

---

## **NAIF SEKSJON DISKSPORT INVITERER TIL TRENER 1 KURS I OSLO**

---

Trener 1 er første trinnet i Norges Amerikanske idretters forbund sin trenerutdanning. Denne trenerutdanningen er også første del av Norges idrettsforbund sin 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: Modul 1 og Modul 2. Modul 1 er 19.-20. januar og Modul 2 er 09.-10. februar.**

**For å bli sertifisert som trener og oppnå Trener 1 godkjenning må man også gjennomføre ca. 15 timer e-læring/egen-studie før og mellom kurshelgene, samt 45 timer med trenerpraksis, etter kurshelgene.**

### **HVORFOR TA TRENER 1?**

---

Som trener for barn, unge og eller nybegynnere har du en svært betydningsfull rolle i utøveres idrettslige og personlige utvikling. Trenerer er viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har stor betydning for hvordan nybegynnere opplever å være en del av idretten. Det stilles derfor store krav til trenerer 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 trenerer som viser en gjennomtenkt og faglig forankret praksis vil ha gode muligheter til å kunne påvirke utøveres utvikling på en positiv måte, og gjøre idretten til et sted de 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, unge og nybegynnere. 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 og gjennomføre alle e-læringsmodulene. I tillegg må vedkommende gjennomføre 45 timer praksis og alle praksis/ innleveringsoppgavene. Alt dette må godkjennes av forbundet.

### **OPPTAKSKRAV**

---

Deltagerne må ha fylt eller fylle 16 år det året kurset starter. Alle som melder seg på skal registrere en mentor i egen klubb. Dette kan være leder, hovedtrener, sportslig leder eller lignende. Dette er

den personen vi sjekker av med i praksisoppgaver og at 45 timer trenerpraksis gjennomføres. Årets Trener 1 kurs er tiltenkt dem som skal være trenere i 2019. Dette må være planen før påmelding.

## 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 disksport-spesifikk teori og trenerpraksis med workshop. Deltakerne må deretter gjennomføre 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 i samarbeid med klubb-mentor.

## PÅMELDING OG KOSTNADER

---

Påmelding skjer ved å klikke på følgende lenke: [Påmelding til Trener 1 kurs innen 10. desember](#). Kurset koster 1.200,- per trener for begge helger. Da er også en enkel lunsj inkludert. Dersom din klubb befinner seg mer enn 2,5 timer normal bilkjøring fra kurssted er kostnaden kr. 200,- for begge helger.

Kurset har et begrenset antall plasser og det kan bli stor pågang. Det er i første omgang kun mulig å melde på maks 2 trenere fra samme klubb. Dersom en kursdeltager 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. Det er mulig å melde på flere trenere enn 2, men påmeldte utover 2 blir satt på venteliste.

Etter påmeldingsfristen vil kursdeltagerne få tilsendt en detaljert kursplan, boken «Den coachende treneren» og linker til e-læring.

## PRAKTISK INFORMASJON

---

Begge kurshelgene holdes på Norges Idrettsforbund på Ullevål i Oslo i bygget Dråpen utenom søndag i helg to som er på NIH. Deltakerne tar med seg mat/drikke utenom lunsj, penn og papir. Treningstøy og sko trengs til helg to. Deltakerne er selv ansvarlige for transport og eventuell overnatting i forbindelse med kurshelgene.

### **Helg 1 (Modul 1): 19.-20. januar**

Lørdag: 10.00-18.00 Ullevål, Sognsveien 73. Teori, husk penn og papir.

Søndag: 09.00-17.00 Ullevål, Sognsveien 73. Teori, husk penn og papir.

### **Helg 2 (Modul 2): 09.-10. februar**

Lørdag: 10.00-18.00 Ullevål, Sognsveien 73. Teori og praksis, husk penn, papir og treningstøy.

Søndag: 09.00-17.00 Norges Idrettshøyskole, Sognsveien 220. Teori og praksis, husk penn, papir og treningstøy.

Har du spørsmål send en mail til [EHS@nif.idrett.no](mailto:EHS@nif.idrett.no) eller ring 414 09500.

Velkommen til kurs!

