



Norges  
Motorsportforbund

Besøksadresse; Sognsveien 75A, 0854 Oslo

Postadresse: Postboks 5000, 0840 Oslo

For mer informasjon:

Sentralbord: 21 02 90 00

E-post: [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no)

[www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no)

# TRENER 1 KURS

- Med Raik Tietze



Du lærer å bli en selvstendig trener med fokus på utøveren. Innholdets målgruppe er først og fremst barn og unge i alderen 8-12 år. Men innholdet er relevant for en trener uavhengig av utøvernes utvikling, alder og nivå.

## **Del 1**

Dato: 18-19. Februar

Sted: Ullevål Stadion

## **Del 2**

Dato: 18-19. mars

Sted. Ullevål Stadion

## **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/trenerutvikler for bl.a. danseforbund, rugbyforbund, basketballforbund, m.m.

**Glede – Nysgjerrig – Modig - Raus**



## 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 følgende moduler:

- To hoveddeler (over to helger)
- E- læringsmoduler
- Praksis. 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 E- læringsmoduler. Disse E- læringsmodulene 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
- Bevegelighetstrening
- Aldersrelatert trening

**Glede – Nysgjerrig – Modig - Raus**



**Norges  
Motorsportforbund**

Besøksadresse; Sognsveien 75A, 0854 Oslo  
Postadresse: Postboks 5000, 0840 Oslo

For mer informasjon:  
Sentralbord: 21 02 90 00  
E-post: [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no)  
[www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no)

### ***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:***

Kr 800,-

### ***Pris for to kurshelger:***

Kr 1600

### ***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

[mats.gundersen@nmfsport.no](mailto:mats.gundersen@nmfsport.no)

***Glede – Nysgjerrig – Modig - Raus***



**Norges  
Motorsportforbund**

Besøksadresse; Sognsveien 75A, 0854 Oslo

Postadresse: Postboks 5000, 0840 Oslo

For mer informasjon:

Sentralbord: 21 02 90 00

E-post: [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no)

[www.nmfsport.no](http://www.nmfsport.no)

### ***Reise og overnatting***

Om det er behov for enkelte av deltakerne med overnatting i forbindelse med kurset, vennligst understrek dette i søknaden så kan vi være behjelpelige i prosessen.

***Glede – Nysgjerrig – Modig - Raus***