
Trener 2 kurs

Vi gjennomfører i 2018 Trener 2 utdannelsen etter Norges Idrettsforbunds rammeverk for trenerutdanning ”Trenerløypa”.

Trener 2 Bueskyting er andre nivå i trenerløypa for bueskyttertrenere. Fokus er, som på Trener 1, på deltakelse, men på dette nivå blir utvikling viktigere. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også nye moment. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og sine utøvere videre. Idrettsfaglig er treningsprosessen sentral på Trener 2. Trener 1 og Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav på klubbnivå. Trener 2 skal også gi grunnlag for høyere kurs i trenerløypa til Norges Bueskytterforbund.

Trener 2 kurset er et nyttig grunnlag for trenere og ledere som tilrettelegger bueskytteraktivitet for barn, ungdom og voksne skyttere i klubbene. Trenerrollen på nivå 2 skal sees på som en miljøskaper og en tilrettelegger for utøvere som ønsker å videreutvikle sine basisferdigheter innenfor bueskyting.

Trener 2 har et deltaker- og utviklingsfokus og trenere på dette nivået skal gjennom utdanningen gis en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøverens behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Hovedmål Trener 2 Bueskyting

En autorisert Trener 2 skal ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta bueskytterens behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Treneren skal kunne utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for bueskyttere på klubbnivå med fokus på utøverens utvikling.

En autorisert Trener 2 skal være i stand til å organisere treningsopplegget for utøvere i egen klubb. Treneren skal være i stand til å planlegge og iverksette tilpassede treningsopplegg for utøvere i egen klubb i samarbeid med utøvere, andre trenere i klubben og klubbens ledelse.

Innhold i kurset

Trener 2 bueskyting er et kurs i 5 deler, og er det andre trinnet i trenerløypa.

Kurset består av totalt 75 timer fordelt på 2 kurshelger + hjemmearbeid + 75 timer praksis.

En kurstime varer i 45 minutter.

Del 1: E-læring/forarbeid

Del 2: Kurshelg 1: Presisjonsidrett

Del 3: Kurshelg 2: Bueskyting

Del 4: Praksisoppgave

Del 5: Praksis

Kurshelg 1 gjennomføres 25– 27 mai 2018 på Thon Hotel Linne «Oslo»

Kurshelg 1 Trener 2 presisjonsidrett er felles for trenere fra idrettene Biljard, Skyting, Bueskyting, Bowling og Curling.

Kurshelg 2 gjennomføres 9– 11 november ??? på Thon Hotel Triaden «Lørenskog»

Kurshelg 2 er bueskytterspesifikk og vil inneholde følgende temaer:

Idrettsspesifikk treningslære

Teori og praktiske øvelser (skyteteknikk) med og uten bruk av video.

Introduksjon til Jakt(3D)/Felt med Barebow, Langbue og Instinkt.

Etikk, undervisningslære og tilpasset opplæring.

Systematisert treningsplanlegging.

Teori og casearbeid om organisasjonene Norges Idrettsforbund og Norges Bueskytterforbund med fokus på målstyrt arbeid, støtteordninger og regelverk.

Egenandel kurshelg 1, kr 3500,- og for kurshelg 2 kr 3.500,- (totalt kr 7.000,-)

Egenandelen dekker kursmateriell, alle måltider og overnatting.

Deltakere som reiser til Gardermoen med fly får redusert egenandel med 500,- pr kurshelg.

Kurshelg 1		Fredag 25. mai 2018
kl. 17.00 – 18.00	Registrering og lett bespisning.	
kl. 18.00 – 21.00	Treningsplanlegging (Petter Jevnhagen Moe)	
kl. 21.00	Middag og erfaringsutveksling	
Lørdag 26. mai 2018		
kl. 08.00 – 09.00	Frokost	
kl. 09.00 – 13.00	Mental Trening 2 (Frank Abrahamsen og Erlend Gitsø) Den Coachende treneren	
kl. 13.00 – 14.00	Lunsj	
kl. 14.00 – 19.00	Mental Trening 2 (Frank Abrahamsen og Erlend Gitsø) Den Coachende treneren	
kl. 20.00	Middag og erfaringsutveksling	
Søndag 27. mai 2018		
kl. 08.00 – 09.00	Frokost	
kl. 09.00 – 13.00	Anatomi og skadeforebygging (Joar Harøy og Marie Vedelden Heitmann)	
kl. 13.00 – 14.00	Lunsj og utsjekk	
kl. 14.00 – 16.00	Ernæring	
kl. 16.00 – 17.00	Avslutning og evaluering	

Opptak til kurset er de som er godkjente Trener 1.

PÅMELDING TIL jan.skytteseter@bueskytterforbundet.no innen 9 mars 2018

Forutsetningen for at kurset blir gjennomført er minst 40 deltakere fra presisjonsgruppen (5 Forbund), så ikke bestill noen billetter før dere har fått bekreftelse.

Endelig beslutning blir tatt på møte i presisjonsutvalget tirsdag 13 mars 2018

ALLE SOM MELDER SEG PÅ VIL FÅ TILBAKEMELDING.