



# LOKALT TRENARLØFT 2026

Det lokale trenarløftet er eit kompetansehevingsprosjekt på tvers av idrettsgreiner. Målsettinga er at det skal vere eit utviklingsprogram for trenarar som vil meir for seg sjølv, sine utøvarar og sine omgjevnadar.

## Bakgrunn

Utgangspunktet for det lokale trenarløftet er eit ynskje om gå saman på tvers av idrettsgreiner for å auke kompetanse og kunnskap, og for å utveksle erfaringar og vere ei støtte for kvarandre.

### For trenarane:

- Meir fagleg tryggleik
- Større nettverk
- Inspirasjon og nye perspektiv
- Oppdatert kvalitetssikra kunnskap

### For klubbane

- Kompetanseløft i heile trenarmiljøet
- Betre treningskvalitet
- Meir engasjerte og motiverte trenarar

## Målsetting

- Auke trenarkompetansen
- Lære av kvarandre
- Bygge eit sterkt trenarfellesskap
- Skap tid og rom for erfaringsdeling og refleksjon

***Trenarane står ofte åleine med sine utøvarar og problemstillingane er ofte dei same innanfor andre idrettsgreiner.***

## Kven er det for?

- Du må vere aktiv trenar i idrettslaget
- Du må ha fullført vidaregåande opplæring eller tilsvarande
- Du er motivert, dedikert og ynskjer å utvikle deg vidare
- Du ser verdien av å dele dine erfaringar med andre trenarar
- Du ynskjer å nyttiggjere deg av ny kunnskap og kanskje tenkje litt annleis – prøve noko nytt?
- Du har eit idrettslag/klubb i ryggen som ser verdien av at du er med og legg til rette og støttar
- Du må forplikte deg til å møte på samlingane

## Program

Programmet består av fem samlingar i løpet av 2026. Kvar samling er gitt eit tema, og det er henta inn eksterne føredragshaldarar som har fått i oppdrag å kome med oppdatert kunnskap og inspirasjon. Det vil bli lagt opp til samtale, diskusjon og uformell prat i tillegg til føredraget. Det er difor viktig at deltakarane er innstilt på å bidra aktivt inn i gruppa. Tema for dei ulike samlingane er spikra, og me har på plass dei fleste føredragshaldarane. Tid og stad er kun fastsett for fyrste samling, men bortsett frå den prøver me å legge dei resterande samlingane til kveldstid på ein vekedag.

|                  | Tema                                                                                                                                          | Tid              | Føredragshaldarar                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Samling 1</b> | Idrettspsykologi: Utøvar – trenarrelasjon i ein prestasjonskultur<br><br>Grupper og team Prestasjonskultur handlar om samspel og samstemtheit | Laurdag 18.april | Frank Eirik Abrahamsen<br><br>Erlend Osborg Gitsø |
| <b>Samling 2</b> | Uthald og kroppen sine funksjonar                                                                                                             | Juni             | Bent Kvamme                                       |
| <b>Samling 3</b> | Styrke: Kva er eigentleg styrketrening og korleis gjennomføre det i «min» idrett?                                                             | September        | Er i dialog med aktuell føredragshaldar           |
| <b>Samling 4</b> | Trening og konkurranse frå ein toppidrettsutøvar sin ståstad                                                                                  | Oktober          | Er i dialog med aktuell føredragshaldar           |
| <b>Samling 5</b> | Korleis handterer trenaren «støy» i og utanfrå treningsgruppa?                                                                                | November         | Sveinung Hellesén Nygård                          |



**Frank E. Abrahamsen** er førsteamanuensis ved Institutt for idrett og samfunnsvitenskap med NIH. Han har jobba med landslagsutøvarar frå dei fleste idrettar. Interesseområde er: Korleis skape gode miljø for prestasjon, utvikling og trivsel på alle nivå, anvendt og forskningsmessig



**Erlend O. Gitsø** er partner i konsultantselskapet Impaktor og har i perioden 2005-2018 vert universitetslektor II ved NIH. Han har hatt ansvar for utviklingsprogrammet for yngre ledarar, coachingemna i Topptrenerutdanninga *Veilederutdanningen* gjennom en årrekke. Erlend har arbeidet med NIF, OLT, en rekke særforbund, samt klubber, lag og enkeltpersonar de siste 20 årene.

## Påmelding og pris

Klubbane melder på dei trenarane ein meiner dette er nyttig for og som ynskjer å delta. Pris per deltakar er 2000,- for alle fem samlingane, som utgjer ein eigenandel på 40%.

Det er kun 20 plassar. Om det vert fleire enn 20 påmelde tek me ei vurdering i lag med klubbane på om me skal opne for fleire deltakarar.

Påmeldinga gjer du [her](#)

### Påmeldingsfrist 10.februar 2026

Er det spørsmål eller kommentarar så ta gjerne kontakt med ansvarlege for prosjektet

Erik Blindheim

Tlf. 48066375

E-post: [eri-blin@online.no](mailto:eri-blin@online.no)

Sanna Dregelid

Tlf. 90051259

E-post: [sanna\\_dregelid@hotmail.com](mailto:sanna_dregelid@hotmail.com)

Leiar i Voss Idrottsråd  
Olav Farestveit

