



NORGES
TRIATLONFORBUND

19 85



#STOPP

KURSHEFTE

KURSPLAN TRENER 2



FELLESSKAP - MESTRING - BEGEISTRING

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	2
Utdanningsløp.....	3
Utdanningsløp.....	3
Læringsmål.....	5
Organisering og arbeidsformer	7
Praksis.....	7
Anti Doping	8
Trakassering/ #STOPP	13
Bærekraftig triatlon.....	14
Pensum	15

Introduksjon

Trenerutdanning på nivå 2 har primært trenere som arbeider med en eldre ungdomsgruppe (15 år og oppover) og juniorutøvere som målgruppe. Trener 2-kurset har deltaker- og utviklingsfokus.

Kurset består av en generell del og en spesiell del (svøm, sykkel og løp). Ved å gjennomføre og få godkjent generell del, en spesiell del samt praksistimene, vil man få autorisasjon som trener 2 i triatlon.

Den generelle delen legger stor vekt på teoretisk bakgrunnsstoff som kjennskap til anatomi, fysiologi, mekanikk, treningsplanlegging og rollen til treneren er sentral modul. Det er også egne moduler for idrettspsykologi, antidoping, skader og sykdom samt ernæring.

I de spesielle delene vil man gå igjennom sporten triatlon, både regelverk, historikk, metodikk og teknikk. I de spesielle delene vil praksis stå sentralt og det vil gis eksempler på hensiktsmessige tilpasninger for funksjonshemmede utøvere.

Utdanningsløp



Over vises utdanningsløpet for trenere i Norges Triatlonforbund (NTF).

Utdanningsløp

Mål

gjennom trener 2-kurset skal kursdeltakerne ha tilegnet seg følgende kompetansemål (idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske), og være i stand til å anvende dem i praksis:

Kompetansemål

Idrettsfaglig

- videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere.
- være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere treningen i et langsiktig perspektiv.
- kjenne til de vanligste idrettskadene og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treningen etter dette.
- ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping
- ha en helhetlig forståelse for idrettens egenart (didaktikk)
- ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi og fysiologi relatert til triatlon.

Pedagogisk

- være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner
- videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra trener 1.
- observere og ta tak i ulike problemstillinger som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere.
- utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov.
- være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne.

Organisatorisk

- ha kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede.
- lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for triatlon.
- kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund

Målgruppe

trenere for eldre ungdom og juniorer (15 år og oppover).

Krav til opptak

opptakskrav til trener 2 er godkjent trener 1-kurs (aktivitetslederkurs og ungdomstrenerkurs i triatlon) eller dokumentert tilsvarende kompetanse. alle deltakere må ha tilgang til et praksisfelt i løpet av kursperioden (være trener evt. assistenttrener eller lignende for en utøver eller en gruppe utøvere) der de kan utføre praksis og gjennomføre deler av selvstudiet. det stilles ikke krav til egenferdighet i friidrett, men deltakerne skal medvirke aktivt på kurset.

Innhold

hele kurset er på totalt 145 timer, der generell del utgjør 40 timer og hver av de tre spesielle delene er på 35 timer. den enkelte kursdeltaker gjennomfører minst 75 timer av dette slik:

- ✓ 40 timer generell del
- ✓ 35 timer spesiell del

28 av timene skal gjennomføres i form av selvstudium (fordelt på 18 timer generell del og 10 timer spesiell del). 47 timer skal gjennomføres på kurssamlingene.

moduler generell del	emner	timetall totalt, herav selvstudietimer fellestimer
modul 1	treningsplanlegging	8 t 4 t selvstudie + 4 t felles
modul 2	anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet	8 t 4 t selvstudie + 4 t felles
modul 3	idrettspsykologi	5 t 2 t selvstudie + 3 t felles
modul 4	trenerrollen	7 t 2 t selvstudie + 5 t felles
modul 5	antidoping, idrettsernæring og idrett og spiseforstyrrelse	7 t 4 t selvstudie + 3 t felles

modul 6	basistrening, idrettsskader og skadeforebyggende trening	5 t 2 t selvstudie + 3 t felles
sum generell del 40 timer/18 timer selvstudium, 22 timer felles		

For å bli autorisert som trener 2, må man minst gjennomføre generell del med selvstudie og én av de spesielle delene, samt praksis i etterkant av kurset på 75 timer.

Læringsmål

Modul 1: Treningsplanlegging

Etter gjennomført emne skal kursdeltakerne:

- ✓ Kunne anvende grunnleggende prinsipper for trening og treningsplanlegging
- ✓ Kunne tenke kritisk om trening og treningsplanlegging
- ✓ Gjøre rede for arbeidskrav- og kapasitetsanalyse
- ✓ Kjenne til ulike periodiseringsmodeller og tankegangen bak disse
- ✓ Utarbeide langsiktige og kortsiktige planer - utviklingstrapp, årsplaner, periodeplaner
- ✓ Kjenne til grunnprinsippene og treningsplanlegging - årsplan, periodeplan
- ✓ Kjenne til ulike strategier for kvalitetssikring av treningsprosess og evaluering av trening

Modul 2: Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet

Del 1 Styrke, spenst og hurtighet

Del 2 Utholdenhet

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha tilegnet seg en dypere kunnskap innen funksjonell anatomi og fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen i praksis for å videreutvikle utøvere.

Kandidaten skal kunne gjøre rede for:

- ✓ Sentrale muskelgrupper og hvordan en muskel er bygd opp
- ✓ Ulike typer muskelarbeid
- ✓ Effekten av styrketrening, hurtighetstrening og spensttrening og retningslinjer innen disse treningsformene.
- ✓ Energiomsettingen (generelt)
- ✓ Intensitetssoner og treningspåvirkningen i de ulike sonene

Modul 3: Idrettspsykologi

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha generell kjennskap til hva idrettspsykologi er
- ✓ Ha tilegnet seg kunnskap om mental trening, ulike basisteknikker innen mental trening og praktisk anvendelse av disse (spenningsregulering, visualisering, oppmerksomhetstrening og indre dialog).
- ✓ Ha kunnskap og forståelse om motivasjons- og mestringsklima.
- ✓ Kunne veilede utøvere ved problemstillinger knyttet til sosiale, mentale og taktiske egenskaper og ferdigheter hos utøveren.

Modul 4: Trenerrollen

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i både trenings- og konkurransesituasjoner.
- ✓ Gjøre rede for ulike trenerideologier og diskutere hvilke konsekvenser disse kan ha for trenings- og læringsmiljøet
- ✓ Være bevisst trenerrollen i planleggings- og målsettingsarbeidet med utøverne
- ✓ Kunne tilrettelegge for et mestringsorientert treningsmiljø
- ✓ Diskutere problemstillinger knyttet til idrett og kjønn
- ✓ Drøfte etiske utfordringer knyttet til idrett, sett i sammenheng med idrettens grunnverdier og bestemmelsene for barne- og ungdomsidretten.

Modul 5: Antidoping, idrettsernæring og idrett og spiseforstyrrelser

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping (via Ren Utøver-opplæringen)
- ✓ Kunne bidra med enkel veiledning i idrettsernæring
- ✓ Kjenne til utfordringene med spiseforstyrrelser i idretten

Modul 6: Basistrening, idrettsskader og skadeforebyggende trening

Etter gjennomført modul skal kursdeltakerne:

- ✓ Vite hva basistrening er og hvorfor det er viktig for triatlonutøvere å ha basistrening som en del av treningen sin.
- ✓ Ha innsikt i grunnleggende basistreningsøvelser og kunne sette sammen et program med mulighet for progresjon i vanskelighetsgrad.
- ✓ Vite hva koordinasjon er og hvordan de kan lage et program som bedrer en koordinativ ferdighet.

- ✓ Grundig innføring i belastningsbegrepet. Kjenne til forebygging av de vanligste idrettsskadene

Organisering og arbeidsformer

Det arrangeres to kurssamlinger, en med generell del og en med spesiell del. I tillegg til samlingene er det et selvstudieopplegg. Ulike undervisningsmetoder vil bli benyttet.

Fellestimene består av forelesninger, praksis og "analyse" av praksis ved hjelp av for eksempel video og observasjonsskjema, gruppediskusjoner, oppgaveløsning, praktisk utprøving av øvelsene, observasjon med mer. Gruppediskusjon og erfaringsutveksling anses som en viktig del av kurset og det forventes at deltakerne bidrar aktivt med sine trenererfaringer.

Selvstudiet gjennomføres i form av e-læring og skriftlige hjemmeoppgaver. Noe av arbeidet skjer i små grupper. Selvstudietimene skal gjennomføres dels som forberedelse før første kurssamling, dels i mellom de to kurssamlingene og etter siste kurssamling.

Det er Norges Triatlonforbund som har hovedansvaret for organiseringen av kurset og er kursansvarlig. Det er kursansvarlig som godkjenner deltakelse og oppmøte.

Krav til autorisasjon

- ✓ Tilfredsstilt de kompetansekrav som er satt for trener-2
- ✓ Aktiv deltakelse på minimum 80 % av undervisningen i fellesdelene (gjelder både generell og spesiell del).
- ✓ Gjennomført selvstudium.
- ✓ Gjennomført obligatorisk praksis, 75 timer (underveis og/eller i etterkant av kurset.)

Praksis

Krav til, varighet, innhold og dokumentasjon

Tid:

- 75 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil 1 år etter siste kurssamling er avholdt.

Krav til praksissted:

Praksisen må være relevant for triatlon og foregå

- i en triatlonklubb
- i et trenings samarbeid mellom klubber/kretser i triatlon

Innholdet i praksistimene:

- Kandidaten må være til stede på trening og ha ansvar for gjennomføring av treningen for en gruppe triatlonutøvere eller enkeltutøvere.
- I løpet av praksisperioden må kandidaten være til stede og følge opp utøveren(e) på minst en konkurranse.
- Det skal gjennomføres en samtale mellom kandidaten og medtrener evt. hovedtrener eller leder i klubb minst to ganger i løpet av praksisperioden.

Det er ønskelig:

- At kandidaten har ansvar (hovedansvar eller delansvar) for å forberede, gjennomføre og evaluere en treningsamling av lenger varighet, gjerne i samarbeid med andre.

Dokumentasjon:

- Det skal føres en logg fra praksis der man noterer ned dato, tid brukt, praksissted og type praksis. En mal for hvordan denne kan utformes, sendes kandidaten etter kursstart/ligger på idrettskurs.no.
- Medtrener, hovedtrener evt. leder i klubben attesterer på loggen.

Autorisasjon

Det utstedes kursbevis som gjelder som autorisasjonsbevis etter fullført og godkjent generell del, spesiell(e) del(er) og praksis

Anti Doping

Rent Særforbund

Antidoping Norge tror et effektivt, godt og målrettet informasjons- og forebyggende arbeid er helt avhengig av at særforbundene selv tar et eierskap. Det er derfor etablert konseptet Rent Særforbund.

Rent Særforbund er et verktøy for å sette antidoping og verdiarbeid systematisk på agendaen, samtidig som vi tar høyde for idrettens egenart. Konseptet skal sikre et minimum av antidopingkunnskap i organisasjonen, og vise tydelige holdninger til doping gjennom konkrete handlinger.

Norges Triatlonforbund ble Rent Særforbund i 2016.

Norges Triatlonforbund sin handlingsplan:

Bakgrunn

Ekte utfordringer, ekte mestring

Norges Triatlonforbund har nulltoleranse for doping. Vårt arbeid mot doping er forankret i grunnverdiene fellesskap, mestring og begeistring. Vi skal være Rent Særforbund i løpet av 2016.

Vår visjon er: EKTE UTFORDRINGER, EKTE MESTRING.

Vi jukser oss ikke til suksess.

Modell for implementering

Norges Triatlonforbund favner mange områder. Vi dekker bredden og toppen, fra barn til eldre mosjonister og olympiske utøvere. Vi har definert følgende grupper i vårt antidopingarbeid:

- **Landslag**
- **Age Group**
- **Arrangement**
- **Ansatte, styre og utvalg**
- **Klubb**
- **Treningsleir**
- **Kommunikasjon**

Mål og tiltak

Tiltak er viktige for at vårt antidopingarbeid skal gå fra holdning til handling.

Landslag

Våre landslag er ambassadører for idretten som helhet og skal være gode forbilder med tydelige verdier.

Tiltak for å oppnå dette:

- Alle landslagsutøvere skal være ha gjennomført e-læringen Ren Utøver
- Nulltoleranse for doping skal inn i landslagskontraktene
- Våre eliteutøvere kan brukes i holdningsarbeidet til organisasjonen
- Antidoping skal alltid være på agendaen under samlinger i forbundets regi
- Alle i forbundets medisinske støtteapparat har gjennomført antidopingseminar for leger/fysioterapeuter og støtteapparat
- Forbundet forplikter seg til å gjennomføre minst ett foredrag årlig for sine utøvere på landslagsnivå, der forbundet inviterer Antidoping Norge til gjennomføring av foredraget.

Agegroup

Alle utøvere skal være klar over og ha respekt for Rent Særforbund. Ekte utfordringer, ekte mestring skal være godt kjent og synlig i miljøet.

Tiltak for å oppnå dette:

- Alle agegroup-arrangement i regi av forbundet skal synliggjøre antidoping og arbeidet for å hindre doping i norsk triatlon.
- Vi skal informere om vårt antidopingarbeid i våre nyhetsbrev til medlemmer.
- Det skal komme tydelig frem på samlinger og andre aktiviteter for agegroup i forbundets regi at vi har en antidopingvisjon.
- Det skal være en knapp ved kjøp av lisens som utøver må huke av for å bekrefte at utøveren har satt seg inn i antidoping.
- Vi skal oppfordre alle utøvere, uansett nivå, til å gjennomføre Ren Utøver.

Arrangement

Alle arrangement skal tydelig kommunisere og markedsføre at de er RENE arrangement og at det er nulltoleranse for doping.

Tiltak for å oppnå dette:

- Alle arrangement på terminlisten skal informere om antidoping på sin racebrief.
- Det skal komme tydelig frem på konkurransenes nettsider at de samarbeider med Antidoping Norge, ved bruk av logo.
- Antidoping Norge skal med på neste Forbundsting.
- Arrangører skal være Rent Idrettslag.

Ansatte, styre og utvalg

Ansatte, styre og personer som sitter i utvalg i NTF er rollemodeller for triatlon og må være kjent med idrettens lover og regler knyttet til doping. Det skal sitte i ryggmargen hos ansatte at idretten vår er naturlig og ekte.

Tiltak for å oppnå dette:

- Antidoping skal være et tema ved nyansettelser og på agendaen under alle medarbeidersamtaler.
- Alle ansatte, samt styret og utvalg skal ha tatt Ren Utøver og vite hva Ren Utøver innebærer.
- Implementere antidopingpolicy i utvalg og alle møter skal starte med våre verdier og vår antidopingvisjon.
- Forbundskontoret skal ha Ren Utøver plakater på kontoret.
- Alt tilknyttet personell i støtteapparatene tilknyttet landslag skal være medlemmer i idrettslag, og dermed underlagt NIFs lovverk. Egne avtaler gjøres med utenlandske trenere/støttepersonell.
- Forbundet skal ha definert en antidopingansvarlig person.
- Alle i forbundets støtteapparat er medlemmer av idrettslag tilsluttet forbundet.
- Forbundet gjennomfører årlig et møte med Antidoping Norge.

Klubb

Alle klubber skal ha et bevisst forhold til antidoping og Rent Særforbund. Våre idrettslag skal vite hva det innebærer å være Rent Idrettslag. Alle klubber bør være Rent Idrettslag.

Tiltak for å oppnå dette:

- Antidoping skal inn som fast punkt i klubbveiledningen.
- Vi skal synliggjøre forbundets holdning til antidoping. Informasjon om dette skal inn i våre nyhetsbrev til klubb. Det skal også være tydelig hva vi forventer av klubbene våre og hva det betyr for klubben å ha et antidopingarbeid.
- Vi vil oppfordre alle klubber til å gjennomføre Rent Idrettslag.

Treningsleir

Treningsleir samler mange utøvere. Her skal vi synliggjøre forbundets holdninger til antidoping på alle samlinger, uansett nivå.

Tiltak for å oppnå dette:

- Gjennomføre holdningsskapende arbeid knyttet til antidoping.
- Vi skal legge til rette for at det gjennomføres informasjonsforedrag om etikk og moral, herunder også kosthold og antidopingarbeid.
- Antidoping skal være et naturlig tema på alle treningsleir i regi av forbundet.

Kommunikasjon

Det skal komme tydelig frem i kommunikasjon fra forbundet at vi har et antidopingarbeid med respekt for EKTE UTFORDRINGER og EKTE MESTRING. Det skal være lett å finne informasjon om antidoping, Rent Særforbund, Rent Idrettslag og Ren Utøver.

Tiltak for å oppnå dette:

- Norges Triatlonforbund har nulltoleranse for doping, og kommuniserer dette i alle flater.
- Det skal utarbeides en beredskapsplan som ivaretar organisasjonens handling i tilfelle en positiv dopingsak.
- Vi skal informere om antidopingarbeidet i våre nyhetsbrev, på vår nettside og jevnlig informere om våre tiltak. Vi skal formidle at vi er et Rent Særforbund og hva det innebærer.
- Vi skal oppfordre klubber og arrangører til å bli Rent Idrettslag.
- Lage videosnutter med våre to beste utøvere til holdningskampanje.
- Informere om våre samarbeid med sportsernæring/kosttilskudd.
- Forbundet utvikler en antidopingpolicy med en beredskapsplan for håndtering av positive prøver.
- Forbundet linker til Antidoping Norge på sine nettsider.
- Vi skal jobbe for å heve antidopingarbeidet også internasjonalt ved å ta dette opp i møter med WT og ET.

Kursmateriell fra Anti Doping Norge



Ren Utøver gir elementær antidopingopplæring på en morsom og tilgjengelig måte.

Opplæring og informasjon er en viktig grunnpilar i antidopingarbeidet. I 2008 lanserte Antidoping Norge Ren Utøver, et [e-læringsprogram](#) for idrettsutøvere, trenere, ledere og deres støtteapparat. I 2015 ble programmet lansert i en ny utgave, oppdatert i henhold til nytt internasjonalt regelverk.

Rent Idrettslag er et samarbeidsprosjekt mellom Norges idrettsforbund og Antidoping Norge.

Programmet utfordrer klubber og lag til å utvikle sin egen antidopingpolicy.

Hva gjør idrettslaget for å skape sunne verdier blant barn og unge? Hvordan viser klubben sin holdning til doping? Og hva gjør dere hvis dere rammes av en dopingsak?

Rent Idrettslag er en enkel måte for idrettslaget å sette fokus på verdierarbeid og antidoping.

Rent Idrettslag kan enten gjennomføres på egen hånd gjennom en tre-trinns-prosess på [rentidrettslag.no](http://www.rentidrettslag.no) eller ved at Antidoping Norge veileder dere gjennom prosessen med en foredragsholder til stede.

En sertifisering som Rent Idrettslag er gyldig i tre år, da må idrettslaget gjennomføre en resertifiseringsprosess.

Mer om programmet og hvilke lag som er registrert som Rent Idrettslag - <http://www.rentidrettslag.no/>



Les mer om Anti Doping Norge her: <http://antidoping.no/>

#STOPP

Trakassering/ #STOPP

Triatlonmiljøet i Norge er relativt lite og kjennetegnes av sitt inkluderende og hyggelige miljø. Vi respekterer hverandre som vi er.

Norges Triatlonforbund står sammen med norsk idrett når vi sier **#STOPP** til rasisme, kjønnshets, homohets og alle andre former for diskriminering. Hos oss tolererer vi ikke diskriminering.

Vårt triatlon **felleskap** skal inkludere alle, slik at alle som ønsker det skal få oppleve **mestring** i forhold til egne forutsetninger, og derigjennom kjenne glede og **begeistring** i utøvelse av triatlon. Under finner du noen prinsipper for hva vi i triatlon Norge kan gjøre for å bekjempe rasisme:

- Idretten skal ALLTID reagere på rasisme.
- Alle i idretten har et ansvar for å reagere når de ser, hører eller registrerer rasisme.
- Det er konsekvensen av handlingen som avgjør om den er rasistisk eller diskriminerende.
- Alle henvendelser om rasisme skal tas alvorlig.
- Idretten skal ta vare på alle involverte, og legge til rette for at håndteringen av saken ikke fører til unødvendig påkjenning.
- Idretten har et særlig ansvar for at den som har opplevd rasisme opplever trygghet for å kunne fortsette med sin idrettsdeltakelse.

Du kan lese mer om #STOPP her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/stopp/>

Som funksjonær er du en rollemodell. Et spørsmål du kan stille deg selv i forhold til funksjonærrollen er: hva kan jeg gjøre i min rolle som funksjonær, for å bidra til å forebygge, og eventuelt si ifra når jeg ser trakassering?



Bærekraftig triatlon

Bærekraft er et begrep som brukes for å karakterisere økonomiske, institusjonelle og miljømessige sider ved menneskelige samfunn. I denne betydningen stammer begrepet fra Brundtlandrapporten i 1987, der bærekraftig utvikling (sustainable development) defineres som (fra Wikipedia):

«utvikling som imøtekommer behovene til dagens generasjon uten å redusere mulighetene for kommende generasjoner til å dekke sine behov.»

For deg som funksjonær kan det kanskje bli litt overveldende å se for seg at du skal tenke på bærekraft i rollen som funksjonær. Det er faktisk ikke så komplisert. Av FN's 17 bærekraftsmål er det kanskje disse fire som det er mest nærliggende å se nærmere på for oss:

Bærekraft mål nr	Hva	Vårt bidrag
3	God helse	Legger til rette for fysisk utfoldelse som stimulerer til bedre psykisk helse
5	Likestilling mellom kjønnene	Gutter og jenter har samme muligheter i de samme konkurransene
10	Mindre ulikhet	Å legge til rette for at økonomi ikke skal være en faktor som utestenger noen fra triatlonsporten.
14	Liv under vann	Vi er helt avhengig av god vannkvalitet for å svømme ute. Har vi et rikt dyreliv i havet, har vi forutsetninger for at fremtidige generasjoner også kan svømme i havet.

Så skal vi ikke glemme miljøaspekt. Et hvert triatlonarrangement du er funksjonær på skal ha null toleranse for forsøpling. Utøvere som kaster fra seg søppel, vil sanksjoneres.

Pensum

- Modul 1 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap 14-15.
Treningslære. Gjerset, Holmstrand, Raastad, Haugen, Giske 2012.
- Modul 2 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. Kap 5-8.
Treningslære. Haugen, Holmstrand, Gjerset. 2006.
- Modul 3 Idrettens mentale treningslære. Pensgaard & Hollingen. 2006.
- Modul 4 Den coachende treneren – om å coache viderekomne. Abrahamsen & Gitsø. Akilles, 2016.
Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Brynemo. 2005. s.8-23.
Alternativ litteratur:
Treningsledelse. Lederutviking. Giske, Næsheim-Bjørkvik, Brunnes. Gyldendal Norsk Forlag 2007. s. 62-131
http://www.idrottsforum.org/articles/isberg_lindblad/isberg_lindblad070214.html
<http://www.samfunnsforskning.no/nor/Publikasjoner/Rapporter/2004/2004-011>
www.renutover.no,
- Modul 5 E-læring i ernæring www.kurs.sunnjenteidrett.no (Idrettsernæring modul 1 og 2 og Spiseforstyrrelser)
- Modul 6 Hva er effektiv styrke-, spenst- og hurtighetstrening for barn og ungdom. Tønnesen, E. Olympiatoppen, 2010.
http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/maanedens_tips/media3810.media
Generell stabilisering. Basisøvelsesbank. Andersen, L.A. Olympiatoppen 2011
http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/basistrening/styrke/generell_stabilisering/page6389.html
Innenfra og utover. Slett ikke bare kjernemuskulatur. Lilleheim, M. Olympiatoppen 2010.
<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/styrke/fagstoff/kjernemuskulatur/page5298.html>
www.skadefri.no
Alternativ litteratur: Idrettsskader 1, 2 og 3: Innføring i idrettsskader. Akutte skader og belastningsskader. Forebygging av akutte skader og belastningsskader. Tøyninger. Teiping av idrettsskader. Myklebust G. og Hansen K.J. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, Idrettens Studieforbund, Universitetsforlaget (Gyldendal Norsk Forlag AS) 2004.