

# GRATIS TRENER 1 KURS

Alle motorsportklubber fortjener gode trenere! Norges Motorsportforbund tilbyr nå et GRATIS Trener 1 kurs med erfarne Raik Tietze.



«Etter å ha deltatt på et Trener 1 kurs med kampsportforbundet forrige helg så var jeg ikke i tvil om at dette kurset må vi tilby NMF-klubber også! Det spiller ingen rolle hvilken idrett eller gren du jobber med i det daglige, for her er alt kursinnhold og undervisning like relevant for alle. Du lærer å bli en selvstendig trener med fokus på utøveren. Målgruppen er først og fremst barn og unge i alderen 8-12 år, men jeg vil påstå at her kan en trener lære å tilpasse treningsøkter til sine utøvere sitt behov og utvikling uansett alder og nivå,» sier NMF sin kompetanse- og utdanningsrådgiver Kathrine Strand Hammond.

**Del 1: Lør og søn 10.-11. april**

**Del 2: Lør og søn 1.-2. mai.**

**Tidspunkt: Kl 09-15 alle dagene, med 30 min lunsjpause inkludert.**

**Sted: Zoom.**

«Interesserte kandidater bør kontakte oss snarest mulig, idet vi tildeler plasser fortløpende til kurset er fullt. Dersom det blir stor etterspørsel så setter vi opp flere kurs utover våren,» forteller hun videre. *(Se mer informasjon om hvordan du søker lenger ned i saken).*

## Kursholderen

Raik Tietze jobber til daglig i Norges Kampsportforbund med toppidrett og talentutvikling, og er fagansvarlig for innholdet i kampsportforbundets trenerløype.

- Studert idrettsvitenskap i Tyskland ved universitet i Leipzig
- Master i idrettsvitenskap, fordypning treningslære
- Spesialutdannelse innen funksjonell trening
- Bodd i Norge siden 2002
- Jobber som toppidrettskonsulent i NKF og er ansvarlig for talentutvikling og trenerutdanning
- Vunnet VM gull i Ju-jitsu i 2000
- Vært landslagstrener for Ju-jitsu i Norge fra 2004 til 2008
- Vært del av kompetansegruppe som lagde det nåværende trenerløype i NIF
- Kurslærer/trainerutvikler for bl.a. danseforbund, rugbyforbund, basketballforbund, m.m.

## Trener 1 – kursets innhold og oppbygning

Trener 1 skal gi treneren grunnleggende kunnskap om hva det innebærer å være trener. Det blir tatt utgangspunkt i barn- og ungdoms utvikling både pedagogisk, biologisk med innlærings- og deltakerfokus. Denne inngangsvinkelen danner grunnlaget for forståelsen av hvordan trening systematisk bør bygges opp for unge utøvere. Kurset består av to hoveddeler (over to helger) samt noen e-læringsmoduler, et forkurs og en praksisdell. Ved å gjennomføre og få godkjent de ulike delene samt praksistimene, vil man få autorisasjon som Trener 1 og tildeles trenerlisens fra Norges Motorsportforbund.

### ***Forkunnskaper og gjennomføring***

Før kursstart på Trener 1 del 1 og 2 må alle deltakere gjennomføre et digitalt forkurs. Dette forkurset er like relevant for all idrett; også motorsport.

#### **Videre:**

- Del 1 må gjennomføres før del 2.
- Fullføring av utdanning må gjøres innen *utgangen av påfølgende år* for å få det godkjent.
- Kurset har en varighet på 45 timer teori og 45 timer praksis i egen klubb.
- Hvert delkurs gjennomføres over en helg, til sammen 24 timer.
- Kurset er lagt opp med både teori, gruppe- og praksisoppgaver

#### **Temaer som gjennomgås i trenerutdanningen er**

- Treningsprinsipper
- Skader og skadebehandling / HLR
- Teknikktrening

- Koordinasjon
- Basistrening
- Treningsplanlegging
- Trenerrollen
- Styrketrening
- Hurtighetstrening
- Utholdenhetstrening
- Bevegighetstrening
- Aldersrelatert trening

### ***Praksis i egen klubb***

Det skal gjennomføres 45 timer trenerpraksis i egen klubb i etterkant av kurset. Praksisen skal loggføres i mal fra NMF, og sendes inn til godkjenning og registrering.

### ***E-læring***

Deler av trener 1 er e-læring som skal gjennomføres hjemme, og helst mellom del 1 og del 2.

### ***Kursbevis***

Når kursdeltaker har fullført og fått godkjent elementene over blir det utstedt kursbevis for fullført Trener 1.

### ***Pris per kurshelg:***

Gratis!

### ***Søknad:***

Er du over 15 år og har profil i Min Idrett? Vi har max 12 plasser på dette kurset, og vi krever en kort og konkret skriftlig henvendelse fra alle som er interessert, der følgende informasjon er med:

#### **1. Navn:**

- Alder/fødselsdato:
- Adresse/bosted:
- Mobil nr:
- E-post adresse:
- Gren(er)/klubbtilhørighet:

#### **2. Hva er din bakgrunn, erfaring og kompetanse som trener, utøver - eller annen relevant rolle?**

#### **3. Hva er din motivasjon for å gå Trener 1 kurs?**

#### **4. Hvilke muligheter har du når det gjelder praksis; hva er avtalen med din klubb?**

Alle søkere vil bli tilskrevet i etterkant.

Alle som får plass på kurset vil få tilgang til både E-læring og Forkurs på nett i forkant av kurshelg.

**Interesserte kandidater bør søke snarest mulig idet vi tildeler plasser fortløpende til kurset er fullt! Sendes til [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no).**