

10.-12. mars 2006

TRENER-II DEL II

KAMPSPORT

Instruktør: Anterio Rinne og Espen Amundsen

Fredag 18-21, lørdag 09-17 og søndag 10-18

18 kampsportutøvere fra flere stilarter i Kampsport region Vest hadde meldt sin interesse for trenerkurset Trener II del II.



Espen Amundsen

Anterio Rinne

Instruktørene var som vanlig MEGET engasjerte!

Men det var deltakerne også ☺



Det som var tema for helgen var:

- *Etikk (ulovlige virkemidler med hensikt å få prestere bedre)*
- *Trenerrollen*
- *Intensitetsstyring*
- *Treningsplanlegging*
- *Kosthold/ vektregulering*
- *Spiseforstyrrelser*

De to siste punktene var så omfattende at vi egentlig ikke fikk en ordentlig gjennomgang av dem.

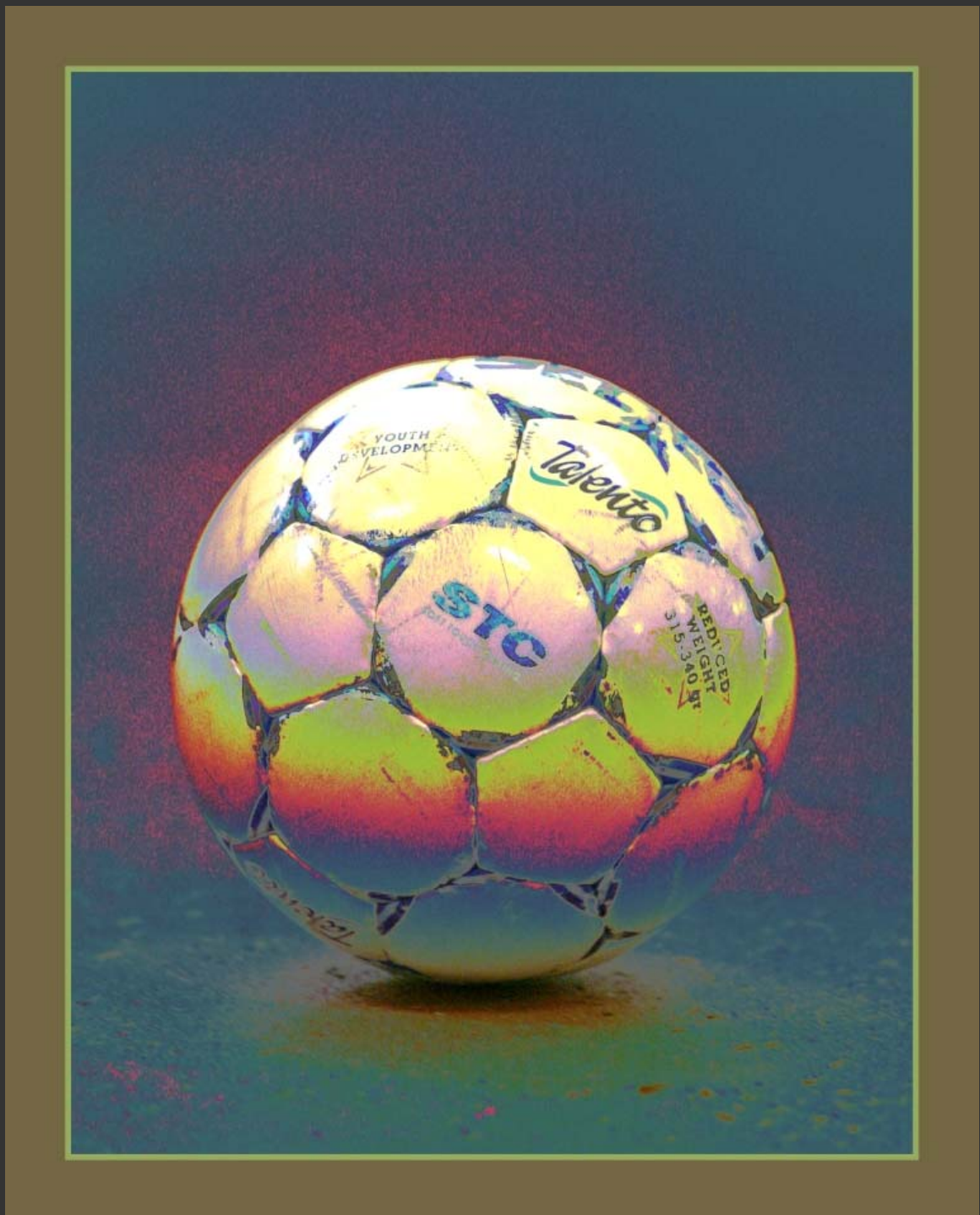
Utholdenhetstrening ble utprøvd med pulsklokke og manuell telling av hjertereslag på tid. På denne måten kan man drive intensitetsstyring.

Lørdag inneholdt praksisen instruksjon og utprøving av hvordan å drive intensitetsstyring. Dette ble fint ble utprøvd ved utførelse av forskjellig ballspill og hermegås.

Litt teori mellom slagene ble gjennomgått i Vikinghallen.



Vi var for eksempel gjennom hva som er gunstig arbeidsområde ved pulsmåling som hjelpemiddel. Noe som viste seg var vanskelig å gjennomføre ved søndagens praksisøvelse.



Ble gjennom helgen litt ballspill og løping mellom kampsportrelaterte øvelser.



Run Forest Run....



Her gjaldt det å løpe stafett til midten for å hente ut baller tilbake til sitt eget hjørne. Når alle ballene var hentet fra kurven, så skulle man stikke av med baller fra de andre lagene. Da var det lov å benytte strategiske knep som å la en stå tilbake og våkte "fortet". Etter en viss tid ble det "fløytet", og da gjaldt det å ha flest baller i sitt hjørne for å vinne.







En av søndagsøvelsene var inspirert av lørdagens balløvelse, bare nå fantes det kort i stedet for baller å hente i midten av salen. Hvert hjørne hadde hver sin farge. Det gjaldt å først samle tretten kort av sin farge. Hvis man trakk et kort med fx +4, så måtte man samle 13+4 kort av samme farge før man kunne rope ut at man var "i mål".





Neste prøvelse var spark i tre minutter. Hvor man bygget opp fra moderat til ca 140 i puls. Dog viste det seg at de fleste lå rundt 170-180 når man var ferdig. Oooops!









*Så er det del III og IV av Trener II kurset som gjenstår.
Dette blir idrettsesifikk utdanning @ 20t teori og
praksis.*

*Til tross for den idrettsesifikke delen, har vi en mistanke
om at gjengen kommer til å krysse sine veier flere
ganger i nær framtid.*

Takk til kurslederne! Og medstudenter!

