



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

NAIF INVITERER TIL TRENER 1 KURS

DIGITAL DEL 1 CHEER

**Tidligere kurshelg 1 erstattes med 5 digitale moduler som
foregår over én helg:**

Fredag 9.april, lørdag 10.april & søndag 11.april 2021



TRENER 1 INTRODUKSJON

Trener 1 er første trinnet i Norges Idrettsforbunds 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.

HVORFOR TA TRENER 1?

Som trener har du en svært betydningsfull rolle i utøvernes idrettslige og personlige utvikling, uavhengig om du er trener for barn, ungdom eller voksne. Trenere er viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har stor betydning for hvordan utøverne 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, eller eldre nybegynnere som kanskje prøver idrett for første gang. Dette gjør igjen 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 ifra dette. Dyktige og kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt og faglig forankret praksis vil ha gode muligheter til å kunne påvirke utøveres utvikling på en positiv måte, og på denne måten 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 og unge, samt eldre nybegynnere. Dette vil bidra til at du opplever økt trygghet og bevissthet i din trenerrolle, at du kan 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 alle kurssamlingene og gjennomføre alle e-læringsmodulene. 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. Alle deltagerne må ha gjennomført Trenerattesten fra NIF (<https://trener.nif.no/>).

Alle deltagerne for cheer må tidligere ha gjennomført grunnkurs i cheerleading eller performance cheer. 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. I tillegg må deltakerne gjennomføre e-læringsmoduler hjemme før kurssamlingene. Forbundet vil sjekke at alle har gjennomført alle modulene.

Deltakerne må ha 45 timer dokumentert praksis i egen klubb. Denne praksisen kan starte etter gjennomført del 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 gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via MinIdrett brukeren her:

<https://minidrett.nif.no/Event#4829906-010>

1. Logg inn med «Min idrett»-brukeren din eller opprett en ny hvis du ikke har gjort det tidligere.
2. Trykk deg videre inn på kurset ved å følge linken over, eller søk opp «*Trener 1 cheer*» manuelt under siden «*påmelding*» på minidrett.no og finn det aktuelle kurset for deg.
3. Pass på at riktig medlemsklubb er registrert på deg. Trykk deretter på «*legg til påmelding*». Påmeldingen blir nå lagt til i handlekurven på nettsiden.
4. Trykk deg videre inn på handlekurven og velg «Bekreft påmeldinger» når du har sjekket at alt stemmer. OBS: Du vil ikke betale noe ved påmeldingen her, da klubben blir fakturert i etterkant.
5. Når påmeldingen er registrert vil du få opp en kvittering på nettsiden hvor det står at påmeldingen er bekreftet. I tillegg vil du motta en e-post og SMS med bekreftelse til den adressen/telefonnummeret du er registrert med i MinIdrett.

NB! Halvparten av kursets plasser er allerede fylt opp med deltagere som ikke fikk plass på forrige kurs. Det er begrenset med plasser, så det er førstemann-til-mølla prinsippet som gjelder dersom det blir fullt.

PÅMELDINGSFRIST 26.MARS! Kursavgift er kr 500,- per deltaker, dette er for hele Trener 1 kurset. Påmeldingen er bindende og klubben faktureres når del 1 med digitale moduler er ferdig.

Etter påmeldingsfristen vil hver deltaker få mail med link til den digitale møteplassen hvor de ulike modulene vil foregå.

Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til cheer@naifcheer.no vil klubben faktureres for vedkommende.

PRAKTISK INFORMASJON

For dette Trener 1 kurset vil kurshelg 1 erstattes med digitale moduler som går over én helg, 9.-11.april, med start fredag kveld. Temaene er delt opp i fem moduler hvorav hver modul vil vare ca. 2 timer. Kurset vil inneholde både teori fra kursholdere i plenum og diskusjonsoppgaver i mindre grupper. Det vil også være en individuell hjemmeoppgave deltakerne må gjennomføre mellom lørdag og søndag, så det er viktig at man setter av tid til dette.

Deltakerne må delta via PC/Mac.



TIMEPLAN FOR TRENER 1 DIGITAL DEL 9.-11.APRIL

Fredag 9.april kl.18.00 – 20.30

18.00 – 18.30: Oppstart og introduksjon til Trener 1

18.30 – 20.30: Modul 1: Trenerrollen

Lørdag 10.april kl.09.00 – 15.00

09.00 – 11.00: Modul 2: Idretten i Norge

11.00 – 11.30: Lunsj

11.30 – 13.30: Modul 3: Vekst, modning og utvikling

13.30 – 13.45: Pause

13.45 – 14.45: Modul 4 – del 1: Treningsplanlegging

14.45 – 15.00: Info om hjemmeoppgave og morgendagen

Søndag 11.april kl.10.00 – 14.30

10.00 – 11.30: Modul 4 – del 2: Treningsplanlegging

11.30 – 12.00: Lunsj

12.00 – 14.00: Modul 5: Treners ansvar i klubb

14.00 – 14.30: Oppsummering og info om veien videre på Trener 1

DEL 2 AV TRENER 1

Kurshelg 2 vil være som før, med fysisk oppmøte, og holdes i Oslo-området 5.-6.juni. Mer informasjon og detaljer for dette vil sendes ut senere. Merk at det er med forbehold om at smittevernreglene tillater det.

Les mer om kursets innhold og oppbygning i egen kursoversikt.

Har du spørsmål send en e-post til cheer@naifcheer.no.

Velkommen til kurs!

