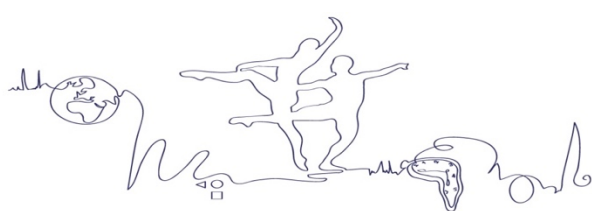


Kursplan trener 2



**NORGES
DANSEFORBUND**



TRENER 2 DANS

Hovedmål

- Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen, og kunnskap om hva som kreves for å skape en sunn, positiv utvikling i valgt dansegren.
- Ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
- Etter gjennomgått kurs skal en kunne sette i gang og lede dansetrening på viderekommende nivå, som skal gi en positiv læringsopplevelse for danseren og skape motivasjon for å fortsette med aktiviteten. Samtidig skal undervisningen ha et faglig korrekt innhold som kan gi et godt grunnlag for de som også ønsker å fortsette med dans på et høyere nivå.

Delmål:

Deltakeren skal:

- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv for å skape en sunn og riktig utvikling for dansere
- Kjenne til de vanligste idrettsskadene i dans og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Ha grunnleggende kjennskap til hva et anbefalt kosthold for dansere består i, samt kunnskap om spiseforstyrrelser og forebygging.
- Ha kjennskap til hvordan faktorer som alder, kjønn og fysiske-, psykiske-, sosiale- og kulturelle forutsetninger påvirker, og kunne tilrettelegge treningen ut fra dette.
- Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.
- Ha en helhetlig forståelse av dansens egenart (didaktikk).
- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til dans.
- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne danseutøvere.
- 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 problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre.
- Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov, herunder kunne benytte flere coachende metoder og verktøy for utvikling av utøvere.
- Være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.
- Ha grunnleggende kunnskap om de viktigste undervisningsmetodene i dans.
- Ha god oversikt over musikkteori og grunnleggende prinsipper for dans
- Kunne beskrive og forklare grunnleggende prinsipper for dans, uten hjelpemidler
- Utføre de obligatoriske variasjonene med korrekte posisjoner og i takt med musikken, uten hjelpemidler.
- Kunne bruke pensumlitteraturen og forstå dens oppbygging, slik at den kan implementeres i planleggingen av en undervisningssekvens.
- Kunne sette sammen de obligatoriske dansevariasjonene til en avansert koreografi.
- Kunne skape mestringsfølelse hos danseren ved bruk av ulike undervisningsteknikker.
- Kunne gjennomføre en undervisningssekvens som er motiverende og lærerik, balansert mellom det å skape utfordringer for danseren samtidig som det gir en mestringsfølelse.

Målgruppe:

Målgruppen er trenere med erfaring fra begynnernivå, som ønsker å videreutvikle seg og få kunnskap og kompetanse til å trene dansere på et viderekommende nivå.

Omfang:

Felles delkursene består av 30 timer undervisning og 10 timer E-læring/selvstudie og er obligatoriske for alle deltakere uavhengig av hvilke dansegrener de ønsker å spesialisere seg i.

De grensespesifikke delkursene der deltakeren velger dansegren vil være på minimum 35 timer i alle grener.

Moduloppbygging:

Delkurs 1: Trenerrollen og sunn danseidrett 15 timer

Modul 1	Trenerrollen og pedagogikk	Teori/praksis	10 t.
Modul 2	Etiske verdier	Teori	2 t.
Modul 3	Kommunikasjon om mat, kropp og vekt	Teori	3 t.

Delkurs 2: Treningslære-, planlegging og skadefri danseidrett 15 t.

Modul 4	Treningslære, anatomi og fysiologi	Teori/praksis	6 t.
Modul 5	Idrettsskader og skadeforebygging	Teori/praksis	4 t.
Modul 6	Treningsplanlegging	Teori/praksis	4 t.
Modul 7	Avsluttende gruppeoppgave	Teori/praksis	1 t.

Delkurs 3: Dans, musikkteori og koreografi 17,5 timer

Innholdet i delkurs 3 vil variere fra gren til gren. Men felles i alle grener er at trenerne skal få en god forståelse og oversikt over musikkteori og grunnleggende prinsipper for dans. Deltakerne skal gjennomgå de grunnleggende obligatoriske variasjonene med korrekte posisjoner og i takt med musikken.

De skal lære å bruke pensumlitteraturen og forstå dens oppbygging, slik at den kan implementeres i planleggingen av en undervisningssekvens.

De skal få kunnskap til å kunne trene viderekommende utøvere i valgt dansegren.

Delkurs 4: Instruksjon i praksis og eksamen 17,5 timer

Innholdet i delkurs 4 vil variere fra gren til gren. Men felles i alle grener er at trenerne skal bruke kunnskapen fra delkurs 3, og lære seg å sette sammen de obligatoriske dansevariasjonene til en avansert koreografi.

Trenerne vil også få trening i å instruere, og lære bort dans og koreografier til dansere på et viderekommende nivå.

Fokuset vil være på å kunne skape mestringsfølelse hos danseren ved bruk av ulike undervisningsteknikker, kunne gjennomføre en undervisningssekvens som er motiverende og lærerik, balansert mellom det å skape utfordringer for danseren samtidig som det gir en mestringsfølelse.

Praktisk/muntlig eksamen i valgt dansegren.

E-læring: 10 timer

Modul 8	Idrettsernæring - Modul 1	Selvstudie	2
Modul 9	Idrettsernæring - Modul 2	Selvstudie	2
Modul 10	Spiseforstyrrelser	Selvstudie	2
Modul 11	Antidoping-Ren Utøver	Selvstudie	2
Modul 12	Aldersrelatert trening 2	Selvstudie	2

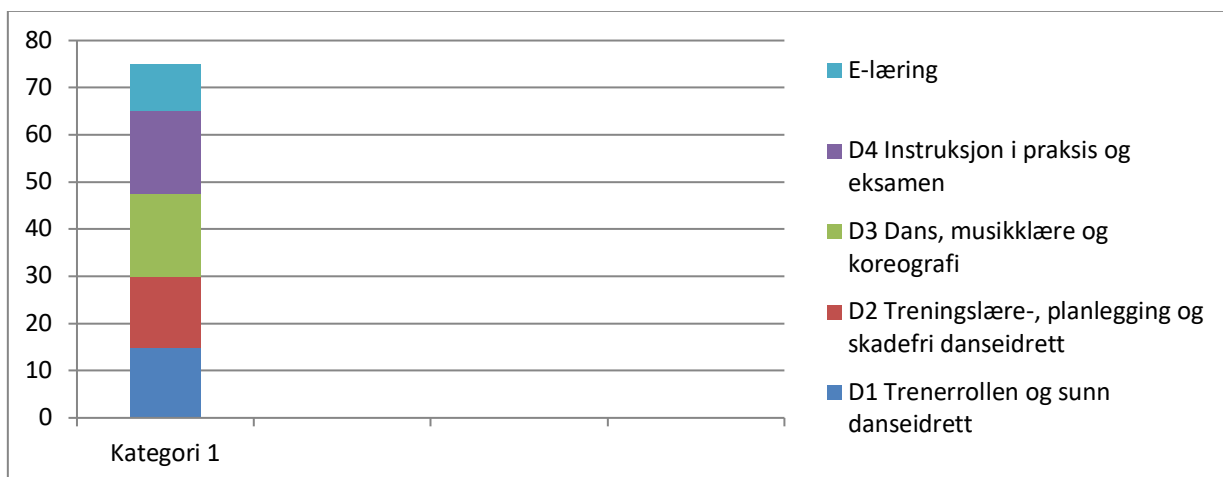
Link til e-læring:

Modul 8-10: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=10>

Modul 11: <https://renutover.no> ; <https://www.antidoping.no>

Modul 12: <https://ekurs.nif.no/enrol/index.php?id=76>

E-læringen har best læringsutbytte hvis den gjennomføres før kursstart.



Innhold i modulene, delkurs 1-2

Modul 1, Trenerrollen og pedagogikk: Blir en naturlig videreføring av det deltakerne har lært på trener 1.

Modul 2, Etske verdier: Her vil det settes fokus på uønsket oppførsel i idretten, og hva treneren skal gjøre hvis uønskede situasjoner oppstår (Rusfri idrett, mobbing, seksuell trakassering, homohets, rasisme)

Modul 3, Kommunikasjon om mat, kropp og vekt: Her lærer man hvordan en skal kommunisere rundt mat, kropp og vekt overfor unge utøvere.

Modul 4, Treningslære, anatomi og fysiologi: På trener 1 får man en god innføring i treningslære, på trener 2 bygger vi videre på dette så trenerne får en større forståelse for trening, og hvordan det påvirker kroppen.

Modul 5, Idrettsskader og skadeforebygging: Trenerne lærer hvordan de behandler de mest vanlige skadene i dans, og hvordan disse skadene forebygges.

Modul 6, Treningsplanlegging: Blir en videreføring fra treningsplanlegging på T1. Nå skal deltakerne lære å planlegge trening i et langsiktig perspektiv

Modul 7, Avsluttende gruppeoppgave: Deltakerne får vist hva de har lært gjennom en praktisk gruppeoppgave der de skal planlegge og utføre et treningsopplegg.

Modul 8, Idrettsernæring- Modul 1: Grunnleggende kunnskap om idrettsernæring for ungdom fra 13 år og oppover.

Modul 9, Idrettsernæring- Modul 2: Påbyggende kunnskap om idrettsernæring for ungdom fra 16 år og oppover.

Modul 10, Spiseforstyrrelser: Trenerne lærer hvilke faresignaler de bør se etter, og hva de skal gjøre hvis de er bekymret for en utøver.

Modul 11, Antidoping: Kunnskap om dopingreglement og ren idrett.

Modul 12, Aldersrelatert trening: Gir en helhetlig forståelse av treningsprosessen og kunnskap om hvordan man ivaretar utøvernes behov i et spennende og trygt miljø.

Ansvar for kurs og gjennomføring

Norges Danseforbund har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.

Delkurs 1 Trenerrollen og sunn danseidrett	Kurslærere fra NIF og olympiatoppen, NDs autoriserte kurslærere
Delkurs 2 Treningslære-planlegging og skadefri danseidrett	Kurslærere fra NIF og olympiatoppen, NDs autoriserte kurslærere
Delkurs 3 Dans og musikkklære	NDs autoriserte kurslærere
Delkurs 4 Koreografi og instruksjon i praksis	NDs autoriserte kurslærere

Vurdering og eksamen

Avsluttende gruppeoppgave med evaluering på delkurs 1 og 2.

Fagprøve på delkurs 4 er tellende eksamen og blir bedømt med et karaktersystem bestående av 4 graderinger: Ikke bestått, Akseptabelt, Bra, Meget bra.

Praksiskrav

Krav om 75 timer praksis for å bli sertifisert trener 2

Kursbevis og diplom sendes ut til trenere så fort praksis er godkjent.

Krav til obligatorisk undervisning

For å bli godkjent trener 2 må 80 % av kurset være gjennomført. Norges Danseforbund anbefaler at kursdeltakeren gjennomfører alle modulene.

Krav for opptak

- Nedre aldersgrense på trener 2 er det året man fyller 18 år.
- Deltakeren må være medlem i en av NDs medlemsklubber.
- Deltakeren må være autorisert trener 1.

Det er krav om at man har gjennomført delkurs 1-2 før man melder seg på delkurs 3. Delkurs 3-4 skal tas i rekkefølge.

Kurspåmelding

Via Norges Danseforbunds til en hver tid godkjente påmeldingsløsninger.