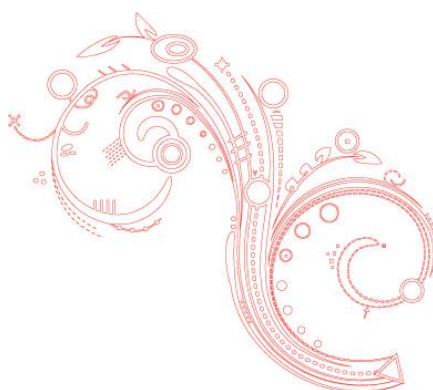




Kursplan Trener-3

Trenerløypa

**utgave:
30.5.2014
justert 2.4.2017**





TRENERLØYPA – TRENER 3 - ORIENTERING

utgave 30. mai 2014. Justert 2.april 2017 (LK)

KURSPLAN

INNLEDNING

Trenerutdanning på nivå 3 har primært trenere som arbeider med junior og seniorutøvere som målgruppe. Trener 3-kurset har utviklings- og prestasjonsfokus. Kurset er på 100 timer, fordelt på 3-4 kurssamlinger og ca. 30 timer selvstudie/hjemmeoppgaver. I tillegg kommer 90 timer trenerpraksis. Kurset tar for seg både generelle idrettsfaglige emner og orienteringsspesifikke emner. Gjennomført og godkjent kurs og praksis vil gi autorisasjon som trener 3 i orientering. Trener 3 er høyeste nivå i trenerløypa innenfor de orienteringsspesifikke emner.

MÅL

Trener-3 kurset skal gjøre treneren i stand til å kunne analysere, reflektere å benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.

Kompetansemål

Kursdeltakerne skal ha tilegnet seg flg. kompetansemål (Idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske) og være i stand til å anvende dem i praksis:

Idrettsfaglig

- Vite hvilke arbeidskrav som gjelder for orienteringsløpere på junior og seniornivå.
- Kunnskap om utviklingstrapp og beste praksis i orientering.
- Gjennomføre relevante analyser, vurderinger og tester, samt å bruke disse til å lage kapasitetsanalyse for utøvere i orientering.
- Planlegge, gjennomføre og evaluere trening for utøvere i orientering.
- Anvende progresjon, periodisering, spesifisitet og variasjon i treningsarbeidet.
- Kunne reflektere og velge hensiktsmessige taktiske og tekniske handlinger/løsninger for utøvere i orientering.
- Ha grunnleggende kunnskap om behandling av skader og sykdom, og nærhet til medisinsk oppfølging.
- Ha en helhetlig forståelse for ernæring i forhold til prestasjon og restitusjon.
- Være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker overfor utøvere.
- Ha kunnskap og forståelse om optimal trening for enkeltutøvere, og viktige hensyn i forhold til kjønnsperspektiv innen toppidrett og utviklet holdninger knyttet til dette.
- Ha en helhetlig forståelse for funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk.

Pedagogisk

- Utvikle 24-timersutøveren med balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer.
- Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter.
- Ha kjennskap til og kunne anvende coaching som en metode for å gjennomføre systematiske utøversamtaler individuelt og med lag.
- Være i stand til å praktisere situasjonstilpasset ledelse.
- Evne å skape selvstendige utøvere. (« bli sin egen trener»).



- Være i stand til å lede gode strategi- og målprosesser og kunne forstå og benytte aktuelle verktøy for dette.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.
- Ha kunnskap om Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere.

Organisatorisk

- Utvikle et støtteapparat rundt utøverne og definere ansvarsfordeling.
- Samarbeide med andre trenere, ressurspersoner og regionale kompetansesentre.
- Kjenne til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt
- Kjenne til ditt internasjonale særforbund sitt dopingreglement
- Legge til rette for og utvikle elitesatsing på klubb-, krets-, region- og/eller landsnivå.
- Ha kjennskap til trenerens og utøvernes rettigheter og plikter.
- Kunne organisere en treningsgruppe sett opp i mot utøvernes målsetting.

MÅLGRUPPE

Trenere som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.

OPPTAKSKRAV

Gjennomført og godkjent trener-2 i orientering eller dokumentert tilsvarende fagkompetanse. Alle deltakere må ha tilgang til et praksisfelt, dvs være trener for en eller en gruppe utøvere der de kan utføre praksis og gjennomføre deler av selvstudiet. Det stilles krav til egenferdighet i orientering. Deltakerne skal medvirke aktivt på kurset.

INNHold

Varighet

- ✓ Hele kurset er på totalt **100 timer**. I tillegg kommer 90 timer trenerpraksis.
- ✓ **70 timer** gjennomføres felles med kurslærer over 3-4 kurssamlinger.
- ✓ **30 timer** utgjør selvstudium / hjemmeoppgave (individuell eller i gruppe) som gjennomføres mellom kurssamlingene. Oppfølging av utøver/utøvergruppe er vesentlig gjennom hele kurset og kombineres med praksistimene. Det leveres en sluttrapport der sentrale punkter besvares som beskrevet under punktet praksis.

MODULER	Emner Tema	Timetall kurssamlinger
Modul 1	Planlegging, trening og konkurransegjennomføring <ul style="list-style-type: none">- Utviklingstrapp og beste praksis- Oppsett av ideelle treningsplaner- Gjennomføring av treningsøkter (inkl intensitetsstyring) med hensikt å øke løpshastigheten i ulike distanser- Justering og feedback av utøvers treningsplan- Testing (felt og laboratorium)- Konkurransegjennomføring fra løpsperspektiv og i orienterings konkurranser	8 timer



Modul 2	Betydningsfulle faktorer for løpsprestasjon (fysiologi) <ul style="list-style-type: none"> - Muskler, hjerte og blod - Sentralnervesystemet og det perifere nervesystemet - Løpsteknikk og biomekanikk - Helhetlig modell for løpsprestasjon – hvordan henger de ulike delene sammen 	8 timer
Modul 3	Prestasjonsernæring <ul style="list-style-type: none"> - Ernæring og betydning i idretten - Ernæring, drikke, temperatur, døgnrytme og andre ytre faktorer i konkurransesituasjon - Vekst, utvikling og vektregulering - Restitusjon, muskeltilvekst og kosttilskudd 	6 timer
Modul 4	Skadeforebygging og behandling <ul style="list-style-type: none"> - Sykdom og skader – forebygge og behandle - Relevante øvelser for forebygging og ved opptrening 	3 timer
Modul 5	Idrettspsykologi <ul style="list-style-type: none"> - Analyse av en prestasjon i psykologisk perspektiv - Kort om ulike idrett-psykologiske teorier - Mestringsmiljø - Målsetting - Oppmerksomhets-trening - Visualisering - Avspenning - Når er o-løperen mest utsatt for hva? (også skade situasjon) - Idretts-psykologisk sjekk-liste 	9 timer
Modul 6	Treneren og idretts-coaching <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikasjon - Personlighets typer - Coaching metoder - Lag kohesjon - Formidlingsmetodikk - Utøversamtale individuelt og i lag - Hvordan fungerer treneren i hverdagen? 	9 timer
Modul 7	Mål og strategiprosesser <ul style="list-style-type: none"> - Ulike verktøyer og modeller i mål og strategiprosesser og anvendelse av disse - 24 timers utøveren - Organiseringsprosessen - Kompetanseanalyse på egen trenerrolle 	8 timer
Modul 8	Orienteringsteknikk/ metodikk	20 timer totalt
	Del 1: Læring og trening av o-teknikk <ul style="list-style-type: none"> - O-teknisk utviklingstrapp 	3 timer



	Grunnteknikker, metodikk og strategi	
	Del 2: O-teknisk løpsforberedelse - Hvilke o-tekniske ferdigheter er viktige i ulike terrengetyper. - Lære hva som er optimal o-teknikk i denne terrengetypen og hvordan dette kan trenes.	3 timer
	Del 3: Finne, sammenligne og gjennomføre veivalg - Veivalg i urbant, nordisk og kontinentalt terreng for ulike konkurransetyper - Teknikker for å løpe rett fram - Riktige/hensiktsmessige valg av o-teknikk	7 t (inkl. praktisk økt)
	Del 4: Løpsanalyse og mentale faktorer - Riktig bruk av verktøyet GPS. Analysemetoder, tolking, generelle resultater fra landslagets GPS prosjekt - Tilpasse trening basert på resultater av analyse. - O-teknikk og mentale prosesser (se også modul 5)	6 t

Modulene/emner fordeles på kurshelgene. Justeringer kan forekomme.

ORGANISERING OG ARBEIDSFORMER

Fellestimer gjennomføres i form av forelesning, gruppearbeid, diskusjoner og praktisk utprøving av metoder, øvelser og analysearbeid med kurslærer/instruktør til stede. Gruppediskusjon og erfaringsutveksling anses som en viktig del av kurset. Det forventes at kursdeltakerne bidrar aktivt med sin egen/ trener-erfaring.

Selvstudietimene gjennomføres dels som forberedelse før kurssamling og mellom kurssamlinger. Det gis en hjemmeoppgave ved kursstart som deltakerne jobber med underveis i kurset og som leveres inn / samordnes med praksisrapport.

Det er Norges Orienteringsforbund ved sentraladministrasjonen som har hovedansvaret for organiseringen av kurset og er kursansvarlig, godkjenner deltakelse og oppmøte.

Krav for å bli autorisert Trener - 3 i orientering

- Tilfredstilt de kompetansekrav som er satt for trener-3.
- Aktiv deltagelse på minimum 80 % av undervisningen i fellesdelene.
- Gjennomført selvstudium/hjemmeoppgaver
- Godkjent avsluttende hjemmeoppgave/rapport
- Gjennomført obligatorisk praksis, 90 timer (underveis og i etterkant av kurset).

Oppfølging av utøver underveis i kurset

Det legges ikke opp til eksamen i kurset. Deltaker skal underveis i kurset følge opp egen utøver/utøvergruppe. Teoristoffet og erfaringene fra kurssamlingene og hjemmeoppgaver underveis knyttes til oppfølgingsarbeidet. Notater og refleksjoner gjøres underveis. Benytt OLTs treningsdagbok for trener(trenerlisens) og utøver. Evt. annen treningsdagbok for oppfølging av utøvere.

I arbeidet inngår:



1. Mål- og strategiprosess
2. Veiledning og coaching underveis i arbeidet med planlegging, gj.føre, analysere, justere og evaluere trening, samlinger, konkurranser og testing av utøvere du er trener for. (kvalitetssikre)
3. Bruk av mentale teknikker, analyseverktøy og evalueringer, herunder løper-samtaler.
4. Oppfølging i forhold til «24 timers utøveren»

Oppgaven kan kombineres med praksis

PRAKSIS

Krav til varighet, innhold og dokumentasjon

- 90 timer trenerpraksis som må gjennomføres underveis og/eller inntil 1 år etter at siste kurssamling er avholdt.
- Praksisen må være relevant for orientering og gjennomføres med en eller flere utøvere i relevant aldersgruppe (junior, senior utøvere)

Hensikten med praksisen på trener-3 nivå er at kursdeltakerne i sitt trenerarbeid får anvendt den kunnskap de har tilegnet seg på kurset og gjort sine erfaring, refleksjoner og tilpasninger i eget trenerarbeid før de blir autoriserte.

Praksisen skal inneholde:

1. Veiledning/coaching av utøver/utøvergruppe
2. Planlegge, gj.føre, analysere, justere og evaluere trening, samlinger, konkurranser og testing av utøvere du er trener for.
3. Gjennomføre min. 3 løpersamtaler (individuell eller gruppe). Bruk av mentale teknikker.
4. Gjennomføre en samtale med medtrener evt hovedtrener i løpet av praksisperioden. Reflektere rundt din rolle som trener, kommunikasjon mellom trener-utøvere.

Dokumentasjon:

Skriftlig rapport som beskriver hva trenerpraksisen har omfattet, hvordan gjennomføringen har gått og dine erfaringer som trener på de nevnte punktene. Totalt 5-6 A4 sider.

Vedlegg av refleksjonslogg og tabeller, etc. kommer i tillegg.

Rapporten sendes Orienteringsforbundet.

Autorisasjon og Trenerbevis:

Godkjent kursdeltakelse, hjemmeoppgaver og praksisrapport gir autorisasjon som trener-3 i orientering. Deltakeren får tildelt Norsk Orienterings trenerdiplom som utstedes av Norges Orienteringsforbund.

Pensum/ kursmateriell:

Denne listen kan bli justert/supplert

Modul 1

Fysisk trening og treningsplanlegging. Norges Orienteringsforbund, Gjerset, A. & Johansen, E. (febr. 2014)

Evt. ekstra litteratur: Brain Training for Runners, Matt Fitzgerald (2007)



Modul 2

Som modul 1. Diverse relevante, vitenskapelige artikler

Modul 3 (fellessamling NIF/OLT)

Forhåndskunnskap og anbefalt litteratur

E-læringene til sunn idrett - trener 2 – <https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=10>

Den dårlig ernærte idrettsutøveren Olympiatoppen –

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/spiseforstyrrelser/page8129.html>

Faktaark om idrettsernæring Olympiatoppen –

www.olympiatoppen.no <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/faktaark/page1934.html>

Når helse og idrett kolliderer, Olympiatoppen

Kriterier for hva som gir trening- og konkurranserestriksjon Olympiatoppen –

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/helse/aktuelt/media26745.media>

Optimalt prestasjonskosthold Olympiatoppen, webforedrag –

<http://olympiatoppen.brik.no/video/121771-optimalt-prestasjonskosthold>

Policyer om kosttillskudd og vektregulering Olympiatoppen –

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/policyer/page7702.html>

Tillegglitteratur prestasjonsernæring:

Fagboken idrettsernæring (Ina Garthe/Christine Helle), Gyldendal undervisning.

Modul 4

Idrettsskader: www.skadefri.no

Olympiatoppens fagsider om helse og idrettsmedisin:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/helse/fagstoff/page3394.html>

Aktuelle artikler knyttet til orientering

Modul 5 (fellessamling NIF/OLT)

Idrettens mentale treningslære. Pensgaard & Hollingen. 2006.

Norske Vinnerkaller - (Pensgaard, Anne Marte; Riise, Arne Jørstad; Stensbøl, Bjørge. 2013, Cappelen Dam).

Stillhetens Råskap – mindfulness for å prestere på topp (Anders Meland. 2014, Cappelen Dam).

Orientering og psykologi, Norges Orienteringsforbund, Ingvardsen, M.K.(2009)

Modul 6 (fellessamling NIF/OLT)

Balanseteknikk 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.

Modul 7 (fellessamling NIF/OLT)

Mål- og strategiprosesser i toppidretten (Erling Rimeslåttén. 2016), kompendium

Diverse arbeidsark

Modul 8

Orienteringsteknisk trening, Norges Orienteringsforbund, Rønneberg, K., Myrvold, B.O. &

Johnsen, J.A. 2003. (nettversjon). Tilhørende nivåstige for o- teknikk på www.orientering.no.

Utviklingsstrappa: www.orientering.no, trinn 3,4 og 5

Diverse artikler, Mathisen K. W.

Landslagets GPS prosjekt/forskning

Tillegglitteratur: Orientera för att tävla, Svenska Orienteringsförbundet, 2014