

FOCUS

Kvinnelige trenere i FOCuS

VI HAR FOR FÅ KVINNELIGE TOPPTRENERE

DET ENDRER SEG NÅ!

Utviklingsprogram for kvinnelige trenere, med fokus på økt kompetanse, bredere erfaring, nettverk og økt synlighet.

Vårt mål er jevnere kjønnsbalanse blant trenere i toppidretten.



Et samarbeid mellom

Utviklet med





Velkommen til nytt prosjekt

Norges Friidrettsforbund, Orienteringsforbund, Cykleforbund og Skiskytterforbund har gleden av å invitere til *Kvinnelige trenere i FOCuS*. En unik satsing på din trenerkarriere og fremtidens toppidrett. Prosjektet er støttet av Sparebankstiftelsen DNB.

Vi søker deg som er engasjert i idretten og ønsker å utvikle deg som trener med et langsiktig perspektiv. Det tas opp inntil 16 deltakere fordelt på våre fire idretter. Vi oppfordrer trenere på alle nivåer til å søke!

Kvalifikasjoner

- Du er aktiv som trener i klubb, krets/region, skole, team, landslag eller privat
- Du har ambisjoner om en trenerkarriere
- Du er motivert til å utvikle deg som trener og bidra aktivt i samlinger
- Du ønsker å bidra til utvikling i din idrett
- Du ønsker å satse på deg selv som trener

Mål for prosjektet

- Øke antall kvinnelige trenere på nasjonalt og internasjonalt nivå
- Inspirere flere kvinner, inkludert tidligere utøvere, til å ta trenerroller
- Bidra til trygghet, kompetanseløft og selvtillit hos dagens trenere
- Bygge nettverk og relasjoner på tvers av idretter
- Gi relevant erfaring gjennom mentorordning og hospitering
- Utvikle en felles metodikk for rekruttering og utvikling av kvinnelige trenere

Et samarbeid mellom

Utviklet med





Dette får du som deltaker i programmet

Din personlige mentor

Du blir tildelt en erfaren mentor fra egen idrett for oppfølging, refleksjon og utvikling gjennom hele perioden. Dere avtaler selv kontakt og møtepunkter, og det oppfordres til kontakt minst annenhver måned gjennom programperioden.

Tverridrettslig nettverk

Du blir en del av et sterkt faglig fellesskap med andre ambisiøse trenere på tvers av idretter, hvor dere deler erfaringer og utvikler dere sammen.

Faglig utvikling

Faglig påfyll gjennom en kombinasjon av fysiske og digitale samlinger. Vi vil gå inn på temaer som: lederskap, relasjoner og kommunikasjon, treningsfysiologi, styrke- og utholdenhetstrening, mental helse, karrieremuligheter osv. Innholdet i programmet utvikles underveis i tråd med trenernes behov, innspill og ønsker.

Hospitering

Du får innsikt i trenerrollen på høyt nivå gjennom hospitering i prestasjonsmiljøer nasjonalt og internasjonalt. Du blir en del av trenerteamet med tett oppfølging. Hver deltaker kan delta på inntil to hospiteringsoppdrag i løpet av programperioden.

Hospitering kan innebære deltakelse på:

- Landslagssamlinger eller nasjonale samlinger
- Nasjonale eller internasjonale mesterskap
- Aktivitet knyttet til toppidrettsgymnas og utviklingsmiljøer
- Andre lignende prestasjonsmiljøer i idretten

Et samarbeid mellom

Utviklet med





Praktisk informasjon

Søknadsfrist: 10. juni

Søknadsskjema: HER

Varighet: 2026 - 2028

Vi tar opp inntil **16 deltakere** fordelt på våre idretter, og vil finne en passende mentor til alle deltakere.

Deltakelse i programmet er **fullfinansiert** - dekker reise, kost og losji for samlinger og hospitering. Alle fysiske samlinger vil foregå i Oslo. Digitale samlinger holdes innen fire uker etter hver fysiske samling, med varighet på 1-2 timer.

Etter fullført program mottar du et **kompetansebevis**. Dette forutsetter deltakelse på 4 av 5 fysiske samlinger, 4 av 5 digitale samlinger, og 1 hospiteringsoppdrag.

| Fysisk samling | Når |
|----------------|-----------------|
| Samling 1 | 2.-3.okt 2026 |
| Samling 2 | 29.-30.jan 2027 |
| Samling 3 | Mai 2027 |
| Samling 4 | Oktober 2027 |
| Samling 5 | Mars 2028 |

Foreløpig samlingsplan

Har du spørsmål til programmet? Ta kontakt med:

Solveig Hernandez Vråle

E-post: solveig.hernandezvråle@orientering.no

Telefon: 980 74 512

Et samarbeid mellom

Utviklet med

