

Olympiatoppens topptrenerutdanning 60 studiepoeng

- Trenerrollen og treningsfilosofi
- Strategisk prestasjonsutvikling og kulturbygging
- Coaching
- Verdiforankring

Topptrenerutdanningen for trenere som ønsker å arbeide med idrettsutøvere på et internasjonalt høyt nivå er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen.



www.ntnu.no/videre



NTNU VIDERE

Etter- og videreutdanning fra NTNU

Målsetninger for topp trenerutdanningen

- Økt kompetanse hos trenere vil gi bedre tilrettelagt treningshverdag og konkurransesituasjon for utøverne.
- Etablere nettverk for trenere for tverrfaglig kompetanseutvikling og sosiale relasjoner.
- Bygge bro mellom klubber, regions- og landslag og Olympiatoppen.

Utdanningen vil bygge på erfaringer fra internasjonale suksess trenere og aktiv bruk av Olympiatoppens erfaringsdatabase.

Topptrenerutdanningen vil være en erfaringsbasert utdanning som består av fire moduler à 15 studiepoeng (5 vektall).

- Trenerrollen og treningsfilosofi
- Strategisk prestasjonsutvikling og kulturbygging
- Coaching
- Verdiforankring

Hver modul er en selvstendig enhet, men opptak til studiet vil skje under forutsetning av at man ønsker å gjennomføre hele studiet. Hver modul vil gå over ett semester og hele studiet vil gå over to år. Første modul arrangeres høsten 2003.

Målgruppe

- Etablerte trenere som mangler formell faglig kompetanse.
- Etablerte og unge trenere som ønsker kompetanseheving for å kunne ta på seg treneroppgaver på internasjonalt toppnivå.

Opptakskrav

- Krav til forkunnskaper: Generell studiekompetanse eller minimum 2 års relevant arbeidserfaring.
- Opptakskrav ut over krav til forkunnskaper:
- Ambisjoner om å jobbe som trener innenfor særforbundenes eliteutvikling.
- Tilstrekkelig motivasjon og tid til å gjennomføre hele studiet

Samlinger og nettundervisning

Hver modul vil bestå av tre samlinger som går over en ettermiddag og to hele dager. Før hver samling forutsettes det at deltakerne har gått gjennom aktuell pensumlitteratur. Hjemmeoppgaver relateres til pensum og egen praktisk idrett. Ved oppstarten av første modul vil det bli gitt opplæring i it's:learing; NTNUs programvare for nettbasert undervisning.

Mentor

Hver deltager blir coachet av en egen mentor.

Implementering i egen klubb

Innholdet i hver modul skal implementeres i egen klubb/resultatenhet og systematiske resultat og effektmålinger gjennomføres.



MODUL 1

Trenerrollen og treningsfilosofi

- Trenerrollens forskjellige elementer
- Krav til en internasjonal topp trener (utviklingstrapp)
- Prosessverktøy og metoder for å utvikle egen utviklingstrapp for toppidrettsutøvere individuelt og som lag
- Prestasjonspsykologi og konkurransemestring
- Treningslære - gjennomgang av OLT's treningsfilosofi:
- Utholdenhetstrening, styrketrening, teknikktrening (analyse, læring), basistrening, hurtighet, koordinasjon, spenst, bevegelsestrening
- Årsplan, periodisering, utviklingstrapp, evaluering/justering
- Treningsrapportering og oppfølgingsmetoder
- OLT's treningsdagbok Sport Office



MODUL 2

Strategisk prestasjonsutvikling og kulturbygging

- Visjoner, mål og verdier. Fra "visjon til etablert praksis"; fra just "do it" til just "did it"
- Kunnskap om ulike prestasjonskulturer innenfor de beste i verden
- Fordypning i treningsfilosofi innenfor eget resultatområde i egen idrett
- Utvikle grunnleggende forståelse for visjoner/mål/verdier/strategier
- Utvikle egne mål/strategier og forpliktende tiltak for eget lag
- Avklare egen trener/lederrolle/krav/-forventninger til trener/lederrollen i egen trener/ledergruppe og utøvergruppe
- Informasjonsstrategier og mediahåndtering:
- Utvikle kunnskaper om hvordan media tenker og arbeider
- Utvikle ferdigheter i å gjennomføre en profesjonell pressekonferanse
- Utvikle ferdigheter i å selge seg selv og laget til media (skape positiv image for laget)
- Utvikle ferdigheter i å skape gode relasjoner til media
- Informasjonsrutiner
- Trene eget lag i mediahåndtering

MODUL 3

Coaching

- Aktiv coaching
- Hvordan skape verdens beste lag? Metoder for "Beste praksis"
- Utvikle kunnskaper/ferdigheter innenfor kommunikasjon og relasjonsbygging
- Definere klare mål og krav til den enkelte utøver/trener/leder som grunnlag for måling og oppfølging gjennom bruk av mål og utviklingssamtalen (utviklingstrappen)
- Lagets betydning for den enkelte toppidrettsutøvers prestasjoner (komplementære ferdigheter og egenskaper)
- Laguttak og konflikthåndtering
- Lagbygging (utvikle kunnskaper i å skape individuelle enere som spiller på lag)
- Utviklingssamtalen – å danne eierskap til prestasjonsmål og -krav?
- Utvikle kunnskap om psykologiske persontyper og identifisere disse i eget lag.
- Utvikle teknikker og ferdigheter i presentasjonsteknikk/møteledelse/- beslutningsprosesser
- Hvordan håndtere pressituasjoner, suksess og motgang/fiasko
- Karriererådgiving for den enkelte toppidrettsutøveren. Tilrettelegging.
- Hvordan håndtere trenerkarriere og familie. Helhetstenkning
- Mitt liv etter endt toppidrettsutøver/-trenerkarriere

MODUL 4

Verdiforankring

- Kostholdsveiledning
- Spiseforstyrrelser
- Antidoping
- Etikk og verdier
- Restitusjon, sykdom og skadebehandling
- Treningsbelastning; overtrening, stress og felttrening
- Grensesprenging



PRAKTISK INFORMASJON

Olympiatoppens topptrenerutdanning er utviklet av Bjørge Stensbøl, Åsne Havnelid og Atle Kvålsvoll fra Olympiatoppen, Elling Finnanger fra TotalConsult og Gertjan Ettema, Rolf Ingvaldsen og Liv Berit Augestad fra NTNU.

Tid og sted

Informasjon om nøyaktig tidspunkt, adresse for samlinger etc. finnes på Internett; <http://www.ntnu.no/videre>.

Eksamen

Det vil bli gitt eksamen i hver av de fire modulene. Sluttkarakteren bli fastsatt ut fra

- Hjemmeoppgave med evaluering av mentor
- Muntlig eksamen ved semesterets slutt

Søknadsfrist 1. juni årlig,

se <http://www.ntnu.no/videre>

Søknad

Vennligst benytt søknadsskjema på vår hjemmeside (www.ntnu.no/videre). Søknaden behandles etter søknadsfristens utløp. Du vil da få beskjed om du er tatt opp og får tilsendt praktisk informasjon på kurset.

Etter søknadsfristens utløp kan du undersøke pr telefon om det er ledige plasser og om vi kan behandle flere søknader.

Kursavgift

P.t. kr 8000,- pr modul inkludert kursmaterieell og måltider. Semesteravgift kommer i tillegg. Betalingen bør ikke skje før faktura er mottatt.

Hotell

NTNU VIDERE har gode prisavtaler med flere hotell. Merk av i søknadsskjemaet om du ønsker at vi skal ordne overnatting for deg.

Semesteravgift

I henhold til Lov om studentsamskipnader av 28. juni 1996, er NTNU pålagt å kreve inn semesteravgift, p.t. 400,-. Semesteravgiften kommer i tillegg til kursavgiften. Semesteravgift skal betales for eksamenssemesteret, uavhengig av om man avlegger eksamen eller ikke. Dersom man har betalt semesteravgift i annen sammenheng, slipper man å betale på nytt. Kopi av kvittering må da forevises.

Avmelding

Søknaden er bindende. Inntil søknadsfristens utløp kan du fritt trekke deg fra kurset. Fra søknadsfristens utløp inntil en uke før kursstart, belastes et beløp tilsvarende 25 % av kursavgiften. Ved senere avmelding må du betale hele kursavgiften.

Forbehold

Vi gjør oppmerksom på at vi må ha et minimum antall deltagere for at kurset skal igangsettes. Dersom det blir for få søkere kan kurset bli avlyst eller utsatt.

Ytterligere informasjon

NTNU VIDERE

Bente Moslet

Telefon 73 59 76 72

E-post Bente.Moslet@ntnu.no

Olympiatoppen

Atle Kvålsvoll

Mobil 419 34 290

E-post atle.kvalsvoll@olympiatoppen.no

