
Trener 2 kurs

Vi gjennomfører i 2019 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 10– 12 mai 2019 på Thon Hotel Linne «Oslo»

Kurshelg 1 Trener 2 presisjonsidrett er felles for trenere fra idrettene

Biljard, Skyting, Bueskyting, Bowling og Curling.

Det tas forbehold om at kurset vil kunne bli avlyst dersom det ikke er nok påmeldte. Endelig beskjed vil bli gitt 12. mars. Ber derfor om at langveis reisende ikke bestiller fly før endelig beskjed er gitt.

Kurshelg 2 gjennomføres enten 25-27 oktober eller 1-3 november i Oslo / Akershus område.

Denne delen er ikke 100% spikret enda, egen informasjon vil bli sendt ut til påmeldte.

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 10. mai 2019
kl. 17.00 – 18.00		Registrering og lett bespisning.
kl. 18.00 – 21.00		Treningsplanlegging
kl. 21.00		Middag og erfaringsutveksling
Lørdag 11. mai 2019		
kl. 08.00 – 09.00		Frokost
kl. 09.00 – 13.00		Mental Trening 2 Den Coachende treneren
kl. 13.00 – 14.00		Lunsj
kl. 14.00 – 19.00		Mental Trening 2 Den Coachende treneren
kl. 20.00		Middag og erfaringsutveksling
Søndag 12. mai 2019		
kl. 08.00 – 09.00		Frokost
kl. 09.00 – 13.00		Anatomi og skadeforebygging
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 andre@bueskytterforbundet.no innen 10 mars 2019

Det tas forbehold om at kurset vil kunne bli avlyst dersom det ikke er nok påmeldte.

Endelig beskjed vil bli gitt 12. mars. Ber derfor om at langveis reisende ikke bestiller fly før endelig beskjed er gitt.

ALLE SOM MELDER SEG PÅ VIL FÅ TILBAKEMELDING.