



Kursplan Trener 2

Trenerutdanning rytter

Norges Rytterforbund

Utgave:
Januar 2014

TRENER 2

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 Trenerløype. Trenerløypen 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 2 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 Trener 2-nivå 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 Trener 2-nivå 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 2:

- Kan planlegge og gjennomføre trening med passende øvingsutvalg for ekipasjer på LA og 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 aldre og grener.
- Har kjennskap til grunnleggende teori om teknikktraining, 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.)

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.

Organisering

Undervisningstid på Trener 2: Ca 80 timer fordelt på 4 helger à 16 timer og en enkeltdag. Krav til egenpraksis gjennom øktplaner og undervisning. Det kan skje at helgene ikke gjennomføres i rekkefølgen angitt i fagplanen grunnet praktiske grunner.

Praksis 18 timer:

- 4 timer etter hver grensespecifikk helg (3 stykker)
- 6 timer i forbindelse med eksamen
- Antall timer praksis og oppfølging av trenerkandidaten i praksissituasjonen er i varetatt

E-læring 8 timer

- Trenerrollen 4 timer
- Barneidrett 2 timer
- Idrett uten skader 2 timer
- E-læring legges opp som en forberedelse til samlinger gjennom kurset. I første omgang erstatter ikke E-læring undervisning. De som har e-læring fra Trener 1, trenger ikke gjøre dette igjen.

Opptakskrav til Trener 2

For å bli tatt opp på Trener 2 kurs er dette et minimumskrav:

- Autorisert Trener 1 og praktisert som Trener 1 i minimum 1 år.
- Annen relevant utdanning innenfor ridefaget; dommer, banebygger, teknisk personell, e.l.
- Dokumentert egenferdighet tilsvarende MB i minimum en av grenene.
- Søkeren må praktisere som trener på minimum LA-MB nivå.
- Søkere med engasjement i trenerfaget vil bli prioritert.
- Minimum 20 år

Eksamen

Teoretisk hjemmeeksamen.

Autorisasjon som Trener 2

For å bli autorisert som Trener 2 må man:

- Aktiv deltagelse på 90% av kurset.
- Gjennomført obligatorisk praksis og oppgaver tilrettelagt på kurset.
- Godkjente e-læringskurs.
- Bestått eksamen i henhold til de retningslinjer som er satt.

- Det gis autorisasjon som henholdsvis Trener 2 – 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 2 – Innhold

1. Samling Treningslære Planlegging og analyse Skadeforebygging rytter	2. Samling Dressur	3. Samling Sprang	4. Samling Feltritt	5. Samling Idrettspsykologi Coaching Skadeforebygging hest
<p>Arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse.</p> <p>Treningsplanlegging.</p> <p>Treningslære</p> <p>Bevegelseslære</p> <p>Teknikktrening</p> <p>Praktisk fysisk økt - rytter.</p> <p>Hva fremmer læring?</p> <p>Undervisningsmetoder</p> <p>"Skadeforbyggende arbeid – rytter."</p> <p>Dopingforskriften.</p>	<p>Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse. Hva kreves på nivå LA-MB? Hvordan kommer ekvipasjen dit? "Utviklingstrapp"</p> <p>Gjennomgå sentrale og grunnleggende øvelser /treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået.</p> <p>Treningsplanlegging - dressur. (Årsplanlegging)</p> <p>Kommunikasjon/aktiv lytting "Trenerveiledning"</p>	<p>Arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse. Hva kreves for å ri på nivå LA-MB? Hvordan kommer ekvipasjen dit? "Utviklingstrapp"</p> <p>Gjennomgå sentrale og grunnleggende øvelser /treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået.</p> <p>Treningsplanlegging - sprang. (Årsplanlegging)</p> <p>Kommunikasjon/aktiv lytting "Trenerveiledning"</p>	<p>Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse. Hva kreves i 100cm - CNC* Hvordan kommer ekvipasjen dit? "Utviklingstrapp"</p> <p>Gjennomgå sentrale og grunnleggende øvelser / treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået.</p> <p>Treningsplanlegging, feltritt.(Årsplanlegging)</p> <p>Kommunikasjon/aktiv lytting "Trenerveiledning"</p>	<p>Trenerrollen (Trenerfilosofi)</p> <p>Ledelse/ grunnleggende coachingferdigheter.</p> <p>Veiledningssamtale – "trenerveiledning".</p> <p>Motivasjon, prestasjonsmotivasjon.</p> <p>Mental trening i ryttersporten.</p> <p>Anatomi /fysiologi på hest.</p> <p>"Skadeforbyggende arbeid – hest." Dopingforskriften.</p>

Litteraturliste:

På vei mot Grønt Kort for ryttersporten

Akilles Forlag, Idrettsbutikken

Trenerrollen, Åke Fiskerstrand og Marianne Myklebust

Akilles Forlag, Idrettsbutikken

Sprangridning, Söderstrand, Bilcock m.fl

Vigemostad og Bjørke Forlag

Ridhandboken 1, Grundutbildning för ryttare og hest.

Svenska Ridsport Förbundet

Notahefte – Trener 2, Norges Rytterforbund

Øvelser for sprang og feltritt

Idrettsbutikken, NRYF

Diverse trykksaker

Valgfritt

Idrettens mentale treningslære, Anne Marte Pensgård og Even Hollingen

Dressur med hjerte og forstand, Hoffmann, Forlaget Wiegaarden