

TRENE FOR  
PÅ TRENE

# Kursplan Trenerløypa

## Trener 2 Alpint



**ATTACKING**  
VIKINGS

# Mål

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

## Målgruppe

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

## Læringsmål

Kurset dekker læringsmål i Trenerløypa og gir et innhold til Skiforbundets Utviklingsmodell (SUM) i utviklingsfasene:

**”Trene for å trene”** U14, U16 klassene

Kurset skal gi en helhetlig forståelse for trening av ungdom i alpint som en helårsidrett. Gjennom kurset skal deltakeren kunne:

- Forstå idrettens krav og hvilke konsekvenser dette har for treningsinnhold.
- Forstå det mekaniske grunnlaget for svingteknikk.  
Kunne vurdere en utøvers bevegelser ut i fra hva som er mål effekten.
- Planlegg trening, ski og barmark, som er basert på grunnleggende treningsprinsipper og som prioriterer en utøvers langsiktig utvikling.  
Forstå Utviklingstrappen i et langsiktig og helhetlig perspektiv og være reflektert over hvilke konsekvenser det har for praksis.
- Legg til rette for skitrening i både tekniske og fartsdisipliner som skaper glede, mestring, og ferdighetsutvikling under trygge forhold.
- Forstå grunnleggende treningsprinsipper fra motorisk læring og klare å anvende disse i praksis til å legge til rette for effektiv læring av skiteknikk.
- Se på idretten som en utviklingsarena for hele personen.  
Legg til rette for et positivt miljø i laget som skaper samhold, samarbeid, gode holdninger og verdier som er grunnlagt i god idretts ånd og medmenneskelighet.
- Kunne analysere behovene og tilpasse trening til den enkelte løper på basis av helårsplaner og målstyringsprosesser.

## Barmarkstema:

Emner / modul:	E-læring selvstudie	KURS LILLEHAMMER 8.-9. september
<p><b>E-læring:</b> 420.2.06 Ski. Trener 2. Aldersrelatert trening 2 420.2.08 Ski. Trener 2. Antidoping / Ren utøver</p> <p><a href="#">NIF nettstudier.</a></p>	4 4	
<p><b>Treningslære:</b> 420.2.02 Ski. Koordinasjon 424.2.15 Alpint. Trener 2. Hurtighet og spenst 424.2.16 Alpint. Trener 2. Styrke, basistrening 424.2.18 Alpint. Trener 2. Utholdenhet 424.2.19 Alpint. Trener 2. Praktisk metodisk eksamen barmark</p> <p><a href="#">NSF nettstudier.</a> Les boka «Treningslære for Idrettene» i forkant. Bestilles <a href="#">HER</a>.</p>	3 3 3 3	2 1 2 1 gruppearbeid
<p><b>Treningsplan:</b> 424.2.07. Alpint. Trener 2. Arbeidskrav Alpint 424.2.08 Alpint. Trener 2. Treningsplanlegging Alpint 424.2.11 Alpint. Trener 2. Treningskultur.</p> <p><a href="#">Kultur - video</a> <a href="#">Treningsplan - video</a></p>	1 video) 1	1 1 1

## 420.2.06 Aldersrelatert trening 2

(4t)

### Læringsmål

gjøre deg i stand til å ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et spennende og trygt miljø

### Hovedpunkter:

- Treningslærens utgangspunkt
- Hva bestemmer en idrettsprestasjon?
- Fysiologi - Muskelaksjonen er grunnlaget for all idrett
- Trening av kvalitetene

### Gjennomføring:

Gjennomføre kurset på e-læring. [Link HER](#).

### Litteratur:

Kurset er bygget på boka [Treningslære for idrettene](#).

Les gjerne boka for å få en helhetlig forståelse av treningslære. (Emnene hurtighet og spenst, styrke, koordinasjon og utholdenhet er mer utdypende berørt i 424.2.15-18)

## 420.2.08 Antidoping. Ren utøver

(4t)

### Læringsmål

Gir deg en grunnleggende antidopingopplæring

### Hovedpunkter:

- Dopingkontrollen
- Regelbrudd
- Kosttilskudd
- Meldeplikt
- Dopinglisten
- Helsekonsekvenser
- Medisinsk fritak

### Gjennomføring:

Gjennomføre kurset på e-læring. [Link HER](#).

### Litteratur:

[www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

<https://antidoping.no/kontroll/dopingkontroll/>

## 424.2.07 Arbeidskrav Alpint

(2t)

### Læringsmål

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

### Hovedpunkter:

- Hvor store krefter påvirker løperen i sving
- 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

## 424.2.08 Treningsplanlegging (3t)

### **Læringsmål**

Kjenne til de viktigste prinsippene for planlegging.

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

Få innføring i IRONMAN som en del av å evaluere egenutvikling

### **Hovedpunkter:**

- Spesifitetsprinsippet
- Variasjon og periodisering
- Adapsjon og progresjon
- Individualisering
- Gjennomgang av «Langsiktig Utviklingsplan Alpint» for U14, U16.
- Den «norske alpinmodellen»
- Prinsipper for periode og årsplanlegging
- Planlegge en økt.

### **Gjennomføring:**

- Kursdeltaker må være forberedt (lese litt. Og sett på video)
- På kurset tas en oppsummering av punktene over
- Det settes av nok tid til å diskutere i grupper:
  - 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

- NSF / Trenerhjørnet; IRONMAN testbatteri og protokoll

## 424.2.14 Treningskultur

(1t)

### Læringsmål

Trenere må være bevisst i å lede og forme et utviklingsmiljø. Gi bevissthet i å ta lederskap i å «trenere for å trenere», hvordan bygge lagfølelse og hvordan involvere foreldre.

Barmark er en viktig arena for å bygge treningskultur.

### Hovedpunkter:

- Hva er kjennetegn på en god treningskultur. Hva skal til for å komme dit.
- 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

## 424.2.15 Hurtighet og spenst

(2t)

### Læringsmål

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

### Hovedpunkter:

#### Hurtighet:

- Bevegelsesformer som er overførbare alpint
- Akselerasjon
- Frekvens (topphastighet)
- Kombinasjon av koordinasjon og hurtighet; fotforflytning og presisjon, tyngdepunktets bane med fremdrift over hindere etc

- Reaksjonshurtighet

#### Spent:

- Plyometrisk spent; nedfall – hekkhopp frem, sideveis
- Imitasjon alpint sideveis der en brukes alpine ord.
- Dype spenthopp 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 spent og hurtighetsøkt.
- På hurtighet er vi mer opptatt av å finne løsninger der ulike uformelle konkurranser trigger innsats
- På spent 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 finne aktuelle nettsider for øvelsesutvalg.

## 424.2.16 Styrke, basistrening

(2t)

### **Læringsmål**

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

Gi en innføring av prinsippene i god løfteteknikk.

### **Hovedpunkter:**

#### Løfteteknikk:

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

#### Basistrening:

- Styrke for dypere muskulatur i mave og rygg, bakside av lår, innside, rumpe
- Relater dette til idrettens krav for god teknikk.



### Skadeforebygging:

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

### **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 igjennom stoff om **skadeforebygging (E-læring)**

## 424.2.17 Koordinasjon

(2 t)

### **Læringsmål**

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.
- Må en være ekspert, eller kan en utvikle kunnskap sammen med ungdommen gjennom å prøve og feile?
- Hvordan planlegge for å lære fra andre idretter? Legge inn i en helårsplan?



- Hvilke muligheter finnes i lokalmiljøet
- Praksis økt - gruppe

### **Litteratur:**

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

## 424.2.18 Utholdenhet

(2 t)

### Læringsmål

Få kunnskap i grunnleggende treningslære og kunne tilpasse prinsippene til variert trening for alpinister.

Det er viktig i alpint å være godt trent for å kunne trene mye med kvalitet.

### 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)

## 424.2.06 Praktisk metodisk eksamen; Barmark (4t)

### Læremål:

Kurslærer har som mål å gjøre deltakerne bedre i trenerrollen og bidra til å **forstå teorigrunnet i praksis og motivere løperne under trening.**

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

### PLAN – GJENNOMFØRING - EVALUERING

- 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.
- Gruppen skal gjennomføre økta **med ungdom**.
- Evaluering underveis og i etterkant, både med ungdom som har vært i aktivitet og separat i kurset.

EVALUERING: av faglig innhold og trenerrollen.