

Til: Utviklingsansvarlig i særforbund
Dato: 20. april 2017

Trener 3-fellessamling 2017

En arbeidsgruppe bestående av representanter fra særforbund (SF), Olympiatoppen (OLT) og NIF har utarbeidet fellesemner til Trener 3. OLT er fagansvarlige og NIF er arrangør. Fellessamlingene består av tilsammen 36 undervisningstimer. Resterende timer i trener 3-utdanningen står SF for. Autorisasjon gis av SF i henhold til Trenerløypa.

- Dato:** Fra fredag 6. september til og med søndag 10. september
- Sted:** UBC Ullevål
- Målgruppe:** Godkjente deltakere på særforbundets trener 3 utdanning.
'Trenerne som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse.'
- Pris:** Ikke avklart. Utgiftene fordeles pr. deltaker. (I 2016 var prisen per deltaker omkring 3000 kroner, vi regner med noe prisøkning i 2017)
- Påmelding:** Påmeldingsfrist er 14. juni 2017
- Påmelding og deltakernes kontaktinfo sendes til [John Anders Bjørkøy](#)

Trener 3-fellessamling – kompetansemål Trenerløypa:

Idrettscoaching – 11,5 timer:

- 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 – 7,5 timer:

- Være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker.

Prestasjonsernæring – 5,5 timer:

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

Strategi- og målprosesser – 11,5 timer:

- 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.

Annen viktig informasjon:

For at samlingen skal bli best mulig for alle involverte så ligger følgende kriterier til grunn:

- Målgruppen på Trener 3 er trenere som ønsker å hjelpe utøvere som har fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse.
- Deltakeren må ha godkjent Trenerløypa Trener 2 (eller ha tilsvarende kompetanse som oppfyller kompetansemålene på Trener 2).
- Deltakeren må fungere aktivt som trener.
- Særforbundet må ha godkjent Trener 2 i henhold til Trenerløypa.
- Særforbundet må kunne vise til hvordan Trener 3-fellessamlingen henger sammen med særforbundets helhetlige Trener 3-kurs.

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.