

TRENINGSSPESIALISTENE AS - IDRETTS SPESIFIKK TRENING - OPPTRENING AV IDRETTSLAG OG ENKELTUTØVERE

Treningsspesialistene har lang erfaring når det kommer til trening av barn og ungdom. Vi har i dag et tett samarbeid med sportslig leder i VIF håndball.

HOVEDMÅL MED IDRETTS SPESIFIKK TRENING

Skadeforebyggende og styrkefremmende trening av idrettslag og enkeltutøvere.

Beskriver det vi ønsker å oppnå i framtiden. Vi konkretiserer vårt hovedmål gjennom delmål for de ulike aktivitetene.

- Være Oslos ledende leverandør på idretts spesifikk styrketrening
- Bygge en positiv og sunn kultur rundt styrketrening i tidlig alder
- Utvikle et aktivitets- og konkurransetilbud som imøtekommer lagenes behov innenfor deres idrettsgren og tilby konkurransedyktige priser uten at det går ut over kvalitet.

Drive kompetanseheving av trenere og ledere i idretten innenfor styrketrening.

SUKSESSKRITERIER

Suksesskriterier som bør oppfylles for å nå visjon og hovedmål

- En aktiv og veldrevet virksomhet med fokus på utøverne og på deres idrettslige utvikling og prestasjon.
- Være med på å bygge opp under idrettsklubbens samhold og lagånd.
- Jobbe på enkeltnivå ved å ha et tilbud som bidrar til at alle utøvere kan nå sine mål.
- Engasjerte, kompetente og inkluderende trenere
- Et godt arbeidsmiljø som inspirerer og utvikler våre trener og samarbeidspartnere
- Tett samarbeid med trenere og ledere i klubben
- Være nytenkende med tanke på treningsutstyr og etterstrebe å til enhver tid ha det beste utstyret på markedet.
- Følge godkjente anbefalinger for treningsbelastning tilpasset nivå og alder

SATSNINGSOMRÅDER FOR KONSEPTET IDRETTS SPESIFIKK TRENING

Trening av idrettslag, skadeforebyggende trening, individuell tilpasning.

HOVEDMÅL IDRETTSUTØVERE 13-19 ÅR

Treningsspesialistene AS skal ha et variert tilbud for idrettsutøvere fra 13-19 år uansett nivå og fysiske forutsetninger

- Fokus på trygghet og mestring gjennom grunnleggende styrkemomenter og utfordringer.
- Alle skal føle glede, trivsel, mestring og motivasjon for styrketreningen.
- Stabile trenerteam og faste trenere som samarbeider på tvers av lagene. opplæring i god skikk og moral på treningssentre

FORKURS I STYRKETRENING

Alle idrettslag som trener fast hos oss skal ha gjennomgått et forkurs i styrketrening på 8-12 uker med trening en gang per uke.

Kurset er en innføring i øvelser innenfor styrke der vi har fokus på koordinasjon og balanse. Øvelsene blir videreført til første semester.

Nybegynner styrketrening første år 13-15	Styrketrening andre år 15-17 år	Styrketrening tredje år 16-19 år
Mål 1 semester Lære grunnleggende styrkemomenter som er tilpasset idretten Fokus på koordinasjon og balanse og terping av TEKNIKK Kun fellesøkter med laget	Mål 1 semester Gradvis innføring i mer komplekse bevegelser og tyngre belastning. Lære seg å trene individuelt og med treningspartner med eget program med øvelser innlært første år.	Mål 1 semester Videreføre mål fra andre semester andre år. Trening tilpasset utøverens posisjon i idrettslaget. Trene styrke minst tre ganger per uke totalt.
Mål 2 semester Gradvis tilnærming av innøvde styrkeøvelser med belastning Kun fellesøkter med laget	Mål 2 semester Spesialisering på individuelle styrker og svakheter. Trene styrke alene eller med partner minst en gang per uke i tillegg til fellesøkt/er med laget.	Mål 2 semester Det samme som første semester. Trene styrke minst tre ganger per uke totalt.

ANDRE TILBUD FOR IDRETTSLAG OG UNGDOMMER

KURS I GRUNNLEGGENDE STYRKE (10-15 ÅR)

Målet med kurset er at ulike idrettsutøvere og trenere skal lære en rekke styrkeøvelser tilpasset idretten sin og at de skal sitte igjen med en rekke nye øvelser og ikke minst god teknikk på øvelsene. Øvelsene kan utøvere og trenere bruke videre under sine ordinære treninger.

- Passer for alle typer idretter
- Kurset tilpasses hvert enkelt idrettslag
- Kurset er en innføring i øvelser innenfor styrke der vi har fokus på koordinasjon og balanse.
- Belastning under øvelsene foregår med egen kroppsvekt eller treningsstrikk
- Tidsrammen er lagt til 8-12 uker med trening 1-2 ganger i uken (tilpasses laget i samarbeid med koordinator).

WORKSHOP STYRKE 4 TIMER (10-15 ÅR)

En rask innføring i basis styrkemomenter tilpasset barn og ungdom.

- Passer for alle typer barn og ungdommer med ulik eller ingen idrettsbakgrunn
- Kurset tilpasses hvert enkelt idrettslag ved workshop for personer som ikke holder på med en spesifikk idrett vil øvelsene tilpasses gruppen ut fra deres behov.
- Kurset er en innføring i øvelser innenfor styrke der vi har fokus på koordinasjon og balanse.
- Belastning under øvelsene foregår med egen kroppsvekt eller treningsstrikk
- Kurset varer ca. 4 timer
- Vi tilbyr om ønskelig kurs som inkluderer utstyr (strikk) som deltakerne eller idrettslaget kan beholde i etterkant.

TILBUD FOR ANDRE ALDERSGRUPPER

Treningsspesialistene har tilbud for idrettsutøvere i alle aldersgrupper, men hovedbasen av idrettsutøverne vi har hos oss er mellom 13-19 år.

For yngre utøvere anbefaler vi kurs i grunnleggende styrke.

For eldre utøvere anbefaler vi felles lagtreninger og/eller individuell personlig trening