

Kursplan

Hundekjøring

trener 2

Deltakelse og utvikling

Trenerløypa er idrettens felles rammeverk for kompetanseheving av trenere. Trenerløypa deler inn grunnutdanningen av trenere i fire nivåer. Nivådelingen skal sikre at utøverne møter trenere som har nødvendig kompetanse til å møte dem på det planet de befinner seg. Trenerne kan legge til rette for trening som bidrar til utvikling og styrker mestringsfølelsen. Gjennom dette skapes mange dyktige utøvere, et trygt læringsmiljø og mindre frafall fra idretten.

Treneren har en sentral plass i den organiserte idretten. Trenerens kompetanse er viktig og kan være avgjørende for hvorvidt utøvere blir lidenskapelige glade i idretten sin, eller om de slutter. I rollen som trener skal man ivareta og utvikle utøverne på en positiv og profesjonell måte. Dette krever at treneren evner å legge til rette for mestring, læring og utvikling i et trygt og sosialt godt miljø med mål om idrettsglede for alle. Kompetanseheving blant trenere vil styrke idrettstilbudet.

Dette kurset utdanner trenere til nivå 2 i Trenerløypa. På nivå 2 er det fokus på deltagelse og utvikling. Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav sammen med Trener 1. Gjennom studiet får trenere kompetanse til å ivareta og videreutvikle utøvere i målgruppen fra nybegynner til viderekommen på en kvalitativt god måte. Trener 2 skal gi økt kompetanse i hundekjøring, og hvordan du kan videreformidle denne kunnskapen på en god måte. Kurset gjelder for alle grener.

Kurset fokuserer i stor grad på å øke kunnskapen om tekniske krav for idretten, samt øke deltakerens kompetanse innenfor treningslære for hund og menneske. For å gjennomføre

kurset kreves det at du har gjennomført og bestått trener 1 og er motivert for å prioritere de timene som skal til.

Målet med kurset

Treneren skal ha en helhetlig forståelse av treningsprosesser hos hund og utøver og også ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Trener 2 tar sikte på å øke kompetansen innenfor trening av unge utøvere opp til 18 år og voksne utøvere som ønsker å utvikle seg videre innen idretten.

Målgruppe

Nåværende og fremtidige trenere for unge utøvere i alderen 13-18 og for voksne utøvere som ønsker å utvikle seg videre og delta i konkurranser.

Opptakskrav

Gjennomført Trener 1 og 45 timer praksis.

Kursarrangør

Norges Hundekjørerforbund. Kursbevis blir sent ut av administrasjonen i etterkant, samt registrert i hver enkeltes «Idretts CV» på www.minidrett.no

Foredragsholderne består av erfarne trenere, spesialister på ulike felt, veterinær, TD og toppidrettsutøvere innen de ulike grenene. Teamet har totalt sett en svært inngående kompetanse om idretten.

Kursmateriell

E-læringsmoduler på www.idrett.no
NHF's lov og konkurransereglement

Kursets oppbygging

Del 1: E-læring	15 timer
Del 2: Kurshelg 1 felles	24 timer
Del 3: Nettbasert kveldskurs	12 timer
Del 4: Praksisoppgave	
Del 5: Kurshelg 2 a eller b	24 timer
Del 6: Praksis	75 timer

Oversikt over innhold

Del 1 e-læringskurs

Modul 1: Aldersrelatert trening 2 (3t e-læring)
Modul 2: Idrettsernæring modul 1 (2t e-læring)
Modul 3: Idrettsernæring modul 2 (2t e-læring)
Modul 4: Spiseforstyrrelser (3t e-læring)
Modul 5: Ren utøver (2 t e-læring)

Til sammen 12 timer

Del 2 Kurshelg 1; Trening og planlegging. Felles for alle

Modul 6: Trenerrollen og klubbmiljø (3t teori)
Modul 7: Grunnleggende treningsprinsipper hund og menneske (1t teori)
Modul 8: Grunnleggende om utholdenhetstrening (1 t. teori)
Modul 9: Grunnleggende om styrke, spenst og hurtighet (1t Teori)
Modul 10: Tekniske ferdigheter – slede eller rulleski (1 t teori og 2 t praksis)
Modul 11: Hundetrening – hundens arbeidskrav i hundekjøring (3t teori 2t praksis)
Modul 12: Treningsplanlegging og arbeidskrav i idretten del 1 (7t teori)
Modul 13: Paraidrett (4 t)

Til sammen 25 timer

Del 3: Kveldsforedrag nettbasert

Modul 14: Konkurransereglement NHF og Sportsdyrforskriften (2t teori)
Modul 15: Fra valp til voksen trekkhund, (2t teori)
Modul 16: Hundens relasjon til mennesker og kommunikasjon (2t teori)
Modul 17: Oppbygging av konkurransehunden (2 timer)
Modul 18: Ernæring for hardtarbeidende hunder (2 timer)
Modul 19: Mental trening (2t teori)

Til sammen 12 timer

Del 4: Praksisoppgave mellom helg 1 og 2

Gruppeoppgave.

- **For deltakere på Nordisk stil, barmark og slede SP/MD;** Deltakerne får fordelt ulike treningsformer mellom seg. De skal planlegge en treningsøkt basert på kunnskap

de har fått under helg 1. Et utvalg av treningsøktene gjennomføres på de andre deltakerne under helg 2.

- **For deltakere på slede LD;** Se episode 3 - 5 av TV-serien «Jørgine- alene med flokken.» Noter det dere ser. Mentor har laget en plan for en nybegynner som skal delta i Femundløpet. Gjør dere opp tanker om nivået på utfordringene, oppgavene hun er gjennom, typen oppfølging, formen for veiledningen og kommunikasjonen mellom mentor og utøver. Noter hvordan det blir gjort og hva du legger merke til, hva slags virkning det har på utøver og hva du lærer av dette. Hva ville du gjort likt, og hva du ville gjort annerledes i samme situasjon. Episodene kan sees sammen eller hver for seg. Si fra til veileder om du ikke har tilgang på videomaterialet.
- **For alle deltakere;** Gjennomføre en kapasitetsanalyse for seg selv og hunden(e) sin(e) basert på arbeidskravanalysen som ble jobbet med på helg 1. Kapasitetsanalysene gjennomgås på helg 2.

ENTEN:

Del 5: Kurshelg A; Slede langdistanse, praktisk og erfaringsbasert innhold

Modul 20a: Trenerrollen i langdistanse, presentasjon av oppgave (4t)

Modul 21a: Arbeidskrav og kapasitetsanalyse i slede langdistanse (3t)

Modul 22a: Treningsplanlegging for spannhunder (3t)

Modul 23a: Hundehold utendørs, regler og praktiske løsninger (2t)

Modul 24a: Hundehelse, stell, atferd og utstyr (2t)

Modul 25a: Oppdrett og forberedelse av hunden til langdistanse (2t)

Modul 26a: Hund i flokk, hva bør en trekkhund kunne? (3t)

Modul 27a: Løpsrutiner og sjekkpunktrutiner (3t)

Modul 28a: Sportslig opptreden i løypa - Fairplay (3t)

Til sammen 25 timer

ELLER:

Del 5: Kurshelg B: Nordisk, barmark sprint/MD slede; kurshelg treningslære hund og løper

Modul 20b: Trenerrollen praksis (3t praksis)

Modul 21b: Treningslære og arbeidskrav utøver del 2 (6t teori)

Modul 22b: Trening av hund til konkurranse (2t teori+ 2t praksis)

Modul 23b: Treningsplanlegging (3t teori)

Modul 24b: Kvalitetssikring av trening utøver og hund (1t teori + 1 time praksis)

Modul 25b: Langrennsteknikk (3t praksis)

Modul 26b: Sledeteknikk (2t teori og praksis)

Modul 27b: Sykkel, kickbike eller løpeteknikk for barmark (2t praksis)

Til sammen 25 timer

Del 6: Selvstendig praksis (75 timer)

Trenerpraksis gjennomføres selvstendig. Praksistimene telles som timer der man fungerer som veileder, trener eller aktivitetsleder i hundekjøring eller annen relevant idrett. En time er 45 minutter, og man kan begynne på praksis fra kursstart.

Arbeids- og undervisningsformer

Kurset er nett- og samlingsbasert. Dette omfatter egenarbeid og selvstudier, teoretisk- og praktisk undervisning, samt 75 timer obligatorisk praksis underveis i utdanningen. En undervisningstime er 45 minutter. Den nettbaserte delen inngår som en sentral del av studiet. Det vil bli lagt opp til to samlinger i løpet av studiet. Samling én er felles for alle, mens samling to er spesifikk for den enkelte idrettsgren; nordisk/barmark og slede. Her kan deltakerne velge hvilken helg de ønsker å delta på.

Kurset vil gå over 6 mnd. og gjennomføres som e-læringskurs, nettbaserte kveldssamlinger og to helgekurs. Samlingene vil være preget av dialog, gruppediskusjoner, forelesninger og praktiske økter på ulike øvingsarenaer. En del av forelesninger og diskusjoner vil foregå på tvers av grenene nordisk, barmark og slede. Dette bidrar til å synliggjøre områdene de ulike grenene har til felles, der grenene kan samarbeide og lære av hverandre. Deler av undervisningen foregår grenspesifikt, og på den måten ivaretas grenens behov og egenart.

Studentaktive læringsformer vil stå sentralt i kurset. Praktiske økter i studiet bidrar til å utvikle deltakernes evne til å overføre teoretisk kunnskap, ferdigheter og kompetanse til praksisfeltet.