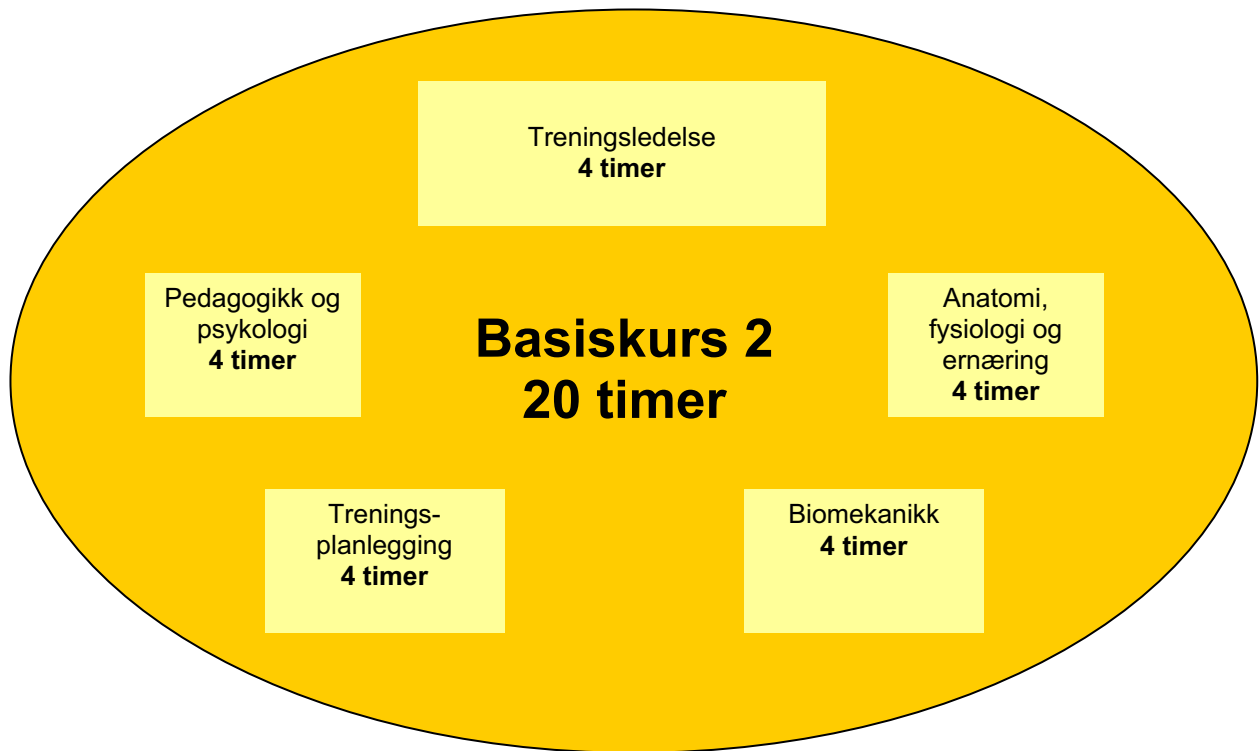


Trener 2 – Basiskurs



- Målgruppe:** Alle som har hovedansvaret for trening, uansett hvilken aktivitet som drives. Kurset bygger videre på basiskurset fra trener 1.
- Mål:** Deltakere skal kunne tilrettelegge, gjennomføre og evaluere egen treningsvirksomhet på en systematisk måte. Man skal videreutvikle seg selv som trenere når det gjelder kunnskaper, holdninger og ferdigheter på områdene idrett og etikk, treningsledelse, pedagogikk og psykologi, treningsplanlegging, kroppens oppbygning og funksjon, idrettsskader i forhold til den aktiviteten man har ansvaret for og bedre egenferdighet som trener.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 eller tilsvarende (se www.gymogturn.no hva som godkjennes som tilsvarende).
- Arbeidsmåter:** Teoretiske deler med forelesninger, gruppearbeid og erfaringsutvekslinger.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med et fordypningskurs trener 2, bestått eksamen og selvstudium, gir kurset kompetansen **trener 2** i valgt fordypning. NGTF godkjenner trenerstudiet ved Norges Idrettshøgskole som trener 2 basiskurs.