



## INNBYDELSE

### Digitalt Trener 2-kurs, generell del orientering, friidrett og triatlon

Norges Friidrettsforbund, Norges Orienteringsforbund og Norges Triatlonforbund har gleden av å invitere til digitalt trener-2 kurs, generell del. Vi samarbeider om kurset både for å effektivisere og fordi vi opplever at erfaringsutvekslingen på tvers av idrettene har stor verdi.

<b>DATOER:</b>	<b>Lørdag 30. og søndag 31. januar 2021 + de tre påfølgende onsdagskveldene 3.,10. og 17. februar.</b>
<b>TID:</b>	Lør. 0900-1600 og søn. 0900-1230. Kvelder 1900-2130.
<b>STED:</b>	Kurset gjennomføres <b>DIGITALT</b> på plattformen Zoom.
<b>PRIS:</b>	Deltakeravgift kr 1 000,-. Pensumbøker er ikke inkludert.
<b>PÅMELDING:</b>	<a href="https://minidrett.nif.no/Event#4468121-010">https://minidrett.nif.no/Event#4468121-010</a>
<b>PÅMELDINGSFRIST:</b>	<b>20. januar</b>

Nærmere detaljer med timeplan og lenke til kurset blir sendt til påmeldte deltakere etter fristen.

**Forberedelser og egenarbeid:** Kursdeltakere skal gjøre e-læring som forberedelser (*se info. s 2*) og vil få en praktisk hjemmeoppgave som skal gjøre i kursperioden frem til 17.februar. Alle må også sørge for å ha versjon 5.3 eller høyere av Zoom installert på sin PC/Mac i god tid før kursstart, gjøres [HER](#). Zoom er gratis. For å oppgradere til en nyere versjon klikk [her](#).

**Målgruppe:** Trener 2 er primært rettet mot trenere som arbeider med ungdom og juniorutøvere (15-20 år). Seniorentrenere har også stor nytte av kurset.

**Omfang:** Trener-2 er på totalt 75 timer. **Generell del** utgjør 40 timer og spesiell del 35 timer. Spesiell del (del 2) holdes separat for hvert forbund. Spesielle deler i friidrett arrangeres ilt vårsemesteret.

**Opptakskrav:** Godkjent trener 1 eller dokumentert tilsvarende fagkunnskap. Også mulig å melde seg på for aktive trenere med solid egenerfaring som utøver. Er du i tvil om du oppfyller opptakskravet, ta kontakt med enten:

Orienteringsforbundet, Lene Kinneberg, [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no) 93264756

Friidrettsforbundet, Veslemøy Sjøqvist, [Veslemoy.Sjoqvist@friidrett.no](mailto:Veslemoy.Sjoqvist@friidrett.no) 90183856

Triatlonforbundet, Frank Pedersen, [frank.pedersen@triathlon.no](mailto:frank.pedersen@triathlon.no) 95939910

**Se mer info om innhold i trener 2 hos de respektive forbund:**

Orientering [HER](#) Friidrett [HER](#) Triatlon: [HER](#)

**Oversikt kursmoduler for generell del, Trener-2 (mindre endringer kan forekomme)**

MODULER Generell del	Emner	Timetall totalt Herav selvstudietimer, inkl. e-læring og 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 spiseforstyrrelser	7 t 4 t selvstudie (e-læring) 3 t felles
Modul 6	Idrettsskader og skadeforebyggende trening	5 t 2 t selvstudie 3 t felles
SUM Generell del 40 timer/18 timer selvstudium, 22 timer felles		

**Forberedelser til kurset**

Obligatorisk E-læring:

- [Biomekanikk og styrketreningsteknikk](#)
- [Sun Idrett](#) (Idrettsernæring 1 og 2 og idrett og spiseforstyrrelser)
- [Ren utøver](#) (Antidoping Norge)

Du oppretter/logger inn med din bruker i Min Idrett.

For Ren utøvere lager du en egen bruker første gang du logger inn.

Frivillig e-læringskurs:

- [Aldersrelatert trening 2](#)

**Vi ser fram til spennende og aktive kursdager  
i det digitale rom, vinteren 2021!**