



## KURSPLAN LØPETRENERKURS

### Innledning og bakgrunn

Løping er en av de grunnleggende bevegelsesformene og er en av kjerneferdighetene i friidrett. Løping er en av de mest utbredte mosjonsaktivitetene i verden og årlig arrangeres det opp mot 1500 løp utenfor bane i Norge.

Løping sies å være enkelt. «Alle kan løpe, man trenger bare et par sko» (strengt tatt trenger man ikke sko heller), men dersom man tenker litt lengre, så er ikke løping i det lange løp så enkelt. Skaderisikoen er stor, treningsrådene mange og folks forutsetninger for å drive med løping som mosjons- og treningsaktivitet er svært ulike det de var for 30-40 år siden da løping ble «allemannseie».

Friidrettsklubber og –trenere har drevet med organisert løpetrening mye lengre enn joggebølgen har eksistert. Løping ER friidrett, men hvordan kan vi gjøre dagens løping til friidrett.

Ved å tilby treningsgrupper for løpere, får dagens løpere et faglig tilbud om oppfølging innenfor den organiserte idretten.

### Hovedmål

Kurset skal gjøre treneren i stand til å lede, planlegge og gjennomføre trening for en gruppe løpere med ulike forutsetninger og mål.

### Målgruppe

Treneren som allerede leder eller ønsker å lede en løpegruppe i klubben. Det er en fordel med grunnleggende kunnskaper om trening og løping, og egenerfaring med løpetrening/annen treningsaktivitet på mosjonsnivå er en fordel.

### Læringsmål

Etter fullført kurs skal treneren ha:

- Grunnleggende innsikt i treningslæren som omhandler utholdenhetstrening og kondisjonstrening for løping
- God innsikt i måter å organisere trening i en gruppe på
- Grunnleggende innsikt i hva som utløser de vanligste løpeskadene og hvordan de forebygges
- Forståelse for trenerens rolle og ansvar i en løpegruppe

## **Innhold**

Modul 1: TRENINGSLÆRE og Treningsplanlegging 4 timer – 3 t teori, 1 t praksis

- Kondisjon og kondisjonstill
- Intensitetsstyring og effekt av trening
- Treningsformer (herunder motbakke og terreng)
- Trening for helse og prestasjon
- Restitusjon
- Konkurranser og tester

Modul 2: Løpeskader og forebygging 2 timer, 1 t teori, 1 t praksis

- Risikofaktorer for skader (overbelastning og vevstyper)
- De vanligste skadene
- Sammenheng mellom teknikk og skader, skadeforebygging, løpsteknikk

Modul 3: Trenerrollen og TRENINGSLEDELSE 2 timer

- Organisering av en gruppe, differensiering, treningsprogrammer
- Faddere/»medløperordning«
- Markedsføring og kommunikasjon

## **KURSARRANGØR**

NFIF er kursarrangør.

## **PENSUM og litteratur**

Kommer