

Trener 3 Alpint

Videregående alpintrening



Norges Skiforbund®

Utdanning

Kursmål:

Videreutvikle alpine trenere til å kunne drive individuell utvikling av viderekomne løpere over tid. (Systematisk, målrettet trening).

Hovedinnhold:

- metodikk i trening
- målstyring
- treningsplanlegging
- analyse av teknikk

Slalåm:	2 dager på snø
Storslalåm:	2 dager på snø
Fart:	2 dager på snø
Metodikk / Analyse:	4 bolker (inngår i SL/GS/Fart)
Barmark:	2 økter gymsal / ute
Barmark:	2 bolker (teorigrunnlag,kravspesifisering, planlegging)

Kursgjennomføring:

Hvordan forbedre løpere som er til stede?

Minst 1/2 av fagstoffet skjer i grupper eller gjennom egenaktivitet i trenerrollen (tilrettelegging / løypestikking, gjennomføring, evaluering)

Varighet: 60 kurstimer

Innhold: (Sjekkpunktliste)

Definisjoner:

God teknikk:	Raskt ned løypa med alle de variasjoner det inneholder
Grunnteknikk:	Rasjonelle bevegelsesmønstre som er effektive for å komme fort ned løypa
Koordinasjon:	Hvordan løper utfører grunnteknikken og kan tilpasse bevegelsesløsninger til nye og varierte situasjoner.

Felles i SL/GS/FART:

- Hvordan jobbe med forutsetninger for grunnteknikken (koordinasjon / balanse / behendighet)
- Grunnteknikk og øvelser / løypemodeller i forhold til dette
- Løpers ferdigheter; individuell jobbing med oppgaver

SLALÅM

- Løypestikking (bevissthet til variasjonene i reglement. PRAKTISERE)

Spesielle momenter i slalåm:

- Tempo i bevegelser / intensitet i kjøring
- Arm / stavbruk
- Vanlige feil: lene seg inn på port

STORSLALÅM

- Løypestikking (Høydeforskjell min / maks, variasjon tilpasset terreng. PRAKTISERE)

Spesielle momenter i storslalåm:

- Linje. Hvordan bevisstgjøre og få endring i kjørelinje?
- Timing. Bevegelse inn og ut av vinkel/ trykk på skia
- Få skia til å gli
- Rytme

FART

- Løypestikking (i forhold til sikkerhet. PRAKTISERE)
- Tilrettelegge / forberede i forhold til sikkerhet
- Organisere og gjennomføre i forhold til "trygg trafikk"
- Tilrettelegge for en progresjon / tilvenning
- Hopp

Spesielle momenter i fart:

- Balanse / gli
- Luftmotstand
- Hvordan utvikle tilvenning til høyere hastigheter / tørre
- Bruke tid og fokus på tilrettelegging av trening
- Innarbeide løper / trener rutiner som er spesielle i fart (lagleder / løpermøte)

BARMARK

- ABC innen treningslære.
- Hvilke krav stilles i alpint
- Hvordan se sammenhengen
- Hvordan utvikle fysiske egenskaper. Hva skal til for å endre / vedlikeholde?
- Prinsipper i systematisering av trening (blokkprinsippet)
- Utarbeide en plan i egen gruppe med mål, prioriteringer, hovedinnhold og tester
- Praktiske økter som viser organisering, trenerrolle på relevante tema (styrke / koordinasjon / utholdenhet tilpasset alpint)

METODIKK / ANALYSE

- Mekanikk
- Analyse av teknikk / grunnteknikk i SL/GS/Fart
- Analyse av løperes individuelle ferdigheter og sette opp mål om forbedringer
- Filosofi om teknikk. Hva er viktige egenskaper for alpin teknikk i de situasjoner som kreves.
- Filosofi om metode. Hvordan jobbe med endring av teknikk
- Holdninger og innstilling for å utvikle seg / miljøet

T3 Alpin kurset, Moduler:

Varighet: 60 kurstimer

Modul	Innhold	Teori	Praksis
	<u>SKI:</u>		
A.3.1	SL grunnteknikk		4
A.3.2	SL – gruppearbeid / individuelle arbeidsoppgaver		4
A.3.3	SSL - grunnteknikk		4
A.3.4	SSL - gruppearbeid / individuelle arbeidsoppgaver		4
A.3.5	Svingteknikk / Analyse	4	
A.3.6	SG/U grunntrening / forberedelse		4
A.3.7	SG/U - gruppeoppgaver / individuelle arbeidsoppgaver		4
A.3.8	Fartstrening / Analyse	4	
A.3.9	Treningsplanlegging for ski, metodikk i trening	4	
A.3.10	Gruppearbeid / oppsummering ski	4	
			36 timer
	<u>BARMARK:</u>		
A.3.11	Treningslære og treningsplanlegging	4	
A.3.12	Trening av fysiske kvaliteter i gymsal		4
A.3.13	Trening av fysiske kvaliteter ute		4
A.3.14	Gruppeoppgaver, oppsummering	4	
			16 timer
A.3.15	Eksamen, oppsummering	4	
		<i>Sum:</i>	<i>28 teori 32 praksis</i>
		TOTALT:	60 timer

Gjennomføring: Alle kursdeler kan deles opp til ulike tider (6 dg./ 2*3dg./oppsplittet på flere kvelder).
For godkjenning av kurs kreves at alle kursmoduler er gjennomført.
Løpere skal være til stede på de praktiske delene.

Målgruppe: Trenere
Trenere for viderekomne (eldre barn), ungdom og junior løpere.

Nivå: Viderekomne

Eksamen: Ja: Teoretisk 2 t. Eksamen + Praktisk video/gruppeoppgaver i bakken.
80 % fremmøte.
Aktiv deltakelse på hele kurset.

Forkunnskaper: Trenere som har gjennomført T1 og T2 kurset, og har hatt 1 år trenerpraksis etter avsluttet T2 kurs

Timetall 60 timer

Arrangør: Skigruppe i idrettslag, særkrets eller ISF regionalt, NSF