



Oslo, 23.08.2017

Velkommen til Trener 3 fellessamling

NIF ved utviklingsavdelingen og Olympiatoppen er virkelig glade for å kunne ønske deg velkommen til Trener 3 fellessamling.

Representanter fra ulike særforbund, Olympiatoppen og NIF har samarbeidet om å utvikle fellesemner til Trenerløypas Trener 3 utdanning. Fellessamlingene arrangeres av NIF og Olympiatoppen er fagansvarlig.

Oppfølging i etterkant av samlingen, samt de særidrettslige delene av Trener 3 utdanningen, er særforbundenes ansvar. Det er viktig å ha med seg at denne samlingen kun er en del av deres egen læringsprosess for å bli en bedre trener.

Dato og sted: 6 – 10. september 2017, UBC Ullevål, møterom M4.

Målgruppe: Trenere som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse. Deltakerne er godkjent av SF og deltar på særforbundets Trener 3 utdanning.

Det er påmeldt 47 deltakere fra 7 ulike særforbund – Basket, Bordtennis, Langrenn, Roing, Snowboard, Svømming, Volleyball.

Her kan du finne mer informasjon om [Trenerløypa](#).

Ta gjerne kontakt om du har innspill, kommentarer eller spørsmål:

John Anders Bjørkøy

Rådgiver trenerutvikling i NIF – [e-post](#).

Program:

Onsdag 06. september

<u>Tid:</u>	<u>Agenda:</u>	<u>Med hvem:</u>	<u>Hvor på UBC:</u>
11.30 – 12.30	Fremmøte, registrering, lunsj.		M4
12.30 – 13.00	Velkommen, bli kjent, forventninger.	John Anders Bjørkøy og Erling Rimeslått	M4
13.00 – 18.00	Mål- og strategiprosesser.	Erling Rimeslått	M4
18.30 –	Middag.		Restauranten UBC

Torsdag 07. september

09.00 – 12.00	Idrettscoaching.	Liv Hemmestad	M4
12.00 – 13.00	Lunsj.		Idrettens hus – kantina
13.00 – 18.30	Idrettscoaching.	Liv Hemmestad	M4

Fredag 08. september

09.00 – 12.00	Idrettscoaching.	Liv Hemmestad	M4
12.00 – 13.00	Lunsj.		Idrettens hus – kantina
13.00 – 18.30	Idrettspsykologi.	Arne Jørstad Riise med flere	M4

Lørdag 09. september

09.00 – 11.00	Idrettspsykologi.	Arne Jørstad Riise med flere	M4
11.00 – 12.00	Idrettsernæring.	Siri Marte Hollekim-Strand	M4
12.00 – 13.00	Lunsj.		Restauranten UBC
13.00 – 18.30	Idrettsernæring.	Siri Marte Hollekim-Strand	M4
18.45 –	Middag for de som vil.		Egon Ullevål.

Søndag 10. september

09.00 – 12.00	Mål- og strategiprosesser.	Erling Rimeslått	M4
12.00 – 13.00	Lunsj.		Restauranten UBC
13.00 – 15.00	Egen kompetanseanalyse/ kompetanseplan. Informasjon om innleveringsoppgave.	Erling Rimeslått	M4
15.00 – 15.30	Evaluerings.		M4



Kompetansemål Trenerløypa:

Idrettscoaching:

- Ha kjennskap til og kunne anvende idrettscoaching for å gjennomføre systematiske utøversamtaler individuelt og med lag.
- Være i stand til å praktisere situasjonstilpasset ledelse.
- Evne til å skape selvstendige utøvere.
- Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter.

Idrettspsykologi:

- Være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker.

Idrettsernæring:

- Ha en helhetlig forståelse for ernæring i forbindelse med prestasjon og restitusjon.

Strategi- og målprosesser:

- Være i stand til å lede gode strategi og målprosesser og kunne forstå og benytte aktuelle verktøy for dette.
- Kunne organisere en treningsgruppe sett opp imot utøverens målsetting.
- Utvikle 24-timersutøveren med balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

For å få autorisasjon som Trener 3 må deltakerne ha:

- Oppnådd gitte kompetansemål.
- Deltatt på minimum 80% av undervisningen.
- Gjennomført praksis.
- Bestått eventuelle innleveringer eller lignende som særforbundet krever:



Kjernelitteratur Trener 3 Fellessamling:

Idrettscoaching:

- Balansekunst Team som metode (Liv Hemmestad. 2013), *vedlagt mail*.
- Lagspill, læring og ledelse Kapittel 4 og 6 (Lars Tore Ronglan. 2008, Akilles).
- Lagorganisering (Kaas et al. 2007), *vedlagt mail*.
- Relasjonsledelse Begrunnelsen (Jan Spurkeland. 2009), *vedlagt mail*.
- To be eye within the storm, I am challenged not stressed (Chroni, S. Abrahamsen, F., & Hemmestad, L. 2016, Journal of Applied Sport Psychology, 28, 257-273), *vedlagt mail*.

Idrettspsykologi:

- Norske Vinnereskaller (Pensgaard, Anne Marte; Riise, Arne Jørstad; Stensbøl, Bjørge. 2013, Cappelen Dam).
- Stillhetens Råskap – mindfulness for å prestere på topp (Anders Meland. 2014, Cappelen Dam).
- Idrettens mentale treningslære (Even Hollingen & Anne Marte Pensgaard. 2006, Gyldendal).

Idrettsernæring:

- Når skal vi si stopp, *vedlagt mail*.
- Trenerbrosjyren Sunn idrett, *vedlagt mail*.
- Idrettsernæring (Ina Garthe/Christine Helle. 2011, Gyldendal undervisning).
- E-læringene til sunn idrett - trener 2 – <https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=10>

Mål- og strategiprosesser:

- Mål- og strategiprosesser i toppidretten (Erling Rimeslått. 2017), *vedlagt mail*.
- Egen kompetanseanalyse, *vedlagt mail*.
- One Page Strategy, *vedlagt mail*.
- Strategi innhold, *vedlagt mail*.
- Prestasjonskultur, *vedlagt mail*.
- Arbeidsark analyse og planlegging, *vedlagt mail*.
- X-modellen, *vedlagt mail*:
 - Mal for innhold X-modellen
 - X-modellen – arbeidsark
- Leadership Scale of Sport (LSS) – 4 dokumenter, *vedlagt mail*.