



## INNBYDELSE

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

**Oslo 27. – 29. oktober 2017**

Norges Orienteringsforbund, Norges Friidrettsforbund og Norges Triatlonforbund har gleden av å invitere til trener-2 kurs, generell del, i Oslo 27. – 29. oktober 2017. Kurset er utviklet av Orienteringsforbundet og Friidrettsforbundet og følger malen til Trenerløypa i Norsk idrett.

**NÅR:** fredag 27. okt. - til søndag 29. okt.

**STED:** Oslo, Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, [kartlink](#)  
Oppstart **fredag klokken 1330**, ferdig søndag klokken **1530**.

**PRIS:** Deltakeravgift 1000 kroner. (inkluderer kursavgift, lett måltid fredag, pauseservering, lunsj lørdag og søndag). Kurslitteratur, reise, evt. overnatting og middag kommer i tillegg. Evt. overnatting må ordnes av den enkelt selv.

**PÅMELDINGSFRIST: 13.oktober 2017**

Benytt linken for påmelding, betaling og informasjon:

<https://mosjon.friidrett.no/trener2generell2017>

Betaling av kursavgift skjer samtidig med påmelding og påmeldingen er bindende.

Nærmere detaljer om kurset med timeplan etc. blir sendt ut til påmeldte deltakere etter fristen.

**Om kurset:** Trener 2 er rettet mot trenere som arbeider med ungdom og juniorutøvere (15-20 år). Kurset har deltaker- og utviklingsfokus og målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

**Omfang:** Trener-2 er på totalt 75 timer. **Generell del** utgjør 40 timer og spesiell del 35 timer. Generell del består av 18 timer selvstudium og 22 timer med kurslærer som gjennomføres den første kurshelgen.

**Spesiell del** (del 2) holdes separat for hvert forbund.

Aktuell kursdatoer:

Orientering: Vår 2018 (etter påske. Avklares på første kurssamling i samråd med kursdeltakere)

Friidrett: hopp 19.-21. januar, løp med kappgang 26.-28. januar, og kast 2.-4. mars. Sted ikke fastsatt.

Triatlon: 2.-4. februar 2018, Oslo



**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, Frode Jørgensen, [Frode.Jorgensen@triathlon.no](mailto:Frode.Jorgensen@triathlon.no) 954 57 916

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

Kursplan Trener 2 orientering finner du [HER](#)

Kursplanen Trener 2 friidrett finner du [HER](#)

Triatlon: [www.triathlon.no](http://www.triathlon.no)

**Oversikt kursmoduler for generell del, Trener-2**

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	Treneren	7 t 2 t selvstudie 5 t felles
Modul 5	Antidoping, idrettsernæring og idrett og spiseforstyrrelser	7 t 4 t selvstudie 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		

**Velkommen til kurs 27.-29. oktober!**