

## 1. Samling 1: Bli kjent med OLTMN, trenerkrav og kulturkrav.

<b>Modul 1.</b>	
<b>Tidsrom: 19. september 2007 Ansvar: Elling Finnanger</b>	
<b>Målsetting:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Krav til prestasjonsmiljø i ung alder.</li> <li>▪ Krav til trenere for yngre utøvere.</li> <li>▪ Utvikling av prestasjonskultur.</li> </ul>	
<b>Tema:</b> Kjennetegn på topputøvere i barne og ungdomsåar.	<b>Innhold:</b> Toppidrettsutøvere forteller sin historie fra barne og ungdoms idretten. Beste praksis.
<b>Tema:</b> God prestasjonskultur for yngre utøvere.	<b>Innhold:</b> Utvalgte miljøer forteller sin beste praksis historier.
<b>Tema:</b> Utviklingstrapp for prestasjonskultur for yngre utøvere. (utg. pkt i OLT's utviklingstrapp for prestasjonskultur, prestasjonsmodellen TC) Utviklingstrapp for trenere for yngre utøvere. (utg.pkt i OLT's topp trener utviklingstrapp)	<b>Innhold:</b> Arbeidsoppgaver å vurdere, reflektere og ferdigstille utviklingstrapp for miljø. Arbeidsoppgaver å vurdere, reflektere og ferdigstille utviklingstrapp for trenere for yngre utøvere.
<b>Treningsoppgave:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluere prestasjonskulturen ved hjelp av utviklingstrappen i eget miljø.</li> <li>• Evaluere egen trenerferdighet ved hjelp av utviklingstrappen for trenere for yngre utøvere.</li> <li>• Lag Rapport</li> </ul>	

## 2. Samling 2: Visjon- mål- strategier.

<b>Modul 2.</b>	
<b>Tid: 5. desember 2007 Ansvar: Frode Moen</b>	
<b>Målsetting:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utvikle visjon for miljøet.</li> <li>▪ Bevisstgjøre egenskaper ved kulturen.</li> <li>▪ Konkretisere utviklingsmål for miljøet/ tiltak.</li> </ul>	
<b>Tema:</b> Prestasjonskultur og trener for yngre utøvere.	<b>Innhold:</b> Presentasjon av treningsoppgaver: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestasjonskultur</li> <li>• Trener</li> </ul>
<b>Tema:</b> Visjon, mål, verdier og strategier.	<b>Innhold:</b> Teori om strategiarbeid for miljøer innen idretten. Utvikle visjon, mål, verdier og strategier for eget lag.
<b>Tema:</b> Målprosessen fra laget til individet.	<b>Innhold:</b> Teori om målprosessen fra laget til individet. Utviklingsmål for utøvere.
<b>Treningsoppgave:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennomfør mål og strategiprosess i eget lag.</li> <li>• Konkretisere individuelle utviklingsmål for enkelt utøvere.</li> <li>• Lag Rapport.</li> </ul>	

### 3. Samling 3: Vi bygger laget.

<b>Modul 3.</b>	
<b>Tid: 27. februar 2008 Ansvar: Elling Finnanger</b>	
<b>Målsetting:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Skape psykososialt, stimulerende og utviklende treningsmiljø.</li><li>▪ Bli kjent med faktorer som påvirker et godt lagmiljø.</li><li>▪ Skape aksept for hverandre i laget.</li></ul>	
<b>Tema:</b> Personlighetstyper (hvordan er mennesker forskjellige). Faktorer som skaper et godt lagmiljø	<b>Innhold:</b> Presentasjon av treningsoppgaver: <ul style="list-style-type: none"><li>• Strategiprosesser i eget lag.</li></ul> Teori om personlighetstyper. Teori om teamutvikling (Når 2+2=5).
<b>Tema:</b> Miljøer med høy grad av trivsel.	<b>Innhold:</b> Beste praksishistorier fra miljø med godt miljø.
<b>Tema:</b> Verktøy for evaluering av lagmiljøet (SWOT/ 4 fase modellen).	<b>Innhold:</b> Gjennomfør en evaluering av psykososialt miljø ved hjelp av SWOT og 4 fase modellen.
<b>Treningsoppgave:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomfør en evaluering av det psykososiale miljøet i eget miljø ved hjelp av SWOT.</li><li>• Lag Rapport.</li></ul>	

### 4. Samling 4: Vi utvikler treningsfilosofi.

<b>Modul 4.</b>	
<b>Tid: 4. juni 2008 Ansvar: Frode Moen</b>	
<b>Målsetting:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bevisstgjøre kritiske suksesskriterier i egen idrett.</li><li>▪ Starte på utviklingen av egen treningsfilosofi.</li></ul>	
<b>Tema:</b> Treningsoppgaver.	<b>Innhold:</b> Presentasjon av treningsoppgaver. <ul style="list-style-type: none"><li>• SWOT analyse.</li></ul>
<b>Tema:</b> Arbeidskrav og kritiske suksessfaktorer i din idrett. (Hva skal vi måles på?)	<b>Innhold:</b> Utarbeidelse av utviklingstrapp for den enkelte idrett.
<b>Tema:</b> Treningsfilosofi egen idrett.	<b>Innhold:</b> Konkretiser innhold og treningsmetoder i egen idrett.
<b>Treningsoppgave:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomfør en konkretiseringsprosess av innhold og treningsmetoder i egen idrett. (utøvere og foreldre) Trener presenterer sin treningsfilosofi for diskusjon.</li><li>• Lag Rapport.</li></ul>	

## 5. Samling 5: Vi utvikler treningsfilosofi.

<b>Modul 5.</b>	
<b>Tid: 27. august 2008 Ansvar: Elling Finnanger</b>	
<b>Målsetting:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dypere forståelse for morgendagens treningsfilosofi.</li> <li>▪ Bevisstgjøre fallgruver som kan hindre karrieren.</li> </ul>	
<b>Tema:</b> Treningsoppgaver.	<b>Innhold:</b> Presentasjon av treningsoppgaver. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenter treningsfilosofi.</li> </ul>
<b>Tema:</b> Utøvere i vekst og utvikling.	<b>Innhold:</b> Teori om treningsfilosofi for yngre utøvere. Hva skjer av endringsprosesser hos yngre utøvere som trenere må ta hensyn til.
<b>Tema:</b> Periodisering.	<b>Innhold:</b> Trening i forhold til belastning, variasjon og motivasjon (allsidighet/ spesialisering).
<b>Treningsoppgave:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennomfør en seminarkveld med utøvere og foreldre med følgende tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Utøvere i vekst og utvikling, hva må vi som trenere og foreldre ta hensyn til?</li> </ul> </li> <li>• Lag Rapport.</li> </ul>	

## 6. Samling 6: Coaching.

<b>Modul 6.</b>	
<b>Tid: 3. desember 2008 Ansvar: Frode Moen</b>	
<b>Målsetting:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bevisstgjøring i forhold til coaching som metode.</li> <li>▪ Konkretisering av mål og tiltak for utøver og egen utvikling.</li> </ul>	
<b>Tema:</b> Treningsoppgaver. Forelesning om coaching. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hva er coaching?</li> <li>▪ Effekter av coaching.</li> <li>▪ Konsekvenser.</li> <li>▪ Sentrale ferdigheter.</li> </ul>	<b>Innhold:</b> Gjennomgang av treningsoppgaver: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminarkveld</li> </ul>
<b>Tema:</b> Coaching	<b>Innhold:</b> Teori i forhold til coaching.
<b>Tema:</b> Coaching metodikk.	<b>Innhold:</b> Gjennomgang av OLTMN's coaching metodikk.
<b>Tema:</b> Coaching verktøy.	<b>Innhold:</b> Gjennomgang av OLTMN's coaching verktøy.
<b>Treningsoppgaver:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utvikle egen coaching strategi.</li> <li>• Presenter egen coaching strategi for laget, skap diskusjon.</li> <li>• Lag Rapport.</li> </ul>	

## 7. Samling 7: Mental trening.

<b>Modul 7.</b>	
<b>Tid: 25. februar 2009 Ansvar: Elling Finnanger og Frode Moen</b>	
<b>Målsetting:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gjennomgang av mentale prosesser.</li> <li>▪ Gjennomgang av mental påvirkning.</li> </ul>	
<b>Tema:</b> Treningsoppgave.	<b>Innhold:</b> Gjennomgang av treningsoppgaver: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egen coachingstrategi.</li> </ul>
<b>Tema:</b> Mental trening i ung alder.	<b>Innhold:</b> Teori om mental trening og mentale treningsprosesser. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Attribusjon/ kontrollplassering</li> <li>▪ Avspenning/ fokus.</li> <li>▪ Visualisering.</li> <li>▪ Mentale suksessfaktorer.</li> <li>▪ Målprosessen.</li> </ul>
<b>Tema:</b> Mentale arbeidskrav i egen idrett.	<b>Innhold:</b> Utvikling av mentale arbeidskrav i egen idrett.
<b>Treningsoppgaver:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkretiser mentale arbeidskrav og utvikle treningsmetoder for mental trening.</li> <li>• Lag Rapport.</li> </ul>	

## 8. Samling 8: Evaluering, veien videre.

<b>Modul 8.</b>	
<b>Tid: 3. juni 2009 Ansvar: Elling Finnanger</b>	
<b>Målsetting:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fokus på beste praksis.</li> <li>▪ Alle skal presentere:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Min utvikling som trener, mitt lag sin utvikling, over to år.</li> <li>2. Hvilken effekt har utviklingsprogrammet hatt for meg og mitt lag.</li> </ol> </li> </ul>	
<b>Tema:</b> Treningsoppgave	<b>Innhold:</b> Gjennomgang av treningsoppgaver: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentale arbeidskrav og treningsmetoder.</li> </ul>
<b>Tema:</b> Utviklingstrapp for lag og trener (coaching i et helhetsperspektiv).	<b>Innhold:</b> Hver deltager presenterer sin utvikling som trener og lagets utvikling siste 2 år. (10 + 5min)
<b>Tema:</b> Veien videre?	<b>Innhold:</b> Diskusjon
<b>Tema:</b> Diplom	<b>Innhold:</b> Utdeling og middag.