

TRENEREN I UTVIKLING

Utviklingsprogram for trenere til morgendagens utøvere



OLYMPIATOPPEN
Nord-Norge



Trenerkurs med vekt på refleksjoner og egen utvikling – i regi av OLT-Nord

For å utvikle dagens talenter til fremtidige toppidrettsutøvere ønsker Olympiatoppen å skreddersy et eget trenerutviklingskurs

Dette utviklingskurset skiller seg fra særforbundenes trenerkurs ved å ha fokus på trenerens egen utviklingstrapp.

Kurset har stor oppmerksomhet på refleksjon, erfaringslæring og deling av kunnskap - etter samme mal som Olympiatoppens trenerkurs; Topptrener 1 og 2

Målgruppe:

Trenere for morgendagens topputøvere (15 – 25 år).

Trenere fra både individuelle idretter og lagidretter - det er ønskelig med kompetanse tilsvarende Trener 1.

Tid:

6 ettermiddags-samlinger i Alta – høst/vinter 2017 og vinter 2018.

- Torsdag 28.september (16.00-21.00)
- Torsdag 26.oktober (16.00-21.00)
- Torsdag 30.november (16.00-21.00)
- Torsdag 25.januar (16.00-21.00)
- Torsdag 22.februar (16.00-21.00)
- Torsdag 22.mars (16.00-21.00)

Forelesere:

Olympiatoppens fagpersoner og lokale ressurspersoner.

Kostnader:

Kursavgift: kr. 2.500,- (evt. reise/overnatting dekkes av deltakere)

Søknad:

Søknad må inneholde informasjon om deg selv - og hvem du trener. (Idrett, utøvere, klubb, skole, team).

Vi ønsker også noen ord om din motivasjon for å søke dette kurset. Anbefaling fra klubb/lag/skole vil styrke søknad 😊

(Mer info: Morten Trane/Prosjektleder OLT-Nord – 99 79 64 89)

Søknad sendes til:

Morten.trane@olympiatoppen.no innen fredag 8.september



KURSPROGRAM

Treneren i utvikling

- De gode prestasjonsmiljøene
- Trenerkompetanse
- Trenerfilosofi

Treningskultur og lagbygging

- Prestasjonskultur gjennom mestring og utvikling
- Det gode laget med deg som leder for prestasjonsteamet
- Treneren som leder

Motivasjon og mental trening

- Mentale faktorer som påvirker prestasjonen, hva og hvordan
- Hva kan gjøres i egen treningshverdag
- Mental trening i praksis

Coaching i trenerrollen

- Hva kjennetegner den gode coachings-prosessen?
- Når- og hvordan coache ! – coaching ift instruksjon !
- Coaching av enkeltutøvere og grupper - praktisk læring

Vi legger opp til "egentrening/hjemmearbeid" mellom samlingene – dette bidrar til en god og kontinuerlig utvikling for deg som trener.

