



**Oppland skikrets og Gjøvik Skiklubb Alpint
inviterer til inspirasjonsdag for trenere og foreldre i Alpint.**

Arena for dagen er HOVDEBAKKEN.

Dato: Lørdag 26. februar 2022

Møtested: Klubbhuset i Hovdebakken

Tidsplan: kl. 09:30 til kl. 16:00

Påmeldingsfrist: 20.februar

[KLIKK HER](#) for å melde på!

Kurset er åpent for deltakelse fra alle alpinklubber i Innlandet.

Det er ønskelig med barn og unge alpinister som aktører i kurset.

Praktisk info.: Deltakere tar med eget skiutstyr og skrivesaker, samt mat og drikke.

Kursveileder



Atle Rolstadaas (32). Atle har jobbet som alpin trener i over 10 år, og har erfaring fra både klubb, krets og universitetslag. Han har en master i idrettsvitenskap fra NTNU og har lang erfaring som kursholder gjennom både Norges Skiforbund og Norges Idrettsforbund. Atle har hatt flere frivillige verv i (ski)idretten de siste 15 årene, og er i dag nestleder i Oslo skikrets.

Læringsmål

Gjennom praktisk trening skal kursdeltakerne lære hvordan situasjons- og oppgavestyrte metode kan fremme utvikling av gode basisferdigheter på tvers av alder og nivå.

Kursdeltakerne vil lære mer om hvordan de kan tilrettelegge gode læringssituasjoner gjennom bruk av konkrete verktøy og terreng.

Beskrivelse

Kurset blir gjennomført med vekt på den aktuelle utøvergruppen trenerne har i egen klubb. Gjennom gruppearbeid, selvrefleksjon og bruk av effektive hjelpemidler skal kursdeltakerne få økt innsikt og kompetanse til å fremme god utvikling hos den enkelte utøver. Aktiviteten skal fremme skiglede og mestring gjennom spennende og varierte øvelser som tar vare på det sosiale fellesskapet.

Sentrale tema som blir belyst

- Skape gode læringssituasjoner
- Øvelser for å utvikle gode basisferdigheter
- Bruk av oppdagende læring som metode i trenervirksomheten

Følgene moduler fra trener 1 alpint gjennomgås i løpet av kursdagen.

- 420.1.01 Utvikling av Skiferdighet (2t)
- 424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint (2t)
- 424.1.08 Langsiktig utviklingsplan (2t)