



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 NY BOK	Ruud m/flere – NSF/Universitetsforlaget Wright (red) – klar vår 2007
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)
- Kosthold – 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.