

Trener 2 kurs i orientering

Av Marit Johnsen

I året som har gått har jeg hatt gleden å få delta på trener 2 kurs i regi av NOF. Kurset jeg gikk på var det første etter overgang til ny mal for trenerutdanning. Kurset har bestått av to kurshelger og i tillegg er det vært noe e-læring samt ganske mye selvstudium med innlevering av 8 hjemmeoppgaver. Alle oppgaver ble levert før Blodslitet i oktober og nå gjenstår bare ytterligere noen timer praksis før jeg håper å få godkjenning som trener 2 våren 2013.

Første kurshelg var i Oslo i desember 2011, dette var en felles helg med tilsvarende kurs for friidrett. Hovedfokusområder denne helga var:

- Treningsplanlegging
- Anatomi, fysiologi
- Idrettspsykologi
- Trenerrollen
- Styrke- og basistrening

Det ble mye teori, men i styrke og basistreningen tok juniorlandslagstrener Isa Heggedal oss med i gymsalen. Der fikk vi demonstrert mange øvelser for balanse, koordinasjon, stabilisering og styrke, før vi selv måtte i gang og prøve øvelsene og veilede hverandre. Det ble en del vriene øvelser for mange av oss og jeg må tilstå at det ble en del kræsj med benken, så leggene var noe blå etter helga. Dette var en veldig inspirerende del og dere har fått prøvd en god del av øvelsen på innetreningen i året som har gått. Håper å kunne dra inn enda noen nye øvelser etter hvert av de vi var innom på kurset.

Den andre kurshelgen ble arrangert midt i april på Falstadsenteret ikke så langt fra Levanger, nå var o-spesifikke ting som stod i fokus og helga var kun for de som skulle bli trenere i orientering.

Hovedtemaer denne helga:

- Treningsplanlegging med arbeidskravs- og kapasitetsanalyse for orientering (med tidligere verdensmester og landslagstrener Egil Johansen)
- orienteringsteknikk og metodikk (med Torben Wendler, nå nytilsatt juniorlandslagstrener)
- analysearbeid i orientering (Sindre Janson Haverstad)
- Løpsteknisk trening (Torben Wendler)



Alle klar til o-teknisk

momentløype

Etter en dose teori om både treningsplanlegging og orienteringsteknikk, var det klar for å teste en momentløype laget av Torben. For at vi senere skulle kunne drive analysearbeid ble vi sendt ut med GPS enheter på ryggen. Det er vel første og sikkert siste gang jeg er blitt livetracket. Som dere ser av bildet under var det barmark der vi starta, men påskens store snøfall hadde sørget for masse snø i skogen så løypa ble lang og tung. Snø som av og til bærer, men mest gir etter til du står til knes var en slitsom opplevelse. Når så den som hadde sendt o-cad kartfila til Torben ikke hadde opplyst at den var i 1: 15 000 og ikke 1:10000 som det stod på kartet, så var løypa betydelig lenger enn det vi trodde da vi dro ut. (Jakob det er bedre at løypene blir kortere enn forventet, enn lenger enn forventet). Som dere ser av vedlagte kart med mitt GPS spor har jeg kuttet mye, men allikevel var det i km en av mine lengste o-turer i år.

Løypa innholdt flere momenter underveis: fra start 1 en smal korridor (Arild denne måtte du ha gått sideveis i), fra start 2 et langstrekk hvor vi startet samtidig, feltet spredte seg bra. Så et område med bare kurver, litt lengre veivalg, så kurve igjen og så et stykke med linje før et veivalgstrekk til slutt. På siste strekket valgte nok de fleste veien for vi hadde fått nok av snøgamping.

Denne løypa hadde mange momenter, dette mest for å vise oss ulike muligheter og gi oss godt grunnlag for analysedelen som vi skulle ha etter økta. Normalt bør man kanskje ikke ha for mange momenter inn i samme økt.



Her står Egil

Johansen, ved start mens jeg i bakgrunnen startet på langstrekket mot første post.

Senere ble det analyse via Quick route, 2Drun osv og tracking. Sindre gav oss gode innspill og jeg fikk litt mer innsikt, selv om jeg ikke føler meg som noen ekspert ennå.

Hva har vært bra med kurset:

- Jeg har fått mer kunnskap om treningsplanlegging, mental trening osv
- Jeg fått nye impulser til både den fysiske treningen og den o-tekniske treningen. Det er viktig for å kunne fornye oss slik ikke alt blir likt fra år til år.
- Veldig nyttig å utveksle erfaringer med andre, og høre hvordan de driver treningen i sine klubber
- Tror det har gitt meg mer motivasjon i arbeidet med å tilrettelegge og veilede ungdommene våre.
- Godt å få faglig påfyll etter å ha holdt på i mange år

En oppfordring til dere alle, bli med på trenerkurs:

Det skal arrangeres Trener 1 kurs i Tromsø se link:

<http://www.orientering.no/krets/troms/Nyhetsarkiv/Sider/Trener1-kurs.aspx>

Kurset passer godt for de som driver med trening for ungdommer opp til 15 år. Det kreves ikke spesielle forkunnskaper. Klubben setter årlig av en pott til kursing og trenerkurs er noe som støttes. Ta kontakt med undertegnede eller Torkel hvis du kan tenke deg å delta.