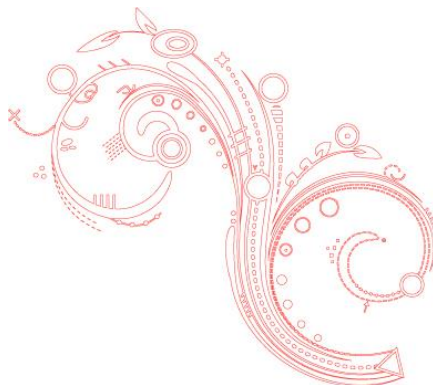




# Kursplan Trener-3

## Trenerløypa

**utgave:  
30.5.2014**





## TRENERLØYPA – TRENER 3 - ORIENTERING

utgave 30. mai 2014

---

### 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 90 timer, inkl. 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 **90 timer** ( undervisningstimer à 45 min). I tillegg kommer 90 timer praksis.
- ✓ **60 timer** gjennomføres felles med kurslærer over 3 helger.
- ✓ **30 timer** utgjør selvstudium / hjemmeoppgave (individuell eller i gruppe) som gjennomføres mellom kurshelgene. Det inngår en avsluttende hjemmeoppgave som levers inn ved kursslutt og som kan kombineres med praksistimene.

MODULER	Emner Tema	Timetall totalt Herav fellestimer og selvstudietimer
Modul 1	<b>Planlegging, trening og konkurransegjennomføring</b>  Tema: <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppsett av ideelle treningsplaner</li><li>- Gjennomføring av treningsøkter (inkl intensitetsstyring) med hensikt å øke løpshastigheten i ulike distanser</li><li>- Justering og feedback av utøvers treningsplan</li><li>- Overtrening og skader – forebygge og behandle</li><li>- Testing (felt og laboratorium)</li></ul>	17 timer totalt 12 t felles 5 t Selvstudie



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konkurransgjennomføring fra løpsperspektiv og i orienterings konkurranser</li> </ul>	
Modul 2	<p><b>Betydningsfulle faktorer for løpsprestasjon</b></p> <p>Tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskler, hjerte og blod</li> <li>- Sentralnervesystemet og det perifere nervesystemet</li> <li>- Løpsteknikk og biomekanikk</li> <li>- Ernæring og drikke i dagliglivet</li> <li>- Ernæring, drikke, temperatur, døgnrytme og andre ytre faktorer i konkurransesituasjon</li> <li>- Helhetlig modell for løpsprestasjon – hvordan henger de ulike delene sammen</li> </ul>	<p>13 t totalt 9 t felles 4 t selvstudie</p>
Modul 3	<p><b>Idrettspsykologi</b></p> <p>Tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse av en prestasjon i psykologisk perspektiv</li> <li>- Kort om ulike idrett-psykologiske teorier</li> <li>- Mestringsmiljø</li> <li>- Målsetting</li> <li>- Oppmerksomhets-trening</li> <li>- Visualisering</li> <li>- Avspenning</li> <li>- Når er o-løperen mest utsatt for hva? (også skade situasjon)</li> <li>- Idretts-psykologisk sjekk-liste</li> </ul>	<p>10 timer totalt 7 t felles 3 t selvstudie</p>
Modul 4	<p><b>Treneren og coaching</b></p> <p>Tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikasjon</li> <li>- Personlighets typer</li> <li>- Coaching metoder</li> <li>- Lag kohesjon</li> <li>- Formidlingsmetodikk</li> <li>- Utøversamtale i praksis</li> <li>- Hvordan fungerer treneren i hverdagen?</li> <li>- Kompetanseanalyse på egen trenerrolle</li> <li>- Utviklingsmuligheter for treneren</li> </ul>	<p>13 timer totalt 9 t felles 4 t selvstudie</p>
Modul 5	<p><b>Orienteringsteknikk/ metodikk</b></p>	<p>32 timer totalt</p>
	<p><b>Del 1: O-teknisk løpsforberedelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvilke o-tekniske ferdigheter er viktige i denne terrengetypen.</li> <li>- Lære hva som er optimal o-teknikk i denne terrengetypen og hvordan dette kan trenes.</li> </ul>	<p>2 t felles 1 t selvstudie</p>



	<b>Del 2: Finne og sammenligne veivalg</b> - Veivalg i urbant, nordisk og kontinentalt terreng for ulike konkurransetyper	8 t felles 2 t selvstudie
	<b>Del 3: Gjennomføre veivalg – retning og avstand</b> - Teknikker for å løpe rett fram - Riktige/hensiktsmessige valg av o-teknikk	8 t felles 3 t selvstudie
	<b>Del 4: Løpsanalyse og mentale faktorer</b> - Riktig bruk av verktøyet GPS. Analysemetoder, tolking, generelle resultater fra landslagets GPS prosjekt - Tilpasse trening basert på resultater av analyse.	3 t felles 2 t selvstudie
Andre emner som tas opp underveis i kurset: - Rutiner rundt konkurranser (utøver, trener, støtteapparat )		

Modulene/emner fordeles på kurshelgene

### ORGANISERING OG ARBEIDSFORMER

Det arrangeres 3-4 kurssamlinger (helger)

I tillegg til samlingene er det selvstudium/hjemmeoppgave. Ulike undervisningsmetoder benyttes.

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 rett i etterkant av siste kurssamling.

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

Det er kursansvarlig som 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
- Gjennomført obligatorisk praksis, 90 timer (underveis og/eller i etterkant av kurset).

### Selvstendig avsluttende hjemmeoppgave

Det legges ikke opp til eksamen i kurset, men det blir gitt en oppgave som skal gjennomføres som et selvstendig arbeid som kan relateres til det daglige trenerarbeidet koblet opp mot det



kandidaten har tilegnet seg på kurset. Det skriftlige omfanget på oppgaven vil ligge på 10-12 sider. Oppgaven påbegynnes ved kursstart og leveres inn etter siste kurshelg. Oppgaven kan kombineres med praksistiden i kurset.

### **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: I forbindelse med treningsplanlegging, treninger, konkurranser og samlinger.
2. Gjennomføre minimum 3 løpersamtaler ( individuelt eller gruppe)
3. Planlegge, gjennomføre , analysere og evaluere trening , konkurranser og testing av utøvere du er trener for.
4. Det skal gjennomføres en samtale mellom kandidaten og medtrener evt hovedtrener eller leder i klubb, på kretslag eller landslag minst en gang i løpet av praksisperioden.

**Dokumentasjon:** En rapport fra trenerpraksisen sendes Norges Orienteringsforbund. Rapporten skal kort skissere hva trenerpraksisen har omfattet på de nevnte punktene. Aktuelle oversikter, logg, bilder etc. kan legges ved.

#### **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 vil bli justert/supplert etter hvert som relevant kurslitteratur blir ferdig

Modul 1 Fysisk trening og treningsplanlegging. Norges Orienteringsforbund  
Gjerset, A. & Johansen, E. ( febr. 2014)

Brain Training for Runners, Matt Fitzgerald (2007)

Modul 2 Som modul 1  
Diverse relevante, vitenskapelige artikler



## Trener 3

- Modul 3      Idrettens mentale treningslære. Pensgaard & Hollingen. 2006.  
Diverse annen litteratur/kompendier underveis i kurset
- Modul 4      heftet Orientering og psykologi, Norges Orienteringsforbund, Ingvarlsen, M.K.  
(2009)
- Modul 5      Orienteringsteknisk trening, Norges Orienteringsforbund, Rønneberg, K.,  
Myrvold, B.O. & Johnsen, J.A. 2003. Tilhørende nivåstige for o- teknikk på  
[www.orientering.no](http://www.orientering.no).
- Utviklingstrappa: [www.orientering.no](http://www.orientering.no), trinn 3,4 og 5  
Diverse artikler, Mathisen K. W.  
Landslagets GPS prosjekt/forskning