



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

**NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL TRENER 1 KURS I
CHEERLEADING**



STED: OSLO, NORGES IDRETTSHØGSKOLE, SOGNSVEIEN 220.

TID: 7-8 APRIL KL. 09.00-17.00. 26-27 MAI KL. 09.00-17.00.



TRENER 1 INTRODUKSJON

Trener 1 er første trinnet i Norges Amerikanske idretters forbund sin trenerutdanning. Denne trenerutdanningen er den del av Norges idrettsforbund trenerløype. Målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø, utvikle utøvernes fysiske, psykiske og sosiale egenskaper og å gi en innlæring i grunnleggende tekniske ferdigheter.

Kurset går over to helger, 7-8 april og 26-27 mai i tillegg til e-læring og 45 timer med praksis.

HVORFOR TA TRENER 1?

Som trener for barn og unge har du en svært betydningsfull rolle i unge utøveres idrettslige og personlige utvikling. Trenere er viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har stor betydning for hvordan de unge opplever å være en del av idretten. Samtidig kan det også være krevende å være trener for barn og unge da de utvikler seg ulikt både før og under puberteten, som igjen gjør at aktiviteten og treningen må tilpasses mange forskjellige behov og utviklingsstadier. Det stilles derfor store krav til trenere når det gjelder å se hvor den enkelte utøver er i sin utvikling, for så å tilpasse aktivitetene ut i fra dette. Dyktige og kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt og faglig forankret praksis vil ha gode muligheter til å kunne påvirke unge utøveres utvikling på en positiv måte, og på denne måten gjøre idretten til et sted de unge ønsker å være over tid.

Ved å ta trener 1 vil du få mulighet til å tilegne deg både teoretisk og praktisk idrettsfaglig kompetanse relevant for trening av barn og unge. Dette kan bidra til at du opplever økt trygghet og bevissthet i din trenerrolle, at du er godt rustet til å gjennomføre treninger med høy kvalitet, og at du kan skape et godt utviklingsmiljø hvor alle utøvere føler seg sett og ivaretatt.

HVORDAN BLIR MAN SERTIFISERT?

For å bli sertifisert må deltageren delta på begge kurshelger, gjennomføre alle e-læringsmodulene og bestå praktisk prøve. I tillegg må vedkommende gjennomføre 45 timer praksis og alle praksisoppgavene. Alt dette må godkjennes av forbundet.

OPPTAKSKRAV

Deltagerne må ha fylt eller fylle 16 år det året kurset starter og de må ha gjennomført grunnkurs hos NAIF. I tillegg må de ha vært en del av idretten i minimum et år. Alle deltagerne må ha tilgang til en gruppe utøvere i løpet av kursperioden, der de kan gjennomføre sine praksistimer. Kursdeltagerne er selv ansvarlig for å finne en egnet praksisplass.

GJENNOMFØRING

Trener 1 kurset stiller høye krav til deltakerne. Kurset er beregnet til 45 timer med teori og 45 timer med praksis. Den første helgen tar for seg generell teori for trenere. Her gjennomgås temaer som barneidrettsbestemmelsene, trenerens rolle, antidoping, aldersrelatert trening, idrettsskader, med mer. I tillegg må deltakerne gjennomføre e-læringsmoduler hjemme før den første kurshelgen. Forbundet vil sjekke at alle har gjennomført alle modulene.



Den andre kurshelgen omfatter cheer-spesifikk teori og en praksisdag med workshop og en avsluttende praktisk prøve. Deltakerne må ha 45 timer dokumentert praksis i egen klubb. Denne praksisen kan starte etter kurshelg 1. Det blir tett oppfølging på praksisen ved at deltagerne skal skrive logg for alle trenertimene, gjøre praksisoppgaver, samt at de må ha en mentor som skal underskrive på at alt er gjennomført. Deltageren kan selv velge mentor, men vedkommende må være trener eller sportslig involvert i klubben. Dersom klubben ikke har en slik annen person tilgjengelig ber vi om beskjed før første kurshelg slik at forbundet kan hjelpe til med å finne en mentor.

PÅMELDING

Påmelding via Questback:

<https://response.questback.com/norgesamerikanskeidrettersforb/b7hiixepot> **INNEN 10. MARS.** Det koster 500 kr per deltaker i kursavgift. Påmeldingen er bindende og klubben faktureres etter kurshelg 1.

Klubben kan melde på så mange trenere de ønsker i en prioritert rekkefølge. Etter påmeldingsfristen vil klubben motta en oversikt over alle som har fått plass. Dersom en kursdeltaker ikke har mulighet til å delta kan klubben gi denne plassen til en annen trener fra samme klubb. Gi oss beskjed hvis det blir en endring. Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til cheer@naifcheer.no FØR kurshelg 1 vil klubben faktureres for vedkommende.

Etter påmeldingsfristen vil kursdeltagerne få en detaljert kursplan og linker til e-læring.

REISESTØTTE

Hvis en kursdeltaker har mer enn 1000 kr totalt i reisekostnader (fly, tog, buss) per kurshelg (gjelder tur-retur) kan vedkommende søke om reisestøtte. Skjema sendes ut etter påmeldingsfristen til alle kursdeltakere. Forbundet gir reisestøtte på inntil halvparten av totalsummen, maks er 1500 kr per deltaker per kurshelg. Har en deltaker 3000 kr i reiseutgifter dekker forbundet 1500 kr.

PRAKTISK INFORMASJON

Begge kurshelgene holdes på Norges Idrettshøgskole på Sognsvann, Sognsveien 220. Deltakerne tar med seg mat/drikke, penn og papir. Treningstøy og sko trengs til den siste dagen i helg to. Deltakerne er selv ansvarlige for transport og eventuell overnatting i forbindelse med kurshelgene.

Helg 1: 7-8 april

Lørdag: 09.00-17.00 Norges idrettshøgskole Sognsvann, rom GU11. Teori, husk penn og papir.

Søndag: 09.00-17.00 Norges idrettshøgskole Sognsvann, rom GU11 Teori, husk penn og papir.

Helg 2: 26-27 mai

Lørdag: 09.00-17.00 Norges Idrettshøgskole Sognsvann, rom GU11. Teori, husk penn og papir.

Søndag: 09.00-17.00 Norges Idrettshøgskole Sognsvann, Kroppsøvingssal 1. Praksis, husk treningstøy.

Har du spørsmål send en mail til cheer@naifcheer.no eller ring 22 89 55 97.

Velkommen til kurs!

