

Trener I – gjennomføring 2008

Norges Skøyteforbund

Informasjon

Norges Skøyteforbund ønsker trenere velkommen til Trener I kurs – kunstløp og hurtigløp – sommer/høst 2008.

Deltakerne må være over 15 år, og ha deltatt/bestått Skøyteskolen eller gjennomført tilsvarende kompetanse (for eksempel A-kurs).

Trener I er delt opp i moduler – slik at gjennom sommer/høst vil alle modulene bli gått gjennom. De fleste modulene er like for kunstløp og hurtigløp – og vil derfor bli forelest sammen. De modulene som er spesifikke (Basistrening – praksis, Teknikk/grunnteknikk – teori og praksis, Øvelsesutvalg/instruksjon – praksis) vil bli gjennomført ulikt for kunstløp og hurtigløp.

Siden kurset er modulbasert, så kan man ta kurset over 2år (2007 og 2008). Da kurset startet i 2007, så vil det si at de som starter på kurset i 2008 må gjennomføre alle moduler i 2008 for å få kurset godkjent.

Deltagere som startet på kurset i 2007 har prioritet på deltagelse dersom det skulle være slik at det blir for mange kursdeltagere.

Kursavgift kr. 1250,- dekker følgende:

- felles middag søndag 3. august, felles lunsj mandag 4. august, felles forfriskning mandag 4. august, samt felles lunsj tirsdag 5. august
- materiell
- kurset dekker ikke reiseutgifter, kost og losji utover det som er nevnt

Når alle moduler er gjennomført og godkjent, blir kursbevis utlevert.

Modulene vil bli gjennomført på Hamar og i Oslo (Toppidrettsenteret/NIH).

Informasjon

Når det gjelder antall deltagere, er det begrenset til totalt 30 – fordelt på kunstløp og hurtigløp. Ved gjennomføring av praksis delene vil det bli delt opp i mindre grupper og det er av den grunn derfor begrenset med plasser. For å få en oversikt over antall deltagere – og dermed også hvor mange forelesere vi trenger – så må de som ønsker å delta melde tilbake til NSF – oystein.haugen@skoyteforbundet.no – innen 1. juni 2008.

Meld inn følgende:

- Navn
- Alder
- Kjønn
- Klubb
- E-post adresse
- Mobil/telefon
- Adresse
- Status som trener / trenoppgaver per dags dato
- Gren (kunstløp eller hurtigløp)

Gjennomføring av moduler

Lør. 2. august (hurtigløp) – Hamar

0800 Registrering
0830 Teknikk – grunnteknikk – teori og praksis – ca. 3t (Aud)
1130 Lunsj
1500 Teknikk – grunnteknikk – teori og praksis – ca. 3t (Is + oppfølging)

Søn. 3. august (hurtigløp) – Hamar

0900 Utviklingstrapper/testing – teori – ca. 1,5t (Aud)
1045 Utviklingstrapper/testing – praksis – ca. 0,5t
1130 Lunsj
1400 Utholdenhet/intensitetssoner – praksis – ca. 1t (ute)
1500 Øvelsesutvalg/instruksjon – praksis – ca. 2t (ute)

Søn. 3. august (hurtigløp) og kunstløp – Hamar

1800 Idrett/kosthold/ernæring – teori – ca. 2t (Aud)
2100 *Felles middag*

Man. 4. august (hurtigløp og kunstløp) – Hamar

0830 Generell treningslære – teori – ca. 3t (Aud)
1130 *Felles lunsj*
1230 Treningsplanlegging/registrering – teori – ca. 2t (Aud)
1430 *Felles forfriskning*
1500 Utholdenhet/intensitetssoner – teori – ca. 1,5t (Aud)
1700 Trenerrollen/psykologi – teori – ca. 2t (Aud)

Tirs. 5. august (hurtigløp og kunstløp) – Oslo

0830 Basistrening – øvelsesbank – teori/praksis – ca. 4t
1330 Styrke/spenst – teori og praksis – ca. 3t

Lør. 30.august – søn. 31.august (kunstløp) – Tønsberg

Utviklingstrapper/testing – teori – ca. 1,5t
Utviklingstrapper/testing – praksis – ca. 0,5t
Øvelsesutvalg/instruksjon – praksis – ca. 2t
Utholdenhet/intensitetssoner – praksis – ca. 1t
Teknikk – grunnteknikk – teori og praksis – ca. 6t