

Dato: 13. januar 2017

KURSPLAN TRENER 2 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
E-læring/forarbeid (modul 0-3)	5
Modul 0 Ren utøver.....	5
Modul 1 Spiseforstyrrelser (2t)	5
Modul 2 Idrettsnæring (3t)	5
Modul 3 Aldersrelatert trening 2 (2t)	6
Kurshelg 1: Presisjonsidrett (Modul 4-8)	6
Modul 4 Anatomi og skadeforebygging (6t)	7
Modul 5 Ernæring (2t).....	7
Modul 6 Trenerrollen i ungdomsidrett (4t)	7
Modul 7 Mental trening 2 (8t)	8
Modul 8 Treningsplanlegging (4t)	8
Kurshelg 2: Bueskyting (Modul 9-11)	9
Modul 9 Bueskytteren (12t).....	9
Modul 10 Bueskyttertreneren (8t).....	9
Modul 11 Bueskytterorganisasjon (2t).....	10

Forord

Trener 2 Bueskyting er nivå 2 i trenerløypa for bueskyttere.

Fokus er, som på Trener 1, på deltakelse, men på dette nivået blir utvikling viktigere.

Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også nye momenter.

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. Fokuset er på deltaker og utvikling.

Kurset følger ”World Archerys Coaches Manual Intermediate Level”.

Mål

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 utøvere og 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

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

Kurset består av 13 moduler på totalt 75 timer.

En kurstime er varer i 45 minutter.

Del 1: E-læring/forarbeid (4 moduler)

Del 2: Kurshelg 1: Presisjonsidrett (5 moduler)

Del 3: Kurshelg 2: Bueskyting (5 moduler)

Del 4: Praksisoppgave

Del 5: Praksis

Del 1: E-læring/forarbeid (4 moduler)

Modul 0	Antidoping	(ADN)	teori/e-læring	1 time
Modul 1	Spiseforstyrrelser	(NIF)	teori/e-læring	2 timer
Modul 2	Idrettsernæring	(NIF)	teori/e-læring	3 timer
Modul 3	Aldersrelatert trening 2	(NIF)	teori/e-læring	2 timer

Del 2: Kurshelg 1: Presisjonsidrett (5 moduler)

Alle moduler i Del 1 må være gjennomført før deltakelse på kurshelg 1.

Modul 4	Anatomi og skadeforebygging	(PRES)	teori	6 timer
Modul 5	Ernæring	(PRES)	teori	2 timer
Modul 6	Trenerrollen i ungdomsidrett	(PRES)	casearbeid	4 timer
Modul 7	Mental trening 2	(PRES)	teori + praksis	8 timer
Modul 8	Treningsplanlegging	(PRES)	teori/praksis	4 timer

Del 3: Kurshelg 2: Bueskyting (3 moduler)

Alle moduler i Del 2 må være gjennomført før deltakelse på kurshelg 2.

Modul 13	Bueskytteren (Utøveren)	(NBF)	teori/praksis	14 timer
Modul 14	Bueskyttertreneren (Treneren)	(NBF)	teori/praksis	8 timer
Modul 15	Bueskytterorganisasjonen	(NBF)	teori/praksis	2 timer

Del 4: Praksisoppgave (20 timer) gjennomføres som en del av de oppgitte 75 timer av kurset.

Oppgaven utleveres etter endt kurshelg 2.

Del 5: Praksis (75 timer) gjennomføres av kursdeltaker etter endt kurshelg 1.

Praksisen må gjennomføres innen 18 måneder etter kurshelg 1 (dersom ikke praksis er gjennomført innen fristen må nytt kurs gjennomføres før autorisasjon gis).

Kursdeltakerne må sende inn praksisoppgave og timeoversikt på timer benyttet til praksis.

Godkjent praksis er all planlegging, gjennomføring og evaluering av trening og oppfølging av skyttere i klubb/krets og annen form for instruksjon av utøvere. Opplæring/oppfølging og kursing av aktivitetsledere og trenere med Trener 1 kompetanse godkjennes også.

Minimum 35 timer av praksisen må være knyttet til aktivitet i egen klubb.

Egentrening regnes ikke som godkjent praksis.

Vurdering og eksamen

Kursdeltakere må sende inn kursbevis for gjennomført e-læring.

Deltakere på kurshelger godkjennes av Norges Bueskytterforbund.

Praksisoppgave godkjennes av Norges Bueskytterforbund.

Kursbevis i form av merke til å sy på treningsoverdel sendes ut til trenere så fort alle moduler og praksis er godkjent.

Pensum

”World Archery Coaches Manual Intermediate Level” (lastes ned fra www.bueskyting.no)

Anbefalt tilleggslitteratur:

- Idrettens mentale treningslære; Pensgaard & Hollingen, 2006.
- Treningslære; Hallèn & Ronglan, 2008.
- ATK BUE; Team Danmark & Dansk Bueskydning, 2014.
- Treningsledelse; Giske, Næsheim-Bjørkvik, Brunes, 2013

Ansvar for kurs og gjennomføring

Norges Bueskytterforbund har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.

Kursheg 1 gjennomføres i samarbeid med presisjonsidrettene Curling, Bowling, Skyting, Biljard og Bueskyting.

Kursinstruktører må være autorisert Trener 3 Bueskyting, eller inneha spesialkompetanse innenfor temaet instruktøren skal undervise i.

Krav for opptak

For å delta på Trener 2 Bueskyting må man være autorisert Trener 1 Bueskyting etter rammeverket i trenerløypa. Trenere med trenerutdanning fra før 2011 må ha fullført oppdatering på Trener 1 Bueskyting trenerløypa.

Det er ikke satt andre krav til opptak kurset.

Registrering av kurs i SportsAdmin

Norges Bueskytterforbund benytter seg av SportsAdmin til kursregistrering.

MODULER

E-læring/forarbeid (modul 0-3)

Forarbeidet til kurshelg Trener 2 Bueskyting består av 4 moduler og gjennomføres av kursdeltakeren på egenhånd før kurshelgen.

E-læringen leveres av NIF (kurs.idrett.no) og Antidoping Norge <http://antidoping.no/ren-idrett/ren-utover/>

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 0 Ren utøver

Hovedmål

- Kjenne til hva antidopingarbeidet går ut på.
- Vite hvilke idretter hvor forekomsten av doping har større risiko.
- Kjenne til den utfordringene med doping.
- Kjenne til årsaksfaktorer og konsekvenser.
- Vite hvordan du handler når du som trener er bekymret for dine utøvere.
- Kjenne til Olympiatoppens retningslinjer.

Delmål

- Ha grunnleggende kjennskap til antidopingarbeid for utøvere.

Gjennomføring

1 timer e-læring.

Modul 1 Spiseforstyrrelser (2t)

Hovedmål

- Kjenne til hva spiseforstyrrelser er.
- Vite hvilke idretter hvor forekomsten av spiseforstyrrelser har størst risiko.
- Kjenne til den kvinnelige utøvertriaden.
- Kjenne til årsaksfaktorer og konsekvenser.
- Vite hvordan du handler når du som trener er bekymret for dine utøvere.
- Kjenne til Olympiatoppens retningslinjer.

Delmål

- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for utøvere.

Gjennomføring

2 timer e-læring.

Modul 2 Idrettsernæring (3t)

Hovedmål

- Kjenne til kostholdets betydning i idretten.
- Kjenne til måltidsrytme.
- Kunne enkel matvarevalg – spis smart – spis variert.
- Kjenne til begrepet energi.
- Kjenne til begrepet karbohydrater.
- Kjenne til begrepet proteiner.
- Kjenne til begrepet fett.
- Kjenne til begrepene vitaminer og mineraler.
- Kjenne til kosthold i forbindelse med trening og konkurranse.

Delmål

- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for utøvere.

Gjennomføring

2 timer e-læring.

Modul 3 Aldersrelatert trening 2 (2 t)

Hovedmål

- Å gjøre treneren i stand til å ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøverens behov i et spennende og trygt miljø.

Delmål

- Ha kjennskap til ulikheter mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treninger etter dette.
- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings og konkurransesituasjoner.
- Utvikle en treneradferd som møter utøverens behov.
- Videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1.

Gjennomføring

2 timer e-læring.

Kurshelg 1: Presisjonsidrett (Modul 4-8)

Hovedmål

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 tilpassende treningsopplegg for utøvere i egen klubb i samarbeid med utøvere, andre trenere i klubben og klubbens ledelse.

En autorisert Trener 2 skal også jobbe aktivt for utvikling av utøvere, aktivitetsledere og Trener 1 i egen krets.

Kurshelg 1 gjennomføres etter følgende mal. Malen kan avvikes der det er praktisk for gjennomføringen.

Fredag (4 timer)

17:00 – 21:00

Lørdag (12 timer)

09:00 – 12:00

13:00 – 16:00

16:00 – 19:00

Søndag (8 timer)

09:00 – 12:00

13:00 – 16:00

Modul 4 Anatomi og skadeforebygging (6t)

Hovedmål

- Kjenne til de vanligste idrettsskadene i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.

Delmål

- Kjenne til måter å trene opp de viktigste muskelgruppene brukt i presisjonsidretter.
- Kjenne til hvor man kan finne informasjon om relevante treningsøvelser for din idrett.
- Ha kjennskap om hvordan henvende utøvere til relevante behandlingssteder ved skader.

Gjennomføring

6 timer teori, praktiske oppgaver og gruppecaser.

Modul 5 Ernæring (2t)

Hovedmål

- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for utøvere.

Delmål

- Ha kjennskap om de viktige elementer i kosthold for utøvere i presisjonsidrett.
- Kjenne til utfordringer i ernæring hos presisjonsidrett. (*Mat på arene, under konkurranser osv.*).

Gjennomføring

2 timer teori og gruppecaser.

Modul 6 Trenerrollen i ungdomsidrett (4t)

Hovedmål

- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper.
- Ha kjennskap til ulikheter mellom kvinnelig og mannlig utøvere, og være i stand til å tilpasse treningen deretter.
- Observere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre.

Delmål

- Forståelse for trenerens innhold for unge utøvere, og innsikt i kjennetegn på ett godt ungdomsmiljø (seksuell trakassering, alkohol og andre etiske dilemmaer).

Gjennomføring

4 timer teori, gruppearbeid og casearbeid.

Modul 7 Mental trening 2 (8t)

Hovedmål

- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.
- Utvikle enkle målsettinger og handlingsplan i samarbeid med utøvere.
- Være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere.
- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper.
- Utvikle en treneradferd som møter utøverens behov, herunder kunne benytte flere coachende metoder og verktøy for utvikling av utøvere.

Delmål

- Sette fokus på et sunt mestringsfokus og mental tøffhet gjennom planmessig mental trening.
- Sette fokus på å utvikle og vedlikeholde utøverens motivasjon og glede ved idretten.
- Gi verktøy til trenere for å bidra til økt fokus på trivsel, gode vaner og strategier i treningsøkten.

Gjennomføring

8 timer teori, gruppearbeid og gruppediskusjoner.

Modul 8 Treningsplanlegging (4t)

Hovedmål

- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i ett langtidsperspektiv.
- Utvikle enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøvere.

Delmål

- Kjenne til begrepet periodisering.
- Kunne bruke grunnleggende prinsipper for trening og treningsplanlegging.
- Kunne bruke arbeidskrav og kapasitetsanalyse i forhold til planlegging.
- Kunne utarbeide langsiktige og kortsiktige treningsplaner.

Gjennomføring

4 timer teori, diskusjon i grupper og plenum og caseoppgaver.

Kurshelg 2: Bueskyting (Modul 9-11)

Hovedmål

En autorisert Trener 2 skal med fokus på mestring og utvikling, kunne planlegge systematisk prestasjonsutvikling og strukturert oppfølging av skyttere til viderekommende nivå.

Kurshelg 2 gjennomføres etter følgende mal. Malen kan avvikes der det er praktisk for gjennomføringen.

Fredag (4 timer)

17:00 – 21:00

Lørdag (12 timer)

09:00 – 12:00

13:00 – 16:00

16:00 – 19:00

Søndag (8 timer)

09:00 – 12:00

13:00 – 16:00

Modul 9 Bueskytteren (14t)

Modulen inneholder idrettsspesifikk treningslære, teori og praktiske øvelser på skyteteknikk med og uten bruk av video. Fokus skal være på Recurve og Compound.

2 timer av modulen skal være introduksjon til Jakt(3D)/Felt med Barebow, Langbue og Instinkt.

- **Delmål**
Få dypere kjennskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til bueskyting.
- Være i stand til å videreutvikle utøvernes ferdigheter i et helhetlig perspektiv.
- Være i stand til å veilede utøvere i og gjennomføring av trening ut fra utøverens nåsituasjon.

Gjennomføring

8 timer teori, 6 timer praksis.

Modul 10 Bueskyttertreneren (8t)

Modulen inneholder etikk, tilpasset opplæring og systematisert treningsplanlegging.

- **Delmål**
Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening for bueskyttere i et langsiktig perspektiv.
- Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treninger etter dette.
- Få kunnskap om det å være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner i bueskyting.

- Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling, også for bueskyttere med nedsatt funksjonsevne.

Gjennomføring

4 timer teori, 4 timer praktisk arbeid.

Modul 11 Bueskytterorganisasjon (2t)

Hovedmål

- Modulen inneholder teori og kontrollspørsmål om organisasjonene Norges Idrettsforbund og Norges Bueskytterforbund med fokus på målstyrt arbeid, støtteordninger og regelverk.
- **Delmål**
Kunne lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- Bli kjent med støtteordninger fra klubb, region og forbund.
- Ha kjennskap til idrettens og bueskytingens regelverk og retningslinjer.

Gjennomføring

2 timer teori.