

FUNDAMENT

LÆRE Å TRENE

# Kursplan Trenerløypa

## Trener 1 Alpint



**ATTACKING**  
VIKINGS

## TILLEGGSINFO

### – LÆRINGSMÅL I KURSPLAN FOR BAMARKSDEL TRENER 1

Emner / Moduler	E-læring Selvstudie	KURS LILLEHAMMER 8.-9. september
<b>Vekst, utvikling og læring:</b>		
420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag	2	
420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (e-læring)	3	
420.1.02 Trenerrollen (ny) <a href="#">HER</a> <a href="#">NIF nettstudier.</a>	3	3
424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpin. Les <a href="#">HER</a>		3 1
424.1.08 Planlegging Alpint 1		
<b>Barmark:</b>		
424.1.05 Barmarkstrening barn		4

## Trenerløypa NIF

Norges Idrettsforbund endret trenerløypa i 2014 med ny struktur. Se [NIF TRENERLØYPA](#)

**Trener 1 Alpint kurset** dekker læringsmål i Trenerløypa og gir et innhold til SUM i utviklingsfasene:

<b>FUNDament</b>	9 år, 8 år og yngre
<b>Lære å Trene</b>	10 år Under 12

## Mål

Trener 1 Alpint skal gi en innføring i **grunnprinsippene** for utvikling av fysiske egenskaper og skiferdighet hos barn.

Fokus i **trenerrollen** er å skape:

- Idrettsglede
- Samhold
- Læring

Altså skape stor og god aktivitet med smil og entusiasme i gruppa.

## 420.1.02 Trenerrollen

(6 t)

Gå igjennom e-læring [HER](#) først.

### Læringsmål:

Ha kunnskap om å planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet i idrettslaget med fokus på utøveren i sentrum.

### Kunnskapsmål:

- Ivareta sikkerhet
- Skape et godt læringsmiljø.
- Trenerens rolle, ansvar og forventninger ovenfor utøverne, foreldrene og idrettslaget.
- Kjenne til organisering av idretten
- Kunnskap til god kommunikasjon og relasjonsbygging for utvikling

### Ferdighetsmål:

- Planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet tilpasset utøverne og utøvergruppen
- Skape gode og morsomme lærings situasjoner
- Organisere for og gjennomføring som medfører stor aktivitet
- Variasjon over tid
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i idretten
- Forstå og kunne anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper

### Holdningsmål:

- Være bevisst egen trenerrolle (og identifisere) egne verdier.
- Gjenkjenne/være klar over hvilke verdier som ligger til grunn i norsk idrett.

### Gjennomføring

E-læring 4 t. og 2 t. diskusjon / gruppearbeid

I tillegg følges trenerrollen opp gjennom aktiviteter på barmark og ski.

### Råd til Kurslæreren

- Konkurransen som en sosial arena og inspirator for læring
- Kunnskap om og holdninger til utstyr, smøring (basic – marginer)
- Prestasjonsfokus vs. utviklingsfokus
- Samspill med foreldrene
- Flytsone-modellen («for lett – for vanskelig» knyttet til læring)
- Integre funksjonshemmede i aktiviteten

## 420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (3 t)

### Læringsmål

Gi kunnskap om barns vekst og utvikling og grunnleggende treningslære.  
Skape forståelse for praktiske konsekvenser for tilrettelegging av trening i ulike læringsfaser.

### Hovedpunkter

- Kjenne til hvordan utvikling skjer
- Kunne beskrive fysisk utvikling og konsekvenser for aktivitet
- Grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskers vekst, utvikling, og degenerering
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet
- Kunne anvende metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter
- Grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, og kunne planlegge og gjennomføre en treningsøkt for egen utøvergruppe
- Grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi og fysiologi

### Gjennomføring

3 timer e-læring

3 timer oppfølging på kurssamling; 424.1.09 Langsiktig Utviklingsplan Alpint

## 424.1.05 Alpin barmarkstrening barn (4t)

### Læringsmål:

Gi innsikt i de fysiske krav i alpint og vise ulike treningsmodeller som er egnet for barn i 6-12 årsalderen. Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper stor og hensiktsmessig aktivitet.

### Hovedpunkter:

- Arbeidskrav analyse av alpint
- Langsiktig utvikling av en alpinist
- Barmark som kulturbygger
- Trening av barn på;
  - Koordinasjon
  - Styrke
  - Utholdenhet
  - Hurtighet
  - Mobilitet
- Tilrettelegging av barmarks aktivitet **inne og ute**. Fokus på trenerrollen;
  - Organisering av økta
  - Skape stor Aktivitet

- Flyt i overganger fra en øvelse til neste
- Begrunne uteaktivitet med; uteidrett, «gratis» variasjon, kultur og tilgjengelig treningsarena

### Gjennomføring

1 time teori,  
3 timer praksis (en økt inne og en økt ute)

Dele inn i smågrupper med oppgaver om å gjennomføre korte deler av en økt slik at alle får prøve seg og sy dette sammen som en ordinær økt med mål om stor aktivitet med raske skifter. Det er en fordel å **ha med barn** i en reell aktivitet.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen gjennomføres primært som praksis med kort innledende teori og klargjøring av hensikten med hver øvelse / oppgave / økt del / aktivitet.
- Gjennomfør deløkter på ulike treningsformer for å gi deltakerne smaksprøver.
- Bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter. Benytt ekspertise blant deltagerne.
- Kursdeltakerne øver på å være trenere ved å lede aktivitet selvstendig.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## 424.1.06 Planlegging Alpint

(1 t)

### Læringsmål:

Modulen skal fokusere på å kunne planlegge en skiøkt og begrunne valg av aktivitet ut fra mål for en periode/ året.

Kunne planlegge og organisere økta slik at økta gir stor aktivitet og hensiktsmessig flyt i gjennomføring.

### Hovedpunkter:

- Bruke Langsiktig Utviklingsplan Alpint som grunnlag
- Standardisert planlegging skjema
- Hvordan organisere for Variasjon, Progresjon

### Gjennomføring

1 t teori  
Teoretisk innføring til gruppearbeid.  
Planlegge en økt. Diskutere i gruppe etterpå løsning / alternativer.

Planlagt økt kan gjennomføres under modulen «Grunnteknikk lange / korte svinger

## Råd til Kurslæreren

- Modulen skal være mest mulig praktisk rettet
- Kursdeltakeren skal få et praktisk og konkret introduksjon til treningsplanlegging med spesielt fokus på øktplan / månedsplan.

## 424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpint (3 t)

### Læringsmål:

Gi en beskrivelse over de ulike alders og utviklingstrinn og hva disse bør inneholde i et helhetlig perspektiv. Vise en langsiktig utviklingsplan for alpint og forstå prinsippene bak denne.

Alpine klubber skal drive en langsiktig utviklingsorientert idrett.

### Hovedpunkter:

- Vekst og utvikling og betydning i alpint
- Utviklingsprinsippene alpint
- Den norske alpine modellen
- Konkurranse vs mestringsfokus knyttet til alpint
- Retningslinjer for prioriteringer i treningsarbeidet i ulike alders og utviklingssteg

### Gjennomføring:

3 t teori og diskusjon

Innledende forelesning med oppfølgende gruppediskusjon om relevante tema

### Litteratur:

- «Langsiktig utviklingsplan Alpint»