



# NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

## NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL TRENER 1 KURS I CHEERLEADING OG PERFORMANCE CHEER



**HELG 1: 11.-12.MAI KL.09-17**

**HELG 2: 1.-2.JUNI KL.09-17.**

**STED: OSLO, NORGES IDRETTSHØGSKOLE, SOGNSVEIEN 220.**



## TRENER 1 INTRODUKSJON

---

Trener 1 er første trinnet i Norges Idrettsforbunds trenerløype. Dette kurset bygger videre på NAIF sitt grunnkurs i Cheerleading & Performance cheer. 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; helg 1 og helg 2. Helgene er felles for både Cheerleading og Performance cheer, med unntak av siste dag i kurshelg 2, hvor grenene deles for eget opplegg.**

## HVORFOR TA TRENER 1?

---

Som trener for barn og unge har du en svært betydningsfull rolle i unge utøveres idrettslige og personlige utvikling. Trenerne 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 trenerne 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 trenerne 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 praksisopp gavene. 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 temaer som barneidrettsbestemmelsene, trenerrollen, motivasjon, treningsplanlegging med mer. Den andre kurshelgen omfatter generell førstehjelp, kommunikasjon og aldersrelatert trening, samt en praksisdag med workshop og en avsluttende praktisk prøve. I tillegg må deltakerne gjennomføre e-læringsmoduler hjemme før kurshelgene. Forbundet vil sjekke at alle har gjennomført alle modulene. 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 sendes klubbvis via Excel-skjema vedlagt i samme e-post som invitasjonen.

**PÅMELDINGSFRIST 15.april.** 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 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. Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no) FØR kurshelgen vil klubben faktureres for vedkommende.

Etter påmeldingsfristen vil kursdeltagerne få en detaljert kursplan og lenker 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. Altså, dersom en deltaker har 3000 kr i reiseutgifter dekker forbundet 1500 kr.

## PRAKTISK INFORMASJON

---

Hele kurshelg 1 og kurshelg 2 dag 2 holdes på Norges Idrettshøgskole på Sognsvann, mens kurshelg 2 dag 1 holdes på Idrettens Hus på Ullevål Stadion. Deltakerne tar med seg mat/drikke, penn og papir. Treningstøy og sko trengs til søndagen i begge kurshelger. Deltakerne er selv ansvarlige for transport og eventuell overnatting i forbindelse med kurshelgene.

### **Helg 1: 11.-12.mai**

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

Søndag: 09.00-17.00 Norges idrettshøgskole Sognsvann. Teori og praksis, husk penn, papir og treningstøy.

### **Helg 2: 1.-2.juni**

Lørdag: 09.00-17.00 Idrettens Hus, Sognsveien 73, Ullevål Stadion. Teori, husk penn og papir.

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

**NB! Vi har tidligere hatt få påmeldte Performance Cheer-trenere på Trener 1. Siste dag av kurshelg 2 er derfor avhengig av nok påmeldte og vil avtales i samråd med aktuelle trenere og kursholder når antall påmeldte er klart.**

Har du spørsmål send en e-post til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no). Velkommen til kurs!

