

VI SATSER PÅ UTDANNING!



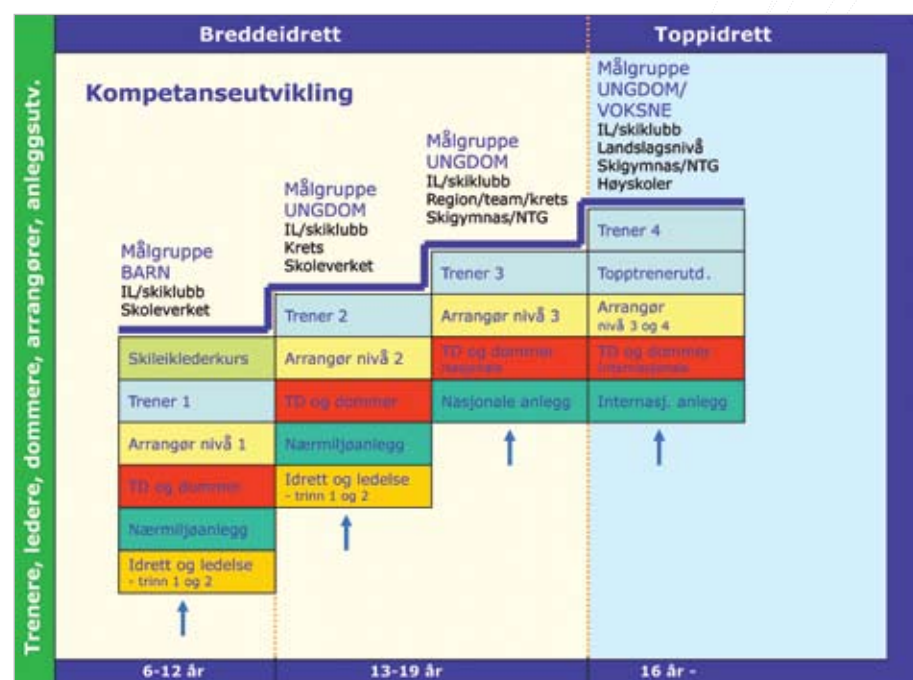
NORGES
SKIFORBUND

KOMPETANSE TIL SKIKLUBBENE

Vi må kontinuerlig forbedre og utvikle skiidretten. Vi må sikre høy kvalitet både i bredden og i toppen. Ikke minst for å øke rekrutteringen til idretten vår. Vi må leve opp til vår visjon om mange, gode og glade skiløpere!

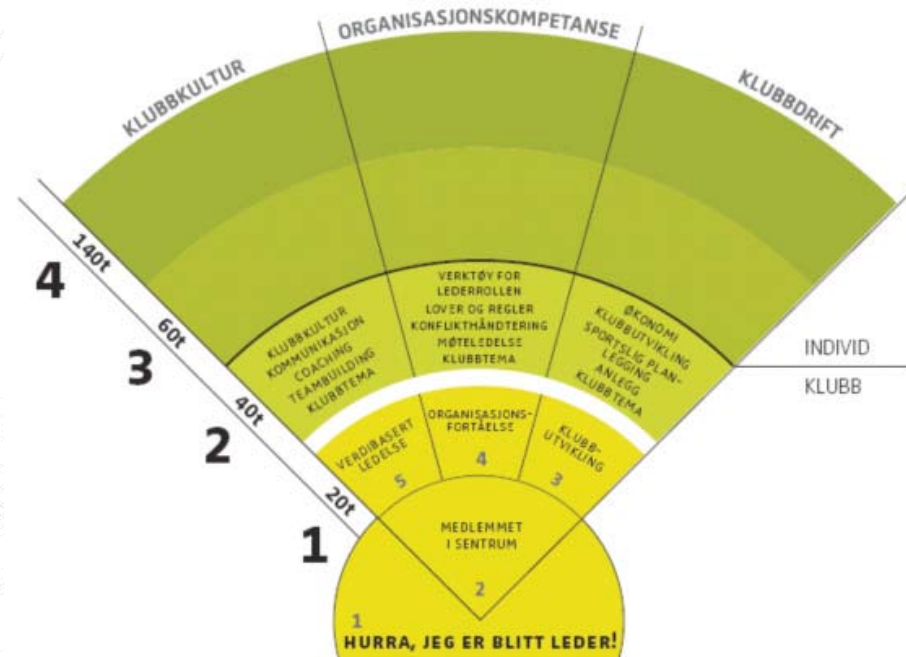
Norges Skiforbund prioriterer kompetanseutvikling høyt. Vi har tiltak for frivillige og ansatte i klubb, krets og forbund. Vi tilbyr utdanning på ulike nivåer innen områdene: trener, leder, TD, dommer, arrangør, anlegg.

HELHETLIG UTDANNING



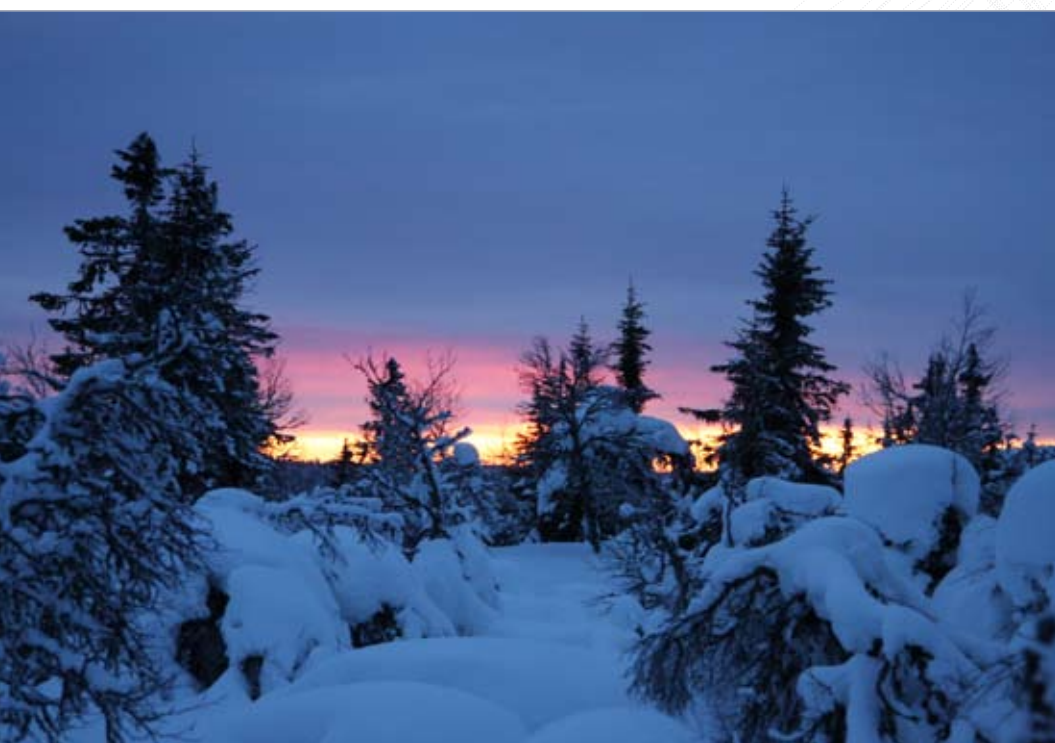
IDRETT OG LEDELSE

- Ønsker du å bli en bedre leder, trener eller dommer?
- Ønsker du å utvikle klubben din?
- Ønsker du en formell, nyttig og energigivende utdanning i idrett og ledelse?



Idrett og ledelse har som mål å gi klubben og lederne muligheter til å utvikle seg. Utdanningen bør skje i eller så nært klubben som mulig, med så mange av klubbens ledere som mulig. Da er mulighetene størst til å oppnå ønsket endring og utvikling. [Ønsker du å se aktuelle moduler, se skiforbundet.no/utdanning](https://www.skiforbundet.no/utdanning)

Idrett og ledelse er et samarbeidsprosjekt mellom særforbund og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.



TRENERKURS

Vårt mål er å utdanne trenere som bidrar til at vi alltid har mange, gode og glade skiløpere! En skitrener må ha kunnskap om hvordan man skaper høy aktivitet med godt innhold på treningen. Et godt klubbmiljø er også en del av trenerens ansvar.

På T1 og T2 er halve kurset felles, dvs. like for alle grener. Resten av kurset og kurslitteraturen er grensespesifikk. I et fleridrettslag med ulike skigrener på programmet kan halve kurset kjøres sammen, resten hver for seg.

T3 og T4 er på et høyere nivå, og alle kursene er grensespesifikke. For å se fagplaner til kursene, se skiforbundet.no/utdanning

Trener 1: Skigøy

Kurset skal gi en innføring av grunnprinsippene innenfor skiteknikk, for klubbtrenerne med utøvere opp til 11 år. Fokus på det gode treningsmiljøet for barn. Treningen skal være gøy, allsidig og med stor aktivitet. 16 timer, hvorav 4 teori og 12 praksis.

Trener 2: Skiaction

Kurset skal gi en forståelse for utvikling av skiteknikk. For klubbtrenerne med utøvere mellom 12 og 15 år. Fokus på det gode treningsmiljøet for ungdom. Action, fart og basisferdighet på treningen. 32 timer, hvorav 8 teori og 24 praksis.

Trener 3: Skiprestasjon

For trenere med utøvere mellom 16 og 19 år. Kurset legger vekt på det gode treningsmiljøet for ungdom. Utøveren, som skal tilegne seg et idrettsfaglig fundament, står i sentrum. Trener og utøver skal samarbeide om å sette og nå mål. Kurset gir et teoretisk, idrettsfaglig fundament. 60 timer, hvorav 30 teori og 30 praksis.

Trener 4: Skispesialisten

For trenere på landslagsnivå der utøverne har høye ambisjoner og holder et høyt idrettsfaglig nivå. Det blir lagt vekt på detaljkunnskap med fagspesifikke fordypninger. 120 timer, hvorav 60 teori og 60 praksis.

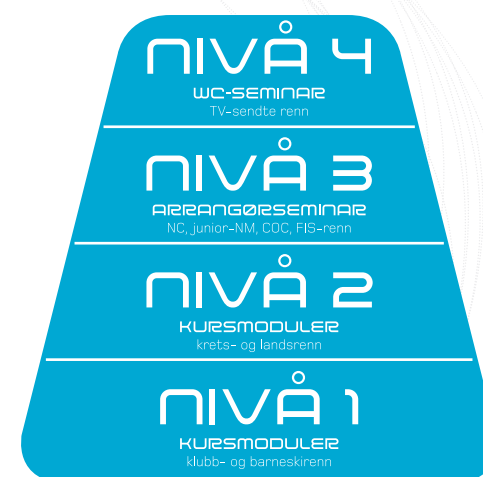
T4	120 timer	T4	T4				
T3	60 timer	T3	T3	T3			
T2	32 timer	T2	T2	T2	T2	T2	
T1	16 timer	T1	T1	T1	T1	T1	
		ALPINT	LANGRENN	TELEMÅRK	KOMBINERT	HOPP	

ARRANGØRUTDANNING

Med arrangement menes alle små og store renn som arrangeres i Norge i en av NSF's seks grener. Gjennom arrangementene skal NSF, sammen med sine arrangører og samarbeidspartnere, øke deltakernes og publikums skiinteresse.

Arrangementene må tilfredsstillende både utøvere og arrangører, samt være attraktive for samarbeidspartnere. Våre arrangement er skiidrettens utstillingsvindu både i lokalsamfunnet og nasjonalt.

Arrangementene er i stadig utvikling. Over tid vil rennøvelsene endres på grunn av ny teknologi og nytt utstyr, endrede arenaer og av hensyn til media, sponsorer og publikum.



Nivå 1: Klubbrenn

For dette nivået er det produsert en arrangør-DVD. Den inneholder både felles og grensespesifikke temaer. Her lærer vi mer om hvordan vi lager gode barneskirenn, rammen rundt arrangementet og markedsføring. Det er også en egen presentasjon av skicross for alpint, telemark og freestyle.

Nivå 2: Krets- og landsrenn

Her ønsker vi å komme ut i klubb. Vi fokuserer på rammen rundt arrangementet, og kurset har felles moduler for vertskapsrollen, marked og økonomi. Også rene grenetemaer med sportslig opplegg og teknisk gjennomføring. Kurset består av 4 moduler à 4 timer.

Nivå 3: Arrangør- og anleggsseminar

For dere som arrangerer renn på nasjonalt nivå, NorgesCup, COC og FIS-renn. Går over én helg i løpet av høsten. Ulike temaer hvert år, alt etter hva som er i fokus og hvilke behov grenen har. Workshops og foredrag.

Nivå 4: Arrangør- og anleggsseminar

For dere som jobber med World Cup-arrangementer og tv-sendte skirenn. Arrangeres årlig over én helg, varighet ca. 12 timer. Kun fellestemaer på tvers av grener og arrangører. Ulike temaer hvert år avhengig av hva som er i fokus internasjonalt.

DOMMER/TEKNISK DELEGERT

For å kunne arrangere et renn må det være en teknisk delegert og/eller en dommer til stede for at rennet skal gå riktig for seg. Den teknisk delegerte skal sørge for at rennet følger det reglementet som er satt slik at rennet blir gjennomført på riktig måte. Dommeren skal sørge for at utøveren gjennomfører rennet etter de reglene som er gitt.

Reglementene må sikre at arrangementene gir gode og riktige utfordringer til deltakerne. Reglementene bør derfor være under løpende vurdering for å møte praktiske behov i hverdagsidretten.

TD kurs 1 langrenn

Et 4 timers teorikurs med tema langrennsarrangement og innføring i bruk av rennreglement. Det blir lagt opp til mye diskusjon rundt den tekniske delegerte på et arrangement. Kurset ender opp i en praktisk oppgave rettet mot et arrangement. Ved gjennomført kurs kan du være teknisk delegert på krets nivå.

TD kurs 1 alpint

Kurset gir en innføring i portsetting og rennreglement. Andre temaer er sikkerhet innenfor slalåm/storslalåm, sikkerhetsnett og avsperringer. Ved gjennomført kurs kan du være TD storslalåm og slalåm i nasjonal sammenheng.

TD kurs 1 freestyle

En innføring i bruk av rennreglement. Kurset er rettet mot alle som liker freestyle: trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive og tidligere aktive som ønsker å få grunnleggende kunnskap om å være rennleder og TD.

TD kurs 2 langrenn

Fokus på kurset er de viktigste arrangør- og juryfunksjoner ved et langrennsarrangement. Teknisk delegert ved større lokale og nasjonale arrangementer, herunder NorgesCup. Etter endt kurs skal du kunne fungere som rådgiver og veileder for arrangører, og kunne utføre TDens og juryens oppgaver.

TD kurs 2 alpint

Kurset kvalifiserer TDer til Super G og utfor på alle typer nasjonale renn. De som ønsker å ta dette kurset må ha solid utfører erfaring. Det gir opplæring i teknisk veiledning for løypesetting på ulike aldersnivå. TD 2 skal etter endt kurs vurdere sikkerhet og rennarena generelt.

Portdommeropplæring telemark

Telemark-konkurranser har stildømming. Dommere langs løypa gir tillegg i tid når stilen ikke utføres iht regelverket. Kurset har til hensikt å skolere portdommere, slik at de føler seg trygge til å gjennomføre en riktig og rettferdig dømming. Kursdeltagere skal bli kjent med telemarkstilen og regler rundt dømming i telemark. Kurset tar også for seg opplæring i bruk av tilleggsdømmingssystem.

Dommer freestyle aspirant

Kurset gir opplæring i den grunnleggende kunnskap om å være dommer og passer for alle som liker freestyle: trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive og tidligere aktive. Det gir også en innføring i det internasjonale regelverket. Etter endt kurs skal deltakeren kunne dømme lokale og regionale konkurranser.

Dommer freestyle internasjonalt

Kurset gir en grunnleggende kunnskap om å være dommer i internasjonale arrangement. Skal gi god kunnskap i det internasjonale regelverket. Deltakere må ha gjennomført dommer aspirantkurs og dømt min. 4 renn.

Kretsdommer hopp

For å bli kretsdommer kreves et kretsdommerkurs. Dette arrangeres i hvert skidommerlaug.

Kurset består av en teoridel med gjennomgang av stiltorm og regelverk. Den praktiske delen foregår i bakken, hvor deltakeren får prøve seg som stildommer og lengdedommer.

Forbundsdommer hopp

Man må ha vært kretsdommer i minst 3 år før man kan gå opp til forbundsdommergraden. Dette kurset avholdes av NSDL.

Den teoretiske delen går over én helg med en prøve på slutten av kurset. Det praktiske består av 3 deler: stildommer, måledommer og TD. Ved gjennomført kurs blir man tatt opp som forbundsdommer av NSDL og dømmer nasjonale renn.

Som forbundsdommer er man utdannet til å være TD på kretsplan.

Måledommer hopp

Med kretsdommerkurs eller forbundsdommerkurs blir man også måledommer. Man kan ta eget måledommerkurs.

Måledommersjefen er ansvarlig for at målere og skrivere står riktig plassert i bakken, overvåking av måledommerens målinger og inngripen ved feilmåling.

Skileiklederutdanning

Kurset gir deltakerne erfaring i og opplevelse av barns bruk av skileikanlegget. Kurset skal gi økt kunnskap om barn og lek på ski og det å være skileikleder. Tema på kurset er vekst, utvikling, læring og teknikkutvikling for barn. Fokus på tilrettelegging og bruk av anlegg.

Aktivitetsbanken.no

Ønsker du tips og idéer for treningsøkten? På aktivitetsbanken.no finner du morsomme og inspirerende øvelser, og du kan sette sammen hele treningsøkter og -perioder.



