Trenermentorutdanning

Modul 1

**Trenermentorens hovedoppgave**

* + Være veileder for treneren
		- Trenermentor er en person som lytter og stiller spørsmål, både utforskende og utfordrende, og som gir feedback til treneren

**Tema i modulen:**

*Trenementorens arbeid:*

* Hvordan arbeider trenermentoren:
	+ Trenermentoren gjør tidsbegrenset avtale med trener og utarbeider mål for perioden
	+ Trenermentoren observerer treneren:
		- På treninger
		- P å kamper
		- Observerer andre trenere i kamp og trening
	+ Trenermentoren og trener har samtale i etterkant av trening/kamp
* Hva ser trenermentoren etter når han/hun observerer treneren?
	+ Trenerens utførelse/bruk av:
		- Planlegging av trening
			* Øktplaner
			* Målsetting
		- Instruksjon
			* Hvordan instruerer treneren
		- Læringsteorier
			* Hvilke læringsteorier bruker treneren

*Verktøy:*

* Verktøy som trenermentoren kan bruke i trenermentorarbeidet:
	+ Skjema
	+ Filming

*Samtalen*:

* Hvordan få til en god samtale
	+ Spør riktig – teknikker i arbeidet med å lytte-spørre 

*Praksis:*

* Videocase

**Anbefalt litteratur:**

* Treningsledelse

Forfattere: [Rune Giske](http://www.gyldendal.no/Forfattere/Giske-Rune), [Gro Næsheim-Bjørkvik](http://www.gyldendal.no/Forfattere/Naesheim-Bjoerkvik-Gro), [Anders O. Brunes](http://www.gyldendal.no/Forfattere/Brunes-Anders-O)

Utgivelsesår: 2013

224 sider

2. utgave

Bokmål

ISBN/EAN: 9788205436176

* Den coachende treneren

-om å coache begynnere

Forfatter: Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø

Sider: 79

ISBN: 9788272862403

Utgivelsesår: 2014

* Den coachende treneren

- om å coache viderekomne

Forfatter: Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø

Sider: 128

ISBN: 9788272862533

Utgivelsesår: 2016