Trenermentorutdanning

Modul 1

**Trenermentorens hovedoppgave**

* + Være veileder for treneren
    - [](http://www.bing.com/images/search?q=mentor&view=detailv2&&id=6F5415E72BEAD870104A619DAA8060CC1F1E1076&selectedIndex=2&ccid=MKtcN/rU&simid=608052763143964358&thid=OIP.M30ab5c37fad486e7a7c161f97b5af9c1H0)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 [](http://www.bing.com/images/search?q=mentor&view=detailv2&&id=5DB6C2469612973C945A3C7B0F2DBFBCEC0BB60A&selectedIndex=30&ccid=PwWxPtCT&simid=607995459687091252&thid=OIP.M3f05b13ed09357e19e7d73195898f9aco0)

*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