



NORGES RYTTERFORBUND  
NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION

# Norges Rytterforbund

## Trener 2 – Ridning

### Trenerutdanning

---

## 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 innenfor NIFs Trenerløype. Trenerløypen er rammer og retningslinjer gitt av NIF for å 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.





Se filmen før du søker!

## 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 med en klar trenerfilosofi. Har øvelse i trenerveiledning og kunnskap om grunnleggende coaching.
- Kan planlegge trening over et år/sesong for utøvere og hester i ulike aldre og grener.
- Har kjennskap til grunnleggende teori om teknikktraining, arbeidskrav- og kapasitetsanalyse. Kan utarbeide arbeidskrav- og kapasitetsanalyse i egen hovedgren.
- Har kjennskap til forebygging og behandling av vanlige idrettsskader både på hest og rytter. Har kunnskap om dopingreglementet for rytter og hest – og ha kjennskap til idrettens regelverk og generelle retningslinjer samt kunnskap om Norges Rytterforbund reglement.



## Organisering

Trener 2 består av 64 timer undervisning fordelt på 4 samlinger på 16 timer (ukedager eller helg) og en enkeltdag. Krav til egenpraksis gjennom øktplaner og undervisning underveis i kurset, innleveringer med frister.

Praksis 52 timer:

- Minimum praksisjobbing mellom hver samling er 10 timer. Her må hver enkelt fylle ut et skjema som bekrefter dette. Totalt 40 timer
- 8 timer i forbindelse med eksamen
- 4 timer selvstudium, 2 sider innlevering
- Antall timer praksis og oppfølging av trenerkandidaten i praksissituasjonen er i varetatt

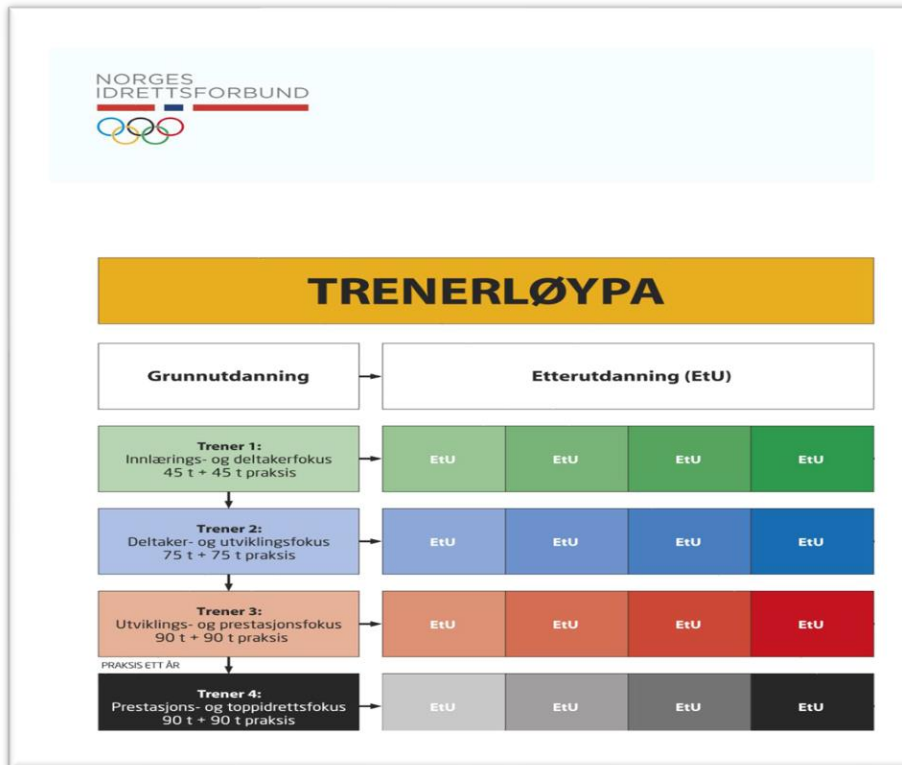
E-læring 12 timer

- Trenerrollen 4 timer
- Barneidrett 2 timer
- Idrett uten skader 2 timer
- 4 timer e-læring kosthold

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.

### Eksamen

Teoretisk hjemmeeksamen. Det gis 14 dager til eksamen og eksamensveileder vil bli gitt. Eksamen bedømmes bestått eller ikke bestått.



## Opptak til kurset

### 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.
- NIF Trenerattest
- REN UTØVER Antidoping Norge
- Dokumentert egenferdighet tilsvarende MB i minimum en av grenene
- Søkeren må praktisere som trener på minimum LA-MB nivå og ha dokumentasjon som beviser dette. Video fra undervisning kan bli forespurt i søknaden
- Søkere med engasjement og gjennomført etterutdanning Trenerløypa vil bli prioritert
- Minimum 20 år

Vi tar opp inntil 20 søkere på kurset. Opptak blir gjort etter rangering og opptakskrav. Søkere må treffer på punktene over for å bli vurdert. Det settes opp nytt kurs i 2023.

## Innhold på kurset

Kurset består av 4 samlinger av 2 dager i helger og ukedager. I tillegg kommer en dag med coaching og prestasjonslæring.



## Samling Treningslære og treningsledelse

Treningsplanlegging

Årsplan

Treningsledelse

Pedagogisk veiledning/problemløsning i grupper + differensiering

Treningslære

Teknikktrening

Anaerob utholdenhet, hurtighet, spenst og koordinasjon

Trenerrollen

Seksuell trakassering, trenerens rolle og ansvar

Trenerfilosofi

Veiledningssamtale – trenerveiledning

Undervisningsmetoder

Skadeforebyggende arbeid – rytter

Taktikk + kosthold for rytter

Praktiske øvelser rytter

## Samling Dressur

Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse.

Hva kreves på nivå LA-MB

Utviklingstrapp dressur

Sentrale og grunnleggende øvelser

Anatomi dressurhesten

Treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået

Treningsplanlegging – dressur

Årsplanlegging

Kommunikasjon/aktiv lytting

Trenerveiledning i dressur

Trenerrollen dressurtreneren

Dømming dressur



Ridning FH

## Samling Sprang

Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse

Hva kreves på nivå LA- MB

Utviklingstrapp sprang

Sentrale og grunnleggende øvelser

Anatomi spranghesten

Treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået

Treningsplanlegging – sprang

Årsplanlegging

Trenerveiledning i sprang

Banebygging

Dopingforskriften - Antidoping Norge sitt arbeid

## Samling Feltritt

Arbeidskrav- og kapasitetsanalyse.

Hva kreves i 100cm - CNC\*\*

Hvordan kommer ekipasjen dit?

Utviklingstrapp feltritt

Sentrale og grunnleggende øvelser

Treningsopplegg og planer som er av betydning for prestasjonsutvikling på dette nivået

Treningsplanlegging – feltritt

Årsplanlegging

Trenerveiledning feltritt

Trenerfilosofi i feltritt

Unghest og flokkinstinkt

Anatomi /fysiologi på hest

Skadeforebyggende arbeid – hesten



## Coaching og idrettspsykologi

Motivasjon og prestasjonsmotivasjon

Coach eller trener

Ledelse og grunnleggende coachingferdigheter

## Kursholdere

I tillegg til NRYFs egne kursholdere, vil det også være aktuelt å benytte eksterne kursholdere fra andre idretter. Fagpersoner vil bli knyttet til kurset der behov.

## Arbeidsmåter og undervisning

Undervisningen vil være en kombinasjon av lærerledet og deltagerledet aktivitet.

Forelesninger, gruppearbeid, diskusjoner, samtaler, drøftinger og praktiske oppgaver. Deltagerne må påregne hjemmearbeid, innlevering og forberedelser til gitte frister.