



## Trener II alpint

*Kurset på Folgefonna 3.-7. august 2015 er ett pilotkurs. Det betyr at kurset er under utvikling og utprøves for første gang med henblikk på å skaffe seg erfaring for videre utarbeidelse av rammer og innhold. Det bemerkes at noen av e-læringsmodulene ikke er ferdige ennå, men blir gjennomført teoretisk isteden. NSF vil spesielt prioritere å bruke kurset i sammen med breddesamlingen til å lage video på grunntekniske øvelser.*

*Deltaker plikter også å delta på en av [IRONMAN / barmark samlingene](#) (klikk link) på høsten fordelt over 3 helger i august fordelt på 6 ulike destinasjoner .*

*Oppmøte: Søndag 2. August.*

*Overnatting: Folgefonna Gjestetun. Dette er allerede booket for kursdeltakere.*

*Kostnad: kursavgift kr 2500. Heis, overnatting, mat og reise kommer I tillegg.*

*påmeldingsfrist: 1 uke i forkant.*

*Instruktører:*

*Einar Witteveen, (Hallgeir Vognhild), Stefan Johnsen, m.fl.*

## Forord

Trener II Alpint kurset er beregnet for skitrenere som arbeider med ungdom i utviklingsfasene;

”Trening for å trene” - aldersklasser U14, U16.

Se «Langsiktig utviklingsplan alpint» (link NSF web).

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.

Skape og lede et utviklingsmiljø med henblikk å få med flest mulig lengst mulig.

En viktig del av kurset er å kunne analysere behovene og tilpasse trening til den enkelte løper

## Mål

Trener II alpint skal gi kunnskap i å utvikle den fysiske kapasitet og den tekniske skolering i alle grener.

Kurset skal gi kunnskap i å bruke målstyringsprosesser og helårsplaner for å utvikle løperen. Treningsrutiner, lagarbeid og holdninger er viktig for den kultur som skapes.

## Målgruppe



Trener II alpint er rettet mot ski og barmarks trenere i alpint i ungdomsåra; 13-16 år.  
Kurset er for trenere som har gjennomført Trener I og har gjennomført 45 timer praksis.

## Krav til opptak «Trener II alpint»

- Gjennomført og bestått trenerløypas «Trener I alpint»
- Dokumentert 45 t praksis (barmark / ski) mellom avsluttet Trener I alpint» og start av «Trener II alpint»

## Vurdering og godkjenning av «Trener II alpint»

- Deltagelse i minst 80% av felles timer. Arrangøren kan frita deltakere som nylig har tatt idrettsutdanning fra høyskole eller videregående skole (idrettsfag) fra den generelle delen innen treningslære.
- Godkjent kursbevis for gjennomført e-læring. Quiz fra e-læring gjøres på kurssamlingene og skal være bestått.
- Godkjenning er bestått / ikke bestått praktisk / metodisk eksamen under kurset.
- 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.

## Pensum

[www.skiforbundet.no/alpint/trener-hjornet](http://www.skiforbundet.no/alpint/trener-hjornet)

Definerte artikler og video

## Kursrammer Trener II alpint

Moduler – TEMA	e-læring hjemme	På Kurs samling:		Sum
		Teori	Praksis	
Modul 2.1: Idrettsernæring	X			4
Modul 2.2: Ren utøver	X			4
Modul 2.3: Aldersrelatert trening 2	X			4
Modul 2.07: Grunnleggende treningsprinsipper	X			2
Modul 2.06: Anatomi og fysiologi	X			2
Modul 2.015: Mental trening I	X			2
Modul 2.09: Koordinasjon og bevegelse, teori	X			2
Modul 2.008: Koordinasjon, praksis			3	3
Modul 2.01: Alpin skiteknikk II		2		2
Modul 2.02: GS		2	6	8
Modul 2.03: SL		2	6	8
Modul 2.04: SG / DH		2	6	8
Modul 2.05: Teknikk metodikk	(X)	2	3	5
Modul 2.06: Skitrening og konkurranser for FH		2	2	4
Modul 2.017: Utstyr og Prepp av ski			2	2
Modul 2.10: Treningsplan, arbeidskrav Alpint	X	3		4



# ALPINT

Modul 2.007: Styrke I	X	2	2	4
Modul 2.010: Stabilitet / Mobilitet		1	2	3
Modul 2.009: Utholdenhet I	X	1	2	3
Modul 2.011: Forebygging av skader (klokavskade.no)	X	2		2
Trener rolle og miljø (felles m greneksempler)		1		2
	23 t	21 t	34 t	78 t.



## E-læring

- At deltaker er forberedt til fellessamlinger
- Selvstudium der det er mulig for å begrense omfang og kostander på samlinger.

Gå inn på [www.kurs.idrett.no](http://www.kurs.idrett.no) ☞ klikk dere inn på «Trenerløypa»

Gjennomfør «Trenerløypa nivå 2»:

- Idrettsernæring NIF 4 t
- Ren utøver, Antidoping NIF 4 t
- Aldersrelatert trening 2 NIF 4 t

Deltakere noterer seg spørsmål på e-læring, eller tar med diskusjonstema inn på samlinger for å belyse og avklare.

Teori foregår på nettet og quiz foregår på oppmøte på samlinger og utgjør en del av eksamen.

## For spørsmål

Einar Witteveen på NSF, mail: [enar.witteveen@skiforbundet.no](mailto:enar.witteveen@skiforbundet.no), tlf. 90175969