

Kursplan Trener 2 Alpint

November 2015



ALPINT



ATTACKING VIKINGS

KURSPLAN

Trener 2

TRENERLØYPA ALPINT

Kursplan Trener 2 Alpint

Forord

Trener 2 Alpint kurset er beregnet for skitrenerer som arbeider med ungdom i utviklingsfasene; ”Trening for å trene” - aldersklasser U14, U16

Kurset skal gi en helhetlig forståelse for trening av ungdom som en helårsiderett 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

1. Mål

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

2. Innhold

Målgruppe

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

Opptakskrav

Kurset er for trenere som har gjennomført Trener 1 og har gjennomført 45 timer praksis.

De som har gjennomført kurs i den forrige versjonen av T1 (16 t) og T2 (32 t), må ta e-læringsmoduler før de kan ta det nye Trener 2 kurset

Kursplan Trener 2 Alpint



Rammeplan T2 Alpint

Moduler – Felles Egenstudie	Ansvarlig	Timer	Kommentar
Modul 2.01 - Grunnleggende anatomi og fysiologi	Felles NSF	3	Treningslære boka *) I-books
Modul 2.02 - Koordinasjon, basistrening og bevegelighet	Felles NSF	4	E-læring
Modul 2.03 - Idrettsernæring 1 ungdom 13-16 år	Sunn Jente	2	E- læring
Modul 2.04 - Idrettsernæring 2 ungdom 16 år og eldre	Sunn Jente	2	E-læring
Modul 2.06 – Aldersrelatert trening 2	Felles NIF	4	E-læring
Modul 2.07 – Grunnleggende treningsprinsipper	Felles NSF	4	I books
Modul 2.08 – Antidoping / Ren utøver	Felles NIF	4	E-læring
Modul 2.09 – Treningsplanlegging	Felles NSF	4	*) I books
Modul 2.10 – Mental trening og motivasjon	Felles NSF	4	Universitet Tromsø 2 t E-læring 2 t forelesning
Modul 2.11 – Klubbmiljø - foreldre	Felles NSF	2	E. Witteveen I books
Modul 2.12 – Ski for funksjonshemmede 2	Felles NSF	2	A.Kroken I books
Modul 2.13 – Idrettsskader – forebygging av skader	Felles NSF	4	Idrettsskadeforskning NIH, L. Haugvad
Modul 2.14 – Den coachende treneren	Felles NSF	4	NIH / H. Berntsen 2 t undervisning
Modul 2.15 – Video – verktøy og utvikling	Felles NSF	4	Utvikling i samarbeid m Tennis. 2 t undervisning
Sum		43	37 t E-læring 6 t undervisning
Moduler – Alpinspesifikke, ski	Ansvarlig	Timer	Kommentar
Modul 2.1 – Alpin skiteknikk 2		2	R Reid
Modul 2.2 – Storslalåm teknikk		8	2 t teori 6 t praksis
Modul 2.3 – Slalåm teknikk		8	2 t teori 6 t praksis
Modul 2.4 – Super G / Utfør		8	2 t teori 6 t praksis
Modul 2.5 – Utstyrstilpasning, valg av utstyr		2	Video T R Andersen
Modul 2.6 – Metodikk/ metodisk eksamen		6	3 t praksis 3 t eksamen
Sum		35	2 t E-læring 33 t undervisning
Moduler – Alpinspesifikke, barmark / planlegging	Ansvarlig	Timer	Kommentar
Modul 2.7 – Treningsplanlegging, Arbeidskrav Alpint		6	P Haugen 2 t Video R Reid
Modul 2.16 - Styrke I		2	Praksis
Modul 2.17 - Koordinasjon I		3	Praksis
Modul 2.18 Utholdenhet I		2	Praksis
Modul 2.19 – Metodisk gruppeeksamen barmark		2	
Sum		13	2 t E-læring 13 t undervisning

Totalt 52 timer undervisning kan fordeles slik:

1. Barmarks tema alpint og generelle tema på en helg
2. SL/GS helg
3. Farts og metodikk helg

Gjennomføring

SL / GS HELG: -18 timer		FART / METODE HELG: -17 timer	
<ul style="list-style-type: none">• Intro Alpin skiteknikk, 2 t• 1 dag Slalåm, 8 t• 1 dag Storlalåm, 8 t		<ul style="list-style-type: none">• 1 dag SG / Utfors• 1 dag Metodikk og ski for folk med funksjonshemming	
<ol style="list-style-type: none">1. Forstå sammenhengen i et svingteknisk mønster.2. Bli bevisst på å prioritere en god teknisk base for utvikling.3. Analysere ulike caser og se på relevante øvelser og metoder for forbedringer.		<ol style="list-style-type: none">1. Organisere og tilrettelegge for sikker fartstrening2. Dele opp fartstreningen i momenttrening med relevant metodikk og teknikklering3. Forberedelse! Informasjon! Fordele oppgaver / roller!	
<ul style="list-style-type: none">• Rennreglement; utdrag• Løpestikking knyttet til mål oppnåelse• Videoanalyse• Svingteknikk knyttet til alder og utvikling• Caser i praksis; relevante øvelser, trenerrolle, tilrettelegging, metodikk		<ul style="list-style-type: none">• Rennreglement; utdrag• Bygge / utnytte / stikke løype.• Sikkerhetstiltak• Diskutere fart i forhold til betydning for yngre• Diskutere fart i forhold til muligheter• Kunne korrigere og hjelpe utøvere til å bli trygge og mestre.• Konkurransereglement FH• Ski med ulike funksjonshemninger i praksis.• Metodiske prinsipper i praksis!	

BARMARK, PLAN HELG:

-17 timer



- 1 dag barmark
- 1 dag planlegging

1. Mål og mening i treningsarbeidet.
Planlegging.
2. Treningsmetodene i de ulike treningsformene

- Utviklingstrapp
- Diskutere prioritering og innhold for yngre
- Struktur / plan bak treningsarbeidet
Hvordan barmark og ski henger sammen (arbeidskrav)
- Lagarbeid, kultur og utvikling av egentreningsrutiner
- Planlegge alpint i forhold til andre idretter, fritid, skole etc.

E-læring

Gjøres på internett; selvstudie.

Mål:

- At deltaker er forberedt til fellessamlinger
- Temaer som muliggjør selvstudium med henblikk på å begrense omfang og kostnader på samlinger.

[www.skiforbundet.no / NSF-utdanning / E-LÆRING](http://www.skiforbundet.no/NSF-utdanning/E-LÆRING)
(<https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=60>):

1. ERNÆRING 1 UNGDOM 13-16 ÅR
2. ERNÆRING 2 UNGDOM 16 ÅR OG ELDRE
3. ALDERSRELATERT TRENING 2

(<https://www.renutover.no>). Her må du opprette en egen bruker!
<https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=30>:

4. ANTIDOPING / REN UTØVER

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

Bestått quiz. Diplom sendes inn til arrangør.

Disse må være gjennomført for å bestå hele trenerkurset.

Samlinger, m. instruktør til stede:

3 helger, evt andre gjennomføringsalternativer.

Mål:

- Være best mulig forberedt;
 - Gjennomført e-læring
 - Lest gjennom relevant litteratur
- Legge opp kurset med henblikk på å utvikle de miljøene trener skal virke i
- Bruke tid på analyse av teknikk og øvelser og metodikk for teknikk.
- Deltaker involvering i løpestikking og diskusjon
- Bruke tid på å tilrettelegge for og gjennomføre for trening av momenter i fart.
- Betydning av barmark og treningskultur. Systematikk, planer og målstyring.

Gjennomføring – prinsipper:

Instruktør som coach:

Coach i denne betydningen betyr å hente det «beste ut av kurset»:
Skape gode lærings situasjoner hvor involvering, engasjement er avgjørende!
Tilpasse opplegg til deltakere og muligheter / behov som gis.

Vi ønsker ikke at instruktør på kurset kjører en monolog og kun snakker om egne «bedrifter».

Deling av kunnskap i kurset:

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

Egen aktivitet i kurset

Det er en fordel der det er naturlig at kursdeltakere kjører på ski og underviser hverandre eller driver barmark aktivitet.

Det å kunne vise ungdom øvelser gir en større fordel i autoritet og formidling. Det er også en annen viktigere årsak til egenaktivitet, og det er skape forståelse på nivået «hvordan føles det / hvordan skal det føles» og hva er «triggerpunktene»

Øve på reelle situasjoner

Trener 2 kurset skal ha aktive løpere på deler av kurset. Trenerrollen og metode/ valg av øvelser er sentral tema under perioden «trene for å trene».

Krav til opptak «Trener 2 Alpint»

1. Gjennomført og bestått trenerløypas «Trener 1 Alpint». Trenerløypa – **ny modell** (2014)
Gjennomført praksis 45 t (barmark/ ski)
2. T1 og T2 etter **gammel trenermodell** – 2001)
De som kun har gammel T1, må oppdatere med e-lærings modulene for Trener 1 – ny Trenerløypa
I begge disse tilfeller kreves praksis 45 t dokumentert.

Vurdering og godkjenning av «Trener 2 Alpint»

1. Deltagelse i minst **80%** av felles timer.
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 (gruppearbeid)** 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.

Pensum

Obligatorisk Pensum

www.skiforbundet.no/alpint/trener-hjornet

Definerte artikler og video

Anbefalt Litteratur

Anbefalt litteratur er gitt for hver enkelt modul under modul beskrivelsene