

KURSPLAN TRENER 1 BUESKYTING TRENERLØYPA



NORGES
IDRETTSFORBUND



INNHALDSFORTEGNELSE

Forord	2
Mål	2
Innhold	2
Vurdering og eksamen	3
Pensum	4
Ansvar for kurs og gjennomføring	4
Krav for opptak	4
Registrering av kurs i SportsAdmin	4
MODULER	5
Aktivitetslederkurs (Modul 1-4)	5
Modul 1 Treningslære (3t)	5
Modul 2 Regelkunnskap (2t).....	5
Modul 3 Trenerskap (4t)	6
Modul 4 Utstyr og skyteteknikk (6t)	6
E-læring/forarbeid (modul 5-9)	7
Modul 5 Aldersrelatert trening (2t)	7
Modul 6 Idrett for funksjonshemmede (2t).....	7
Modul 7 Idrett uten skader (2t).....	8
Modul 8 Trenerrollen(4t).....	8
Modul 9 Barneidrettens verdigrunnlag (2t).....	9
Kurshelg Trener 1 (Modul 10-15)	9
Modul 10 Utstyrlære 2 Recurve og Langbue (3t)	9
Modul 11 Utstyrlære 2 Compound (3t).....	9
Modul 12 Jakt og felt (2t).....	10
Modul 13 Mental trening 1 (4t)	10
Modul 14 Skyteteknikk 2 (6t)	10
Modul 15 Presisjonsidrett (3t)	10

Forord

Trener 1 bueskyting skal gi en innføring i grunnleggende tekniske bueskytterferdigheter, og hvordan man som trener kan skape rammer for et godt miljø i egen klubb. Kurset skal også gi grunnlag for høyere kurs i trenerløypa til Norges Bueskytterforbund.

Trener 1 kurset er et nyttig grunnlag for trenere og leder som tilrettelegger bueskytteraktivitet for barn og ungdom. Trenerrollen på nivå 1 skal sees på som en miljøskaper og en tilrettelegger for unge, ferske utøvere for å motivere disse til å treffe nye venner i våre miljøer.

Kurset følger ”World Archerys Coaches Manual Entry Level” og ”World Archerys Håndbok for nye bueskyttere”.

Mål

Hovedmål Aktivitetslederkurs Bueskyting (modul 1-4)

En autorisert aktivitetsleder skal være i stand til å planlegge, gjennomføre og evaluere nybegynneropplæring av barn/ungdom og voksne skyttere.

En aktivitetsleder i bueskyting skal være i stand til å følge opp barn/ungdom/voksne til et minimumsnivå som tilsvarer ”HVIT PIL” i ”WA Håndbok for nye bueskyttere”.

Hovedmål Trener 1 Bueskyting

En autorisert Trener 1 skal kunne gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.

Treneren skal kunne utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå og å ivareta utøverens behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

En autorisert Trener 1 skal kunne drive strukturert oppfølging av skyttere med fokus på mestring og utvikling. Treneren skal være i stand til å følge opp en skytter til minimumsnivået ”GUL PIL” i ”WA Håndbok for nye bueskyttere”.

Innhold

Trener 1 bueskyting er et kurs i 4 deler, og er det første trinnet i trenerløypa.

Kurset består av 15 moduler på totalt 48 timer.

En kurstime er varer i 45 minutter.

Del 1: Aktivitetslederkurs (4 moduler)

Del 2: E-læring/forarbeid (5 moduler)

Del 3: Kurshelg (6 moduler)

Del 4: Praksis

Del 1: Aktivitetslederkurs (15 timer) kjøres lokalt/regionalt, og er rettet mot alle som ønsker en grunnleggende innføring i bueskyttersporten.

Kurset er et frittstående kurs som passer for trenere, foreldre, utøvere, tidligere utøvere og andre som aktiviserer/ønsker å aktivisere barn med bueskyting. Kurset er også nyttig for foreldre som ønsker å få et nærmere innblikk i barnas aktivitet.

Modul 1	Treningslære	(NBF)	teori/praksis	3 timer
Modul 2	Regelkunnskap	(NBF)	teori	2 timer
Modul 3	Trenerskap	(NBF)	teori/praksis	4 timer
Modul 4	Utstyr og skyteteknikk	(NBF)	teori/praksis	6 timer

Del 2: E-læring/forarbeid (12 timer) gjennomføres av kursdeltakeren selv.

Modul 5	Aldersrelatert trening	(NIF)	teori/e-læring	2 timer
Modul 6	Idrett for funksjonshemmede	(NIF)	teori/e-læring	2 timer
Modul 7	Idrett uten skader	(NIF)	teori/e-læring	2 timer
Modul 8	Trenerrollen	(NIF)	teori/e-læring	4 timer
Modul 9	Barneidrettens verdigrunnlag	(NIF)	teori/e-læring	2 timer

Del 3: Kurshelg (21 timer) gjennomføres sentralt av NBF.

Alle moduler i Del 1 skal være gjennomført før opptak til Trener 1 utdanningen (Del 2-4).

Alle moduler i Del 2 (modul 5-10) må være bestått før kurshelgen.

Modul 10	Utstyrlære 2 Recurve	(NBF)	teori	3 timer
Modul 11	Utstyrlære 2 Compound	(NBF)	teori	3 timer
Modul 12	Jakt og felt	(NBF)	teori	2 timer
Modul 13	Mental Trening 1	(NBF)	teori	4 timer
Modul 14	Skyteteknikk 2	(NBF)	teori/praksis	6 timer
Modul 15	Presisjonsidrett	(NBF)	teori	3 timer

Del 4: Praksis (45 timer) gjennomføres av kursdeltaker etter endt kurshelg.

Kursdeltakerne må sende inn timeoversikt på timer benyttet til praksis.

Godkjent praksis er all planlegging, gjennomføring og evaluering av sikkerhetskurs/nybegynnerkurs, opplæring/oppfølging av aktivitetsledere, bueskytterinstruksjon på opptreningscenter o.l., oppfølging av skyttere i klubb/krets og annen form for instruksjon av ferske utøvere.

Minimum 25 timer av praksisen må være knyttet til aktivitet på nybegynnernivå i egen klubb.

Egentrening regnes ikke som godkjent praksis.

Vurdering og eksamen

Aktivitetslederkurs godkjennes av kursholder, og aktivitetsledere får tildelt kursbevis (diplom) og aktivitetsledermerke til å sy på treningsoverdel.

Kursdeltakere må sende inn, eller fremvise kursbevis for gjennomført e-læring.

Deltakere på kurshelg godkjennes av Norges Bueskytterforbund.

Kursbevis (diplom) og merke til å sy på treningsoverdel sendes ut til trenere så fort alle moduler og praksis er godkjent.

Pensum

All litteratur kan lastes ned fra www.bueskyting.no

Pensum aktivitetslederkurs (modul 1-4)

”World Archery Norways Håndbok for nye bueskyttere”

NBF regelverk B og C (lastes ned fra NBF hjemmeside)

Pensum til kurshelg (modul 10-15)

”World Archery Norways Håndbok for nye bueskyttere”

”World Archery Norway Trenerhåndbok Nivå 1”

”Introduksjon av mental trenings for nybegynnere”

Anbefalt tilleggslitteratur: Barneidrettstreneren (Norges Idrettsforbund; Akilles 2012)

Ansvar for kurs og gjennomføring

Norges Bueskytterforbund har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.

Kursinstruktører Aktivitetslederkurs (modul 1-4)

	Godkjent instruktør	Alternativ kompetanse som kan godkjennes.
Modul 1	Autorisert Trener 1	Fysioterapeut, sykepleier, PT eller liknende.
Modul 2	Autorisert dommer	Autorisert Trener 1
Modul 3	Autorisert Trener 1	Alternativ kompetanse på trenerrollen i barne/ungdomsidretten.
Modul 4		

Kursinstruktører Kurshelg (modul 10-15).

Hovedinstruktører skal minimum være autorisert Trener 2 bueskyting.

Modul 14 og 16 kan ledes av kursinstruktører med annen kompetanse på rettet mot innholdet i disse modulene.

Krav for opptak

Nedre aldersgrense for aktivitetslederkurs er 15 år.

Nedre aldersgrense for opptak til Trener 1 kurshelg er 16 år.

For å delta på trener 1 kurshelg må man ha godkjent aktivitetslederkurs.

Det er ikke satt andre krav til opptak kurset.

Registrering av kurs i SportsAdmin

Norges Bueskytterforbund benytter seg av SportsAdmin til kursregistrering.

MODULER

Aktivitetslederkurs (Modul 1-4)

En autorisert aktivitetsleder skal være i stand til å planlegge, gjennomføre og evaluere nybegynneropplæring av barn/ungdom og voksne skyttere.

En aktivitetsleder i bueskyting skal være i stand til å følge opp barn/ungdom/voksne til et basisnivå basert i ”WA Håndbok for nye bueskyttere”.

Eksempel på gjennomføring av aktivitetslederkurs:

Alternativ 1:

Lørdag 10-16 (modul 1-3)

Søndag 10-16 (modul 4)

Alternativ 2:

2 kvelder (4 timer) + lørdag eller søndag (6 timer)

Kveld 1: Modul 1 og 2

Kveld 2: Modul 3

Kveld 3: Modul 4

Modul 1 Treningslære (3t)

Modulen treningslære er en del av Aktivitetslederkurs bueskyting.

Delmål

- Kjenne betydningen av basisbegreper innfor fysisk trening
- Kjenne til viktigheten av oppvarming og skadeforebyggende trening for bueskyttere.
- Kjenne til hvilke muskelgrupper som er de viktigste for en bueskytter og kunne finne frem til et utvalg gode og varierte øvelser som kan benyttes på trening.

Gjennomføring

3 timer teori og praksis.

Modul 2 Regelkunnskap (2t)

Modulen regelkunnskap er en del av Aktivitetslederkurs bueskyting.

Delmål

- Kjenne til de ulike klasser og konkurranseregler i norsk bueskyting med spesielt fokus på utstyr, antrekk og skyteregler.
- Kjenne til de viktigste reglene som omhandler utlegg av bane, og kunne finne dette i regelverket.
- Kjenne til hva som er lovlig utstyr innenfor divisjonene recurve, barebow, compound og tradisjonell (langbue og instinkt), og kunne finne dette i regelverket.
- Kunne pilverdier og korrekt føring av scorekort.
- Vite hvordan sikkerhet ivaretas på trening og på stevner.

Gjennomføring

2 timer teori og gruppearbeid.

Den siste delen av modulen benyttes til at deltakerne i grupper løser oppgaver ved å selv slå opp i regelverket.

Modul 3 Trenerskap (4t)

Modulen trenerskap er en del av Aktivitetslederkurs bueskyting.

Delmål

- Kjenne til hva som ligger i begrepet trener og idrettsleder.
- Kjenne til Norges Bueskytterforbund sitt utdanningstilbud.
- Kjenne til tilbudet til ungdommer som gis gjennom Norges Bueskytterforbund.
- Kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser for barne- og ungdomsidrett.
- Kjenne til de viktigste pedagogiske prinsippene som er viktig når man skal drive idrettsaktivitet med barn og unge.
- Kjenne basisbegreper innenfor mental trening.

Gjennomføring

4 timer teori og gruppearbeid.

Modul 4 Utstyr og skyteteknikk (6t)

Modulen utstyr og skyteteknikk er en del av Aktivitetslederkurs bueskyting.

Delmål Utstyrlære

- Vite hva som kjennetegner buetyperne recurve (barebow), compound og tradisjonell (langbue og instinkt).
- Kunne forklare begrepene buelem, midtstykke, siktevindu, bue/pundstyrke, draglengde, stabilisator, pilhylle (i forskjellige divisjoner), klikker, plunger, sikte, streng, buenock, nockpunkt, surring, loop, stup, tab/hanske og release.
- Være i stand til måle streng høyde og draglengde.
- Være i stand til å montere bue og piler.
- Være i stand til å hjelpe skyttere med valg av utstyr.
- Kjenne til utstyrstilpasninger som kan gjøres mellom vinter- og sommersesong.

Delmål Skyteteknikk

- Kunne korrekt fotstilling og kroppsholdning.
- Kunne sikker og korrekt pilpålegging.
- Kunne lære bort korrekt kroppsstilling før og under opptrekk.
- Kunne lære bort korrekt kroppsstilling ved slutten av opptrekk.
- Kunne lære bort korrekt heving av buen.
- Kunne lære bort sikker pilhenting.
- Vite hvordan sikkerhet ivaretas på trening og på stevner.

Gjennomføring

6 timer teori og praksis.

E-læring/forarbeid (modul 5-9)

Forarbeidet til kurshelg Trener 1 bueskyting består av 6 moduler og gjennomføres av kursdeltakeren på egenhånd før kurshelgen.

E-læringen leveres av NIF (kurs.idrett.no).

Deltakere må selv dokumentere at forarbeidet er gjennomført. Dette gjøres ved å sende kursbevis til Norges Bueskytterforbund (PDF), eller å ta med utskrift av kursbeviset til kurshelgen.

Modul 5 Aldersrelatert trening (2t)

Hovedmål

Målet med e-læringsmodulen er å gi deltageren en innføring i forventninger til trenerrollen og kjennskap til hva som bør vektlegges for å utøve godt trenerskap mot utøveren, foreldre og klubben.

Delmål

- Vite hvilke forventninger som stilles til en trener i henhold til ansvar og oppgaver.
- Vite hva en rollemodell er og hvordan skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere, foreldre.
- Vite hva som skaper gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima.
- Kjenne til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett.
- Kjenne til hva slags ansvar styret i idrettslaget har overfor trenere.
- Kjenne til idrettens viktigste retningslinjer.
- Gjøre rede for trenerens ansvar og oppgaver i idrettslaget.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til foreldre.
- Vite hva et idrettslag er og hva som styrer idrettslagets virksomhet.
- Være bevisst på egen trenerrolle og trenerpraksis, samt egen væremåte og atferd.

Gjennomføring

2 timer e-læring.

Modul 6 Idrett for funksjonshemmede (2t)

Mål

- Vite hvorfor utøvere med en funksjonshemning skal være en del av ordinær idrett.
- Kunne forskjellige funksjonshemninger.
- Vite hvordan ta i mot en utøver med en funksjonshemning til en treningsgruppe og hvordan best å integrere.
- Kunne ulike måter å tilrettelegge generell aktivitet.
- Kunne utføre enkel tilrettelegging av aktivitet for ulike grupper funksjonshemmede.
- Vite hvordan idrett for funksjonshemmede har utviklet seg til hva det er i dag.
- Vite hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge (integreringsprosessen).
- Vite om hjelpe- og støtteordninger.
- Vite hvordan gå frem for å rekruttere utøvere med en funksjonshemning.
- Kunne reflektere over trenerens rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til idrett for funksjonshemmede.

Denne basismodulen skal også gi deg kjennskap til muligheter for videreutdanning på området idrett for funksjonshemmede.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 7 Idrett uten skader (2t)

Hovedmål

- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging av idrettsskader.
- Kjenne til prinsippene for akuttbehandling av de vanligste skadetyperne i idrett.

Delmål

- Kjenne forskjellen mellom akutte skader og belastningsskader.
- Kjenne til de mest hyppige skadene (ankelovertråkk, kneskade, lårhøne, lårstrekk, og ulike belastningsskader) og vite hvordan disse kan unngås og behandles.
- Kjenne årsakene til de vanligste skadetyperne.
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming med lekorienterte elementer innen balanse, koordinasjon, spenst og styrke.
- Kunne utføre en god og variert oppvarmingsaktivitet for ulike grupper barn og unge.
- Kunne velge passende oppvarmingsøvelser for å kunne forebygge utvalgte idrettsskader.
- Forstå PRICE-prinsippet og kunne behandle en akutt idrettsskade etter dette.
- Kunne reflektere over sin rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til god oppvarming og skadeforebyggende arbeid.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 8 Trenerrollen (4t)

Hovedmål

Målet med e-læringsmodulen er å gi deltageren en innføring i forventninger til trenerrollen og kjennskap til hva som bør vektlegges for å utøve godt trenerskap mot utøverne, foreldre og klubben.

Delmål

- Vite hvilke forventninger som stilles til en trener i henhold til ansvar og oppgaver.
- Vite hva en rollemodell er og hvordan skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere, foreldre.
- Vite hva som skaper gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima.
- Kjenne til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett.
- Kjenne til hva slags ansvar styret i idrettslaget har overfor trenere.
- Kjenne til idrettens viktigste retningslinjer.
- Kunne gjøre rede for trenerens ansvar og oppgaver i idrettslaget.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til foreldre.
- Vite hva et idrettslag er og hva som styrer idrettslagets virksomhet.
- Være bevisst på egen trenerrolle og trenerpraksis, samt egen væremåte og atferd.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 9 Barneidrettens verdigrunnlag (2t)

Hovedmål

Ha kjennskap til og følge opp Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett.

Delmål

- Kjenne den norske idrettsmodellens viktigste retningslinjer.
- Kunne målet med idrett for barn.
- Vite hvorfor Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett er vedtatt i norsk idrett.
- Kjenne til innholdet i Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett og vite hvordan disse omsettes til handlinger og praktisk aktivitet.
- Skal ha en forståelse av hvordan aktivitet for barn skal tilrettelegges slik at idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett blir etterlevd i praksis.
- Skal vite hvordan du som trener skal tilrettelegge aktiviteten slik at Idrettens barnerettigheter blir overholdt/oppfylt.
- Skal kunne reflektere over trenerens rolle i tilrettelegging av aktivitet for barn.
- Skal vite at idrett for barn er et mål i seg selv og ikke et middel for å oppnå Olympiske medaljer.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Kurshelg Trener 1 (Modul 10-15)

En autorisert Trener 1 skal kunne drive strukturert oppfølging av skyttere med fokus på mestring og utvikling. Skal være i stand til å følge opp en skytter til minimumsnivået ”GUL PIL” i ”WA Håndbok for nye bueskyttere”.

Modul 10 Utstyrlære 2 Recurve og langbue (3t)

Delmål

- kunne hjelpe til med enkel trimming (tilpassing) av utstyr.
- være i stand til å hjelpe utøvere med finne riktig bue.
- kunne utføre papir- og barskafttest.
- kunne utføre enkle reparasjoner.
- være i stand til å finne riktig piler til riktig bue.
- kunne montere piler.

Gjennomføring

3 timer teori og praktisk gruppearbeid.

Modul 11 Utstyrlære 2 Compound (3t)

Delmål

- kunne hjelpe til med enkel trimming (tilpassing) av utstyr.

- være i stand til å hjelpe utøvere med finne riktig bue.
- kunne utføre papir- og barskafttest.
- kunne utføre enkle reparasjoner.

Gjennomføring

3 timer teori og praktisk gruppearbeid.

Modul 12 Jakt og felt (2t)

Delmål

- kjenne til begrepene feltskyting, jaktskyting og 3D-skyting samt tilhørende divisjoner.
- kjenne til scoringsprinsipper for ovenstående skyterunder.
- kjenne til grunnleggende regler for samme skyterunder.

Gjennomføring

2 timer teori og praktisk arbeid i grupper.

Modul 13 Mental trening 1 (4t)

Delmål

- Kjenne til noen mentale basisteknikker.
- Vite hvordan man kan introdusere mental trening for nybegynnere.
- Vite hvordan man kan implementere mental trening i treningsøkten.

Gjennomføring

4 timer teori.

Modul 14 Skyteteknikk 2 (6t)

Delmål

- Kunne drive organisert opplæring av enkeltutøvere og grupper.
- Kunne bruke analyseverktøy i papir og elektronisk form.
- Være i stand til å følge opp barn/ungdom/voksne til et minimumsnivå som tilsvarer "GUL PIL".

Gjennomføring

6 timer teori og praksis.

Modul 15 Presisjonsidrettens egenart(3t)

Delmål

- Kjenne til egenarten og mangfoldet innenfor presisjonsidretter med fokus på likhetstrekk.
- Kjenne til viktigheten av teknisk trening i disse idrettene.
- Kjenne til grunnleggende arbeidskravsanalyse.

Gjennomføring

3 timer teori og gruppearbeid.