



ALPINT 

KURSPLAN TRENERLØYPA

Trener 2 Alpint



ATTACKING
VIKINGS

Forord

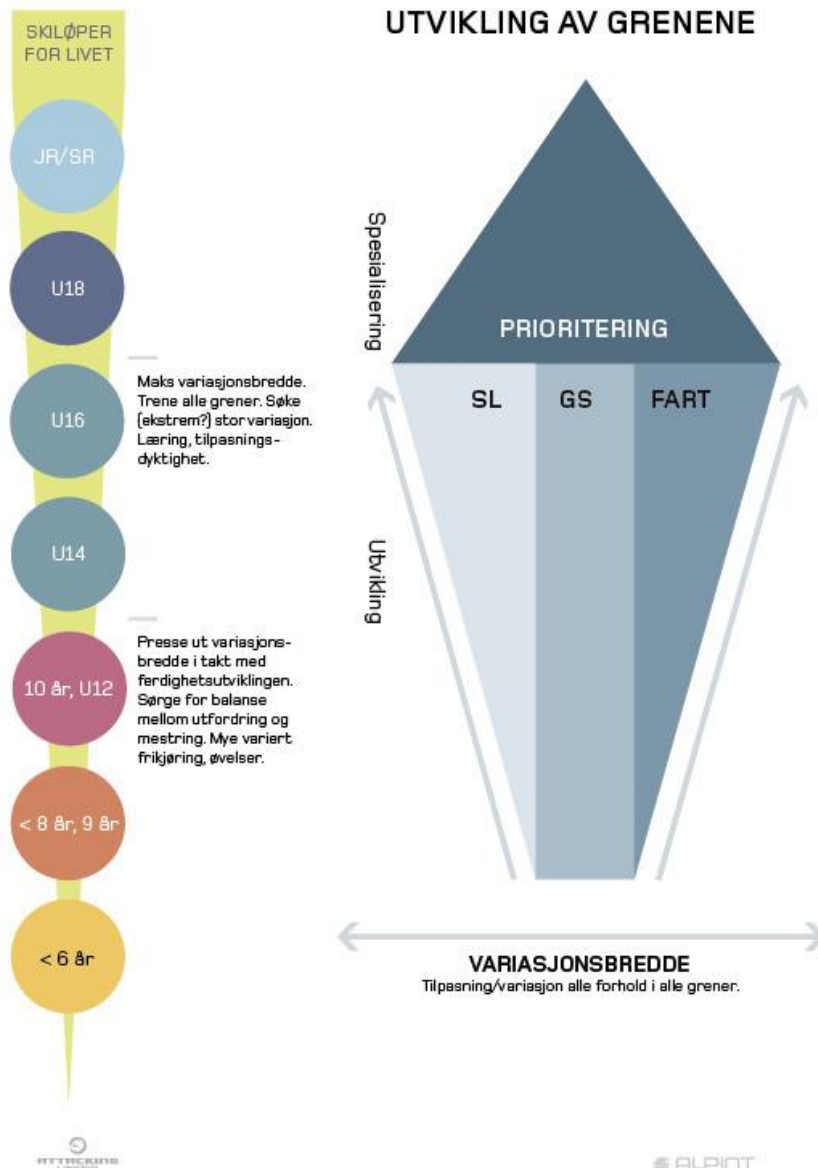
Trener 2 Alpint kurset er beregnet for skitrenerne som arbeider med ungdom i utviklingsfasene;

”Trene for å trene” U14, U16 klassene

Kurset skal gi en helhetlig forståelse for trening av ungdom som en helårsidrett med en systematikk for å utvikle løperen: Sammenhengen mellom barmark og ski er sentral.

Ta lederskap over et læringsmiljø med mål om utvikling og samhold på alle nivå.

Basis bygges på langsiktig arbeid med forutsetninger for utvikling og innsikt i teknikk og treningslære. En viktig del av kurset er å kunne analysere behovene og tilpasse trening til den enkelte løper på basis av helårsplaner og målstyringsprosesser.



1. Mål

Trener 2 Alpint skal gi kunnskap i å utvikle den fysiske kapasitet og den tekniske skolering i alle alpine grener.

2. Målgruppe

Trener 2 Alpint er rettet mot ski og barmarks trenere i alpint i ungdomsåra; 13-16 år.

3. Hvem kan søke

Opptakskrav

Kurset er for trenere som har gjennomført Trener 1 etter ny modell – 2014 og har gjennomført 45 timer praksis (barmark/ ski).

T1 og T2 etter gammel trenermodell - 2001;

De som har gjennomført kurs i den forrige versjonen av T1 (16 t) og T2 (32 t), må ta e-læringsmoduler fra trenerløype nivå 1, før de kan ta det nye Trener 2 kurset. I tillegg kreves 45 t dokumentert praksis.

4. Godkjenning av kurs

1. Deltagelse i minst **80%** av felles undervisningstimer.
Arrangøren kan frita deltakere som nylig har tatt idrettsutdannelse fra høyskole eller videregående skole (idrettsfag) fra den generelle delen innen treningslære.
2. Godkjent kursbevis for gjennomført alle **e-læring** moduler.
3. Bestått **praktisk / metodisk eksamen** under kurset.
4. I tillegg foretar instruktør på kurset en løpende **helhetsvurdering** av kursdeltakers skikkethet som trener. Herunder vurderes deltakers evne til å organisere og skape effektiv aktivitet, på både barmark og ski, engasjement og forståelse for sporten.

5. Undervisning

Hovedpunkter:

- Være best mulig forberedt i den hensikt å få mest mulig utbytte av kurset;
 - Gjennomført e-læring må dokumenteres ved fremmøte på kurset
 - Lest gjennom relevant litteratur
- Legge opp kurset med henblikk på å utvikle de miljøene trener skal virke i

- Deltaker involvering så mye som mulig
- Bruke tid på å tilrettelegge for og gjennomføre for trening av momenter i fart, spesielt hopp.
- Det å være trener dreier seg om å inspirere og ville utvikle seg selv.
- Det er også et mål at trening er alt som gjøres 24 t /360 dg x 10 år.
- Glede overstyrer alt.
- Se at prinsippene i grunnteknikken er den samme i alle alpine grener, noe som forenkler arbeidet for utøveren
- Se sammenhengen mellom barmark og ski; både ifht. Kapasitet for trening og læring.

Gjennomføring:

- **Deling av kunnskap i kurset:**

Tidligere aktive utøver på høyt nivå har mye egenopplevd erfaring på læring og utvikling. Foreldre har mye kompetanse på «livsfaseklemma», hvordan organisering påvirker familien og hva som motiverer barnet.

Kurslærer skal inspirere, engasjere og hente det «beste ut av kursdeltakere».

- **Egen aktivitet i kurset**

Der det er naturlig kjøres aktiviteten i kurset med kursdeltakere på ski og underviser hverandre eller driver barmark aktivitet selv.

Det er en fordel å oppleve selv øvelser for å skape en forståelse for utførelse og formidling til andre.

- **Øve på reelle situasjoner med ungdom**

Trener 2 kurset **skal ha** aktive løpere på deler av kurset.

6. Timefordeling

Moduloversikt:

Modul	E-læring selvstudie	Teori	Praksis	Sum undervisning
Modul 420.2.03 Idrettsernæring 1 (13-16 år)	4			
Modul 420.2.04 Spiseforstyrrelse	2			
Modul 420.2.06 Aldersrelatert trening 2	4			
Modul 420.2.08 Antidoping / Ren utøver	4			
Modul 424.2.07 – Arbeidskrav Alpint		2		2
Modul 424.2.08 – Treningsprinsipper, planlegging		1	1	2
Modul 424.2.11 – Klubbmiljø		1		1
Modul 424.2.15 – Hurtighet og spenst			2	2
Modul 424.2.16 – Styrke, basistrening			2	2
Modul 424.2.17 – Koordinasjon			2	2
Modul 424.2.18 – Utholdenhet			2	2
Modul 424.2.19 – Praktisk metodisk eksamen			4	4
Modul 424.2.01 – Alpin skiteknikk 2		2		2
Modul 424.2.02 – Storslalåm teknikk		2	5	7
Modul 424.2.03 – Slalåm teknikk		2	5	7
Modul 242.2.04 – Fart		2	6	8
Modul 242.2.05 – Utstyrstilpasning		2		2
Modul 242.2.15 – Video; et pedagogisk verktøy		1	1	2
Modul 242.2.19 – Praktisk metodisk eksamen			5	5
	14 t	15 t	35 t	50 t

Gjennomføring gruppert i tema tilpasset helg:

HOVEDTEMA	Undervisning
ALPIN – SKI TEKNIKK	16
ALPIN – FART og TRENERROLLE	17
BARMARK, TRENINGSLÆRE	17
	50 t
TOTALT	3 helger / 6,5 dg



Trener 2 Alpint har 50 **undervisningstimer**, hovedsakelig praktisk basert.

Det er i tillegg selvstudium av **E læringsmoduler** på nett; anslått til 14 t. For hver e-læringsmodul skal spørsmål besvares for godkjenning. Disse må forevises og være gjennomført for å få godkjent Trener 2 autorisasjon.

7. Temabasert gjennomføring

Kurs kan med fordel kombineres med breddesamlinger for å utnytte tid og tilgang til ressurser. Vi antar også at det er lettere å rekruttere trenere inn på et kurs.

Her er tre tema som er mest vanlig å organisere rundt: **TEKNIKK - FART – BARMARK**. For å gjennomføre 16-17 timer på en helg må en starte fredag kveld med avslutning på søndag etter ski.

Arrangør kan finne andre løsninger i sammensetning av moduler ut fra behov.

Merk følgende:

Det er allikevel viktig at kurset legger opp til best mulig lærings situasjoner (og ikke blir styrt utelukkende fra breddesamling) Det kan bety at kurset kjører eget opplegg utenom breddesamlingen der det er hensiktsmessig. Hensikten er å sikre en best mulig lærings situasjon og dermed investering for fremtiden.

E-LÆRING (14 t)

Modul 420.2.03 Idrettsernæring Modul 1 (13-16 år)	4 t
Modul 420.2.04 Spiseforstyrrelse	2 t
Modul 420.2.06 Aldersrelatert trening 2	4 t
Modul 420.2.08 Antidoping / Ren utøver	4 t

Delmål:

- Emner som egner seg for selvstudium for å redusere tid og kostnad på kurset.

Gjennomføring:

1. Norges Skiforbund / NSF Utdanning / E-LÆRING/ Trener
<https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=60>

Du vil få en ID gjennom påmelding til kurset.
Evt. Må du opprette en egen bruker.

2. Deltakere tar med diskusjonstema inn til undervisning i kurset.
3. **Hvert tema har quiz som må besvares.** Dette generer en diplom som sendes inn til arrangør.

Alle tema må være gjennomført helst før undervisningen starter på kurset og for å bestå hele trenerkurset.

AKTUELLE NETTSIDER

www.sunnidrett.no

www.antidoping.no

<http://www.skiforbundet.no/alpint/trener-hjornet/>

BARMARK, TRENINGSLÆRE (17 t)

Modul 424.2.07 – Arbeidskrav Alpint	2 t	Teori, diskusjon
Modul 424.2.08 – Treningsprinsipper, planlegging	2 t	Teori, gruppeoppgave
Modul 424.2.11 – Klubbmiljø	1 t	Diskusjon rekruttering, foreldre
Modul 424.2.15 – Hurtighet og spenst	2 t	Praksis
Modul 424.2.16 – Styrke, basistrening	2 t	Løfteteknikk, stabilitet, skadeforebygging
Modul 424.2.17 – Koordinasjon	2 t	Video og praksis
Modul 424.2.18 – Utholdenhet	2 t	Praksis tilpasset alpinungdom
Modul 424.2.19 – Praktisk metodisk eksamen	4 t	Plan, gjennomføre, evaluere

Delmål:

- Lære om hva som kreves i alpint og kunne bruke utviklingstrappen i et langsiktig og helhetlig perspektiv som tar hensyn til vekst, utvikling og være trenbar
- Få innføring med IRONMAN som en del av å evaluere egenutvikling
- Få innsikt i treningslæren og kunne tilpasse denne til lek og variert tilpasset trenings for ungdom.
- Se betydning av barmark og treningskultur.
- Ha et mål og mening i hver økt som er styrt ut fra et delmål.
- Bli gode på trenerrollen i å motivere dine utøvere

GJENNOMFØRING:

Det skal være ungdom på deler av praksis i kurset, spesielt der det er akrobatikk etc...

PENSUMLISTE:

Treningslære 2013, Akilles, Hallen og Ronglan

Grunnleggende anatomi og fysiologi

Koordinasjon, basis og bevegelighet

Grunnleggende treningsprinsipper

Treningsplanlegging

Skriv, Lederskap 2015 Witteveen

Utviklingsmiljø i klubb

I books, 2016 Krøken

Ski for funksjonshemmede 2

I books, 2016 Høgvald

Idrettsskader – forebygging

Den coachende treneren,

IRONMAN testbatteri og protokoll

ALPIN – SKITEKNIKK (16 t)

Modul 424.2.01 – Alpin skiteknikk 2	2 t	Forelesning grunnteknikk
Modul 424.2.02 – Storslålåm teknikk	7 t	5 t praksis, 2 t teori
Modul 424.2.03 – Slalåm teknikk	7 t	5 t praksis, 2 t teori

Delmål:

- Bruke nok tid på å forstå teknikk
- Alltid ha et uttalt mål om å formidle målet / hensikten bak det som gjøres.
- Bli bevisst i trenerrollen i å motivere og involvere i problemløsning.
- Forsterkning av løsning i alle sammenhenger, også ved bruk av video
- Bli bevisst og være reflektert rundt metodikken en legger til grunn for utvikling.
- Målet er å forenkle teknikk, men å utvikle disse kvalitetene i alle grener og til alle situasjoner
- Prøve og feile for å finne gode løsninger

GJENNOMFØRING:

Det kan være en fordel å ha ungdom på deler av praksis i kurset.

PENSUMLISTE:

<http://www.dartfish.tv/ChannelCollections.aspx?CR=p96974>

Forelesning

Øvingsbank på grunnteknikk....

Skisport artikkelserie 1 – 5, R Reid

ALPIN – FART og TRENERROLLE (17 t)

Modul 242.2.04 – Fart	8 t	Tilrettelegging, gjennomføring
Modul 242.2.05 – Utstyrstilpasning	2 t	Sko spesielt
Modul 242.2.15 – Video; et pedagogisk verktøy	2 t	Gruppearbeid fra bakken
Modul 242.2.19 – Praktisk metodisk eksamen	5 t	Gruppearbeid i SL / GS

Delmål:

- Bli trygg på å gjennomføre fartstrening
- Forberedelse er nøkkelen til «suksess»
- Lære å se dempebevegelsen i bena på kuler overført til hopp
- Forsterkning av løsning i alle sammenheng, også ved bruk av video
- Forstå og se at det er enklere å jobbe etter de samme tekniske knaggene i fart
- Se betydningen av sko for tekniske løsning

GJENNOMFØRING:

Det skal være ungdom på deler av praksis i kurset.

Eksamen se eget punkt.

PENSUMLISTE:

<http://www.dartfish.tv/ChannelCollections.aspx?CR=p96974>

Forelesning

Øvingsbank på grunnteknikk....

7. Modulbeskrivelser



BARMARK, TRENINGSLÆRE

Modul 424.2.07 Arbeidskrav Alpint

(2t teori)

Vite hvilke krav som stiller til en alpinist og hvordan dette styrer treningsutviklingen

Hovedpunkter:

- Hva sier forskning
- Hvilken kapasitet har de beste – i forskjellige grener
- Hvilket treningsgrunnlag kreves for å kunne trene nok mht å unngå skader og bli god på ski
- Refleksjoner rundt IRONMAN test

Gjennomføring:

- Forelesning / video
- Diskusjon rundt praksis og langsiktige konsekvenser i treningsarbeidet

Litteratur:

- Attacking Vikings TV: Videoforedrag P Haugen
- NSF/Alpint/Trenerhjørnet web: Beskrivelse av IRONMAN

Modul 424.2.08 Treningsprinsipper, planlegging

(3t teori)

Kjenne til de viktigste prinsippene for læring og utvikling.

Deltakere skal kunne lage en periodeplan og øktplan som bygger opp periodens målsetting.

Hovedpunkter:

- Repetisjon av treningsprinsipper og treningsplan fra læreboka.
- Kunne testprotokoll til «IRONMAN»
- Ha oversikt over «Langsiktig utviklingsplan Alpint».
- Gjennomføring av økta inngår som eksamen.

Gjennomføring:

- Kursdeltaker må være forberedt (se litt.)
- Forelesning med gjennomgang av hovedpunktene
- Gruppearbeid:
 - Definer delmål i en årsplan for din gruppe.
 - Planlegg en barmark- / ski økt innenfor den barmarks- eller skiblokk du er i.

Litteratur

- Treningslære for Idrettene, J Hallen og LT Rognlan, Akilles 2013
- Attacking Vikings TV: Trener 2: Treningsplanlegging, RC Reid, Fonna 2015

Modul 424.2.14 Klubbmiljø

(1t teori)

Trenere må være bevisst i å lede et miljø. Hvordan lære å trene, hvordan bygge lagfølelse og hvordan involvere foreldre.

Hovedpunkter:

- Hva er kjennetegn på en god treningskultur. Hva skal til for å komme dit
- Hvilke konsekvenser ligger i det å lære.
- Viktigheten av lagarbeid i en individuell idrett.
- Hva er foreldrenes rolle, betydning og hvordan bli en del av et utviklingsmiljø

Gjennomføring:

- Kort intro til diskusjon
- Praktiske caser

Litteratur:

- Utvikling av unge utøvere, OLT Fagavdelingene, 2015, (s 5-15. 35-40)
- Lederskap, E. Witteveen, Notat 2015

Modul 424.2.15 Hurtighet og spenst

(2t praksis)

Få kjennskap til prinsipper for trening av spenst og hurtighet og hva er relevante øvelser og gjennomføring for alpint.

Hovedpunkter:

Hurtighet:

- Bevegelsesretning frem, sideveis – løp, hopp
- Aksellerasjon
- Frekvens (topphastighet)
- Kombinasjon av koordinasjon og hurtighet; fotforflytning og presisjon, tyngdepunktets bane med fremdrift over hindere etc
- Reaksjonshurtighet

Spenst:

- Plyometrisk spenst; nedfall – hekkhopp frem, sideveis
- Imitasjon alpint sideveis der en brukes alpine ord.
- Dype spensthopp fra låra, høye fra leggene
- Bevisstgjøring på stabilisering i buk/rygg regionen (som på ski)
- Bevisstgjøring av tyngdepunktets plassering (overkropp) i forhold til å utvikle kraft og opprettholde balanse.
- Eksplosiv styrketrening

Gjennomføring:

- Knytte teori til praksis
- Gjennomføre spenst og hurtighetsøkt.
- På hurtighet er vi mer opptatt av å finne løsninger der ulike uformelle konkurranser trigger innsats
- På spenst er vi mer ute etter å koble inn styrke og bruke alpine uttrykk.

Litteratur:

- Treningslære for Idrettene, J Hallen og LT Rognlan, Akilles 2013 (s.170-191)
- Gå igjennom prinsippene og finn aktuelle nettsider for øvelsesutvalg.

Modul 424.2.16 Styrke, basistrening

(2t praksis)

Gi en innføring i og introdusering av løfteteknikk.

Få kunnskap i trening av kjernemuskulatur med henblikk på alpin skiteknikk og skadeforebygging.

Hovedpunkter:

Løfteteknikk:

- Forstå at god løfteteknikk må prioriteres og brukes tid på
- Begrensingen i god løfteteknikk ligger i stabilitets styrke
- Betydningen av spesifikk mobilitet som en del oppvarming / teknikk

Basistrening:

- Styrke for dypere muskulatur i mave og rygg, bakside av lår
- Relater dette til idrettens krav for god teknikk.
- Synliggjør betydning rundt forebygging av skader og reparering.

Skadeforebygging:

- Belastningsskader knyttet til vekst og utvikling
- Se verdien av basis som grunnlag for forebygging av skader og forutsetning for teknikutvikling

Gjennomføring:

- Gjennomføre en reell basis økt med øvelsesutvalg med henblikk på mage, rygg stabilitet. Samt «Kne over tå» øvelser med stabilitetsfokus i hofteregion. Bruk av kroppsvekt og ytre motstand (partner, strikk, medisnball etc)
- Skoleringsøkt med løfteteknikk og diskusjon rundt denne i praksis

Litteratur:

- Nettsider med øvelsesutvalg til basistrening: basistrening.no, Attacking Viking TV
- Treningslære for Idrettene, J. Hallen og LT Rognlan, Akilles 2013 (s.138-169)
- Utvikling av unge utøvere, OLT Fagavdelingene, 2015 (s.30-32)
- Gå gjennom stoff om **skadeforebygging (E-læring)**

Modul 424.2.17 Koordinasjon

(1 t teori, 1 t praksis)

Gi en forståelse for alpin koordinasjonstrening og hvordan legge opp treningen for å gi best mulig forutsetninger for en langsiktig teknisk utvikling i alpint.

Hovedpunkter:

- Skape forutsetninger for å lære teknikk
- Utnytte den motoriske gullalder
- Blokkintensivering på målrettet læring. Bruke prinsippene for læring. Lære finstyring gjennom nøyaktighet.
- Relevante overførbare aktiviteter / idretter for alpint?
- Betydningen av fysisk kapasitet for å kunne klare teknikker...?
- Forskjellen på generell allsidighet og spesifikk allsidighet
- Bruk av andre idretter for å trene variert utholdenhetstrening (teknikk – kapasitet)

Gjennomføring:

- Bruk av video, god praksis for å få frem budskap.
- Avgjørende spørsmål: Må en være ekspert, eller kan en utvikle kunnskap sammen med ungdommen gjennom å prøve og feile? Bruke andre idretter? Muligheter rundt seg....?

Litteratur:

- Treningslære for Idrettene, Jostein Hallen og Lars Tore Rognlan, Akilles 2013 (s.192-213)
- Attacking vikings TV: Trenerseminaret 2015: Koordinasjonstrening Ander Huseby

Modul 424.2.18 Utholdenhet

(1 t praksis)

Få innsikt i treningslæren og kunne tilpasse prinsippene til alpintilpasset og variert trening for ungdom.

Hovedpunkter:

- Bruke intervallprinsippene inn i lekrettet / variert trening for ungdom.
- Se pkt om eksamen.

Gjennomføring:

- Praktisk økt der en overfører prinsippene i treningslæra til mer variert alpinrettet aktivitet.

Litteratur:

- Treningslære for Idrettene, J Hallen og LT Rognlan, Akilles 2013 (s.98-137)
- Utvikling av unge utøvere, OLT Fagavdelingene, 2015, (s.21-26)

Modul 424.2.06 Praktisk metodisk eksamen;

Barmark

(4t praksis)

Kurslærer har som mål å gjøre deltakerne bedre i trenerrollen og bidra til å forstå teorigrunnlaget i praksis.

Tema som **utholdenhet, hurtighet, spenst, koordinasjon** kan være en del av praktisk metodisk eksamen i aktivitet med ungdom. (Basistrening er tenkt som egen leksjon)

Hovedpunkter

- **HURTIGHET:** 100 % innsats krever mer konkurranser, lag, stemning etc.
- **UTHOLDENHET:** Få lek til å fungere med samme treningseffekt som ordinær løpsintervall. Påpeke kulturen for å «lære å trene» og «trene for å trene»
- **UTENFOR BOKSEN:** Trener og utøver legger lista høyt, tørr og prøver på nye ting; Kultur for å bidra sammen.
- **ALPINE BEGREP;** Se sammenhengen og koble barmark og teknikkforståelse. Tilpasse øvelser mot alpint.
- Økta skal være en del av tema under treningsplanlegging.

Gjennomføring

- Kort gjennomgang om treningslæra **før** igangsetting av gruppearbeid.
- Gruppeinndeling 3-4
- Gjennomgang av mål med økta og avklare tilgjengelig utstyr for økta
- Plan for økt skal leveres kurslærer. Mål med økta skal underbygge delmål for perioden.
- Grappa skal gjennomføre økta **med ungdom**.
- Evaluering underveis og i etterkant, både med ungdom som har vært i aktivitet og separat i kurset.

ALPIN – SKI, TEKNIKK

Modul 424.2.01 Alpin skiteknikk 2

(2t teori)

Gi en forståelse av prinsippene og mekanikken i sving.

Hovedpunkter

- Rød tråd fra T1 til T2
- Forankre en god analyse i hva som er effektiv teknikk
- Vise krefter i sving og muligheter for å skape fart / vedlikeholde
- Forstå hva som er basis for å oppnå en god sving

Gjennomføring

- Teori, med påfølgende video og diskusjon, spørsmål.

Litteratur

- RC Reid, Skisport 2016, serie 1-5
- Attacking Viking TV: Trenerseminaret 2015, Grunnleggende prinsipper for alpin svingteknikk, RC Reid

Modul 424.2.02 Storslalåm teknikk

(5t praksis, 2 t teori)

Forstå grunnteknikk i GS og kunne gå inn å gjøre tiltak for å utvikle en utøver.

Hovedpunkter

- Gjenkjenne tekniske element
- Jobbe med tekniske element gjennom bruk av gode øvelser og situasjoner
- Bevissthet i metodevalg (løypemodeller, bratthet, etc)
- Trenerrollen (formidling, igangsetting/organisering, hensikt)
- Nasjonalt rennreglement storslalåm

Gjennomføring

- Teori kan med fordel knyttes til praksis underveis.
- Teori kan både tas i forkant av praksis og i etterkant.
- Det er naturlig å ha videoanalyse og gruppeoppgaver / diskusjoner.

Litteratur

- Attacking Viking TV: Videoserier om grunntekniske element; Tyngdeoverføring, Frembevegelse, Nøytral Inngang, Uavhengig ben-overkropp, kantiing, H Vognild 2015

Modul 424.2.03 Slalåm teknikk

(5t praksis, 2 t teori)

Forstå grunnteknikk i SL og kunne gå inn å gjøre tiltak for å utvikle en utøver.

Hovedpunkter

- Gjenkjenne tekniske element
- Jobbe med tekniske element gjennom bruk av gode øvelser og situasjoner
- Bevissthet i metodikkvalg (løypemodeller, bratthet, etc)
- Trenerrollen (formidling, igangsetting/organisering, hensikt)
- Nasjonalt rennreglement slalåm

Gjennomføring

- Teori kan med fordel knyttes til praksis underveis.
Teori kan både tas i forkant av praksis og i etterkant.
- Det er naturlig å ha videoanalyse og gruppeoppgaver / diskusjoner.

Litteratur

- Attacking Viking TV: Videoserier om grunntekniske element; Tyngdeoverføring, Frembevegelse, Nøytral Inngang, Uavhengig ben-overkropp, kantiing, H Vognild 2015

ALPIN – FART og TRENERROLLE

Modul 424.2.04 Fart

(6t praksis, 2 t teori)

Forberedelse og organisering er «nøkkelen» til suksess.
Lære å se dempebevegelsen i bena på kuler overført til hopp.

Hovedpunkter

- Bli kjent med regelverk for fart. Trening og renn krever samme sikkerhet og rutiner.
- Gjøre analyse og ta valg rundt det å bygge terreng, hopp – muligheter
- Bevissthet rundt sikkerhet gjennom løypestikking, netting, prepping av snø.
- Organisere og informere slik at alle vet hva som er planen
- Gjennomføre trening etter regelverket
- Progresjon i treningen. Fra inspeksjon, momenter til full løype
- Legg opp til hoppsekvens med mulighet for mange hopp
- Trenerrollen (formidling, igangsetting/organisering, hensikt)
- Det er avgjørende at en ser sammenhengen i grunnteknikk og ser verdien av fart opp mot SL/GS
- Lage en plan som bruker muligheten gjennom et årshjul og sekvenstrening i småbakker
- Nasjonalt rennreglement SG og utfor

Gjennomføring

- Teori knyttes i størst mulig grad til praksis
- Det skal gjennomføres praksis med aktive utøvere
- Det er viktig å formidle bølgetrening som en forøvelse for hoppdemping

Modul 424.2.05 Utstyrtilpasning

(2 t teori)

Se betydning av sko for teknisk løsning.

Hovedpunkter

- Valg av riktig utstyr for riktig behov
- Se betydningen av skoens funksjon opp mot teknikk

Gjennomføring

- Teori knyttes i størst mulig grad til praksis
- Praktisk skotilpasning

Litteratur:

- Se Attackings Viking TV

Modul 424.2.15 Videobruk – et pedagogisk verktøy (2 t teori)

Lære at «prat» foregår utenfor bakken der video er pedagogisk verktøy for å forsterke løsninger.

Hovedpunkter

- Bruk av øvingsbilder og forståelse av hensikt
- Plukke ut gode løsninger, gode forsøk hos løperen
- Skape et visuelt bilde
- Individuell oppfølging fremfor gruppe

Gjennomføring

- Gå igjennom lagring av film
- Bruke video fra kurset
- Kurset analyserer video og gjennomgruppearbeid kommer frem til hvordan video presenteres og hva som vektlegges neste dag.

Litteratur:

Modul 424.2.19 Praktisk metodisk eksamen - ski (4t praksis)

Kurslærer har som mål å gjøre deltakerne bedre i trenerrollen og bidra til å forstå teorigrunnlaget i praksis.

Hovedpunkter

- Tydelige mål og hensikt med økta som skal formidles
- Effektiv organisering for å skape flyt i aktivitet
- Trenerrollens betydning og praksis i fht entusiasme og forståelse

- Kunne gjøre en relevant analyse og tilrettelegge for gode lærings situasjoner og oppgaver.

Gjennomføring

- Redegjørelse for grunnteknikk og metodikk i de andre moduler i kurset. Deltakere skal bruke de samme ord og modeller overfor utøvere.
- Gjennomgang av mål med økta.
- Gruppeinndeling 3-4
- Plan for økt skal leveres kurslærer. Mål for økta skal synliggjøres mot periodemål.
- Tilrettelegge utstyr / løype før aktiviteten starter
- Gruppen skal gjennomføre en skiøkt **med ungdom**, evt. plukke ut enkelte løpere.
- Evaluering underveis og i etterkant, både med ungdom som har vært i aktivitet og separat i kurset.

VEDLEGG

Utdyping på gjennomføring av eksamen - Barmark

- Kort redegjørelse for den generelle treningslæra

Oppgaven for kurset blir å bruke treningsprinsippene inn i lek / variasjon. Gi ideer på aktivitet som kan være egnet.

1. Gruppearbeid; Planlegge aktivitet og fordele oppgaver i gruppa

2. Tilrettelegge utstyr før aktivitet

3. Gjennomføring av en normal aktivitet med ungdom

- Kurslærer coacher på trenerrollen fortløpende mens aktiviteten pågår til de som ikke underviser.

– Etter endt økt samles ungdommen for å få en kort vurdering av dem på:

Hva var morsomt?

Hva var nyttig / bra trening?

Hva kunne vært gjort annerledes?

Var trenerne flinke til å motivere. Hvorfor. ?
Hvor mye har det å si. Er de flinke i klubb?

- Oppsummering med kursdeltakere

Ble målet formidlet ved start?

Var smil, entusiasme og fokus på plass fra start?

Var det organisering i forhold til flyt i aktivitet?

Hvordan var trenerrollen i forhold til å smitte energi?

Når bytte øvelse?

Hva fungerte bra, hva kan gjøres annerledes

Nådde vi målet med økta: TRENINGSEFFEKT MED SMIL?

BARMARKSØKT NR 2 MED ENDRINGER FRA 1. ØKT

Gjennomføring av samme økta med endringer. Eller et annet tema der en gjør endringer ut fra erfaringer / diskusjon.

Et eksempel fra en utholdenhetsøkt:

Målet er å fokusere mer på skoleringen innen treningslæren for å bevisstgjøre det å bli sin egen trener og «lære å trene».

Aktiviteten er fortsatt lekrettet (variert og morsom) trening med høy puls for treningseffekt jfr. intervallprinsipper:

1. Aktivitetene er tilpasset med mål om høy og riktig puls.
Trenerrollen gjøres bevisst i skape motivasjon på innsats og gjennomføring i tråd med treningslæra.
2. Det tas puls for å sjekke objektivt hvor en ligger i forhold til der en ønsker å ligge

Spør utøverne hva som er morsomt mellom klassisk løpsintervall eller utradisjonelle aktiviteter?
3. Treningskultur for innsats:

Synliggjør med pulsmålinger at den med størst innsats ikke nødvendigvis er den med høyest fart. Spørsmålet er hvor skal du ligge, hvordan kan du trene deg selv best
4. Treningskultur for å jobbe sammen:
Hvordan var samarbeidet på lag, stafetter, konkurranser etc Forsterke innsats og laghjelp?

Vedlegg.

Utdyping på gjennomføring av eksamen - Barmak

Kurslærer vurderer aktivitet ut fra;

Flyt i aktivitet?

Formidling av målet med økta?

Om løpere har forstått oppgave / hensikt?

Om det er en relevant analyse av teknikk og tilnærming til øvelse / bruk av situasjoner for å skape en endring ?

Trenerrollen i å gi en oppgave av gangen, forsterke etc.?

1. Vurdering fra løpere etterpå

Forsto de hensikt og mål med aktivitet?

Skjedde det noen forandring?

Var trenerne flinke til å motivere, forsterke?

2. Oppsummering med kurset