Trener II

Norges Rytterforbund

NB! Skal utvides med ekstra kurshelg
Idrettspsykologiske tema
Motivasjon
Mental trening.

NRYF v/Elin Heistad august 2006

TRENER II

Innledning
Norges Rytterforbund vil gjennom trenerutdanningssystemet utdanne trenere med høy faglig kompetanse. Utdanningen skal sikre et kvalitativt og bredt tilbud for utøvere på alle nivåer. Denne trenerutdanningen er utviklet innefor NIFs TRENERSTIGE. TRENERSTIGEN er rammer og retningslinjer gitt av NIF for gi norsk idrett et felles utgangspunkt for utarbeidelse og tilrettelegging av utdanning for alle trenere i norsk idrett. Trener II bygger på praksis og kunnskaper fra trener

Trener
Med trener menes person som gir opplæring og innføring i idrett samt planlegger og gjennomfører målrettet idrettstrening.

Hovedmål

En trener på trinn II har kjennskap til planlegging, treningsledelse og analyse av trening for utøvere opp til og med MB -nivå i grenene dressur, sprang og feltritt.
En trener på trinn II kan planlegge, lede og analysere trening for utøvere i dressur, sprang eller feltritt over en hel sesong basert på idrettens grunnverdier.

Delmål – En autorisert trener II har:

- Kan planlegge og gjennomføre trening med passende øvingsutvalg for ekvipasjer på MB-nivå i de ulike grenene dressur, sprang og feltritt.

- Har kunnskap om og forståelser for de grunnleggende og sentrale momenter som er av betydning for prestasjonsutvikling av utøver og hest i den aktuelle gren på det aktuelle nivå.

- Har kunnskap om og forståelse for sentrale motivasjonsteorier og prosedyrer og øvelser som kan øke en utøvers evne til å bli mer effektiv og bedre mentalt forberedt når han eller hun skal oppnå idrettsrelaterte mål (mental trening).

- Har kjennskap til idrettens grunnverdier og hvordan disse er med og former trenerrollen (trenerfilosofi). Har øvelse i ”trenerveiledning” og kunnskap om grunnleggende coachingferdigheter og virkemidler.

- Kan planlegge trening over et år/sesong for utøvere og hester i ulike aldere og grener.

- Har kjennskap til grunnleggende teori om teknikktrening, hurtighetstrening, arbeidskrav- og kapasitetsanalyse. Kan utarbeide arbeidskrav- og kapasitetsanalyse i egen hovedgren.

- Har kjennskap til forbygging og behandling av vanlige idrettsskader både på hest og rytter. Har kunnskap om dopingreglementet for rytter og hest

(kjennskap til idrettens regelverk og generelle retningslinjer samt kunnskap om Norges Rytterforbunds reglement.)

Organisering
Undervisningstid på trener II: Ca 80 timer fordelt på 5 helger a` 16 timer.
(Ukedager kan også benyttes dersom dette passer deltagere/ kursholdere)
Krav til egenpraksis.

Kursholdere:
I tillegg til NRYFs egne kursholdere, vil det også være aktuelt å benytte eksterne kursholdere fra andre idretter, høyskoler og Olympiatoppen (gjelder spesielt tema innenfor det idrettspsykologiske fagfeltet). Fagpersoner som veterinærer, fysioterapeuter, ridefysioterapeuter skal benyttes under tema som ”skadeforbyggende arbeid – rytter/hest”

Arbeidsmåter/undervisning
Undervisningen vil være en kombinasjon av lærerledet og deltagerledet aktivitet. Forelesninger, gruppearbeid, diskusjoner, samtaler, drøftinger og praktiske oppgaver. Deltagerne må påregne noe hjemmearbeid.

Opptakskrav til trener II
Autorisert trener I og praktisert som trener I i minimum 1 år.
(Annen relevant utdanning)
Dokumentert egenferdighet tilsvarende MB i minimum en av grenene.
Personer som praktiserer som trenere vil bli prioritert.
Minimum 20 år

Eksamen
Teoretisk hjemmeeksamen.

Autorisasjon som trener II
For å bli autorisert som trener II må en ha:
Gjennomført alle kursdelene.
Gjennomført oppgaver/praksis som er tilrettelagt på kurset.
Bestått eksamen i henhold til de retningslinjer som er satt.
Det gis autorisasjon som henholdsvis trener II – dressur, sprang eller feltritt avhengig av den enkeltes valg av fordypning i eksamensbesvarelsen.

NB! Det er mulig å gå opp til eksamen i flere grener, men de ”grenspesifikke” oppgavene skal da besvares for hver enkelt gren separat.

.

TRENER II – Innhold

1. Samling **Treningslære** **Planlegging og analyse** **Skadeforebygging - hest**	**2. Samling** **Idrettspsykologi** **Trenerrollen** **Skadeforebygging - rytter**	**3. Samling** **Dressur**	**4. Samling** **Sprang**	**5. Samling** **Feltritt**
Arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse. Treningsplanlegging. Treningslære Bevegelseslære Teknikktrening Praktisk fysisk økt - rytter. Anatomi /fysiologi på hest. ”Skadeforbyggende arbeid – hest.” Dopingforskriften.	Trenerrollen (Trenerfilosofi) Ledelse/ grunnleggende coachingferdigheter. Veiledningssamtale – ”trenerveiledning”. Mer om motivasjon, prestasjonsmotivasjon. Mental trening i ryttersporten. Hva fremmer læring? Undervisningsmetoder ”Skadeforbyggende arbeid – rytter.”	Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse. Hva kreves på nivå MB? Hvordan kommer ekvipasjen dit? ”Utviklingstrapp” Gjennomgå sentrale og grunnleggende øvelser /treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået. Treningsplanlegging - dressur. (Årsplanlegging) Kommunikasjon/aktiv lytting ”Trenerveiledning”	Arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse. Hva kreves for å ri på nivå MB? Hvordan kommer ekvipasjen dit? ”Utviklingstrapp” Gjennomgå sentrale og grunnleggende øvelser /treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået. Treningsplanlegging - sprang. (Årsplanlegging) Kommunikasjon/aktiv lytting ”Trenerveiledning”	Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse. Hva kreves i CNC* Hvordan kommer ekvipasjen dit? ”Utviklingstrapp” Gjennomgå sentrale og grunnleggende øvelser / treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået. Treningsplanlegging, feltritt.(Årsplanlegging) Kommunikasjon/aktiv lytting ”Trenerveiledning”

Eksamensoppgave:

Teorieksamen – Vår 2006

TRENER – II

Eksamen - trener II er en teoretisk eksamen bestående av seks oppgaver. Besvarelsen sendes inn pr. e-post til undertegnede, elin@rytter.no. Oppgaven kan også sendes pr. vanlig post. (NB! Husk å ta kopi av oppgaven.)

- **Innleveringsfrist: Fredag 25. august 2006.**

Hver enkelt kandidat besvarer oppgave 1 - 4 med utgangspunkt i egen hovedgren. Oppgave 5 og 6 er generelle oppgaver som besvares uavhengig av gren. Besvarelsen bør være maskinskrevet (PC). Ta gjerne med bilder og illustrasjoner.

Besvarelsen skal vise at du kan planlegge, lede og analysere trening for en gruppe utøvere gjennom et helt år. Du skal også vise at du innehar kunnskap om sentrale momenter som er av betydning for prestasjonsutvikling av utøver og hest i aktuell gren. I oppgavebesvarelsen er det også viktig at du får frem dine kunnskaper og erfaringer. Bruk gjerne sitater fra bøker, artikler, skriftlig materiell utdelt underveis i kurset etc. for å underbygge dine svar, men husk da kildehenvisning. Oppgaven skal ha et omfang på 8-10 maskinskrevne sider.

Autorisasjon som trener II, gis etter gjennomført trener II kurs (deltagelse på alle samlingene, 64 t) samt bestått eksamen.

NB!
Det er anledning til å gjennomføre eksamen i flere grener. Oppgave 1-4 skal da besvares for hver enkelt gren.

Oppgaver:

1. a) Beskriv din hovedgren gren på middels nivå. Hvilke krav stilles til hest og rytter på dette nivået? (Arbeidskravsanalyse)

   b) Angir KR noen bestemte kvalifiseringskrav for deltagelse i henholdsvis 1.30m sprang, MB-dressur eller CNC* feltritt? I så tilfelle, hvilke kvalifiseringskrav?

   c) Hvilke krav stiller du, som trener, til rytter og hest før du anbefaler deltagelse på ovennevnte nivå? (Hva bør ekvipasjen ha prestert på trening og i tidligere konkurranser?) Vær så konkret som mulig.

2. Hvordan kan du utarbeide en kapasitetsprofil for hest og rytter og hvordan måle kapasiteten ut fra de krav som stilles?

3. Lag forslag til en kapasitesprofil for rytter og hest på MB - nivå.

4. Du skal trene en gruppe ryttere fra høsten 2006 til høsten 2007. Målet, er deltagelse i Lag-NM høsten 2007. (Slutten av august.)

   a)Beskriv gruppen kort, antall ekvipasjer, nivå på ryttere / hester etc.

   b) Lag en årsplan (grovplan) for hele gruppen. Planen kan settes opp skjematisk, men bør inneholde kommentarer som sier noe om treningsmetoder, mengde, intensitet etc..

   c) Lag en periodeplan for juni, juli og august. Periodeplanen skal være mer detaljert enn årsplanen. I tillegg til informasjon om treningsmetoder/type trening etc., skal du i denne planen også sette opp de konkurranser som er planlagt

   d) Sporten stiller større krav til tekniske ferdigheter hos både rytter og hest på middels nivå. Velg ut en ekvipasje som har ”et problem” av teknisk karakter. Beskriv dette problemet. Lag en øktplan for <u>en</u> trening med tanke på å forbedre dette ”problemet”.

5. Hvordan påvirker god lagånd de sportslige resultater i en individuell sport som ridning? Hva kjennetegner god lagånd? Hvordan kan du som trener bidra til at rytterne i gruppen utvikler god lagånd?

6. Hvilke mentale egenskaper (psykologiske forhold) hos rytteren vil påvirke en prestasjon positivt? Hvordan kan du som trener medvirke til at rytteren utvikler disse egenskapene?

Litteraturliste:

På vei mot Grønt Kort for rytttersporten
Akilles Forlag. (Fås kjøpt via idrettsbutikken)

Trenerrollen, Åke Fiskerstrand og Marianne Myklebust
Akilles Forlag.

Sprangridning, Söderstrand, Bilcock m.fl
Tun forlag, landbruksforlaget

Dressurridning, Louise Nathorst
Tun forlag, landbruksforlaget

Ridhandboken 1, Grundutbilding för ryttare og hest.
Svenska Ridsport Förbundet

Notahefte – trener II, Norges Rytterforbund

Diverse trykksaker

Forslag til ny kursdel:
Idrettens mentale treningslære, Anne Marte Pensgård og Even Hollingen