

**KAMP
SPORT**



UTDANNING OG SELVUTVIKLING

SPENNENDE UTVIKLINGSTILBUD HOS
NORGES KAMPSPORTFORBUND



VELKOMMEN TIL UTDANNING OG SELVUTVIKLING!

Her følger Norges Kampsportforbund (NKF)s kurstilbud innen klubb-, leder- og trenerutvikling. Dette er ment som en hjelp i å finne frem i vårt tilbud til medlemsklubber og deres enkeltmedlemmer.

Foruten lærdommen man får når man går kursene blir det også utstedt kursbevis. På mange kurs, blant annet trenerkursene, blir kompetansen ført inn i idrettsforbundets database. Da får man sin egen idretts-CV i portalen «Min idrett». Denne CVen viser både deltagelse og kompetanse innen idretten og bør legges ved en tradisjonell jobb CV. I tillegg vil kunnskapen gjøre det enda morsommere å bidra til klubbens videreutvikling på og utenfor trening.

Kurstilbudet i NKF deler vi i hovedsak inn i 3 hovedområder: Klubb/organisasjonsutvikling, lederutvikling og trenerutvikling. Normalt tenker man på trenerkurs og den sportslige utviklingen når man prater om kurs for idrettsklubber, men for at treneren skal kunne fungere optimalt er det viktig at forholdene legges til rette for dette totalt sett.



UTDANNINGSTILBUD

Klubb-/organisasjons- utvikling	Lederutvikling	Trenerutvikling
Klubbesøk	* Styrearbeid i praksis *	T1 Del 1 Fellesidrettslig **
Startmøte	* Lederkurs for ungdom 15-19 **	T1 Del 2 Fellesidrettslig **
Oppfølgingsmøte	* Lederutdanning for yngre ledere 19-29 **	T2 Del 1 Fellesidrettslig **
Virksomhetsplan	* Etikk kurs **	T2 Del 2 Fellesidrettslig **
Sportslig plan	* Dommerkurs **	T2 Del 3 Fellesidrettslig ***
Brukerkurs i Medlems-systemet	*	T3 Del 1 og 2 NIF/OLT felles ***
Stevnekurs	*	T3 Del 3 Fellesidrettslig NKF ****
Kurs via idrettskretser (regnskap, juss, konflikthåndtering, anlegg)		T3 Del 4 Fellesidrettslig NKF ****
		Etterutd./frittstående kurs - Coachkurs - Selvforsvarskurs - Instruktørkurs Bevegelseshemmede - Instruktørkurs Synshemmede **

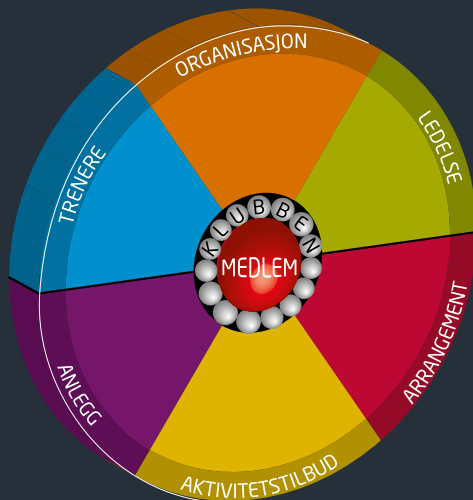
- * Kurs som avtales med klubb
- ** Kurs som er åpne/annonseres på web
- *** Kurs som blir organisert av NIF sentralt
- **** Kurs under oppbygging

- T1 = Trener 1
- T2 = Trener 2
- T3 = Trener 3

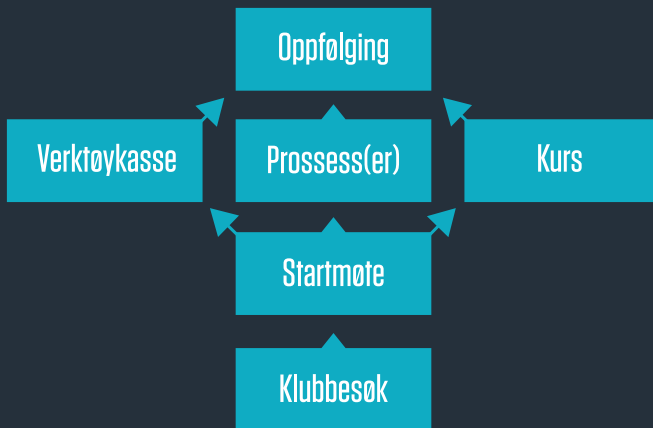
I tillegg tilbys ulike typer seminarer og aktivitetstilbud som kunngjøres på kampsport.no.

KLUBB-/ORGANISASJONSUTVIKLING

Organisasjonshjulet viser hovedområdene i alle klubber. Hvis klubben jobber med god balanse mellom alle de seks områdene i hjulet, vil klubben fungere godt.



Her vises fremgangsmåten ved klubb utvikling totalt sett;



Poenget er å gi hjelp til selvhjelp!

KLUBBESØK:

NKF sender en av sine veiledere til klubben for å informere om hva vi kan hjelpe klubben med. Klubbeseøk passer best ved et styremøte og veileder trenger 20 min til rådighet.

Sted/tid: Klubbeseøk passer best ved et styremøte og veileder trenger 20. min. til rådighet

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

START- OG OPPFØLGINGSMØTE:

Start- og oppfølgingsmøte er en enkel og effektiv prosess klubben kan gjennomføre for å bevisstgjøre, igangsette tiltak og sikre fremdrift i sitt arbeid. Startmøtet tar 4 timer og resulterer i konkrete planer for viderearbeid i klubben.

Proessen involverer både medlemmer, aktive, styrerepresentanter, foreldre, ledelse osv. På denne måten blir flere stemmer hørt og flere ønsker for klubbens fremtid kommer frem. En slik demokratisk og involverende fremgangsmåte gjør at flere får et eierskap til de planer som blir lagt for klubben.

Målet for start- oppfølgingsmøter er:

- Å styrke klubben
- Forbedre klubbdriften
- Bedre aktivitetstilbud for klubbens medlemmer

Proessen består av:

STARTMØTE:

- Informasjon om utdanning og utviklingstilbud i NKF
- Analyse av klubben
- Utarbeidelse av fremdriftsplan for klubbens videre arbeid

Sted/tid: Startmøtet tar 4 timer i klubbens/avtalte lokaler med veileder fra NKF.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

OPPFØLGINGSMØTE:

- Evaluerer de gjennomførte planene
- Definerer nye ønsker og behov i klubben
- Lager nye fremdriftsplaner

Sted/tid: Oppfølgingsmøtet varer ca. 3 timer i klubbens/avtalte lokaler med veileder fra NKF.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

VIRKSOMHETSPLAN:

En virksomhetsplanprosess innledes med en analyse der mange av klubbens medlemmer er med på å definere:

1. Hva som er klubbens situasjon i dag?
2. Hvilken fremtid de ønsker for klubben sin?

På denne måten er medlemmene med på å bestemme hva som er utgangspunktet for virksomhetsplanen.

En virksomhetsplan bør vedtas på klubbens årsmøte, slik at idrettslaget kan styre sin egen drift ut fra en felles vedtatt plan. Da blir det enklere å prioritere, og idrettslaget kan bruke mindre tid på uenigheter og unødvendig arbeid.

Prosessens skal gi deltakerne eierskap og forståelse for:

- Hvorfor klubben er til og hvilke aktiviteter klubben skal drive med (virksomhetsidé)
- Hva er viktigst for klubben (klubbens verdier)?
- Hva er klubbens drivkraft (klubbens visjon)?
- Hvilke mål skal klubben oppnå?
- Hvordan skal klubben jobbe for å nå målene?

Sted/tid: Prosessen tar ca. 4 timer i klubbens/avtalte lokaler med veileder fra NKF.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

SPORTSLIG PLAN:

En sportslig plan er en oversikt og beskrivelse av klubbens strategier for å arbeide mot definerte sportslige mål, innenfor en gitt tidsramme.

I likhet med virksomhetsplan innleder man prosessen med en analyse og ut fra denne går man så videre med:

- Nåværende situasjon i klubben
- Hvor vil klubben?
- Hvordan tar vi oss dit?
- Planen skrives og følges opp
- Evaluering

Sted/tid: Prosessen tar ca. 4 timer i klubbens/avtalte lokaler med veileder fra NKF.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

BRUKERKURS I NKFS MEDLEMSSYSTEM:

NKF har et online medlemssystem, tilpasset våre idretter i forhold til gradering, forsikringsordning, administrering av inn- og utmeldinger, AvtaleGiro ordning og mye mer. Systemet er utviklet for å understøtte den daglige driften av klubben.

Kurset blir spesialtilpasset hver enkelt klubb slik at nivået varierer fra grunnleggende til avansert.

Sted/tid: Kurset tar ca. 3 timer i klubbens/avtalte lokaler sammen med klubbens representanter med veileder fra NKF.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

STEVNEKURS:

NKF tilbyr klubbene stevnekurs innen våre konkurranseidretter. Kurset er på 4-6 timer og kan avholdes på en kveld eller i løpet av en helg.

Kurset tar opp ting som er viktig ved gjennomføring av et stevne / arrangement, alt fra planlegging og sjekklister til gjennomføring og etterarbeid. Målsettingen er at klubben skal bli bedre rustet og motivert for gjennomføring av stevner.

Sted/tid: Kurset tar ca. 4 timer og gjennomføres gjerne i klubbens lokaler av en erfaren veileder.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

ANDRE KURS VIA IDRETTSKRETSENE:

I tillegg til de organisasjonskursene NKF tilbyr har våre klubber også mulighet til å delta på eller bestille kurs fra sin idrettskrets innenfor;

- Økonomistyring og regnskap
- Lover, regler og retningslinjer
- Anlegg generelt
- Idrettens rammebetingelser
- Møteledelse
- Klubbadmin
- NIFs datasystemer

For kurskalender og påmelding til disse kursene, kontakt idrettskretsen!

— KAMPSPORT SKAPER VINNERE ENTEN MÅLET ER SELVUTVIKLING,
SELVFORSVAR ELLER KONKURRANSE



LEDERUTVIKLING

STYREARBEID I PRAKSIS:

Hva er jeg valgt til å gjøre? Hvilket ansvar har jeg?

Vi ønsker at de ulike klubbstyrene skal komme raskt i gang med sitt arbeid. En medlemsklubb har som formål å drive kampsport. For å få til god kampsportaktivitet er god organisering viktig. Dette kurset setter fokus på styrets oppgaver i forhold til organisasjon. Med dette kurset ønsker vi å sortere ulike begreper og problemstillinger på en god måte, slik at den tillitsvalgte vet hva som forventes og hva man må forholde seg til.

”Klubbens styrearbeid i praksis” er et kurs som består av tre hoveddeler som definerer hvilke oppgaver styret må jobbe med:

1. Oppgaver knyttet til ansvar som idrettslag (ansvarsoppgavene)
2. Oppgaver knyttet til ressursene som idrettslaget forvalter (ressursoppgavene)
3. Strategiske oppgaver for å forbedre idrettslagets situasjon (strategioppgavene)

Målgruppen for kurset er:

- Styret i klubben
- Valgkomiteen
- Andre tillitsvalgte som det er naturlig for (tidligere og potensielle)

Sted/tid: Prosessen tar ca. 4 timer i klubbens/avtalte lokale med veileder fra NKF.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden



LEDERKURS FOR UNGDOM (15-19 ÅR)

Lederkurs for ungdom er et kurs for ungdom i alderen 15-19 år. Kurset forbereder deltakerne på lederverv i ulike deler av klubbarbeidet i norsk idrett. Ungdommene får relevant kompetanse til å delta aktivt der beslutningene tas i de ulike organisasjonsleddene.

Kunnskapen og verktøyene ungdommen lærer vil gjøre det enklere å forstå, og få medansvar i egen klubb. I tillegg til kompetansen deltakeren tilegner seg er det stort fokus på selvtillit/selvfølelse og lagbygging på kurset.

Innholdet i kurset er delt inn i følgende moduler:

- Lagbygging
- Selvtillit/selvfølelse
- Ledelse og lederrollen
- Ungdom i sentrum
- Idrettens organisasjon
- Arbeids- og endringsverktøy
- Kommunikasjon
- Retorikk
- Coaching

I tillegg blir deltakerne bevisstgjort på ulike hersketeknikker de kan bli utsatt for og får kunnskap om presentasjonsteknikk

Sted/tid: Kurset blir ledet av veiledere fra NKF og varigheten er en helg, fredag til søndag, med en etterfølgende lørdag eller søndag. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 1.500,- pr. person (inkl. transport og overnatting med fullpensjon)

LEDERUTDANNING FOR YNGRE LEDERE (19-29 ÅR)

Norges Idrettsforbund (NIF) og Norges idrettshøgskole (NIH) samarbeider om et lederstudie for yngre voksne mellom 19 og 29 år som har et lederverv / arbeid i idretten. Studiet gir 20 studiepoeng.

Dette lederstudiet er helt unikt fordi det...;

- Tar utgangspunkt i studentens erfaringsbakgrunn
- Er opptatt av erfaringsutveksling og nettverksbygging
- Har fokus på praktisk lederskap i idrettsorganisasjon, makt, endringer, styrets rolle, forholdet mellom frivillig og ansatt, strategisk arbeid og evaluering
- Studenten blir fulgt opp av en coach og sammen jobber de med å utvikle studentens relasjons- og kommunikasjonsferdigheter

Sted/tid: Søknadsfrist utlyses på idrett.no og kampsport.no og er normalt 15. april

Kostnad: NIF betaler studiet og opphold, særforbundet betaler semesteravgift, pensumbøker og reise.

ETIKK-KURS

NKF arbeider for å innføre en høy etisk standard i alle ledd i organisasjonen. Om man er foresatt, utøver, trener, leder, dommer, kursveileder, ansatt, tillitsvalgt eller har en annen frivillig funksjon i klubb eller forbund er det viktig at man kjenner til forbundets verdier, holdninger og etiske retningslinjer.

Dette etikk-kurset gir en slik innføring. Kurset vil inngå i utøver-, trener- og lederutdanningen, men kan også tas som et enkeltkurs. Det behøves ingen forkunnskaper.

Sted/tid: Kurset blir ledet av veileder fra NKF og varigheten er 3 timer. Kurset inneholder en e-lærings modul. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Gratis, NKF tar kostnaden

DOMMERKURS

NKF tilbyr dommerkurs innen konkurransegrenene. I noen av kampsportene er det obligatorisk at klubbene som deltar på stevner også må delta med dommer, og det er derfor påkrevd at klubbene deltar på dommerkurs.

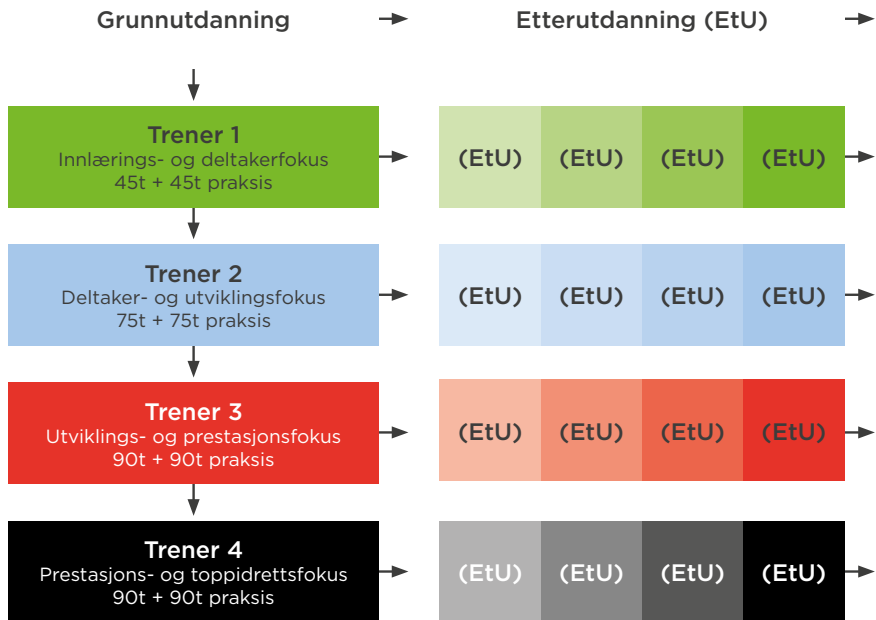
Sted/tid: Kurset ledes av dommere med internasjonal erfaring. Varigheten er normalt på 20 undervisningstimer inkl. praksis. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kan variere i.f.t. seksjon/kampsportgren, men er ofte gratis. NKF tar kostnaden.

TRENERUTVIKLING

Vår trenerutvikling bygger på Trenerløypa som er norsk idretts felles rammeverk for trenerutdanning, Utdanningen består av fire nivåer. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning (EtU)

TRENERLØYPA



TRENER 1

Trenerutdanning på nivå 1 har primært trenere som arbeider med barn, ungdom eller nybegynnergrupper som målgruppe. Trener 1-kurset har innlærings- og deltakerfokus. Kurset består av to deler (over 2 helger) samt noen e-læringsmoduler som skal gjennomføres mellom del 1 og 2 og en praksisdelt etter del 2. Ved å gjennomføre og få godkjent de ulike delene samt praksistimene, vil man få autorisasjon som trener 1. I e-læringsmodulene legges det stor vekt på idrettens organisering, barneidrettsbestemmelser og trening av funksjonshemmede.

I trener 1 del 1 og 2 vil man gå gjennom trenerrollen, trening av grunntekniske ferdigheter, generelt og spesifikk basistrening med hovedfokus på koordinasjon, utholdenhet, styrke, bevegelighet og hurtighet, treningsprinsipper og treningsplanlegging, vekst og modning samt skade og skadeforebygging. Her vil praksis og teori utfylle hverandre.

MÅL

Gjennom Trener 1-kurset skal kursdeltakerne ha tilegnet seg følgende kompetansemål (idrettsfaglig, pedagogisk og organisatorisk), og være i stand til å anvende dem i praksis:

E-LÆRING – FELLESIDRETTSLIG

- Idrett for funksjonshemmede
- Barneidrettens verdigrunnlag
- NKF's/NIF's verdigrunnlag, retningslinjer og organisasjonsoppbygging

Sted/tid: E-læringskurs, se <http://kurs.idrett.no/>

Portalen er åpen for alle og kan tas i den takt og rekkefølge man måtte ønske, men disse modulene skal fullføres før deltagelse på Trener 1 del 2.

TRENER 1 DEL 1

Kurset tar for seg følgende fag:

- Trenerrollen 1
- Trenings av grunntekniske ferdigheter
- Basistrening Koordinasjon
- Treningsprinsipper
- Treningsplanlegging
- Skader og skadebehandling / HLR

Sted/tid: Kurset er på 20 timer (fredag til søndag) og ledes av godkjente kurslærere fra NKF med mange års erfaring som trener og kurslærer. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 2.000,- pr. pers.

TRENER 1 DEL 2

Siste del på trener 1 nivå. Vi tar for oss følgende fag på dette kurset:

- Trenerrollen 2 - Coaching og kommunikasjon
- Vekst og modning
- Basistrening
 - Styrke
 - Utholdenhet
 - Hurtighet
 - Bevegelighet

Sted/tid: Kursets varighet er 20 timer (fredag til søndag) og ledes av godkjente kurslærere fra NKF med mange års erfaring som trener og kurslærer. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 2.000,- pr. pers.

TRENER 2

Trener 2 skal gi kursdeltakerne kunnskap om hva det innebærer å være trener for ungdom, junior og seniorutøvere. Det blir tatt utgangspunkt i temaene fra Trener 1. Det skal gjennomføres en online repetisjonsoppgave før man kan delta på Trener 2 kurs. Trener 2 bygger videre på forståelsen av hvordan trening systematisk bør bygges opp for klubbens utøvere på ulike nivåer. Utdanningen belyser trenerens viktighet i en utviklingsprosess der utøverne skal utvikle sine ferdigheter så vel fysisk, psykisk og sosialt. Trenerne får blant annet innblikk i hvordan trening bør planlegges og gjennomføres for å få ønsket effekt. Trener 2 består av 3 kurssamlinger, online e-læringsmoduler for Sunn Idrett og Ren Utøver, og innlevering av en oppgave. Alle delene må gjennomføres og godkjennes. Informasjon får man under kurset.

TRENER 2 DEL 1

Del 1 av trener 2 går man gjennom følgende tema:

- **Trenerrollen**
 - Ungdommens situasjon i dag og konsekvenser for trening
 - Tidlig spesialisering og talentbegrep
 - Ungdomstreneren
 - Samspillsregler
 - Læring og utvikling
 - Tenkemåter, handling og motivasjon
- **Styrketrening i teori og praksis**
 - Inkl. anatomiske og fysiologiske elementer
- **Teknikk, taktikk, bevegelse og læring**
 - Inkl. biomekaniske elementer

Sted/tid: Kursets varighet er 20 timer (fredag – søndag) og ledes av godkjente kurslærere fra NKF med mange års erfaring som trenere og kurslærere. Kurset annonseres i kurskalenderen på kampsport.no.

Kostnad: Egenandel kr. 2.000,- pr. pers.



TRENER 2 DEL 2

Del 2 av trener 2 går man gjennom følgende tema:

- **Trenerrollen**
 - Coachende samtaler og målsettingsprosesser
 - Coaching i grupper, samhold og teambuilding
 - Ulike trenerstiler
- **Utholdenhet i teori og praksis**
 - Inkl. fysiologiske elementer
- **Hurtighet i teori og praksis**
 - Inkl. fysiologiske elementer

Sted/tid: Kursets varighet er 20 timer (fredag – søndag) og ledes av godkjente kurslærere fra NKF med mange års erfaring som trenere og kurslærer. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 2.000,- pr. pers.

TRENER 2 DEL 3

Del 3 av trener 2 går man gjennom følgende tema:

- **Trenerrollen**
 - Kommunikasjon
 - Motivasjon
 - Relasjoner og tilhørighet
 - Autonomi
- **Skader og skadeforebygging i teori og praksis**
 - Skader i kampsport
 - Skader hos unge utøvere
 - Skadeforebyggende program
- **Treningslære og treningsplanlegging**
 - Treningsprinsipper
 - Ukes- og periode-planer

Sted/tid: Kursets varighet er 20 timer (fredag – søndag) og ledes av godkjente kurslærere fra NKF med mange års erfaring som trenere og kurslærer. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 2.000,- pr. pers.

TRENER 3

Trener 3 er under utvikling. Sluttproduktet blir på 90 timers utdanning med fokus trening av yngre toppidrettsutøvere og talentutvikling.



ETTERUTDANNING/FRITTSTÅENDE KURS

COACHKURS:

Alle taekwondo WTF trenere som skal være trener / coach ved stevner i Norge skal ha gjennomgått coachkurset og ha coachlisens som må fornyes hvert 2. år.

Innhold i kurset:

- Plikter
- Kontaktnivå
- Regelverk
- Coachens rammer

Sted/tid: Kursets varighet er 2 timer og ledes av veiledere fra NKF v/ taekwondo WTF seksjonen. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 250,- for ny lisens og 100,- for fornyelse av lisens pr. pers.

SELVFORSVARSKURS:

MÅLSETTING:

Deltakerne skal kunne ha en grunnleggende forståelse av nødvergerett og preventivt selvforsvar (forebygging) – for videreformidling i egen klubb for barn og voksne. Kurset er et frittstående kurs for å øke kompetansen innen selvforsvarsaspektet.

EMNER:

Hvorfor lære selvforsvar? Hva forstår vi med begrepet selvforsvar? Selvforsvar og etikk. Virkemidler til disposisjon. Naturlige begrensninger ved teknikkvalg. Hvordan oppstår selvforsvarssituasjoner? Forebygging. Preventivt selvforsvar. Selvforsvar for barn – antimobbing.

Sted/tid: Kursets varighet er 20 timer, men kan tilpasses i lengde og til målgruppe etter ønskemål. Ledes av godkjente kurslærere fra NKF med mange års relevant erfaring. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 1.500,- pr. pers.

INSTRUKTØRKURS BEVEGELSESHEMMEDE:

MÅLSETTING:

Deltakerne skal ha forståelse for hva det innebærer å formidle kampsport til utøvere med ulike bevegelseshemminger, og hvilke støtteordninger som kan hjelpe klubben med å ta imot et medlem med en bevegelseshemming. Kurset er et frittstående kurs for å øke kompetansen innen trening av bevegelseshemmede.

INNHold:

- utfordringer/Muligheter
- Instruktørrollen
- Teknikkvalg
- Inkludering
- Støtteordninger

Sted/tid: Kursets varighet er 4 timer, men kan settes sammen med kurset "Instruktørkurs synshemmede" til et kurs på 8 timer om ønskelig. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 500,- pr. pers.

INSTRUKTØRKURS SYNSHEMMEDE:

MÅLSETTING:

Deltakerne skal ha forståelse for hva det innebærer å formidle kampsport til utøvere som er synshemmet/blind, og hvilke støtteordninger som kan hjelpe klubben med å ta imot et medlem som er synshemmet/blind. Kurset er et frittstående kurs for å øke kompetansen innen trening av synshemmede.

INNHold:

- utfordringer/Muligheter
- Instruktørrollen
- Teknikkvalg
- Inkludering
- Støtteordninger

Sted/tid: Kursets varighet er 4 timer, men kan settes sammen med kurset "Instruktørkurs bevegelseshemmede" til et kurs på 8 timer om ønskelig. Kurset annonseres på kampsport.no, kurskalenderen.

Kostnad: Egenandel kr. 500,- pr. pers.

Vi håper medlemmene i klubbene finner spennende utviklingstilbud gjennom NKF og ønsker hjertelig velkommen på kurs.

Hvis noe er uklart, ikke nøl med å kontakte forbundsadministrasjonen:
post@kampsport.no - tlf. 9820 KAMP (5267).

**KAMP
SPORT**

WWW.KAMPSPORT.NO

Norges Kampsportforbund, 0840 Oslo
Telefon 9820 KAMP (5267) • post@kampsport.no

