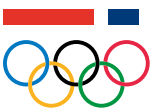




NORGE



Olympiatoppen

OLYMPIATOPPENS MODELL FOR UTVIKLING AV TRENERE I NORSK TOPPIDRETT

12. januar 2019, Oslo

INNHOLD

KAP

1	INNLEDNING	5
2	DEFINISJONER	5
3	OLYMPIATOPPENS TRENERFILOSOFI	6
4	TOPPIDRETTSTRENERENS ANSVAR	6
5	MÅL FOR OLYMPIATOPPENS UTVIKLINGSTILTAK FOR TOPPIDRETTSTRENERE	6
6	KOMPETANSEMÅL FOR TOPPIDRETTSTRENEREN	8
	OLYMPIATOPPENS MODELL FOR UTVIKLING AV TRENERE I NORSK TOPPIDRETT	9
7	AVSLUTTENDE KOMMENTARER	10



Maren Lundby jubler for gull.
Foto: Karl Filip Singdahlsen, NIF

1. INNLEDNING

Treneren er en av de viktigste ressursene i norsk idrett. Trenerens kompetanse er avgjørende på alle nivåer, fra barne- og ungdomsidrett til internasjonal toppidrett. En fungerende trener kan bidra til at utøvere når sitt fulle potensial både personlig og idrettslig, og også inspirere til livslang idretts glede og fysisk aktivitet. En ikke-fungerende trener kan ha motsatt effekt; manglende utvikling og synkende motivasjon, utbrenthet, skader og frafall. Derfor må norsk idrett sammen kontinuerlig jobbe for å øke trenerens kompetanse.

Olympiatoppen ønsker gjennom denne modellen å klargjøre hvilken filosofi og hvilke prinsipper som bør ligge til grunn for utvikling av toppidrettstrenerne. Modellen er utarbeidet av Olympiatoppen og representanter fra utvalgte særforbund.

Dette dokumentet vil være en referanse for Olympiatoppens trenerutviklingstiltak for toppidrettstrenerne i Norge. Hensikten med å utarbeide en slik modell er å sikre at vi har en felles forståelse av både terminologi, ansvar og krav til kompetanse, samt at alle tiltak for utvikling av toppidrettstreneren er tuftet på samme filosofi og på norsk idretts aktivitetsverdi. For toppidrett utdyper Olympiatoppen verdiene slik:

- Idretts glede – som drivkraft
- Ærlighet – som prestasjonsverdi
- Fellesskap – som konkurransefortrinn
- Helse – som forutsetning for livskvalitet og prestasjon

Vi ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt i arbeidet med dette dokumentet: Arbeidsgruppa som har drevet arbeidet fremover har bestått av Per Elias Kalfoss (Skiforbundet), Tore de Faveri (Svømmeforbundet), Frode Moen (OLT Midt-Norge), Liv Hemmestad og Carl Axel Hageskog (OLT idrettscoaching), Else-Marthe Sørlie Lybekk (OLT fagsjef prestasjon) og Erling Rimeslått, Trond Pedersen og John Anders Bjørkøy (OLTs utviklingsavdeling). Vi ønsker også å takke alle som har kommet med gode innspill underveis; toppidrettstrenerne, NIF trenerutvikling, særforbund, Olympiatoppens ledergruppe og Toppidrettssjefen.

Dette dokumentet omtaler toppidrettstrenerne og dagens og morgendagens toppidrettsutøvere – det er disse gruppene det vises til når det står «trener» og «utøver».

2. DEFINISJONER

TOPPIDRETT

Dagens toppidrettsutøvere er utøvere som driver trening og forberedelser i verdensklasse avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører jevnlig til internasjonale toppresultater. Idretten er for disse utøverne førsteprioritet.

(Olympiatoppens strategiske utviklingsplan 2017-2022).

Morgendagens toppidrettsutøvere er utøvere som på varierende alders- og prestasjonsnivå driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå.

(Utviklingsplan for Olympiatoppens utviklingsavdeling 2017-2022.)

TOPPIDRETTSTRENER

En person som leder og legger til rette for utøveres og lags helhetlige utvikling med mål om å nå resultater på internasjonalt toppnivå på kort og lang sikt.

Med helhetlig utvikling menes fysisk, mental og sosial utvikling, på og utenfor idrettsarenaen.

KOMPETANSE

Kunnskap, erfaring, holdning, ferdighet og evne til å kunne utføre praktiske handlinger.

3. OLYMPIATOPPENS TRENERFILOSOFI

Dette dokumentet ivaretar og bygger videre på viktige elementer i Olympiatoppens trenerfilosofi:

Trenerens tanker, holdninger, innsikt og verdier gir grunnlag for handlinger, bestemmer hvordan treneren leder det praktiske arbeidet og viser retning i arbeidet med utøverne. Trenerne må derfor ha en tydelig trenerfilosofi. De som arbeider med trenerne i norsk idrett må hjelpe dem med å utvikle og praktisere filosofien.

Treneren skal:

- Sette utøverne i sentrum for den idrettslige utviklingen
- Lære utøverne å ta ansvar for eget utviklingsprosjekt
- Bidra til helhetlig utvikling av utøverne
- Behandle hver utøver som et unikt individ

Den enkelte treners trenerfilosofi skal bygge på disse elementene, men være tilpasset situasjon og den enkelte idretts egenart.



4. TOPPIDRETTSTRENERENS ANSVAR

Toppidrettstrenerens ansvar er å lede og legge til rette for utøveres og lags helhetlige utvikling med mål om å nå resultater på internasjonalt toppnivå på kort og lang sikt.

5. MÅL FOR OLYMPIATOPPENS UTVIKLINGSTILTAK FOR TOPPIDRETTSTRENERE

Videreutvikle treneres kompetanse til å lede og legge til rette for utøveres og lags helhetlige utvikling for å nå resultater på internasjonalt toppnivå på kort og lang sikt.



Lagseier!
Foto: Karl Filip Singdahlsen, NIF

6. KOMPETANSEMÅL FOR TOPPIDRETTSTRENEREN

Det forutsettes at trenere på dette nivå har særiddrettslig toppidrettskompetanse og har kompetanse til å skape læringssituasjoner og gode utviklingsprosesser. Den enkelte idrett er selv ansvarlig for de særiddrettslige kompetansemål. Disse kompetansemål er ikke nærmere beskrevet her, men målene nedenfor vil i stor grad også være gjeldende for den enkelte idrett.

Kompetansemålene for toppidrettstreneren nedenfor er knyttet til Olympiatoppens tre kjerneområder:

- Daglig treningskvalitet
- Relasjoner i prestasjonsteamene
- Konkurransgjennomføring

Kompetansemålene er satt opp under følgende overskrifter:

- Idrettsfaglig kompetanse
- Ledelses- og relasjonskompetanse
- Kompetanse til å lede seg selv

6.1 IDRETTSFAGLIG KOMPETANSE:

Kunnskap, erfaring, holdning, ferdighet og evne til å:

- Planlegge, gjennomføre, analysere og evaluere trening på kort og lang sikt
 - Sette utøverne i sentrum
 - Individualisere ut fra utøvernes nivå, ambisjoner og forutsetninger
 - Observere, systematisere, analysere, intervensere og gi feedback.
 - Involvere, gi medansvar og sørge for at utøvere reflekterer over egen utvikling og prestasjon
 - Ha oversikt over hva som kreves for å vinne i fremtiden
- Planlegge, gjennomføre, analysere og evaluere konkurranser og mesterskap på kort og lang sikt
 - Spesifikke forberedelser for den enkelte utøver og for teamet, herunder laguttak, logistikk mv.
 - Skape gode læringssituasjoner før, under og etter konkurranse/mesterskap
 - Taktiske disposisjoner
 - Raskt samle inn relevant informasjon og ta gode beslutninger.
 - Håndtere uforutsette hendelser
 - Håndtere stress
 - Håndtere andre interessenter
- Forenkle det komplekse og prioritere det viktigste

6.2 LEDELSES- OG RELASJONSKOMPETANSE

Kunnskap, erfaring, holdning, ferdighet og evne til å:

- Velge, organisere, lede og utvikle prestasjonsteamet
 - Gjennomføre og følge opp mål-, strategi- og verdiprosesser
 - Skape dynamiske team med konstruktive relasjoner
 - Skape en god utviklingskultur der hver enkelt persons kompetanse bringes inn og benyttes i fellesskapet.
 - Utvikle gode rutiner
 - Definere og avklare ansvar og roller
- Bruke pedagogiske ferdigheter i sitt lederskap
 - Involvering og medansvar
 - Kommunikasjon
- Håndtere ulike interessenter
 - Påvirke oppover og nedover for å skape gode rammebetingelser
- Håndtere dilemmaer og kompleksitet

6.3 KOMPETANSE TIL Å LEDE SEG SELV

Kunnskap, erfaring, holdning, ferdighet og evne til å:

- Utvikle egen trenerfilosofi
- Kontinuerlig videreutvikle seg selv og egen kompetanse
 - Ta ansvar for egen utvikling
 - Refleksjon over egen rolle og praksis
 - Aktivt bruke utøverne til egen læring
 - Aktivt jobbe med egne styrker og svakheter
- Sikre balanse mellom hverdag og trenergjerning

OLYMPIATOPPENS MODELL FOR UTVIKLING AV TRENERE I NORSK TOPPIDRETT



OLYMPIATOPPENS TRENERFILOSOFI

**NORGES IDRETTSFORBUND
OG OLYMPISKE OG
PARALYMPISKE KOMITÉ**

Postadresse
Postboks 5000
0840 Oslo

Besøksadresse
Sognsveien 228
0863 Oslo

tlf +47 21 02 90 00
www.olympiatoppen.no