



# Trenerutdanning

Struktur - mål - innhold - litteratur

# TRENERSTIGEN

T3 – Topptrenerutdanningen NTNU/OLT

2år

T2 – Utvikle trenere for region/landslag – junior og senior

60t

T1 – Utvikle kunnskapsrike trenere som legger til rette for stor og god aktivitet og godt miljø blant barn/ungdom (10år →) – prestasjonsutvikling

30t

Skøyteskolen – "action" på skøyter sommer og vinter – mye og variert basis aktivitet med fokus på skøyter

12t

# Hva er nytt i trenerstigen?

---

- Trenerstigen er mer tilpasset slik det er i andre særforbund
- Mer fokus på prestasjonsutvikling
- Mer fokus på dagens kunnskap – moduler kan enkelt skiftes ut
- Skøyteskolen (før A-kurs) – er et praktisk kurs for de som aktiviserer de yngste, samt gir et bredt spekter av øvelsesutvalg
- T1 (før B-kurs/Trener I)
- T2 (før C-kurs/Trener II)
- T3 (diplomtrener)

# Kursoppbygning

---

- Kursene er satt sammen av teoretiske og praktiske "moduler" på 2/4 timer
- Modulene kan gjennomføres i fritt valgt rekkefølge
- Alle kursene avsluttes med en skriftlig eksamen eller teoretisk/praktisk oppgave/prøve

# Skøyteskolen: Målsetting

---

- En skal kunne tilrettelegge og organisere aktiviteter for den aktuelle målgruppen i et sosialt og trygt miljø basert på idrettens grunnverdier»
- ”Action” på skøyter sommer og vinter – mye og variert basis aktivitet med fokus på skøyter
  - Aktivitet – lek og action
  - Grunnøvelser – koordinasjon/grunnteknikk
- Praktiske øvelseseksemplere/aktivitetsbank

# Skøyteskolen: Krav

---

- Deltakerne må være over 14 år. De bør ha erfaring fra skøyteidrett og ha interesse for skøyteinstruksjon
- Det er ingen eksamen, men man må ha 80% fremmøte for å få kurset godkjent

# Skøyteskolen: Modulene

---

- **”Action” på skøyter**
  - Forberede skøyteaktivitet – barmark/skøyter
  - Forslag til aktivitetsopplegg – barmark/skøyter
  - Øvingsbank leker og øvelser – barmark/skøyter
- **Rulleskøyter – 4 treningsøkter à 1,5t**
  - Sikkerhet – hjelm, evt. kne/albu beskyttelse
  - Grunnleggende ferdighet – start, stopp, brems, sving
  - Grunnteknikk
  - Aktiviteter – barmark/skøyter
- **Skøyter – 4 treningsøkter à ca. 1,5t**
  - Grunnteknikk
  - Aktiviteter – barmark/skøyter

**Totalt 12 timer**

---



# Skøyteskolen: Litteratur

Litteratur	Forfatter/utgiver
Gøy på isen <b>NY BOK</b>	Ruud m/flere – NSF/Universitetsforlaget <b>Wright (red) – klar vår 2007</b>
Skøyteskolen	NSF – hefte
Skøyteskolen - rulleskøyter	NSF – hefte

# Trener I: Målsetting

---

- Utvikle kunnskapsrike trenere som legger til rette for stor og god aktivitet og godt miljø blant barn/ungdom (10år →) – prestasjonsutvikling
  - Gi praktisk og teoretisk innføring i trening av fysiske parametere, basistrening og grunnteknikk
  - Treningsplanlegging/treningsregistrering
  - Treningsledelse og instruksjon
  - Rikt øvelsesutvalg
  - Kjenne til utviklingstrappene for skøyter

# Trener I: Krav

---

- Deltakerne må være over 15 år, og ha deltatt/bestått Skøyteskolen eller gjennomført tilsvarende kompetanse
- Bestått eksamen og 80% fremmøte på teori/praksis modulene

# Trener I: Modulene

---

- Generell treningslære – teori – 4t
- Utviklingstrapper/testing – praksis og teori – 2t (0,5+1,5)
- Basistrening – øvelsesbank – praksis – 4t
- Treningsplanlegging/treningsregistrering – teori og praksis – 4t (2+2)
- Teknikk – grunnteknikk – teori og praksis – 6t (4+2)
- Styrke/spenst – teori og praksis – 2t (1+1)
- Utholdenhet/intensitetssoner – teori og praksis – 2t (1,5+0,5)
- Idrett/kosthold/ernæring – teori – 2t
- Trenerrollen/psykologi – teori og praksis – 2t
- Øvelsesutvalg/instruksjon – praksis – 2t

**Totalt 30 timer, hvorav 4 timer selvstudium + eksamen/evaluering**

---

# Trener I: Litteratur

Litteratur	Forfatter/utgiver
ISU bok	Gemser/Koning/Schenau
Utholdenhet	Aasen (red) m/flere – Akilles forlag
Idrettens treningslære	Gjerset (red) m/flere – NIH/NIF/UF
Utviklingstrapper	NSF – hefte
Kompendium teknikk	NSF – hefte
Teknikk video	NSF

# Trener II: Målsetting

---

- Utvikle trenere for region/landslag – junior og senior
- En Trener II skal kjenne til utdypende forhold og detaljer av betydning for å kunne planlegge, lede og analysere treningen for den aktuelle målgruppe over en hel sesong
- Kjenne grunnleggende og sentrale momenter av betydning for prestasjonsutvikling

# Trener II: Krav

---

- Trenerne som har fullført og bestått Trener I-kurs eller har tilsvarende kompetanse
- 80% fremmøte samt gjennomført praktisk prøve og bestått eksamen

# Trener II: Modulene

---

- Treningslære – teori – 4t
- Utviklingstrapper/testing – teori – 2t
- Funksjonell basistrening – øvelsesbank – teori og praksis – 6t (2+4)
- Treningsplanlegging – teori og praksis – 6t (4+2)
- Teknikk – teori og praksis – 6t (4+2)
- Styrke/spenst – teori og praksis – 5t (2+2)
- Utholdenhet – teori og praksis – 5t (2+2)
- Kosthold/ernæring – teori – 3t
- Coaching/trenerrollen – teori og praksis – 6t (3+3)
- Motivasjon/psykologi – teori – 4t
- Doping – teori – 3t
  
- **Totalt 60 timer, hvorav 10 timer selvstudium + eksamen/evaluering**

# Trener II: Litteratur

Litteratur	Forfatter/utgiver
ISU bok Utholdenhet	Gemser/Koning/Schenau Aasen (red) m/flere – Akilles forlag
Presentasjoner	Foreleser

# T3 - Topptrenerutdanningen

- **4 moduler a 15 studiepoeng – 1 modul i hvert semester – totalt 2år**
  - Trenerrollen og treningsfilosofi
  - Strategisk prestasjonsutvikling og kulturbygging
  - Coaching
  - Verdiforankring
  
- **Mål for topptrenerutdanningen:**
  - Høyne kvaliteten på trenerens arbeidsinnsats/arbeid føre til flere kvalifiserte topptrenere og samtidig gjøre trenerjobbene mer attraktive
  - Bygge bro mellom klubber, regions- og landslag og Olympiatoppen
  - Bidra til tverrfaglig kompetanseutvikling og en felles treningsfilosofi
  
- Hver deltager blir coachet av en egen mentor. Mentor vil lage en rapport for hver modul som blir grunnlaget for karaktersetting.
  
- Grupper på tre kursdeltagere skal jobbe med aktuelle problemstillingene innenfor OLT`s fire resultatområder:  
1) Utholdenhet 2) Teknikk, koordinasjon 3) Lagidretter, ballspill 4) Kraft og hurtighet
  
- Innholdet i hver modul skal implementeres i egen klubb/resultatenhet og systematiske resultat og effektmålinger gjennomføres.