



INNBYDELSE

Trener 2-kurs 2023, generelle emner (del 1)

orientering, friidrett og triatlon

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

DATOER:	Onsdag 25. januar 2023 + lørdag 28. og søndag 29. januar + tre påfølgende onsdagskvelder 1., 8. og 15. februar.
TID:	Lørdag og søndag 0900-1330/1300. Kvelder 1830/1900 -2130.
STED:	Kurset gjennomføres DIGITALT på plattformen Zoom .
PRIS:	Deltakeravgift kr 1 000,- (<u>del 1</u>) Pensumbøker er ikke inkludert.
PÅMELDING:	For friidrett: isonen
FRIST:	12. januar 2023. Nærmere detaljer med timeplan og lenke til kurset i Zoom blir sendt påmeldte deltakere etter fristen.

Forberedelser og egenarbeid: Kursdeltakere må gjøre e-læring som forberedelser (*se info side 2*) og vil få en praktisk hjemmeoppgave som skal gjøres i kursperioden frem til 15.februar.

Bruk av Zoom: Zoom er gratis, og du trenger ikke abonnement for å delta. Nærmere info om bruk og innstilling sendes til påmeldte.

Målgruppe: Trener 2 er primært rettet mot trenere som arbeider med ungdom og juniorutøvere (15-20 år). Senioretrenere har også stor nytte av kurset. Vi oppfordrer spesielt kvinner til å delta.

Omfang: Trener-2 er på totalt 75 timer. **Generelle emner (del 1)** utgjør 40 timer og spesielle emner (del 2) 35 timer. Spesiell del (del 2) holdes separat for hvert forbund.

Del 2, Friidrett spesifikk: Arrangeres **17.-19. mars** som en **fysisk kurshelg i bærum idrettspark**. Egen invitasjon og påmelding til del 2 kommer.

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

Orienteringsforbundet, Lene Kinneberg, lene.kinneberg@orientering.no 93264756

Friidrettsforbundet, Mauritz Kåshagen, mauritz.kashagen@friidrett.no 95482003

Triatlonforbundet, Frank Pedersen, frank.pedersen@triathlon.no 95939910

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

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

Oversikt kursmoduler for generell del, Trener-2 (justeringer kan forekomme)

MODULER Generell del	Emner	Timetall totalt Herav selvstudietimer 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 3 t felles
SUM Generell del 35 timer/16 timer selvstudium, 19 timer felles		

Forberedelser til kurset

Obligatoriske E-læring:

- [Biomekanikk og styrketreningsteknikk](#)
- [Sunn idrett for trenere](#) (nytt 2021, 4 moduler + 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
vinteren 2023!**