoppbygging, lover og regler

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha kjennskap til oppbygging av trenerløypa og idrettens verdier.
- Være kjent med organisasjonsstrukturen i norsk idrett og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har, inkludert ansvar for funksjonshemmede.
- Ha tilegnet seg kunnskap om Idrettens barnerettigheter, Barneidrettsbestemmelsene og Retningslinjer for ungdomsidrett.
- Ha tilegnet seg kunnskap om de viktigste reglene som omfatter sin gren og gjeldende konkurranseformer.

Modul 2: Trenerrollen og treningsledelse

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha kjennskap om trenerens ansvarsområder og bli bevisst på sin egen trenerrolle.
- Bli bevisst på betydningen av kommunikasjon: non verbal kommunikasjon og egen adferd.
- Kunne tilrettelegge for et mestringsorientert treningsmiljø.
- Ha tilegnet seg kunnskap om metodikk innenfor treningsledelse.

Modul 3: Fysiologi og anatomi

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha grunnleggende kjennskap om funksjonell anatomi og fysiologi relatert til sykling.
- Ha kjennskap til barns og ungdommers fysiske og mentale utvikling i ulike aldre.
- Kjenne til hvilke muskelgrupper som er de viktigste for en syklist.
- Ha grunnleggende kunnskap om forebygging av skader og overbelastning hos syklister.

Modul 4: Treningslære

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne ha kunnskap om:

- Ha kjennskap om grunnleggende begreper innenfor treningslære.
- Ha kjennskap om prestasjonsfremmende faktorer for syklister.
- Ha kunnskap om vektlegging av treningsinnhold, med hovedfokus på teknikk.
- Ha kunnskap om trening for barn i forskjellige aldre.
- Ha fått en innføring i intensitetssoner: høy, middels og lav.
- Ha grunnleggende kunnskap om basisferdighetene (styrke, hurtighet/spenst, utholdenhet, bevegelighet, koordinasjon og teknikk) tilrettelagt for målgruppen.
- Ha kjennskap til sentrale elementer i restitusjon og oppbyggingen av et næringsrikt kosthold for barn i vekst.

Modul 5: Treningsplanlegging og utviklingstrapp

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- *Kunne lage en grov årsplan og periodeplan.*
- *Kunne lage en øktplan, samt dokumentere og evaluere treningen for en treningsgruppe.*
- *Kunne lage treningsopplegg for sykling, som bygger på utviklingstrapp, med fokus på mestringsorientert trening.*
- *Kunne tilrettelegge for et høyt aktivitetsnivå.*

Modul 6: Gruppeoppgaver

Gruppeoppgavene er fordelt over de øvrige modulene.

Praksisheg/ Aktivitetslederkurs (modul 7-12)

Modul 7: Trenerrollen

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha kjennskap til oppbygning av trenerløypa og idrettens verdier.
- Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.

Modul 8: Skader, akutt skadebehandling og førstehjelp

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Ha kjennskap til de vanligste skadene i sykkelporten og tilhelningstid for disse.
- Ha grunnleggende kunnskap om PRICEM prinsippet og behandling ved akutte skader.
- Ha kjennskap om grunnleggende førstehjelpsmetoder (HLR og hjertestarter).

Modul 9: Mekking –praktiske øvelser

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Kjenne til sykkelens komponenter og hva som er påbud for sykling på offentlig vei.
- Kunne bytte slange.
- Kunne bytte wire, justere gir og bremses.
- Kunne skifte kjede og kassett.
- Kunne gjennomføre en generell kontroll og renhold av sykkel.

Modul 10: Treningsplanlegging og praksis

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Kunne planlegge å gjennomføre treningsøkter/timer for egen treningsgruppe.
- Kunne organisere trening på en måte som skaper et høyt aktivitetsnivå.
- Kunne lede og tilrettelegge for aktivitet for utøvere i ulike aldre, med ulike ambisjonsnivåer og forutsetninger.
- Ha kjennskap til retningslinjer og trafikkregler for syklister på vei og i terreng.

Modul 11: Basistrening

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Bli kjent med OLT`s basistreningsportal.
- Få kjennskap til hvilke basis/styrketreningsøvelser som er formålstjenlig for målgruppen.
- Kunne organisere og lede en basistrening med høyt aktivitetsnivå for aldersgruppen, med bruk av forskjellige undervisningsmetoder.

Modul 12: Grunnleggende sykkelteknikk og treningsledelse i praksis

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- Organisere og lede sykkelteknikkøkt med høyt aktivitetsnivå for målgruppen, med bruk av forskjellige undervisningsmetoder.
- Innstilling av sykkel og riktig sittestilling.
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i sykling med praktiske eksempler på passende utvalg av øvelser for nybegynnere.
- Lære øvelser fra «Aktivitetsbanken» og hvordan man kan bygge opp en økt ved hjelp av øvelser fra denne.
- Ha videreutviklet sin egenferdighet i løpet av kurset.
- Kunne ivareta sikkerheten til utøver under trening samt veilede utøveren i grunnleggende trafikale ferdigheter og regler.

E-LÆRING

E-læringskursene brukes som et komplement til kurs med lærer og læringsmålene for e-læringskursene går inn under modulene for teori- og praksishelgen.

E-læring på trener 1 nivå må gjennomføres for å oppnå trener 1 kompetanse. E-læringskursene må gjennomføres før første delkurs (teori og praksis) gjennomføres. Må dokumenteres gjennom å vise kursbevis til instruktør på kurset eller sendes til forbundets utdanningsansvarlig.

[NIF e-læring](#)

PRAKSIS I KLUBB

Krav til, varighet, innhold og dokumentasjon

Tid:

45 timer

Krav til praksissted:

Praksisen må være relevant for sykling og foregå i en sykkelklubb.

Innholdet i praksistimene:

Kandidaten må være til stede på trening og ha ansvar for gjennomføring av treningen for en gruppe syklistere eller enkeltutøvere innenfor målgruppen.

Dokumentasjon:

Det skal føres en logg fra praksis der man noterer ned dato, tidsbruk, praksissted og type praksis. Leder i klubben attesterer på loggen som sendes forbundet.

Kursmaterieill

E-læring

- NIFs E-læringskurs, Trenerløypa nivå 1 ([NIF e-læring](#))

Bøker

- «Barneidrettstreneren», Norges Idrettsforbund, Mari Bjone og Marie Vingdal (Inngår i kursavgiften)
- «Fysisk trening for barn og ungdom», Michail Tonkonogi, Helena Bellardini (Frivillig for deltagerne å kjøpe selv)

Brosjyre

- Aktivitetsbanken (Inngår i kursavgiften)

Digitale portaler:

- NCFs YouTube kanal - [Norges Cykleforbund - YouTube](#)
- OLT`s basistreningsportal [Olympiatoppen](#)