



INNBYDELSE

Trener 2-kurs 2022, generell del 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 26. januar 2022 + lørdag 29. og søndag 30. januar + tre påfølgende onsdagskvelder 2., 9. og 16. februar.
TID:	Lørdag og søndag 0900-1300. Kvelder 1830/1900 -2130.
STED:	Kurset gjennomføres DIGITALT på plattformen Zoom .
PRIS:	Deltakeravgift kr 1 000,-. Pensumbøker er ikke inkludert.
PÅMELDING:	https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4306
FRIST:	15. januar. 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 16.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). Seniorentrenere har også stor nytte av kurset. Vi oppfordrer spesielt kvinner til å delta.

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.

Del 2, O-spesifikk, Foreløpig satt til 2.-3. april. Fysisk helg i Oslo (med forbehold om smitterestriksjoner) + en digital kveld.

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 93264756

Friidrettsforbundet, Veslemøy Sjøqvist, Veslemoy.Sjoqvist@friidrett.no 90183856

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: [HER](#)

Oversikt kursmoduler for generell del, Trener-2 (justeringer 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		

**modul 6 flyttes i 2022 over på SF spesifikk del.*

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
i det digitale rom, vinteren 2022!**