

TRENERLØYPA



RAMMEVERK FOR NORSK TRENERUTDANNING

NORGES
IDRETTSFORBUND



SAMMENDRAG

Dette dokument er et rammeverk for trenerutdanning i norsk idrett som beskriver kriterier, prinsipper, retningslinjer, kompetansekrav og en rammeplan som baserer seg på rammeverkets forutseneringer.

Det er følgende **HOVEDMÅL** for trenerutdanning i norsk idrett:

”Trenerutdanning skal sikre en kompetansebasert idrettsutvikling gjennom kvalifiserte trenere”.

Med **kompetansebasert idrettsutvikling** menes en idrettsutvikling som er basert på kunnskap, atferd og holdninger.

Med **kvalifisert** menes en autorisasjon som bygger på definerte standarder på de ulike utdanningsnivå.

Fra trenerstige til trenerløype

TRENERLØYPA erstatter Trenerstigen fra 1994 (Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, 1994).

TRENERLØYPA består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning (EtU). Gjennom det nye rammeverket kan en trener utvikle seg i et livslangt læringsperspektiv på det nivå treneren ønsker.

Det er skissert et hovedmål på hvert nivå i **TRENERLØYPA**. Her er det gitt uttrykk for hva en trener skal kunne etter gjennomført utdanning:

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
Mål	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.	Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.	Analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.	Ha kompetanse til å videreutvikle utøvere som er på høyeste nasjonale og internasjonale nivå.

Det er definert kompetansekrav på hvert nivå innenfor tre hovedområder:

1. Idrettsfaglige krav.

2. Pedagogiske krav.

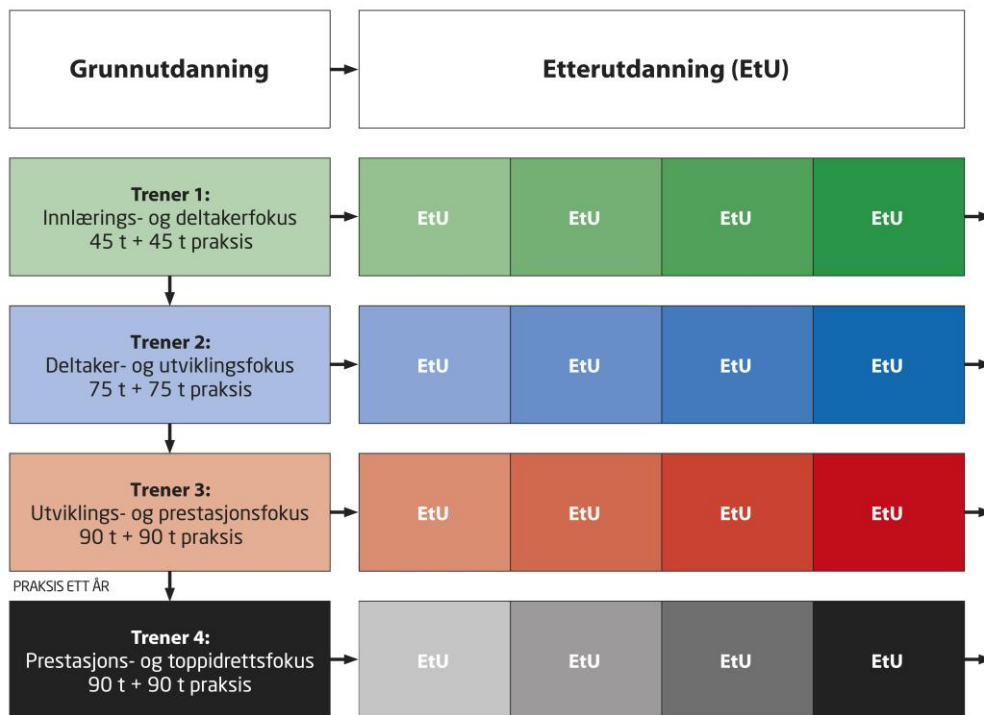
3. Organisatoriske krav.

Kravene angir hva en trener skal kunne innenfor hvert av hovedområdene på de ulike trinn.

Trenerrollen har spesiell fokus i rammeverket.

Nøkkelord: Rammeverk, trenerløypa, trenerrolle, kompetansekrav, grunnutdanning, etterutdanning, norsk idrett, samarbeid.

TRENERLØYPA



INNHALDSFORTEGNING

Forord

Sammendrag

	Side
1. INNLEDNING	7
1.1. Bakgrunn for Trenerløypa	7
1.2. Avgrensninger og regler innenfor dokumentet	9
1.3. Forkortelser i dokumentet	9
1.4. Kunnskapsløft for trenerne i norsk idrett	10
1.5. Forsterket synergieffekt	10
2. PRESISERING AV RAMMEVERKETS INNHOLD	12
2.1. Treneren innenfor kompetansekravene	12
2.2. Bruken av tittelen trener	12
2.3. Den fremtidige norske treneren	12
2.4. Den norske trenerrollen skal gjenspeiles i idrettsbevegelsens verdier	13
3. ANSVARFORDDELING INNENFOR RAMMEVERKET	15
3.1. Samarbeid mellom SF og NIF	15
3.2. Samarbeid mellom SF	15
3.3. Godkjenning av trenerkurs mellom SF	16
3.4. Formell kompetanse	16
3.5. Relasjonen spesifikk idrett og syntesefag	16
3.6. Valgfrihet og fleksibilitet innenfor Trenerløypa	16
3.7. Autorisasjon	16
3.8. Praksiskrav	17
3.9. Etterutdanning (EtU)	17
3.9.1. EtU skal ha høy status	18
3.9.2. EtU for trenere som har godkjent utdanning fra tidligere	18
3.9.3. Ansvar for EtU	18
3.9.4. Informasjon om EtU	19

3.10.	Aktivitetslederkurs for barn (SF)	19
3.10.1.	Aktivitetslederkurs for barn (NIF)	19
3.11.	Trener 1 Barneidrett (NIF)	19
3.12.	Deltakelse på kurs	19
3.13.	IKT verktøy	20
3.14.	Kurslærere	20
3.15.	Gjennomføring av kurs	20
3.16.	VO-midler	20
4.	OVERORDNEDE KRITERIER	21
4.1.	Overordnede prinsipper	22
5.	TRENERUTDANNINGENS HOVEDMÅL	23
5.1.	Trenerløypa	23
5.1.1.	Trenerløypas oppbygging	23
5.1.2.	Nivå 1 – Trener 1- Grunnutdanning	26
5.1.2.1.	Vurdering av ansvar for trenere og foreninger	27
5.1.3.	Nivå 2 – Trener 2 – Grunnutdanning	27
5.1.4.	Nivå 3 – Trener 3 – Grunnutdanning	27
5.1.5.	Nivå 4 – Trener 4 – Grunnutdanning	27
5.2.	Sammenheng mellom de ulike nivå	27
5.3.	Trenerløypas indre oppbygging	27
5.3.1.	Utdanningsmal	28
5.4.	Trener 1 – Nivå 1	29
5.5.	Trener 2 – Nivå 2	32
5.6.	Trener 3 – Nivå 3	34
5.7.	Trener 4 – Nivå 4	36
APPENDIX		38
	Begrepsavklaringer og definisjoner	38
REFERANSER		50
FORSIDEBILDE		
	Akilles Forlag, 2009.	

1. INNLEDNING

1.1. Bakgrunn for Trenerløypa

Særforbundene (SF) har historisk sett fulgt felles rammer for trenerutdanning som Norges Idrettsforbund (NIF) har vært ansvarlig for. De siste vedtatte retningslinjene var TRENERSTIGEN, 1994 (Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, 1994). Denne ble utarbeidet med bakgrunn i NIFs strategidokument UTDANNING i 1994. Trenerstigen påla alle SF å tilpasse sin trenerutdanning i henhold til de vedtatte retningslinjene.

I 2002 ble det utarbeidet et forslag til nye retningslinjer for trener og lederutdanning i samme dokument som ble kalt TRENER OG LEDERSTIGEN (Norges Idrettsforbund, 2002), men dette forslaget ble imidlertid aldri vedtatt. I 2002 forslaget ble det blant annet foreslått et redusert omfang på de ulike nivåene i trenerutdanningen. Flere SF justerte imidlertid sin trenerutdanning i forhold til det nye forslaget.

I perioden 2002 og frem til i dag har trenerutdanningen i de ulike SF tatt ulik form. For eksempel varierer omfanget på Trener 1 fra 0 til 90 timer. I løpet av 2007 er norsk idrett forelagt flere dokumenter som omtaler viktigheten av trener- og lederutvikling:

- Idrettspolitisk dokument (2007-2011) presiserer at *”trener- og lederutvikling i lagene er en viktig forutsetning for et bedre aktivitetstilbud til medlemmene. Økonomiske ressurser inn mot disse to områdene skal prioriteres i tingperioden”* (Norges Idrettsforbund, 2007).

- Stortingsmelding 39, Frivillighet for alle (10.08.2007) påpeker at det er *”spesielt viktig å utvikle den fremtidige helhetlige trener- og lederrollen”* (Det Kongelige Kirke- og Kulturdepartementet, 2006-2007).

Under Statens Idrettskonferanse på Lillehammer 25.-27.9.2007 presiserte idrettspresident Tove Paule et ønske om et kunnskaps-/kompetanseløft på trener- og ledersiden. På konferansen ble det også understreket at SF overtar ansvaret for idrett for funksjonshemmede. Dette krever at SF inkluderer dette området i sin utdanning.

Videre viser det seg at særforbundenes trenerutdanning er sprikende i forhold til rammeverksforankringer. Noen av de største særforbundene har fulgt rammene fra Trenerstigen 1994, andre har innordnet seg det rammeverksarbeidet som ble startet i NIF i

2002. Det er også flere SF som kopierer andre uten forankring i et rammeverk, og flere har ikke eksisterende trenerutdanning per i dag. (Wallinus-Rinne, 2008). Videre har Olympiatoppen i samarbeid med NIH (Topptrener I) og NTNU (Topptrener II) utviklet en studiepoeng givende topptrenerutdanning. Disse utdanningene er ikke forankret i et felles rammeverk for trenerutdanning i dag. EU vedtok i oktober 2006 en internasjonal standardisering når det gjelder trenerutdanning. (ECC - European Coaching Council, 2006). ICCE (International Council for Coach Education) har i mange år arbeidet for et globalt rammeverk for trenerutdanning og i dag er det mange nasjoner og internasjonale overbygninger som har tilsluttet seg ICCE rammeverket. ICCE rammene har tatt utgangspunkt i ECC anbefalinger. Det betyr at det i framtiden settes internasjonale krav til den nasjonale utdanningen.

Vi ser en økt interesse fra flere høyskoler/universiteter og andre aktører som tilbyr trener, utdanning til idretten. Det er også flere SF har mer eller mindre formelle samarbeidsavtaler med ulike høyskoler eller universitet om trenerutdanning. Internasjonalt pålegger også ulike SF sine nasjonale SF krav om å følge standardiserte rammer.

Norsk idrett har gjennom IPD 2007-2011 uttrykt en målsetning om en verdi- og kompetansebasert aktivitetsutvikling innen idretten, og for å få til dette skal man styrke kjernevirksomheten.

Om dette sier IPD at:

”Trener- og lederutvikling i lagene er en viktig forutsetning for et bedre aktivitetstilbud til medlemmene. Økonomiske ressurser inn mot disse områdene skal prioriteres i tingperioden”. (NIF, 2007,s.3).

Videre sier IPD at: *”Kompetanseutviklingen skal prioriteres som innsatsområde i idretten i årene framover, og at det er behov for et stort kunnskapsløft i idretten med trenere og ledere som hovedmålgrupper, og at det bør vurderes om trenerne i dag har god nok kunnskap.* (NIF, 2007, s.8-9).

Med dette bakteppet har det blitt utarbeidet en standard for trenerutdanning i norsk idrett.

I det nye rammeverket er det i hovedsak tatt utgangspunkt i:

1. Prosjektets mandat.
2. Gjeldende rammeverk 1994.
3. Rammeverksforslag 2002.
4. Topptrenerutdanning 1 og 2 OLT/NIH/NTNU.

5. European Coaching Council (ECC)¹.
6. Idrett og Ledelse.
7. SF møter 20.5.2008 til 13.11.2008.
8. Idrettspolitisk Dokument (IPD) 2007-2011.
9. Beste praksis fra rammeverkene i Sverige, Danmark, Finland og Island.
10. Innspill Norges Idrettshøgskole (NIH).
11. Innspill fra Høgskolen i Hedmark (HIHM).
12. Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

Rammeverket bygger på kriterier, prinsipper og presiseringer som er av betydning for rammeverkets oppbygging og innhold.

1.2. Avgrensninger og regler innenfor dokumentet

Det er ikke vedlagt omfattende utredningsmaterieell i dette dokumentet.

Underlagsdokumentasjonen står i et separat prosjektdokument. Prosjektdokumentet har gjennomgått en høringsprosess og prosessen har vist omfattende støtte for gjennomføring av Trenerløypa. Begrepsavklaringer og definisjoner står lengst bak i dokumentet som appendiks.

1.3. Forkortelser i dokumentet

Følgende forkortelser er brukt i dokumentet:

ECC – European Coaching Council.

ENSSEE - The European Network of Sport Science, Education & Employment.

EU – Europeiske Union.

EtU- Etterutdanning.

ICCE – International Council for Coaches Education.

IPD – Idrettspolitisk dokument.

NIF – Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske Komité.

NOK – Norges Olympiske Komité.

OLT – Olympiatoppen.

SF – Særforbund.

VO – Voksenopplæringsmidler.

¹ Dette arbeidet pågår fortsatt. ECC er omtalt i appendiks bakerst i dokumentet under begrepsavklaringer.

1.4. Kunnskapsløft for trenerne i norsk idrett

SF ønsker at trenerens rolle skal vektlegges spesielt. Idrettens egenart / spesifitet er kjernefundamentet for aktiviteten. For å gjøre dette arbeid best mulig skal syntesefagene (fellesidrettslige vitenskapsbaserte fag) forsterke den spesifikke idrettsinnlæringen. Syntesefagene, spesifikke idrett og trenerrollen er å finne innenfor idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske kompetansekrav som prosjektgruppen har utarbeidet (kap.8).

Prosjektgruppen har lagt opp til et *kunnskapsløft* som tar hensyn til utvikling av trenere i et langtidsperspektiv og en kvalitetsmessig nivåheving av trenernes kunnskaper og ferdigheter på fire nivå. På NIVÅ 1 er det fokus på INNLÆRING og DELTAKELSE. På NIVÅ 2 er det fokus på DELTAKELSE og UTVIKLING. På NIVÅ 3 er det fokus på UTVIKLING og PRESTASJON og på NIVÅ 4 er det fokus på PRESTASJON og TOPPIDRETTE.

Det er lagt vekt på en forsterkning av trenernes kunnskap på grunnivået i norsk idrett. Dette har blitt synliggjort i TRENERLØYPA gjennom at Trener 1 er plassert øverst i modellen.

Treneren utøverne møter første gangen i idretten har stor betydning for idrettsglede, læring, mestring, interesse og videreutvikling er meget viktig. Dette er også i tråd med hvordan tenkningen er hos våre naboer i Sverige, i Finland og i Danmark.

Innenfor TRENERLØYPA får frivillighetstreneren og den profesjonelle treneren økt sine muligheter for å gjøre sitt treneroppdrag bedre med fastsatte kompetansekrav på de ulike nivå i grunnutdanningen. Mulighetene blir enda større gjennom ETTERUTDANNING (EtU) når dette blir satt i system. Dett vil på sikt bidra til at norsk idrett får flere eksperttrenerer både i bredde- og toppidretten.

1.5. Forsterket synergieffekt

TRENERLØYPA bidrar til en forsterket **synergi** og **styrking** av trenerutdanningen i norsk idrett. Innenfor de nye rammene er det lagt grunnlag for en felles filosofi for fremtidig trener utdanning. I og med at SF opererer innenfor felles rammer gir dette muligheter for en forsterket synergi i form av økt samarbeid på tvers av idrettene, økt samarbeid mellom norsk idrett og de ulike utdanningsinstitusjonene, økt samarbeid om utdanning av kurslærere og muligheter for å samarbeid på tvers av landegrensene for videre kompetanseheving for norske trenere. Rammeverket styrker trenerutdanningen i særforbundene og gjennom en nasjonal

standard for fremtidens trenerutdanning i norsk idrett styrker vi også frivilligheten. Gjennom et felles rammeverk sikrer norsk idrett at trenerutdanningen også i framtiden skjer på idrettens premisser.

TRENERLØYPA vil bidra til:

1. Høyere status på trenere (spesielt de som trener nybegynnere og unge utøvere).
2. Flere kvalifiserte trenere på alle nivå.
3. Bedre aktivitetstilbud i klubbene.
4. Kvalitetsheving for norsk idrett.
5. Norsk idrett kan styre i eget hus sett i relasjon til innflytelse fra aktører utenfor norsk idrett.
6. NIF og SF kan i samarbeid med høgskolene på sikt være premissleverandører av spesifikk idrettskunnskap innenfor høgskolenes trenerutdanning.
7. Muligheter for å tilpasse seg EU-rammer som gir adgang til arbeid for de trenere som ønsker det i Europa.

2. PRESISERING AV RAMMEVERKETS INNHOLD

2.1. Treneren innenfor kompetansekravene

Målet med kompetansekravene er:

”Å sette enhver trener i stand til å utføre sine oppgaver på alle nivå”.

Trenerrollen skal sees i relasjon til målgruppe, intensjon og den faglighet som er nødvendig for å utvikle (lære og mestre):

1. Nybegynnere
2. Viderekomne utøvere
3. Talenter
4. Toppidrettsutøvere

Kompetansekrav og fokusområder på de ulike nivå er kvalitetssikring. Det er naturlig at noen SF betoner krav til barnetrener mer enn andre innenfor kompetansekravene. Det betyr ikke at en blir fritatt fra kompetansekravene. Om man ikke tilfredsstiller kompetansekravene blir man ikke godkjent.

2.2. Bruken av tittelen trener

Begrepet ”trener” er ikke beskyttet og derfor kan hvem som helst kalle seg for trener.

Begrepet ”trener” bør imidlertid kun brukes som betegnelse på særforbundenes trenerautoriserte personer.

2.3. Den fremtidige norske treneren

Utvikling av verdibaserte og relasjonsorienterte trenere skal være et sentralt kjennetegn innen trenerutviklingen i norsk idrett.

Trenerutvikling skal utstyre trenerne med gode verktøy for at de skal kunne gjøre treneroppdraget effektivt og innenfor idrettens verdimeslige rammer og utøveren i sentrum. Treneren bør få en utdanning både innenfor **praktiske** og **teoretiske** (vitenskapelige) områder. Om vi bruker en sykkel som metafor, så representerer hjulene disse to elementene - begge er essensielle for en effektiv og funksjonell trenerrolle. Trenerens **daglige erfaringer** kan jamføres med sykkelens ramme. Viktigheten av disse tre elementene; **praktisk, teoretisk** og de **daglige erfaringene i praksis** er sentrale innenfor TRENERLØYPA. Trenerens erfaringer bør også videreutvikles utenfor de ordinære kurstilbudene som gis. Gjennom å dele

erfaringer med andre trenere og på denne måten lære av hverandre, utvikles trenerskapet i norsk idrett. Beste tenking og beste praksis satt i system både i formelle og uformelle læringsarenaer gir uante muligheter i et livslangt læringsperspektiv.

2.4. Den norske trenerrollen skal gjenspeiles i idrettsbevegelsens verdier

SF ønsker å løfte opp trenerens status i norsk idrett. Frivillighetstreneren og den profesjonelle treneren skal med hjelp av TRENERLØYPA settes i stand til å gjøre jobben sin bedre, med hjelp av **definerte** kompetansekrav mht. hva trenere skal kunne på de ulike nivå. Mulighetene forsterkes ytterligere når etterutdanning blir satt i system. Dette vil medføre at norsk idrett i fremtiden får flere eksperttrenere på alle nivå.

Den nye lederutdanningen² i norsk idrett fokuserer på verdibasert -og relasjonsorientert ledelse som tilbys lag og klubber i norsk idrett. Transformerer man den verdibaserte -og relasjonsorienterte lederen til **den verdibaserte og relasjonsorienterte treneren** - er menneskesyn, kunnskapssyn og læringssyn likt. Den verdibaserte og relasjonsorienterte treneren ser på **mennesket i et helhetsperspektiv**. Utgangspunktet er at alle mennesker har ulike kvalifikasjoner og det er trenerens oppgave å utvikle, forvalte og utnytte dette på best mulig måte. **En verdibasert og relasjonsorientert trener utvikler sine utøvere gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring**. Dette medfører at trenere skal inkludere utøvere i både planlegging, gjennomføring og evaluering av trening når det er hensiktsmessig. Dette bør skje i tidlig alder, og er også forenlig med idrettens barneidrettsbestemmelser og retningslinjer for ungdomsidrett. Dette innebærer å **realisere en ny ”coachende” trenerrolle, der målet er å hjelpe utøverne til å finne sin egen vei**.

Den fremtidige norske treneren må kunne ivareta de arbeidsoppgaver vedkommende blir satt til. Det skal ikke være tilfeldig om en idrettsklubb eller et idrettslag har skolerte trenere, mens andre idrettsklubber/lag ikke har det. Om utøverne allerede i starten møter kvalifiserte trenere som kan lære ut det grunnleggende innenfor den spesifikke idretten, forstår og bruker treningsprinsipper og pedagogiske prinsipper i forhold til alder og utviklingsnivå, har vi kommet langt innen trenerutviklingen. Når trenerne kan legge til rette for **gode læringsarenaer og forstår at tilhørighet i praksisfellesskap** er essensielt innenfor idrettslaget, bidrar trenerne både i den idrettslige utviklingen for den enkelte utøver og til **menneskelig utvikling** som gir personlig vekst og kommer samfunnet til gode.

² Idrett og Ledelse - Innenfor kompetanseseksjonen i NIF.

Evner idretten å legge til rette for at norske trenere kan videreutvikle seg kontinuerlig vil vi i framtiden kunne skape mange ”vinnere” både i bredde- og toppidretten. Trenerne er som oftest plassert sentralt i klubbenes *praksisfelleskap* og bidrar langt på vei til at idretten er for alle - som er idrettens visjon.

Med dette som bakteppe foreslår prosjektgruppen følgende **konvensjon**³ som skal gjelde for utviklingen av fremtidens trenerrolle i norsk idrett:

- TRENEREN skal se på utøverne i et helhetsperspektiv.
- TRENEREN skal ha riktig kompetanse i forhold til målgruppen de trener.
- TRENEREN skal utvikle hver utøvers unike kvalifikasjoner på best mulig måte.
- TRENEREN skal være opptatt av utøvernes ve og vel og oppmuntre til positiv opptreden.
- TRENEREN skal behandle utøverne likverdig - uavhengig av kjønn, etnisk bakgrunn, religion og politisk overbevisning og seksuell orientering.
- TRENEREN skal være et godt forebilde for utøverne og miljøet kring utøverne.
- TRENEREN bør utvikle seg kontinuerlig og ha som mål at treningene skal være av god kvalitetsmessig standard.
- TRENEREN skal utvikle sine utøvere gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.

³ Konvensjonsforslaget bygger på Rio Maior Konvensjonen fra 2007. (Convention for the Recognition of Coaching Competence and Qualifications Rio Maior, Portugal, September 22, 2007).

3. ANSVARSFORDELING INNENFOR RAMMEVERKET

Norges Idrettsforbund (NIF)

Som eier av rammeverket har NIF til enhver tid ansvar for rammeverket.

Særforbund (SF)

Som eiere og forvaltere av sin egen utdanning skal SF selv ha ansvar for grunnutdanning og etterutdanning (EtU) av sine trenere som bl.a. inkluderer modulutforming, fagutforming, kurslærere, autorisering etc.

3.1. Samarbeid mellom SF og NIF

- Trenerutvikling i NIF er underlagt Kompetanseseksjonen som er en avdeling i Utviklingsavdelingen i NIF.
- Kompetanseseksjonen bidrar med faglig rådgiving innenfor trenerutvikling for SF og norsk idrett generelt. Herunder implementering av det nye rammeverket i SF.
- Kompetanseseksjonen forvalter rammeverket (TRENERLØYPA) for NIF og SF.
- NIF skal ha ansvar for utvikling og kvalitetssikring av syntesefag (fellesidrettslige fag), kurslærere, finne frem og forvalte faglitteratur om SF ønsker dette.
- Kompetanseseksjonen i NIF skal i samarbeid med SF bidra til utvikling av kurslærere og gjennomføring av syntesefag for de SF som ønsker dette.
- NIF skal tilby etterutdanning på ulike nivå i samarbeid med SF, da spesielt på nivå 3 og 4 i samarbeid med Olympiatoppen.
- IK-leddet kan inkluderes som tilrettelegger for regionale og lokale arenaer og møtesteder for erfaringsutveksling og kompetanseutvikling sammen med SF.

3.2. Samarbeid mellom SF

SF oppfordres til samarbeid når det gjelder utvikling og gjennomføring av grunnutdanning og EtU. I SF der det er vanskelig å få nok deltakere på trenerkurs anbefales det at SF samarbeider om syntesefagene (fellesidrettslige fag).

3.3. Godkjenning av trenerkurs mellom SF

I utgangspunktet skal hver enkelt gjennomgå SF trenerkurs i sin helhet. Ved situasjoner der en kursdeltaker som har gjennomgått trenerkurs i en eller flere SF/idretter, skal SF vurdere om deltakeren skal få godkjent deler av kurset og dermed innvilges fritak fra en eller flere emner.

3.4. Formell kompetanse

Rammeverket er lagt opp slik at den kan ivareta et utdanningssamarbeid mellom høyskoler/universitet og idretten.

3.5. Relasjonen spesifikk idrett og syntesefag ⁴

Innenfor kompetansekravene (Trener 1-4) fremgår det hva en skal kunne innenfor syntesefagene. Med kunnskap om aktuell idrett (spesifikk idrett) og syntesefag må SF sy sammen et utdanningsprogram innenfor gjeldende kompetansekrav. Hvordan utdanningsprogrammet kommer til å se ut vil variere mellom de ulike særforbund sine idretter. Eksempelvis er noen idretter mer fysiske enn andre, visse er mer mentale enn andre og noen idretter har et større krav på sikkerhet.

3.6. Valgfrihet og fleksibilitet innenfor TRENERLØYPA

Rammene er minimumsrammer. SF som mener at de behøver flere timer på de ulike nivå står fritt til å velge dette, men det er **ikke anledning til å bruke færre timer enn minimumsrammen** er satt til. For SF er det stor fleksibilitet å vekte viktigheten innenfor de kompetansekravene som er satt.

3.7. Autorisasjon

SF har ansvar for autorisering av trenere. Autorisasjon av en trener kan gis når en trener har tilfredstilt de kompetansekrav som er satt, deltatt på minimum 80 % av undervisningen og bestått de prøver som er tilrettelagt. Utover dette kan deltakere delta på deler av utdanningen (moduler, emner) etter eget ønske. Personer som kun ønsker å ta moduler av ulike kurs kan få

⁴ Under begrepsavklaringer i hoveddokumentet er begrepet syntesefag forklart.

lov til dette, men SF kan ikke autorisere deltakerne som Trener 1, 2, 3, eller 4 før minimumskravene er tilfredstilt i grunnutdanningsrekken.

3.8. Praksiskrav

Kravet til praksisinnhold bestemmes av hvert enkelt SF innenfor minimumstimetallet.

3.9. Etterutdanning (EtU)

Mulighetene å få til et bredt tilbud for trenerutdanning blir stor når den inneholder både en grunnutdanningspakke med fastsatte krav og kriterier og EtU-del som muliggjør kompetanseheving på ulike nivå. EtU som skal tilbys trenere skal ta utgangspunkt på det grunnutdanningsnivå de har skolert seg på. Det vil si at en som har gjennomført Trener 1 grunnkurs gis mulighet til å etterutdanne seg på samme nivå. Om en trener har gjennomført grunnkurs på både Trener 1 og Trener 2, kan vedkommende gjennomføre etterutdanningskurs på både nivå 1 og 2. Om en trener har fullført og bestått grunnkurs på Trener 3 kan vedkommende gjennomføre EtU på nivå 1, 2 og 3. Om en trener har fullført og bestått grunnkurs på Trener 4, kan treneren gjennomføre EtU på alle nivå. Det er opp til SF selv å bestemme hvilke EtU tiltak man ønsker å sette inn.

Eksempel på EtU kurs kan være:

- Seminarer
- Impulskurs
- Konferanser
- Fagsamlinger
- Moduler som er gjennomført innenfor ulike idrettsutdanninger.

Innholdet kan være fordypning av de fagområder som er gjennomgått på de ulike grunnkursene. Det kan eksempelvis være et tilleggskurs som en trenerforening tilbyr, fagsamlinger som høgskoler/universitet, NIF, OLT, SF, IK eller en særkrets tilbyr. Hvilken form en velger er opp til hvert enkelt SF. Her ligger det mange muligheter for samarbeid mellom ulike idretter og da spesielt beslektede idretter. Selvstendige kurs kan være en del av etterutdanningen, men dette skal sees i relasjon til fokusområde. SF avgjør om kurset er relevant eller ikke. Det skal være mulig å utvikle seg på ett utdanningsnivå horisontalt, slik at **de som ikke ønsker** å gå opp et utdanningsnivå likevel har muligheten til å utvikle seg på det nivå vedkommende ønsker. Alle etterutdanningskurs bygges opp av hvert enkelt SF. Alle

utøvere skal møtes med kompetanse og det er derfor viktig å utvikle **gode** etterutdanningstiltak på alle nivå. Gjennom den horisontale og vertikale strukturen kan man bygge opp trenernes status. Idrettsorganisasjonen skal gi seriøse signaler om dette, bl.a. gjennom å tilby gode etterutdanningstiltak.

Rammene i Trenerløypa er utformet slik at det er mulig å bli **eksperttrener** på alle nivå. Gjennom at trenerne får etterutdannet seg blir de enda dyktigere på det nivå vedkommende har som mål å utvikle seg på. ”Ekspert” kommer som en anerkjennelse av de resultat en skaper, på det fokusnivå en er på (utdanningsnivå, praksis, skape aktivitet, evt. prestasjon m.m.). Det blir opp til SF å definere hvilke kriterier man vektlegger på de ulike nivåene.

3.9.1. EtU skal ha høy status

Etterutdanning på hvert trinn skal gi treneren oppdatering og/eller en fordypning innen et eller flere kompetansekravområder som er definert for hvert trinn. **EtU kan man ikke hoppe over i utviklingen og gjennomføring av utdanningsopplegget.** Det må skapes en holdning i SF at grunnkurset i seg selv ikke gir en fullverdig, ferdigskolert trener på dette nivået, men et grunnlag å utvikles videre. Det er praksis og EtU som gir **livslang læring** for en trener og som dermed gir grunnlag for livslangt aktivitetsperspektiv for utøverne. En kan gå **videre** fra Trener 1 til Trener 2 etc. dersom treneren ønsker å endre fokus i sin trenergjerning (ref. fokusområder på de ulike nivå).

3.9.2. EtU for trenere som har godkjent utdanning fra tidligere

EtU bygger på kompetansekravene. Om en har vært dokumentert aktiv trener og har gjennomført trenerkurs tidligere kan treneren ta etterutdanningskurs (oppdateringskurs) innenfor de nye rammene.

3.9.3. Ansvar for EtU

Særforbundene har ansvar for EtU og er forpliktet til å gi etterutdanning for at trenerne skal kunne utvikle seg innenfor det fokusområde de har valgt å utdanne seg på. IK-leddet kan ha en administrativ støttefunksjon for SF som ønsker å bruke IK-leddet for tilrettelegging (tilretteleggingsansvar). I tilfelle IK/NIF har kurstilbud som SF vil benytte seg av i sin etterutdanning bør dette skje i dialog og et formalisert samarbeid mellom partene.

3.9.4. Informasjon om EtU

SF skal informere om EtU. Videre bør det informeres om EtU-tilbud på slutten av hvert grunnkurs.

3.10. Aktivitetslederkurs for barn (SF)

- SF aktivitetslederkurs kan gjennomføres som selvstendige kurs - eller inngå som en del av Trenerløypa på Trener 1. For å inngå i TRENERLØYPA skal aktivitetslederkursets moduler tilfredsstillende kompetansekravene på Trener 1 i TRENERLØYPA.
- Avhengig av den enkelte idrettens egenart, kan SF gjøre bruk av aktivitetslederkursets moduler i sin Trener 1 utdanning. Modulene skal tilfredsstillende kompetansekravene på Trener 1.
- Det er ikke et krav at en må ha gjennomført aktivitetslederkurs innen man kan starte på Trener 1 - utdanningen.

3.10.1. Aktivitetslederkurs for barneidrett (NIF)

- NIFs aktivitetslederkurs for barneidrett er en selvstendig enhet med ansvar hos NIF v/utviklingsavdelingen.
- Innholdet i aktivitetslederkurset tar utgangspunkt i kompetansekravene på Trener 1.
- SF som bruker moduler fra NIFs aktivitetslederkurs kan bruke dette på Trener 1 ettersom innholdet tilfredsstiller kompetansekravene.

3.11. Trener 1 Barneidrett (NIF)

NIF v/utviklingsavdelingen har ansvar for Barneidrettsutdanningen. På et generelt grunnlag kan modulene i Barnetrenerutdanningen fungere som gode etterutdanningskurs på nivå 1 og 2.

3.12. Deltakelse på kurs

Det er opp til SF å vurdere om andre enn blivende trenere skal kunne delta på kurs. Generelt kan det være bra om trenerutdanningen skal være åpen for å ta imot utøvere og andre eksempelvis lærere på ulike kurs. For utøvernes del bidrar dette positivt for den kognitive utviklingen som idrettsutøvere, men for å få formell trenerkompetanse må alle deltakere følge de retningslinjer som er satt. Kursdeltakere behøver ikke gjennomføre hele trenerkurs om de

ikke ønsker dette, det er mulig å gjennomføre kun de moduler man ønsker. Imidlertid gis det ikke autorisasjon om man ikke gjennomfører hele kurset.

3.13. IKT verktøy

Gjennomføring av TRENERLØYPA forutsetter beredskap i både NIF og SF vedrørende trenerutdanningslogistikk. Det er en forutsetning for et gjennomførbart rammeverk at SF har et godt tilgjengelig IKT verktøy til rådighet. Fire områder hvor dette er viktig:

1. Administrering/logistikk av kurs, videreutvikling, påmeldinger, autorisasjon, registreringer av kompetanse etc.
2. Tilrettelegging for e-læring.
3. Aktivitetsbank/ressursbank i henhold til materiell og muligheter for oppdatering av læremidler. Muligheter for å hente kurslitteratur og støttelitteratur, øvelsesbank for praktiske aktiviteter etc.
4. Hjemmeside.
5. På sikt kan det bli behov for en egen læringsportal etter modell ”Fronter eller I’ts Learning”.

3.14. Kurslærere

- Kurslærerne godkjennes av SF.
- Kurslærere skal levere i forhold til de kompetansekrav som er satt.
- SF har ansvar for å ha kvalifiserte kurslærere på de ulike nivå.
- NIF skal legge til rette for utdanning av SF sine kurslærere innenfor syntesefag om SF ønsker dette.

3.15. Gjennomføring av kurs

SF bestemmer selv gjennomføringen av sine kurs. Det er imidlertid flere idrettsfaglige områder som kan gjennomføres felles mellom SF.

3.16. VO-midler

Når SF legger inn kursbeskrivelsen i Sportsadmin. blir det automatisk generert en e-post til IT- Support hvorpå de går inn og godkjenner/ikke godkjenner kursbeskrivelsen for VO-midler.

4. OVERORDNEDE KRITERIER

Følgende KRITERIER er lagt til grunn for TRENERLØYPA:

- Norsk idrett skal ha en nasjonal standard for trenerutdanning med et rammeverk som beskriver kriterier, prinsipper, retningslinjer, mål og en plan som baserer seg på rammeverkets forutseneringer.
- Rammeverket skal eies og kvalitetssikres av NIF.
- Hvert enkelt SF i norsk idrett skal ha selvråderett i forhold til faglig styring av egen trenerutdanning.
- Norsk idrett skal ha et kompetansebasert rammeverk for trenerutdanning.
- Norsk idrett skal ha et EU tilpasset rammeverk for trenerutdanning.
- Rammeverket skal kunne tilpasset til evt. føringer fra internasjonale SF.
- Norsk idrett skal ha et rammeverk som skal være tilrettelagt for samarbeid med høyskoler/universitet med tanke på faglig utvikling, etterutdanning og studiepoengivende utdanning.
- Norsk idrett skal ha et langtidsperspektiv på utvikling av trenere.
- Norsk idrett skal sikre etter- og videreutdanning på ulike nivå for trenere.
- Norsk idrett skal sikre en trenerfaglig utvikling i forhold til trening av funksjonshemmede.
- Norsk idrett skal ha egnede kurssteder for gjennomføring av trenerkurs og EtU.
- Norsk idrett skal ha felles terminologiplattform innen trenerutdanning.
- Trenerne i norsk idrett skal autoriseres etter rammeverkets kompetansekrav og fastsatte kriterier.

4.1. Overordnede prinsipper

Følgende PRINSIPPER er lagt til grunn for det nye rammeverket for norsk trenerutdanning:

- Det skal formuleres hovedmål for norsk trenerutdanning.
- Idrettens grunnverdier skal gjennomsyre de ulike nivå i trenerutdanningen.
- Rammeverket skal være forpliktende for alle SF.
- Trenerutdanningen skal bygges opp med fire nivå.
- Det skal legges opp til grunnutdanning og etterutdanning (EtU) på hvert enkelt utdanningsnivå.
- Det skal formuleres hovedmål for hvert enkelt utdanningsnivå.
- Det skal formuleres fastsatte kompetansekrav og kriterier som SF skal holde seg innenfor i grunnutdanningen.
- Trenerutdanningen skal gjenspeile den norske trenerrollen innenfor idrettsbevegelsens grunnverdier: Glede, fellesskap, helse og ærlighet.
- Trenerutdanningen skal ivareta frivillighetstreneren og den profesjonelle treneren.
- Trenerutdanningen skal dekke de behov utøvere har i ulike idretter.
- Voksenidretten på breddenivå skal kunne tilpasses rammeverket (viktig med tanke på demografisk utvikling i Norge).
- Hvert enkelt utdanningsnivå skal kunne settes sammen av mindre enheter.
- Trenerutdanningen skal være differensiert i forhold til ulike målgrupper.
- Trenerutdanningens teoretiske deler skal kunne implementeres i praksis.
- På hvert utdanningsnivå skal det utarbeides retningslinjer for fokusområde, praksiskrav, kompetansekrav, innhold, målgrupper, deltakere, opptakskrav, minimumsvarighet, organisering, vurdering, autorisasjon, kursbevis, kursmateriell, kurslærere, kursarrangør og økonomi innenfor en utdanningsmal.

5. TRENERUTDANNINGENS HOVEDMÅL

Det er satt følgende hovedmål for trenerutdanning i norsk idrett:

Trenerutdanning skal sikre en kompetansebasert idrettsutvikling gjennom kvalifiserte trenere.

Med *kompetansebasert idrettsutvikling* menes en idrettsutvikling som er basert på kunnskap, atferd og holdninger.

Med *kvalifisert* menes en autorisasjon som bygger på definerte standarder på de ulike utdanningsnivå.

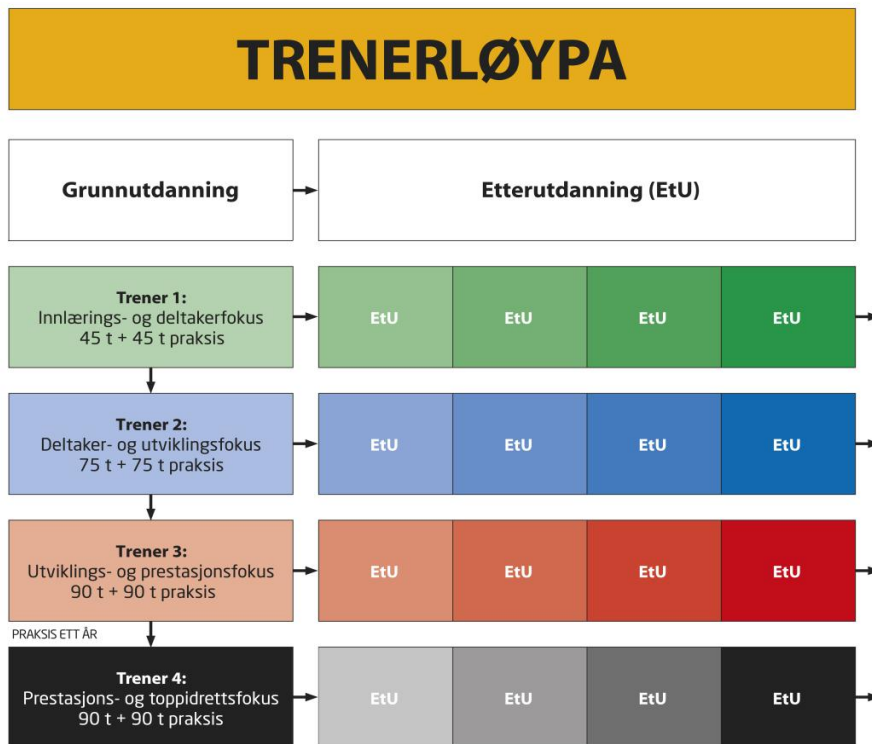
5.1. TRENERLØYPA

TRENERLØYPA er en plan som baserer seg på rammeverkets forutsetninger inkludert: Hovedmål, kriterier, prinsipper, retningslinjer, kompetansekrav og presiseringer.

5.1.1. Trenerløypas oppbygging

- TRENERLØYPA består av fire nivå.
- På hvert nivå ligger det en struktur for GRUNNUTDANNING og ETTERUTDANNING (EtU).
- TRENERLØYPA angir at en både kan utdanne seg vertikalt (fra nivå 1 til nivå 4) og horisontalt gjennom EtU.
- TRENERLØYPA er illustrert med følgende farger:
 - Nivå 1 – Trener 1 = Grønn
 - Nivå 2 – Trener 2 = Blå
 - Nivå 3 – Trener 3 = Rød
 - Nivå 4 – Trener 4 = Sort
- Etterutdanningen er gradert av farger fra lyst til mørk på hvert nivå. Dette symboliserer at treneren gjennom etterutdanning gradvis tilegner seg mer kompetanse og at en på sikt har mulighet til å bli en trener som innehar stor ekspertise på det nivå treneren jobber på (eksperttrener).
- TRENERLØYPA har Nivå 1 – Trener 1 øverst og Nivå 4 – Trener 4 nederst.
- Det er angitt timetall på hvert nivå. Timetallet angir grunnutdanningens minimumsvarighet.

- Det er angitt et antall praksistimer på hvert nivå. Antall praksistimer angir minimumsvarighet for praksisdelen.
- Det er obligatorisk praksiskrav på Trener 1 på minimum 45 timer etter grunnutdanningen for å bli sertifisert Trener 1. For å gå videre fra Trener 1 til Trener 2 må treneren minimum ha gjennomført 45 timer praksis.
- Det er obligatorisk praksiskrav på Trener 2 på minimum 75 timer etter grunnutdanning for å bli sertifisert Trener 2. For å gå videre fra Trener 2 til Trener 3 må treneren minimum ha gjennomført 75 timer praksis.
- Det er minimum 90 timers obligatorisk praksis underveis i utdanningen på Trener 3. For å gå videre fra Trener 3 til Trener 4 må treneren minimum ha gjennomført minimum 90 timer praksis underveis i utdanningen og minimum 1 års praksis i etterkant.
- På Trener 4 er det obligatorisk med minimum 90 timer praksis underveis i utdanningen.



TRENERLØYPA

5.1.2. Nivå 1 - Trener 1 - Grunnutdanning

Trener 1 er første nivå i TRENERLØYPA. Fokus er på innlæring og deltakelse. Trener 1 er tilgjengelig for alle som ønsker å starte en trenerutdanning. Målgruppe er nybegynnere på barne-, ungdom og voksennivå. På Trener 1 legges en plattform for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter. Med bakgrunn i plattformstenkingen er kompetansekravene mer detaljerte på Trener 1 enn på de andre nivåene, men flere emner er ikke tidskrevende.

5.1.2.1. Vurdering av ansvar for trenere og foreninger

Norsk idrett ønsker unge trenere (IPD, 2007-2011, s.9) og under utredningen av rammeverket hadde prosjektgruppen en diskusjon på alder for OPPTAKSKRAV for å starte med trenerutdanning og nedre AUTORISASJONSALDER for å kunne bli autorisert. Det har i norsk idrett vært en aldersgrense på 14 år for å starte med Aktivitetslederutdanning og 16 år for å starte på Trener 1 (Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, 1994). Det er imidlertid flere SF som har 14 åringer på Trener 1 kurs og prosjektgruppen ønsket en juridisk vurdering av hvilken alder som kan være rådelig som startalder for trenerutdanning.

Videre ønsket prosjektgruppen også å belyse ansvars- og sikkerhetsproblematikken kring det å være hovedansvarlig trener under 18 år. Det er en del idretter som er forbundet med mer risiko enn andre i norsk idrett og krever også mer kunnskap og sikkerhet enn andre. I denne forbindles kontaktet prosjektleder advokatfirma Kleven & Kristensen og ba om en redegjørelse for foreningers (NIF, særforbund og klubber) juridiske ansvar ved ansettelse av trenere; herunder betydningen av at mindreårige ansettes som trenere. Det ble gjort følgende konklusjon fra advokatkontoret side:

”For å minimere muligheten for at foreningene og deres trenere skal komme i et erstatningsansvar anbefaler vi følgende tiltak:

1. *Utarbeide en instruks til trenerne som:*
 - *pålegger ivaretagelse av gjeldende regler og retningslinjer innenfor den aktuelle idrett.*
 - *inneholder krav om at trener sikrer evt. informerer utøvere eller publikum om særlige faremomenter aktiviteten frembyr.*

2. *Utarbeide kompetansekrav for ansettelse av trenere der det vurderes om:*
 - *det skal stilles formelle krav til kompetanse*

- *det av hensyn til risikoaspektene ved idretten bør stilles krav til modenhet/alder (Kleven og van der Meij, 2009).*

Det er satt en aldersgrense på 15 år for OPPTAKSKRAV og 16 år for AUTORISASJONSALDER.

Det er imidlertid presisert i kap.5.2. under OPPTAKSKRAV og AUTORISASJONSKRAV at det er opp til SF om de ønsker å ha høyere opptaksalder og autorisasjonsalder med bakgrunn i sikkerhetsmessige årsaker/vurderinger på særrettslige deler.

5.1.3. Nivå 2 – Trener 2 - Grunnutdanning

Trener 2 er andre nivå i TRENERLØYPA. Fokus er fortsatt på deltakelse og på dette nivå blir utvikling viktig. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også nye moment. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og utøverne videre. Idrettsfaglig er treningsprosessen sentral på Trener 2. Prosjektgruppen mener at grunnutdanningene på Trener 1 og Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav på klubbnivå.

5.1.4. Nivå 3 – Trener 3 - Grunnutdanning

Trener 3 er tredje nivå i TRENERLØYPA. Fokus på utvikling og prestasjon. Trener 3 bygger på Trener 1 og 2. Det medfører at konkurranseelementet og utviklingen av morgendagens utøvere mot et høgt nasjonalt nivå og mot internasjonal deltakelse er sentralt. På dette nivå er utviklingen av morgendagens toppidrettsutøvere i fokus.

5.1.5. Nivå 4 – Trener 4 - Grunnutdanning

Trener 4 er siste nivå i TRENERLØYPA. Fokus er på prestasjon og toppidrett. Trener 4 bygger på de foregående nivåene. På dette nivå er utdanningen tenkt på trenere som har en funksjon/stilling som trener på toppnivå, enten i eliteklubb eller forbund. Målsettingen er å videreutvikle utøvere som er på høyeste nasjonale og internasjonale nivå.

5.2. Sammenheng mellom de ulike nivå

I TRENERLØYPA er det lagt vekt på å ivareta fokus for de ulike områdene. Enkelte temaer forsvinner på neste trinn og nye temaer tilkommer etter hvert som fokusområdet endres.

5.3. Trenerløypas indre oppbygging

Hvert utdanningsnivå er beskrevet ut fra samme utdanningsmal og inneholder forklaringer og kommentarer om hva som er tatt med i de enkelte punkt.

5.3.1.	UTDANNINGS MÅL
Hovedmål	Det er skissert et hovedmål på hvert nivå i rammeverket. Det er gitt uttrykk for hva en trener skal være i stand til etter gjennomført utdanning.
Fokusområder	På hvert nivå er det satt opp to fokusområder.
Minimumsvarighet	Det er angitt minimumsvarighet for å bli sertifisert som trener på hvert nivå. Det er også gitt retningslinjer om at det skal være en fordeling på teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer.
Praksiskrav	Det er satt opp minimumskrav for praksis.
Målgruppe	Det er satt opp målgruppe/målgrupper for deltakelse på hvert nivå.
Deltakere	SF vurderer selv antall deltakere sett i forhold til mål, innhold og arbeidsform.
Opptakskrav	Det er skissert opptakskrav på alle nivå.
Vurdering	På hvert nivå er det sagt noe om vurderingskrav. Vurderingen skal være en kontroll på at deltakeren har oppnådd de kompetansekrav som er satt opp på hvert nivå. SF bestemmer selv vurderingsform.
Autorisasjon som trener	SF utsteder en autorisasjon etter en vurdering er foretatt og eventuelle andre krav som SF stiller har blitt gjennomført.
Kursbevis	Etter endt kurs skal det utdeles kursbevis på hvert nivå. Hvis kurset deles opp i eksempelvis 15 timers enheter, skal det utarbeides kursbevis for hvert enkelt kurs. SF utarbeider kursbevis til det enkelte kurs. Kursbeviset skal inneholde kurstittel, timetall, emner samt tid og sted. SF bør synliggjøre trenerens autorisasjonsgrad, for eksempel ved eget autorisasjonsbevis, pin, tøy-merke eller annet.
Kursmateriell	Her står det angitt hvem som har ansvar for kursmateriell.
Etterutdanning (EtU)	Her er det angitt hvem som er ansvarlig for EtU innenfor de ulike fokusområdene.
Kurslærere	Her er det angitt hvem som har ansvar for kurslærerne.
Kursarrangør	Her er det angitt hvem som har ansvar for kurs og kursgjennomføring.
Organisering	Her er det angitt hvem som har ansvar for organisering av kurs og hvordan kursene kan settes sammen.
Økonomi	Økonomiske rammer. Alle kurs bør være godkjent slik at VO-tilskudd kan innhentes.
Kompetansekrav	Det er angitt kompetansekrav på hvert nivå. Kompetansekravene er fordelt i tre hovedområder: <ol style="list-style-type: none"> 1. Idrettsfaglige kompetansekrav 2. Pedagogiske kompetansekrav 3. Organisatoriske kompetansekrav Kompetansekravene angir hva en trener skal kunne på hvert nivå.
Innhold	Det er opp til det enkelte SF å bestemme innhold og metodikk innenfor de ulike kompetansekrav.

5.4.	TRENER 1 – NIVÅ 1
Hovedmål	Mål med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.
Minimumsvarighet	45 timer undervisning, fordelt på teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå). SF bestemmer denne fordeling.
Praksiskrav	45 timer obligatorisk praksis i underveis i utdanningen eller i etterkant uansett om man går videre til Trener 2 eller ikke. Trenere som ønsker å gå videre til Trener 2 må ha bestått Trener 1 og ha gjennomført minimum 45 timer praksis før kursstart. SF sine regler for dokumentasjon gjelder.
Målgruppe	Aktivitetsledere, nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå (barn, ungdommer og/eller voksne).
Deltakere	SF vurderer selv antall deltakere sett i forhold til mål, innhold og arbeidsform.
Opptakskrav	Det år en fyller 16 år ved kursstart. SF sine regler for opptak gjelder for idretter som på grunn av sikkerhetsmessige årsaker må ha høyere aldersgrense på særrettslige deler.
Vurdering	Deltakere skal ha oppnådd de kompetansekrav som stilles. SF bestemmer selv vurderingsform.
Autorisasjon som Trener 1	Autorisasjon kan gis når en trener har: <ul style="list-style-type: none"> • Minimum fylt 16 år. SF som ønsker å ha høyere autorisasjonsalder gis anledning til dette (se også opptakskrav). • Tilfredstilt de kompetansekrav som er satt. • Deltatt på minimum 80 % av undervisningen. • Gjennomført obligatorisk praksis. • Bestått de prøver som kreves av SF. • SF autoriserer.
Kursbevis	Etter endt kurs skal det utdeles kursbevis. Dette gjelder både hele kurs og delkurs. Kursbeviset skal inneholde kurstittel, timetall, emner, tid og sted. SF har ansvar for kursbevis.
Kursmateriell	SF har ansvar for alt kursmateriell.
Etterutdanning (EU)	SF har ansvar for EU. SF bør utvikle EU tiltak innenfor fokusområdene på Trener 1 nivå. SF bestemmer form og varighet.
Kurslærere	SF har ansvar for alle kurslærere. For å være kurslærer på Trener 1 må kurslæreren minimum ha gjennomgått og bestått Trener 2.
Kursarrangør	SF har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.
Organisering	SF har ansvar for organisering av kurs.

	Alle kurs kan settes sammen av mindre enheter/moduler.
Økonomi	Kursarrangør bestemmer kursavgiften. Når kurset er godkjent og registrert utløses VO-tilskudd automatisk.
Kompetansekrav	<p style="text-align: center;">Idrettsfaglig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis. • Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging. • Kunne planlegge å gjennomføre treningsøkter/timer for egen treningsgruppe. • Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i idretten med praktiske eksempler på passende utvalg av øvelser for nybegynnere. • Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter. • Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre. • Ha en grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling. • Kunne ivareta sikkerheten under trening. • Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av idrettsskader. • Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp. • Ha grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett. <p style="text-align: center;">Pedagogisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne. • Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. • Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer med ulike målgrupper. • Ha forståelse for, å være i stand til å anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder. • Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd. • Kunne skape gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima. • Være et godt forbilde og skape trygghet og trivsel for utøverne. • Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon. • Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet. • Ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer som på grunn av nedsatt funksjonsevne har behov for tilpassing. • Bli bevisst på kommunikative forskjellene ved å trene voksne og barn. • Bli kjent med coaching som strategi for utvikling av utøvere. • Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

	<p style="text-align: center;">Organisatorisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha kjennskap til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett, inkludert ansvar for funksjonshemmede. • Kjenne idrettens viktigste retningslinjer. • Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre.
Innhold	Det enkelte SF bestemmer innhold og metodikk innenfor kompetansekravene.

5.5.	TRENER 2 – NIVÅ 2
	Mål med Trener 2 er å gjøre treneren i stand til å: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
Fokusområder	Deltaker- og utviklingsfokus.
Minimumsvarighet	75 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå). SF bestemmer denne fordelingen.
Praksiskrav	75 timer obligatorisk praksis underveis i utdanningen eller i etterkant uansett om man velger å gå videre til Trener 3 eller ikke. Trenere som ønsker å gå videre til Trener 3 må ha bestått Trener 1 og 2 og ha gjennomført minimum 75 timer praksis før kursstart. SF sine regler for dokumentasjon gjelder.
Målgruppe	Trenere som ønsker å utvikle seg selv og utøvere videre.
Deltakere	SF vurderer selv antall deltakere sett i forhold til mål, innhold og arbeidsform.
Opptakskrav	For å ta Trener 2 kreves det at man har Trener 1 i den aktuelle særvidretten. Det forutsettes at man fungerer aktivt som trener.
Vurdering	Deltakere skal ha oppnådd de kompetansekrav som stilles. SF bestemmer vurderingsform.
Autorisasjon som Trener 2	Autorisasjon kan gis når en trener har: <ul style="list-style-type: none"> • Tilfredstilt de kompetansekrav som er satt. • Deltatt på minimum 80 % av undervisningen. • Bestått de prøver som kreves av SF. • Gjennomført obligatorisk praksis. • SF autoriserer.
Kursbevis	Etter endt kurs skal det utdeles kursbevis. Dette gjelder både hele kurs og delkurs. Kursbeviset skal inneholde kurstittel, timetall, emner, tid og sted. SF har ansvar for kursbevis.
Kursmateriell	SF har ansvar for alt kursmateriell.
Etterutdanning (EU)	SF har ansvar for EU. SF bør utvikle EU tiltak innenfor fokusområdene på Trener 2 nivå. SF bestemmer form og varighet.
Kurslærere	SF har ansvar for kurslærere. For å være kurslærer på Trener 2 må kurslæreren minimum ha gjennomgått og bestått Trener 3.
Kursarrangør	SF har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.
Organisering	SF har ansvar for organisering av kurs. Alle kurs kan settes sammen av mindre enheter/moduler.
Økonomi	Kursarrangør bestemmer kursavgiften.
Kompetansekrav	Idrettsfaglig <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere/lag. • Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv. • Kjenne til de vanligste idrettskadene i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere. • Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treninger etter dette. • Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping. • Ha en helhetlig forståelse av idrettens egenart (didaktikk). • Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett. <p style="text-align: center;">Pedagogisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere. • Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne. • Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle. <p style="text-align: center;">Organisatorisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede. • Lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé. • Ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idretten. • Kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund.
Innhold	Det enkelte SF bestemmer innhold og metodikk innenfor de ulike kompetansekrav.

5.6.	TRENER 3 - NIVÅ 3
Hovedmål	Mål med Trener 3 er å gjøre treneren i stand til å: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Analysere, reflektere å benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.
Fokusområder	Utviklings- og prestasjons fokus.
Minimumsvarighet	Minimum 90 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå). SF bestemmer denne fordelingen.
Praksiskrav	Det skal være obligatorisk å trene en gruppe utøvere i minimum 90 timer mens en gjennomfører kurset. For å gå videre må en ha gjennomført 1 års dokumentert praksis Trener som ønsker å gå videre til Trener 4 må ha bestått Trener 1, 2 og 3, og ha gjennomført 1 års praksis etter trener 3. SF sine regler for dokumentasjon og evaluering gjelder.
Målgruppe	Trenere som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse.
Deltakere	SF vurderer antall deltakere sett i forhold til mål, innhold og arbeidsform.
Opptakskrav	For å ta Trener 3 kreves det at man har Trener 2 i den aktuelle særvidretten og det forutsettes at man fungerer aktivt som trener.
Vurdering	Deltakere skal ha oppnådd de kompetansekrav som stilles. SF bestemmer vurderingsform.
Autorisasjon som Trener 3	Autorisasjon kan gis når en trener har: <ul style="list-style-type: none"> • Tilfredstilt de kompetansekrav som er satt. • Deltatt på minimum 80 % av undervisningen. • Gjennomført obligatorisk praksis. • Bestått de prøver som kreves av SF. • SF autoriserer.
Kursbevis	Etter endt kurs skal det utdeles kursbevis. Dette gjelder både hele kurs og delkurs. Kursbeviset skal inneholde kurstittel, timetall, emner, tid og sted. SF har ansvar for kursbevis.
Kursmateriell	SF har ansvar for alt kursmateriell.
Etterutdanning (EU)	SF har ansvar for EU. SF skal utvikle EU tiltak på Trener 3 nivå. SF bestemmer selv form og varighet.
Kurslærere	SF har ansvar for alle kurslærere. For å være kurslærer på Trener 3 må kurslæreren ha idrettsfaglig høgskoleutdanning eller annen relevant kompetanse.
Kursarrangør	SF har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.
Organisering	SF har ansvar for organisering av kurs. Alle kurs kan settes sammen av mindre enheter/moduler.
Økonomi	Kursarrangør bestemmer kursavgiften.
Kompetansekrav	Idrettsfaglig <ul style="list-style-type: none"> • Vite hvilke arbeidskrav som gjelder for egen idrett. • Kjenne egen idretts utviklingstrapp/beste praksis. • Være i stand til å gjennomføre relevante analyser, vurderinger,

	<p>tester, og lage kapasitetsprofiler for utøverne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planlegge, periodisere og vurdere trening for utøverne. • Kunne reflektere og velge hensiktsmessige taktiske og tekniske handlinger/bevegelsesløsninger for individuelle utøvere og for lagspillutøvere. • Vite hvor utøverne kan få relevant hjelp til behandling. • Veilede utøverne på ernæring i forhold til prestasjon og restitusjon. • Være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker • Til en hver tid å holde seg oppdatert på områder som er viktig for prestasjonsutvikling i egen idrett (etterutdanning). • Ha forståelse for viktige hensyn i forhold til kjønnsperspektiv innen toppidrett og utviklet holdninger knyttet til dette. • Ha en helhetlig forståelse for funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk. <p style="text-align: center;">Pedagogisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle 24-timersutøveren med balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer. • Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter. • Ha kjennskap til og kunne anvende coaching som en metode for å gjennomføre systematiske utøversamtaler individuelt og med lag. • Være i stand til å praktisere situasjonstilpasset ledelse. • Evne å skape selvstendige utøvere. • Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle. <p style="text-align: center;">Organisatorisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle et støtteapparat rundt utøverne og definere ansvarsfordeling. • Samarbeide med andre trenere, ressurspersoner og regionale kompetansesentre. • Kjenne til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt. • Kjenne til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede. • Kjenne til idrettens sportslige struktur. • Legge til rette for og avstemme elitesatsingen i egen klubb. • Ha kjennskap til trenerens og utøvernes rettigheter og plikter.
Innhold	Det enkelte SF bestemmer innhold og metodikk innenfor de ulike kompetansekravene.

5.7.	TRENER 4 - NIVÅ 4
Hovedmål	Mål med Trener 4 er å gjøre treneren i stand til å: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ha kompetanse til å videreutvikle utøvere som er på høyeste nasjonale og internasjonale nivå.
Fokusområder	Prestasjons- og toppidrettsfokus.
Minimumsvarighet	90 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå). SF bestemmer denne fordelingen.
Praksiskrav	På Trener 4 skal det gjennomføres minimum 90 timer praksis underveis i utdanningen. SF sine regler for dokumentasjon og evaluering gjelder.
Målgruppe	Trenere som arbeider med dagens og morgendagens toppidrettsutøvere.
Opptakskrav	For å ta Trener 4 kreves det at man har Trener 3 i den aktuelle særvidretten. Det forutsettes at man fungerer aktivt som trener.
Vurdering	Deltakere skal ha oppnådd de kompetansekrav som stilles. SF bestemmer selv vurderingsform.
Autorisasjon som Trener 4	Autorisasjon kan gis når en trener har: <ul style="list-style-type: none"> • Tilfredstilt kompetansekravene som er satt. • Deltatt på minimum 80 % av undervisningen. • Bestått de prøver som kreves av SF. • Gjennomført obligatorisk praksis. • SF autoriserer.
Kursbevis	Etter endt kurs skal det utdeles kursbevis. Dette gjelder både hele kurs og delkurs. Kursbeviset skal inneholde kurstittel, timetall, emner, tid og sted. SF har ansvar for kursbevis.
Kursmateriell	SF har ansvar for alt kursmateriell.
Etterutdanning (EU)	SF har ansvar for EU. SF skal utvikle EU tiltak på Trener 4 nivå. SF bestemmer selv form og varighet.
Kurslærere	SF har ansvar for alle kurslærere. For å være kurslærer på Trener 4 må kurslæreren ha idrettsfaglig høgskoleutdanning eller annen relevant kompetanse.
Kursarrangør	SF er ansvarlige for kurs og gjennomføring av disse.
Organisering	SF ansvarer for organisering av kurs. Alle kurs kan settes samme av mindre enheter/moduler.
Økonomi	Kursarrangør bestemmer kursavgiften.
Kompetansekrav	Idrettsfaglig spisskompetanse <ul style="list-style-type: none"> • Være i stand til å identifisere og videreutvikle utøvernes mesterkompetanse på de områdene som er avgjørende for prestasjonsevnen. • Kunne skape optimal balanse mellom trening og restitusjon spesielt med tanke på skade- og sykdomsforebyggende arbeid. • Ha utviklet en kritisk og nysgjerrig holdning til idrettsfaglige, praktisk relaterte problemstillinger. • Kunne identifisere og initiere relevante forsknings- og utviklingsprosjekt. • Ha kunnskap om beste toppidrettspraksis i verden innen sin

	<p>særidrett og videreutvikle beste praksis til enhver tid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha evne til å sikre relevant idrettsfaglig spisskompetanse rundt utøvere. • Kunne bruke funksjonell anatomi, fysiolog og biomekanikk på høyt nivå. <p style="text-align: center;">Pedagogisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Være i stand til å lede gode strategi – og målprosesser og kunne forstå og benytte aktuelle verktøy for dette. • Ha kunnskap om ulike teoretiske og praktiske tilnæringer til coaching i toppidretten, herunder: <ul style="list-style-type: none"> ○ ha trent opp evnen til kritisk analyse av egen trenerpraksis ○ ferdigheter i kommunikasjon, relasjonsbygging og motivasjon. ○ ferdigheter i mål- og utviklingssamtaler. ○ lagbygging som metode for å skape gode resultater. ○ ferdigheter i konflikthåndtering. ○ ferdigheter i møteledelse, presentasjonsteknikk og beslutningsprosesser. • Være trent for møtet med en kritisk medie verden. • Kunne målbare toppidrettslige grunnverdier og fremstå som god rollemodell for utøvere og andre trenere og ledere. • Kunne målbare gode holdninger knyttet til ulike sider av kjønnsperspektivet i toppidretten. • Ha evne til å utvikle utøvernes selvstendighet i treningsarbeidet. • Ha evne til å utvikle utøvernes ansvar for planlegge livet etter idrettskarrieren. • Ha evne og vilje til å la seg utfordre av utøverne. • Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle. <p style="text-align: center;">Organisatorisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne organisere teamet i forhold til målene. • Kunne organisere samarbeid med andre kompetansmiljøer. • Kunne organisere rutiner for kommunikasjon og samarbeid med sponsorer og media.
Innhold	Det enkelte SF bestemmer innhold og metodikk innenfor de ulike kompetansekravene.

APPENDIX

BEGREPSAVKLARINGER OG DEFINISJONER

Innledning

I dette dokument er det gitt definisjoner og begrepsavklaringer av sentrale personer innenfor idrettsforskning bl.a. fra Norges Idrettshøgskole.

Aktivitetsleder

Det finns ikke en vedtatt definisjon. Men i tidligere utredninger har man måttet definere hva som legges i ”*aktivitetslederbegrepet*” for å bestemme hva slags innhold utdanningen skal ha.

Stikkord i hva som legges i en ”*aktivitetsleder*” er:

- Grunnleggende ferdighetsnivå.
- Primær målgruppe barn og unge.
- Fokus på aktivitet - ikke for mye teori.
- Fokus på praktiske ferdigheter til lederen.
- Grunnlag for påbygging av senere utdanning eksempelvis Trener 1 (Fagerlie, 2009).

Aktivitetslederkurs

”Første nivå i en fellesidrettslig utdanning på området barn” Olsen, (2005:13).

Coach

I norsk idrettsterminologi er en ”*coach*” synonymt med ”*trener*”.

”*Coach->Trener*”. Termen ”*coach*” er engelsk og blir for en del brukt i betydningen veileder, trener eller lagleder i forbindelse med idrettskonkurranser. Mens en på engelsk ofte har brukt ordet ”*trainer*” som betegnelse på den personen som leder utøvernes fysiske trening, er ”*coach*” oftere brukt om den personen som har et overordnet ansvar for utøvernes idrettslige ferdighetstrening, og for lagledelsen i konkurranser” (Olsen, 2005:26).

Coaching

Coaching begrepet utenfor idretten

”Coaching er en ledelsesstrategi og arbeidsform som har som siktemål å fremme læring, utvikling og vekst gjennom kontakt og dialog” (Angeltveit, m.fl., 2006:8).

På 1970-tallet tok noen idrettstrenerer/idrettscoacher og brukte sine erfaringer utenfor idretten. I overført sammenheng fra idrett og til bruk utenfor idretten, blir den tidligere tennistreneren Timothy Gallwey betraktet som coachings far. Han skrev boken *”The Inner Game of Tennis”* i 1975 først og fremst for tennisspillere men boken solgte stort utenfor tennisbanen (Gjerde, 2006). *”Coaching”* som begrep har i dag utviklet seg eksplosjonsartet og blir brukt både i næringslivet og idretten.

I utviklingen av *”coaching”* har man hentet ord og begreper fra idrettsverden og tilpasset disse til ledelse på ulike nivåer utenfor idretten. De som har jobbet med *”coaching”* både innenfor og utenfor idretten hevder at *”coaching”* er med på å utvikle mennesker, og setter i gang positive prosesser som skal bidra til utvikling for enkeltpersoner (Angeltveit, m.fl., 2006).

Coaching begrepet i norsk idrett

Ordet *”coaching”* blir i stigende grad brukt som erstatning for ord som treningsledelse, trenerarbeid og trenervirksomhet, og blir også brukt i stedet for pedagogisk veiledning.

Bakgrunnen kan være at trener- og veilederteori ofte er utviklet i engelskspråklig sammenheng, og da føler en at de norske ordene ikke dekker meningsinnholdet så godt som de burde. Det er med andre ord blitt ”in” å bruke termene *”coach”* og *”coaching”*.

Alternativet er å la de norske ordene få en utvidet, ajourført betydning. ”(Olsen, 2005:26).

”Coaching” ble først tatt i bruk av lagidrettene i Norge og innebar en trenerfunksjon/prosess med utvidet ansvars og arbeidsområde, der for eksempel administrasjon, utdanning og rekruttering inngikk. Begrepene blir i dag også brukt innen individuelle idrettsgrener. (Nedregaard, 2005).

To perspektiver på coaching innen idretten

- 1) Enoksen, 1998, definerer *”coaching”* innen idretten som: ”trenerens evne til å planlegge å, formidle, styre og lede trenings- og konkurransevirkosmheten i riktig retning.
- 2) Ronglan, 2008, mener at *”coaching”* (ledelse) i idrett i stor grad handler om samhandling med sikte på å skape gode betingelser for læring og utvikling hos utøverne.

Enoksens definisjon handler om trenerens virksomhet som tilrettelegger og veileder, mens Ronglan sikter til trenerens utvikling av sosiale relasjoner og utvikling av praksisfelleskap der både utøvere, medhjelpere, foreldre og klubbledere kan inngå.

Coaching innen Olympiatoppen

Olympiatoppens coachingavdeling definerer "idretts-coaching" på følgende måte:

"Idretts-coaching har som mål å utvikle trener/lederrollen, slik at treneren får økt kompetanse for å takle de mange utfordringene som er knyttet til det å være topp trener på høyeste nivå".

(<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/coaching/page846.html>).

Coaching som metode i idretten

"Coaching i idretten har fokus på utvikling av et godt lederskap, relasjonelle ferdigheter, god kommunikasjon og et syn på utøverne som hele mennesker, fysisk, tenkende og med følelser å utvikle praktisk klokskap" (Enoksen, 2005).

ECC

"ECC" (European Coaching Council). Formålet til "ECC" er å promotere utviklingen av coaching i hele Europa gjennom å sørge for klare referansepunkter for utdanning, utvikling, kvalifisering og arbeid for trenere. Disse referansepunktene utvikles for og sammen med EUs medlemsstater, internasjonale forbund, høgre læreinstitusjoner og andre embeter.

"ECC" fungerer også som en ekspert gruppe og underkomité under ENSSEE (se også ENSSEE begrepsavklaring) og samtidig som en kontinental gruppe i samarbeid med ICCE (The International Council of Coach Education).

(http://www.enssee.eu/ENSSEE/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=45&Itemid=69).

EKSPERT-TRENER

En *eksperttrener* er en erfaren og sakkyndig fagperson.

ENSSEE

“*ENSSEE*” (The European Network of Sport Science, Education & Employment) ble etablert i 1989 under navnet ENSSHE (European Network of Sport Science in Higher Education). Nettverket jobber også for å skape bedre kvalitet og idrettsmuligheter for alle. Nettverket har som intensjon å skape en bedre viten innen idrett. Nettverket ønsker å skape gode relasjoner og utveksling av informasjon mellom alle organisasjoner som er ansvarlige for utdanning, undersøkelse og trening i sport eller relatert til sport. (<http://www.enssee.eu/ENSSEE/>).

“*ENSSEE*” har en undergruppe som er ansvarlig for utviklingen av trenerutdanningen; det Europeiske Trener Rådet (*European Coaching Council -ECC*). Flere europeiske idrettsforbund og særforbund har knyttet seg opp mot ECCs retningslinjer for trenerutdanning. ECC er knyttet opp mot det Internasjonale Rådet for Trener Utdanning (The International Council for Coach Education - ICCE) (ibid).

ETTERUTDANNING

Utdanning som ajourfører eller supplerer tidligere utdanning, men som ikke uten videre fører til et høyere formelt kompetansenivå (Olsen, 2005:35).

GRUNNUTDANNING

Utdanning som normalt kreves for å oppnå et bestemt kompetansenivå, en stilling, en tittel, en autorisasjon e.l. (Olsen, 2005:49).

ICCE

“*ICCE*” (The International Council for Coaches Education). “*ICCE*” er et globalt råd for trenerutdanning. “*ICCE*” arbeider for at treneryrket skal bli internasjonalt anerkjent profesjon. For å få fram budskapet søker “*ICCE*” medlemmene å løfte kvaliteten på trenerarbeidet på alle nivåer innen idretten. “*ICCE*” arbeider for et felles globalt rammeverk for trenerutdanning (ICCE, 2009). Ifølge presidenten i “*ICCE*”, John Bales var T O Rimejorde var en av grunnleggene til “*ICCE*” (Bales, 2009). Rimejorde skrev også “*ICCE*”s første etiske retningslinjer for internasjonale trenere (Rimejorde, 1999). “*ICCE*” samarbeider nært med ECC og ENSSEE (ICCE, 2009). NIF er medlem av “*ICCE*” (<http://www.icce.ws/>).

Idrett

"Idrett" kommer fra det norrøne ordet *idrott*. Opprinnelig ble det brukt om alle former for høyt ansett dyktighet, innenfor bl.a. diktekunst, musikk og kunnskap om runer så vel som fysisk aktivitet. I dag kan "idrett" bli brukt som betegnelse på (1) ulike former for bevegelsesaktivitet, (2) en folkebevegelse og (3) et praktisk virksomhetsområde i samfunnet (Olsen, 2005:55-56).

For NIF er "idrett" aktiviteter som oppfyller følgende vilkår: a) det er fysisk aktivitet av konkurranse-, trenings og/eller mosjonskarakter, b) aktiviteten er som konkurranseaktivitet målbar etter godkjent regelverk, og c) aktiviteten tilfredsstiller de etiske normer "idretten" i Norge bygger sin aktivitet på (ibid).

Idrettsaktivitet

Det finnes ikke i dag en entydig definisjon som sier hva vi eksakt skal legge i begrepet "idrettsaktivitet". Olsen definerer "idrettsaktivitet" som "*handlinger som forekommer under utøvelsen av en idrett*" (Olsen, 2005:56).

Idrettsfaglig kompetanse

Med "*idrettsfaglig kompetanse*" menes summen av kunnskaper av ferdigheter, holdninger og evner om faget idrett (Olsen, 2005).

Idrettstrening

"*Trening som tar sikte på vedlikehold eller forbedring av idrettslig prestasjonsevne*". (Olsen, 2005:59).

Praksisfellesskap

Praksisfellesskap eller *Communities of Practice* står sentralt i den sosiokulturelle forståelsen av læring. Etienne Wenger definerer praksisfellesskap som en uformell gruppe som har et felles engasjement eller initiativ, felles virksomhet og et felles repertoar. (Wenger 1998) For Wenger er praksisfellesskap selve byggesteinen i sosiale læringssystemer. Det er i praksisfellesskapet kompetanse lagres og skapes. Fellesskapet utvikler seg over tid og rundt

ting som betyr noe for mennesker. De kan dele ideer, hjelpe hverandre å løse problemer, utvikle felles praksis eller bygge identitet (Arntzen, m.fl., 2008:4).

Prestasjonsfokus

"Oppmerksomhet rettet mot prestasjon". (Olsen, 2005:103).

Rammeverk for trenerutdanning

"Rammeverk for trenerutdanning" angir: Kriterier, prinsipper, retningslinjer, krav og hovedmål. *"Rammeverket"* skal tilpasses trenerutdanningen i norsk idrett.

Spesifitetsprinsippet

Treningsprinsipp som går ut på at trenings situasjonen skal være mest lik konkurransesituasjonen (Olsen, 2005:117).

Standarder og norsk trenerutdanning

Definisjon på *"standardisering"*:

"Det å gjøre noe ensartet, eventuelt i overensstemmelse med en modell eller et mønster". (Olsen, 2005:117).

Det har blitt en sedvane at NIF har utarbeidet felles rammeverk for trenerutdanning i norsk idrett, og tidligere rammeverk har til en hver tid blitt betraktet som *"standard"* for norsk trenerutdanning innenfor NIF og særforbundene. I utarbeidelsen av tidligere rammeverk har NIF alltid hatt en sentral rolle.

Om standardisering

Standard Norge fastsetter Norsk Standard. Dette gjelder både *"standarder"* utarbeidet i Norge, i Europa eller verden for øvrig. Før man kan faststille en norskspråklig *"standard"*, kontrolleres den *"standardtekniske"* korrektheten, hensiktsmessig utforming og at den ikke strider mot andre *"standarder"* (www. Standard.no).

Språk og terminologi

Det tilstrebes et enkelt og kortfattet språk uten unødig bruk av fremmedord. Terminologien skal være klar, korrekt og konsekvent. ”*Standarder*” som er utviklet europeiske eller internasjonalt, kan fastsettes med engelsk tekst, eller oversettes til norsk (www.Standard.no).

Europeiske standarder

Norge er som medlem av den europeiske ”*standardiseringsorganisasjonen*” CEN, forpliktet til å implementere alle europeiske ”*standarder*” og fastsette dem som Norsk Standard (www.Standard.no). Herunder kommer ENSSEE nettverket som har som mål å oppmuntre til et større europeisk samarbeid når det gjelder studenter, læring og arbeid slik at det kan være en større utveksling av lærere, elever og profesjonelle idrettsutøvere.

Internasjonale standarder (ISO-standarder)

Norge er ikke forpliktet til å fastsette ISO-standarder som Norsk Standard. Det blir Norsk Standard ut fra en faglig og behovsmessig vurdering som gjør dette. Dersom internasjonale standarder blir fastsatt som europeiske standarder, er vi imidlertid forpliktet til dette. Herunder kommer ICCE nettverket som har som mål å standardisere rammer for trenerutdanningen globalt (www.Standard.no).

Syntesefag

Idrettsfaget består av flere fagdisipliner eksempelvis; fysikk (biomekanikk), medisin, sosiologi, pedagogikk, anatomi, økonomi, historie, coaching, fysiologi, filosofi, biokjemi, jus, psykologi m.m. Felles er at man kobler disse sammen med idrettsbegrepet eksempelvis; *idrettspsykologi*.

Alle fagdeler som ikke har med den praktiske utøvelsen av en idrett å gjøre har av sedvane i trenerutdanningssammenheng blitt omtalt som *generelle fag* eller *fellesidrettslige fag* herunder også *treningslære* som er en sammenkobling av ulike fagdisipliner. I idrettsvitenskapelig sammenheng brukes begrepet *syntesefag* som en beskrivelse av en samling vitenskapelige fagdisipliner som hver for seg danner en komponent under idrettsvitenskapen.

Alle syntesefag må basere seg på egen empiri og forskning, og på empiri og forskning fra flere ulike fag og andre vitenskapsdisipliner. Syntesefagene bygger opp under den praktiske delen av idretten.

Team som metode

Teamarbeid er en arbeidsmetode for å få en gruppe til å fungere. (Seppola, 2010).

Toppidrett

”Idrett drevet av utøvere som hører til landets beste; prestasjoner og forberedelsesarbeid på nivå med de beste i verden i den aktuelle idretten, som fører til, eller gjennom langsiktig progresjonsplan kan føre til, internasjonalt toppnivå” (Olsen, 2005:126).

Toppidrettsutøver

Olympiatoppen har definert en toppidrettsutøver på følgende måte:

”Toppidrettsutøvere er de som driver trenings og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse, og som fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for denne hovedbeskjeftigelsen”

(<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutøvere/utviklingsfilosofi/page3883.html>).

Toppidrettsutøvere (morgendagens)

Olympiatoppen mener at den gjeldende definisjonen på en toppidrettsutøver ikke er relevant for unge utøvere, da den er vanskelig å identifisere seg med for denne gruppen. Derfor ble det utarbeidet en egen definisjon, som danner grunnlaget for våre videre tanker om utvikling av unge utøvere.

”Morgendagens utøvere er de som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå.”

(<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutøvere/utviklingsfilosofi/page3883.html>).

Trener

”En person som leder trening (det er her underforstått at det dreier seg om en idrettstrener og om idrettstrening); person som er hovedansvarlig for idrettsforeningen for alle utøverne i

en bestemt gruppe i et lag, et forbund, eller for en enkelt utøver; person som er ansvarlig for den idrettslige prestasjonsutviklingen til alle unge utøvere i et idrettslag, en idrettskrets, særkrets eller i et særforbund” (Olsen, 2005:127).

Det finnes mange definisjoner på treneren og begrepet trener kan bli brukt i ulike betydninger, og det svarer til at begrepet trener kan ha forskjellig innhold i ulike sammenhenger. I enkelte tilfeller er treneren en person som leder den praktiske idrettsaktiviteten i en idrettsforening for eksempel for utøvere som tilhører en bestemt konkurranseklasse (Olsen, 2005).

Vedkommende kan da lede fellestreningen, for eksempel et par ganger i uka, og i større eller mindre grad være leder når gruppen deltar i konkurranser. Tidsperspektivet er stort sett en sesong om gangen, og treneren gir i liten utstrekning individuell veiledning til de enkelte utøverne i gruppen. Men en trener kan også ha mer med enkeltutøvere å gjøre og kan da være mer opptatt av utøvernes prestasjonsutvikling enn av selve treningen, av valget av aktivitet, av treningsmengde og intensitet og av løsningen av tekniske og taktiske problemer der og da (ibid).

Jo mer trenerens virksomhet blir individualisert (rettet mot enkeltutøvere), desto nærmere kommer treneren inn på den enkelte, og desto større er sannsynligheten for at treneren kommer til å fungere som personlig rådgiver for utøveren når det gjelder alle de problemene han/hun står overfor (ibid).

Hvis en velger å si at en *”idrettsinstruktør”* er en person som i hovedsak underviser i idrettslige ferdigheter og eventuelt leder grunnleggende trening i disse ferdighetene og at en *”coach”* er en person som har hovedansvaret for idrettsutøvelsen til individuelle utøvere eller lag på høyt internasjonalt nivå, så kan vi la begrepet *”idrettstrener”* dekke hele spektret (ibid).

Fra det å hjelpe andre til å mestre den enkelte bevegelsesoppgaven som forekommer i en idrett, til å hjelpe idrettsutøvere å gjennomføre rollen som toppidrettsutøver på en slik måte at han/hun lykkes både som idrettsutøver og som menneske etter at idrettskarrieren er over. Idretten har utviklet seg, og synet på treneren og hans oppgaver har endret seg. I tråd med dette kan begrepet idrettstrener også få et endret innhold (Olsen, 2005:127-128).

Enoksen (2001) definerer treneren som:

”En person med medansvar for å utvikle hele mennesket som skaper et sosialt og stimulerende læringsmiljø, med muligheter til å påvirke utøvernes prestasjonsutvikling”.

Trenerskap

Trenerløypa

”Trenerløypa er et rammeverk som definerer felles prinsipper, kriterier, mål og kompetansekrav for trenerutdanningen i særforbundene i norsk idrett” (Wallinus-Rinne, 2010.)

Trenerrollen

”Handler om de forventninger til hva en trener bør kunne og hvordan en trener bør være å oppføre seg”. (Olsen, 2005:128).

Trenerstigen

”Et veiledende redskap for særforbund (SF) og NIF selv, når det gjelder fremtidige utdanningstilbud for trenere”. (Norges idrettsforbund og olympiske komité, 1994).

Trener og lederstigen

”En felles struktur for NIF, ISF og SF for planlegging og iverksettelse av idrettslig utdanning”. (Norges idrettsforbund og olympiske komité, 2002).

Trening

”Aktivitet som tar sikte på å øke eller vedlikeholde idrettslig prestasjonsevne; systematisk påvirkning av organismen over tid med sikte på endring av de fysiske, psykiske og sosiale forutsetningene som ligger til grunn for prestasjonsevnen. Alt etter hva treningen tar sikte på, og hvordan den foregår, får vi med forskjellige former for trening å gjøre”. (Olsen, 2005:128).

Treningsprosessen

”Den helhetlige prosessen som omfatter planlegging, gjennomføring, dokumentasjon, og evaluering av trening og konkurranseaktiviteter” (Olsen, 2005:129).

Treningslære

”Læren om en planmessig fysisk- og psykososial utvikling på grunnlag av regulert belastning i form av bevegelsesaktivitet – relatert til aktuelle opplevelsese-, mestrings- eller prestasjonsmål”. (Kjørmo, 1994:113).

Den regulerte belastning er basert på en analyse av utøverens kapasitet og de krav som bevegelsesaktiviteten stiller (kapasitets- og arbeidskravsanalyser). I forbindelse med utviklingen av idrettsvitenskapen er det blitt en øket internasjonal erkjennelse av at idrettstrening skal sikte mot en samstemt utvikling av utøveren som en total funksjonerende enhet i en fysisk/-psykisk/teknisk, sosial og kulturell kontekst.

Utviklingen og utnyttelsen av utøverens styrings- og energikapasitet i idrettssammenheng beror på så vel fysiske forutsetninger, som psykiske og sosiale faktorer. Ved planlegging og tilrettelegging av idrettstrening skal man derfor bestrebe seg på et optimalisert samvirke mellom de fysiske, psykiske og sosiale komponenter i utviklingsprosessen” (ibid).

Treningsprosessen

”Den helhetlige prosessen som omfatter planlegging, gjennomføring, dokumentasjon og evaluering av trening og konkurranseaktiviteter” (Olsen, 2005:129).

Treningsvitenskap

Ifølge Schnabel, et. al. (1997) er treningsvitenskap en interdisiplinær vitenskapsform, som inkluderer tre hovedområder, med hver sine underavdelinger av flertall momenter som er spesifikt klassifiserte:

1. Prestasjonslære (Leistungslehre).
2. Treningslære (Trainingslehre).
3. Kamplære/Konkurranselære (Wettkampflehre).

De interdisiplinære vitenskapene som Schnabel, et. al.(1997) har tatt med inkluderer ikke ”erfaringsbasert kunnskap”. Dette moment bør ifølge prosjektgruppens mening være med. Derfor bør ”evaluering” som fagterm være med. ”Evaluering” skal sees i relasjon til standarder, kriterier og målsettinger.

Videreutdanning

Utdanning som bygger på tidligere fullført grunnutdanning og fører fram til et høyere kompetansenivå, en annen tittel e.l.(Olsen, 2005:136).

Generell betraktning om begreper i idretten

Det å definere begreper i idretten er generelt ikke enkelt bl.a. på grunn av sprikende fortolkninger i fagmiljøene og naturligvis det faktum at det dukker opp nye momenter til stadighet jo mer viten vi får om idrett. Et annet moment er presisheten i begrepsavklaring og definisjoner. Eksempelvis er ikke definisjoner av aktivitetsleder, trener, coach, coaching, treningsinstruktør presise nok. Det bør være en viktig framtidig oppgave for idretten og idrettsforskningen å få ryddet opp i dette og tilstadighet arbeide videre med dette (oppdateringer).

REFERANSER

Arntzen, Eva Marion, Augdal, Kristin, Bøgeberg Halgeir, Viken Espen (2008):
Prosjektoppgave i *Ledelse av regionale utviklingsprosesser Modul "Kunnskapsledelse"*
STFK HiST.

Carlstedt, Janne., Eriksson, Signar (2009): *Swedish Sports Confederation (RF), The umbrella organisation of the Swedish sports movement*. Nordic Meeting, 12-13.3.2009, Voksenåsen, Oslo.

Danmarks Idrættforbund og Olympiske Komité (2008): *Idrættens Trenerutdannelser*. 3. utgave.

de Faveri, Tore (2007): *Felles rammer for fremtidens trenerutdanning: stormøte Idrett og Ledelse 18. desember 2007*. Norges Svømmeforbund.

Enoksen, Eystein (2002): *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver: en longitudinell og retrospektiv undersøkelse av en utvalgt gruppe talentfulle friidrettsutøvere*. Dr. Scient. avhandling, Oslo, Norges Idrettshøgskole.

Enoksen, Eystein (2005): *Trening av barn*. Den store kurshelgen, Akershus Idrettskrets.

ENSSEE (2007): *Review of the EU 5-level structure for the qualification and recognition of coaching qualifications: final version*. Rio Maior, Portugal, September 20, 21, 2007, s. 1.-27.

Eriksson, S., Carlstedt, J., Arfwidsson, C. (2008): *Tränarutbildning i Sverige – RF/SISU/SF*. Presentasjon, Stockholm 18.11.2008.

Fiskerstrand, Åke., Myklebust, Marianne (2004): *Trenerrollen*. Oslo, Akilles Forlag.

Gjerde, Susann (2006): Fagbokforlaget, 6. opplag.

Gjerset, Asbjørn (red.) (1992): *Idrettens treningslære*. Oslo, Norges Idrettshøgskole / Norges

Idrettsforbund / Universitetsforlaget.

Haugen, Rolf (2007): *Referat fra avholdt stormøte 18/12-07.*

International Council for Coaches Education (2009): *Building the coach profession across the globe. A strategy for the International Council for Coach Education for the period 2009-2015.* Vancouver, Canada.

Kjørmo, Odd (1994): *Termer og begreper i idrettsfaglig sammenheng.* Oslo, Norges Idrettshøgskole/Olympiatoppen.

Kleven, Pål., van der Meij, Ronny-V.(2009): *Vurdering av ansvar for trenere og foreninger.* Notat, 22.6.

MMI/NIF (2004). *Barne- og ungdomsundersøkelsen.*

Nedregard, Kristian (2005): *Coachingprosessen i mellom- og langdistanseløp.* Hovedfagsoppgave, Norges Idrettshøgskole, Oslo.

Norges Idrettsforbund (1992) : *Modeller og strukturer: En nærmere beskrivelse av mulige alternativer.* S.1-15.

Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité: *Trenerstigen.* 1994.

Norges Idrettforbund og Olympiske Komité: *Årsrapport.* Oslo, Gan Grafisk, 1995.

Norges Idrettforbund og Olympiske Komité: *Årsrapport.* Oslo, Gan Grafisk, 1996.

Norges Idrettsforbund: *Trener og Lederstigen.* 2002.

Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité: *Årsrapport: Helhetlig Utdanningsstrategi.* Oslo, Gan Grafisk, 2002.

Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité: *Idrettspolitisk dokument. Tingperioden 2007-2011*. Oslo, Akilles Forlag, 2007.

Olympiatoppen (2009) : *Mål for Topptrener 1 og Topptrener 2*. Utdanningsmål, internt notat.

Olsen, Alfred Morgan: *Idrettens ordbok, ord uttrykk og forklaringer*. Oslo, Akilles, 2005.

Rimejorde, T O. (1999): *ICCEs Ethic Pathfinder for international coaches*. Olympiatoppen, 21.11.1999.

Ronglan, Lars Tore (2008): *Lagspill, læring og ledelse: om lagspillenes didaktikk*. Oslo, Akilles Forlag.

Schnabel G., Harre D., Borde E. (1997): *Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin, Sportverlag.

Sigurjónsson, Vidar (2008): *Træneruddannelse*. National Olympic and Sports Association of Iceland.

Soleng, B., Leren, Ø., Søvnik, T., Hauger, R. (2007): *Ny felles trenerutdanning i norsk idrett*. Notat fra interimgruppen for felles trenerutdanning (svømming, gym- og turn, golf og kampsport) til GS forum/alle SF v/generalsekretærer, Ullevål Stadion, Oslo.

Team Danmark (2005): *Aldersrelateret træning: målrettet og forsvarlig træning af børn og unge*. Team Danmark, Paritas Grafikk A/S, Brøndby.

Wallinus-Rinne, Antero (2007): *Ny trenerstige i Norsk Idrett: Oppsummering fra stormøte på UBC, Cup-rommet 11. september 13.00-15.00*. Norges Kampsportforbund.

Wallinus-Rinne, A., de Faveri, T., Hanssen, T-A., Seppola, T., Haugen, R. (2007): *Ny felles trenerutdanning i norsk idrett*. Notat til SF v/generalsekretærer 8.11.2008. Ullevål Stadion, Oslo.

Wallinus-Rinne, Antero (2008-2009): *Prosjektdirektiv*. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

Wallinus-Rinne, Antero (2008): *Referater fra møter med 54 særforbund*. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Oslo.

Wallinus-Rinne, Antero (2008-2009): *17 referater fra prosjektgruppemøter, ny trenerstige*. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Oslo.

Wallinus-Rinne, Antero (2009): *6 referater fra referansegruppemøter, ny trenerstige*. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Oslo.

Wallinus-Rinne, Antero (2008): *4 referater fra møter med Norges Idrettshøgskole, Høgskolen i Molde, Høgskolen i Hedmark og Universitetet i Stavanger*. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Oslo.

INTERNETT ADRESSER

http://www.aehesis.de/images/FilesForDL/AreaWebsites/CO/SPORT%20COACHING_ECC%205%20level%20structure%20review%20_DISCUSSION%20DOCUMENT.pdf

<http://www.dif.dk/ForForeningen/Forside/Kurser/Træneruddannelse.aspx>

<http://www.enssee.eu/ENSSEE/>

http://www.enssee.eu/ENSSEE/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=45&Itemid=69

http://www.enssee.eu/ENSSEE/images/stories/pdf/Rio_Maior_Convention

<http://www.icce.ws/>

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/utviklingsfilosofi/page3883.html>

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/coaching/page846.html>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Coach_\(carriage\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Coach_(carriage))

<http://www.idrett.no/t2.aspx?p=72870>

www.Standard.no

http://www.sul.fi/files/Ohjaaja-_ja_valmentajakoulutusjarjestelma.pdf

<http://www.valmentajakoulutus.fi/>

MUNTLIGE KILDER

Bales, John (2009): *Angående T. O. Rimejordets bidrag i ICCE*. ICCE Conference, Vancouver, Canada, 2009.

Fagerlie, Arne (2009): *Aktivitetsleder/aktivitetsleder/barneidrettsutdanningens plassering*. Prosjektgruppemøte (9), 10/03-.09.