

## **Velkommen på Trener 1 – kurs i regi av Norges Motorsportforbund**

Kurset vil ta for seg ulike emner knyttet til trenerrollen og vil gi en innføring i mange ulike temaer og problemstillinger knyttet til trenergjerningen. Kurset har en ramme på 45 timer teori (inkludert teoretisk og praktisk undervisning) + 45 timer registrert praksis i trenerrollen (praksis gjennomføres i etterkant av teoridelen). Kurset vil sette deg som kursdeltaker i bedre stand til å lære opp og veilede barn og ungdom (nybegynnere) innen din gren etter endt kurs.

### **Forkunnskaper/forkrav:**

- 1) For å delta på trenerkurs må man være tilknyttet en klubb som er tilknyttet NMF.
- 2) Man må enten ha bestått Sikkerhetslederkurs (10t) (tidligere kalt Aktivitetsleder 1 dag) før trener 1 – kurset påbegynnes, evt. at kurset tas i under eller etter trener 1 – kurset. Sikkerhetslederkurset tar gir deltakeren en innføring i formalia-kunnskap som lisens, medlemskap, sikkerhet, bane/område- og treningsreglement og NMF-kunnskap, og deltakeren skal etter endt kurs kunne fremstå som en ansvarlig på fritreninger i klubb i forhold til treningsanlegget. Denne kunnskapen er svært viktig å inneha når man skal fungere som trener, og derfor er kurset et krav før man skal få trenerlisens.
- 3) For å få kompetansebevis som Trener 1 må man ha fylt 16 år. En person som er 15 ½ år kan gjennomgå og bestå kurset, men vil ikke få utstedt kompetansebevis før fylte 16 år.

### **FØR kurset starter:**

Du må gjennomføre og bestå E – læringsmodulene på <http://kurs.idrett.no> som angår «Trenerløypa» på trener 1 - nivå.

For å gjøre dette må du registrere deg som ny bruker (Brukernavn/passord fås her: <https://minidrett.nif.no/Login>) dersom du allerede ikke har en profil på nettsiden for å ta kursene. Ved å opprette en profil med brukernavn og passord kan du melde deg opp til kursmodulene og gjennomføre kursene. Kursmodulene som skal gjennomføres er 1) *Barneidrettens verdigrunnlag*, 2) *Aldersrelatert trening*, 3) *Idrett for funksjonshemmede*, 4) *Idrett uten skader* og 5) *Trenerrollen*)

For å bestå de ulike kursene kreves det at man leser og klikker seg gjennom alle sidene på kursene, samt besvarer spørsmål underveis og svarer på den avsluttende prøven med mer enn 80 % eller mer riktige svar. Skriv ut kompetansebevisene for alle E-læringsmodulene og send de inn til NMF sentralt (merk epost eller konvolutt med navn og Trener 1 – kurs!) Du vil få et mye høyere læringsutbytte på kurset om du har gjennomført disse modulene i forkant. (Kompetansebevis/vitnemål som trener 1 vil uansett ikke lages før E-læringen er bestått og innsendt til NMF!).

All relevant info og dokumenter om Trener 1 - kurset i tillegg til dette velkomstbrevet kan finnes under utdannings-sidene på [www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no) →Utdanning→Trenerløypa→Trener 1.

### **På selve kurset:**

På kurset vil du få utdelt nødvendig materiell som pensumbøkene «Barneidrettstreneren» og «Den coachende treneren», samt førstehjelpsutstyr (mini-Anne førstehjelpsdokke med dvd) som brukes i førstehjelpsmodulen sammen. Mini-Anne vil du få med deg

## **2. Utgave – 11. mars**

hjem etter kurset slik at man kan repetere og videreformidle førstehjelpskunnskapen.

## 2. Utgave – 11. mars

Kurshelgen, som er den vanligste formen å arrangere Trener 1 – kurs på er meget intensiv da det er mange ting som skal gjennomgås og diskuteres, så vær mentalt forberedt på en faglig interessant helg. Det vil legges opp til en blanding av teori, praksis, diskusjon og fysisk trening, så det vil bli stor variasjon på kurset.

Kursmodulene i kurshelgen vil være:

- Barneidrettens verdigrunnlag og barnerettigheter (Bygger videre på E-læring)
- Aldersrelatert trening (Bygger videre på E-læring)
- Idrett for funksjonshemmede (Bygger videre på E-læring)
- Idrett uten skader (Bygger videre på E-læring)
- Treningslære
- Basistrening
- Trenerrollen (Coaching) og idrettens organisering (Bygger videre på E-læring)
- Førstehjelp & Krisehåndtering
- + en grenspesifikk modul (avhengig av kurs og kursdeltakerens

gren). Kurslærer vil lage en timeplan for helgen på bakgrunn av

kursmodulene.

### **Etter kurshelgen:**

- Innen to uker etter at kurshelgen er ferdig må man gjennomføre og bestå den avsluttende prøven med minst 80 % riktige svar. Denne prøven ligger tilgjengelig på [www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no) → Utdanning → Trenerløypa → Trener 1. Er ikke denne fullført innen fristen er din neste mulighet til å ta denne prøven ved gjennomføringen av neste trener 1 – kurs i NMF.
- Gjennomføre praksis (som skal registreres og signeres av kursdeltaker og attesteres av en ekstern person fra klubben (klubbleder eller styremedlem og liknende)).

### **Hva kreves for å få bestått Trener 1 – kurs?**

- Gjennomført E-læring (<http://kurs.idrett.no>) (13 timer)
- Minst 80 % oppmøte på kurshelgen (førstehjelpsmodulen må man uansett komme på). (30 timer)
- Gjennomført avsluttende prøve med minst 80 % riktige svar innen 2 uker etter at kurset er ferdig (2 timer).
- Gjennomføre praksis som kreves på Trener 1 – nivå (totalt 45 timer).
- Være skikket til å være trenere (Kurslærer i dialog med NMF vurderer de enkelte kursdeltakere på dette punktet).

### **Husk å ta med på kurset:**

- Notatblokk, skrivesaker og utskrift av temahefte for din gren.
- Treningstøy for ute- og innebruk tilpasset årstiden + Utejakke (se på værmeldinga).
- Gode sko (evt. varme sko dersom temperaturen er lav).
- Mat og drikke tilpasset lange kursdager.

**Adresse til NMF sentralt:** Epost: [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no).

Postadresse: Norges Motorsportforbund, Nedre Storgate 42, 3015 Drammen.

## 2. Utgave – 11. mars

### Ansvarsområder for kursdeltaker, kurslærer og NMF

#### **Kursdeltaker plikter å:**

- Gjennomføre og bestå arbeidskravene som er innbefattet i kurset med de kravene som er spesifisert for de ulike delene (E-læring, elektronisk prøve, gjennomføre praksis, gjennomføre kurshelg).
- Sende inn kompetansebevis til NMF sentralt for gjennomført og bestått E-læring (disse kan finnes på kursdeltakernes egne profiler på <http://kurs.idrett.no> inn under de ulike modulene/prøven).
- Gjennomføre og bestå avsluttende prøve.
- Sende inn skjema til NMF sentralt for registrert praksis.
- Om ønskelig (etter at kompetanse på trener 1 er registrert) skrive ut kompetansebevis/vitnemål fra medlemssidene på [www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no).

#### **Kurslærer plikter å:**

- Søke om kurs til NMF på vegne av klubb/region.
- Informere kursdeltakere om relevant informasjon (Sende ut velkomstbrev, informere om datoer og hvilke krav som forventes for å fullføre trener 1).
- Gjennomføre kurshelg og føre oppmøteliste (oppmøtelisten sendes inn til NMF sentralt i etterkant av kurshelgen) etter gjeldende kursplan utstedt av NMF.
- Gjennomføre evaluering (evalueringsskjema) med kursdeltakere og sende inn til NMF.

#### **NMF sentralt plikter å:**

- Behandle kurssøknader og legge ut godkjente kurs på kurskalenderen.
- Ha kontroll på kursdeltakere med tanke på progresjon og arbeidskrav på trenerkurs.
- Føre inn kompetanse i database (medlemsregister) og på SportsAdmin når alle arbeidskravene er fullførte fra kursdeltakers side.
- Følge opp på mail og telefon dersom kursdeltakere har spørsmål til kurset.
- Drive enkel oppfølging av kursdeltakere som av ulike årsaker står i fare for å ikke klare å gjennomføre trenerkurset på normert tid.