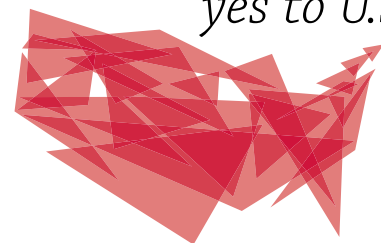




Studere i USA

Del 2
Idrettsstipend

yes to U.S.





Ambassador Barry B. White

Join them!

One of my most important duties as Ambassador to Norway is to encourage more Norwegian students to pursue higher education in the United States. It's an agreeable task; I've got the world's best product to sell, and an eager market that is increasingly attuned to the benefits of studying abroad. But my goal is not only to promote U.S. universities to Norwegians; the highest goal of any diplomat is to foster mutual understanding in the world, and I'm convinced there is no better way of doing that than through international education. Mark Twain's wise observation about travel, that it is "fatal to prejudice, bigotry, and narrow-mindedness," is even truer of an international educational experience. And the diversity and cosmopolitanism of higher education in the U.S. is quite simply without equal, thanks to the more than 600 000 foreign students who contribute each year to the academic quality and campus life of American universities. I urge you to join them!

A handwritten signature in cursive script that reads "Barry B. White".

Barry B. White

Yes to U.S. – idrettsstipend i USA

Amerikanske universitet har idrettslag på toppnivå. Utøverne på disse lagene er regnet som amatører og blir ofte kalt for «student-athletes», nettopp fordi de både studerer og driver idrett på samme tid. I mange tilfeller får de stipend for å drive idretten sin mens de er studenter. Høres dette fristende ut for deg?

Det er fullt mulig for norske studenter å få idrettsstipend i USA, men det krever litt innsats fra din side! Vi har samlet informasjon om hva du må gjøre dersom du drømmer om idrettsstipend i USA. På midtsidene i denne brosjyren finner du en «trinn-for-trinn»-huskeliste for hvordan du søker om idrettsstipend.

For mer informasjon om å søke seg inn på en bachelorgrad i USA henviser vi til brosjyren «Studere i USA. Del 1: Bachelorgrad», som du kan få ved å henvende deg til Den amerikanske ambassaden i Oslo.

Innhold

Hvordan fungerer det?	5
Bli en ekspert	6
Tidslinje	8
Kriterier for stipend	10
Hvordan finne skoler?	11
Promoter deg selv!	12
Kontakt trenerne	13
Lenker	15



Roing med tilskuere. Foto: dreamstime.com/Gergo Orban

Hvordan fungerer det?

Universitetsidrett i USA blir organisert av forskjellige paraplyorganisasjoner som igjen kan være delt inn i divisjoner. Innenfor hver divisjon konkurrerer skolene mot hverandre i forskjellige regionale inndelinger, kalt «conferences». Skoler og utøvere må følge regelverket til den enkelte paraplyorganisasjon. De største heter National Collegiate Athletic Association (NCAA), National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA) og National Junior College Athletic Association (NJCAA).

NCAA – den største organisasjonen

Organisasjonen omfatter 1281 skoler, fordelt på tre divisjoner. I første divisjon må utøverne ha topp karakterer og topp idrettsresultater. I andre divisjon må du som utøver ha svært gode karakterer og idrettsresultater. For begge divisjonene må du klareres for idrettsstipend gjennom NCAA Eligibility Center. I tredje divisjon bør du også ha gode karakterer og idrettsresultater; skoler i denne divisjonen gir offisielt ikke idrettsstipend, men har idrettslag og kan gi stipend til utøvere. I tredje divisjon er det skolene selv som klarerer idrettsutøverne. www.ncaaeligibilitycenter.org

NAIA – et godt alternativ

NAIA omfatter 291 skoler, mindre universiteter og colleges. Alle som søker seg hit, må ha gode karakterer og idrettsresultater og klareres for idrettsstipend gjennom NAIA Eligibility Center. www.playnaia.org

NJCAA – toårige colleges

Organisasjonen innbefatter toårige «junior» eller «community» colleges og består av i alt 527 skoler med tre divisjoner. Etter to år kan man gå videre og fullføre fireårig bachelorgrad.

Når idrettsresultatene dine er gode, men du kanskje ikke har topp karakterer, er NJCAA et supert alternativ for deg. Det er skolene selv som klarer utøvere for idrettsstipend. www.njcaa.org

Aktuelle idrettsgrener

Ikke alle idretter utøves i USA. Det finnes for eksempel ikke idrettsstipend for håndballspillere. Aktuelle idretter for nordmenn kan være ski, fotball, tennis, golf, ishockey og friidrett, men du kan også få stipend i mange andre idretter. Hva med roing eller bryting?

Stipend blir delt ut av den enkelte skolen. Hver idrett eller hvert lag på det enkelte universitetet har et visst antall stipend de kan dele ut. Stipend kan dekke hele eller deler av studentens samlede utgifter som f.eks. skolepenger og levekostnader. Skoler må gi like mange stipend til kvinner som til menn.

Bli en ekspert

Tenk deg at en amerikaner kommer til Europa og vil spille fotball, men uten å vite forskjell på Real Madrid og Rosenborg, Tippeligaen og Champions League. Det sier seg selv at det neppe går bra. På samme vis må du sette deg inn i amerikansk universitetsidrett dersom du vil ha idrettsstipend i USA. Du må bli en ekspert – på deg selv, på idretten din slik den utøves i USA, og på regelverk du må følge.

Kjenn deg selv

Det er en del ting du må vite om deg selv før du begynner å lete etter skoler. Du må se på karakterene dine og sjekke om de oppfyller kravene til NCAA, NAIA, eller NJCAA, og hvilken divisjon du eventuelt hører hjemme i. Har du gode nok karakterer til å komme inn på skolen du er interessert i?

Så må du vurdere idrettsresultatene dine. Sammenlign dine egne resultater med de andre på laget ditt, med norske utøvere og med utøvere ved amerikanske universitet.

Er du amatør? Hvis du har spilt på lag med profesjonelle eller mottatt penger for å drive idretten din, kan det påvirke amatørstatusen din og dermed mulighetene for å få stipend.

Du må tenke igjennom hva som er viktigst for deg av studier og idrett. Stipendene blir som oftest delt ut for ett år av gangen, så du må være villig til å jobbe hardt både for å få et stipend og for å beholde det.

Bli ekspert på egen idrett

Du må ta deg tid til å sette deg inn i hvordan din idrett blir drevet på universitetsnivå i USA. Jo mer du vet om dette før du begynner å vurdere skoler, desto lettere vil det være for deg å finne riktig skole. Du må lære hvilke lag som spiller mot hvem, og hvilke som gjorde det bra forrige sesong. Skaff deg en oversikt over lag og «conferences» (regionale turneringer).

Det er dessuten viktig å merke seg hvilke utøvere som gjør det bra, og hvilke skoler de går på. Sammenlign deg selv med disse utøvernes prestasjoner. Når du går igjennom laglistene, bør du se etter «seniors», altså elever i det siste året, for det betyr at det snart kan bli ledige plasser.

Let på nettet og se om du finner intervjuer med trenere for å få et inntrykk av dem og om det er trenere du føler du kan arbeide med. Det er stor forskjell på trenere, så det lønner

seg å finne ut så mye du kan på forhånd før du kontakter dem.

Forhåpentligvis er det ganske gøy å følge med på idretten din, slik den utøves i USA! Her er noen linker med statistikk, videoer og resultater:

- espn.go.com/college-sports
- ncaa.com
- njcaa.org
- naia.org
- youtube.com



100-meterop på college-bane. Foto: dreamstime.com/Jin Patkan

4. Snakk med venner, familie og rådgiver. Kjenner du noen som er eller har vært på idrettsutpønd i USA og som kan viderefornidle kontakt til trenere og gi deg annen, nyttig informasjon?

3. Kontakt en eller flere av spesialistene: ANSA, Fulbright, Den amerikanske ambassaden eller Norge-Amerika Foreningene for gratis veiledning. Delta på deres temakvelder om USA.

2. Beregn god tid, helst 18-24 måneder før studiestart for å få oversikt, samt noenre deg viktige søknadsfrister og datoer.

1. Første del av søknadsprosessen går med til å tenke over hva som motrener deg, innhente informasjon og planlegge prosessen.

12. Tenk på hvem du kan spørre om anbefalingsbrev, og ta kontakt med dem.

11. Se igjennom utøverprofilen på www.berecruited.com og andre nettsider. Se på minst ti utøvere i din idrett. Noter deg hvordan utøverne presenterer seg selv. Du kan også opprette din egen profil.

10. Hvis nødvendig, ta SAT- eller ACT-testen, samt TOEFL. Det er greit å få disse umagtorr forholdsvs tidlig i prosessen.

9. NCAA, NAIA eller NJCAA? Husk at de har forskjellige krav til karakterer, standardiserte tester, amatørregler, osv. Sett deg nøye inn i kravene og i hva du må gjøre for å bli klarert som idrettsutøver.

20. Gå inn på de aktuelle skolenes nettsider og finn e-postadressene til trenere i din idrett.

19. Finn de skolene hvor du er god nok til å være attraktiv for laget, uten å være ti ganger bedre enn de andre. Spekk lagstene og se etter studenter som er nesten ferdige – her blir det ledige plasser neste år.

18. På sidene til NCAA, NAIA og NJCAA vil du finne oversikter over skoler i de forskjellige divisjonene i din idrett.

17. Kontakt venner og kjente som har eller har hatt idrettsstipendi i USA. Spør om de kan introdusere deg for sin trener.

27. Ikke glem at du også må søke om oppbak på skolen! Se hosnyren «Studere i USA: Del 1, Bachelorgrad» for informasjon om hvordan du gjør dette.



University of Denver vant i 2010 NCAA-skiimesterskapet for tredje år på rad.

26. Dersom du får et tilbud om stipend, er det viktig at du er helt sikker på at dette er riktig skole for deg før du takker ja. «Broken leg test» - ville du gått på denne skolen selv uten idrettsstipend?

25. Ikke mist hoder dersom du får positivt svar! Trenere ser hele tiden etter det beste «tilbudet». Ofte vurderer de flere utøvere før de bestemmer seg for én.

Komme igang

1

Forberedelser

2

Finn og kontakt

3

Motta svar

4



Yes to U.S.



31. Gratulerer! Du har en spennende tid foran deg – gjør mest mulig ut av opplevelsen!

8. Hvor gode karakterer har du? Finn ut hvilke idrettsorganisasjoner (NCAA, NAIA eller NJCAA) og divisjoner du er kvalifisert for.

7. Begynn å tenke på hvordan du kan presentere deg selv som idrettsutøver. Startikk, avisartikler, bilder, video-opptak. Husk at du skal markedsføre deg selv!

6. Prøv å rangere deg selv opp mot utøvere i USA. Dette er lettere i idretter med målbare resultater enn lagidretter, men du *må* kunne si noe om hvor god du er i forhold til andre utøvere.

5. Bli en ekspert på din sport, slik den utøves på universiteter i USA. Hvilke skoler gjør det bra? Hvilke lag trenger nye utøvere? Er det trenere som skiller seg ut?

16. Lag et utkast til e-post som du kan sende til trenere, slik at du har dette klart.

15. Lag en video. Bruk opptak som allerede er gjort, eller få noen til å filme deg.

14. Skann artikler, bilder, resultatlister o.l. og lag de disse som PDF. Selv om artiklene er på norsk, viser de at du har gjort det godt nok til at media har oppdaget deg. Marker navnet ditt i teksten.

13. Lag et CV som også inneholder informasjon om deg som idrettsutøver

24. Dersom du har gode nyheter om resultater etc., kan du følge opp med en ny e-post.

23. Følg opp med en telefon (bruk Skype, det er billigere). Introduiser deg selv, spør høflig om treneren har mottatt e-posten, og om det er noe mer du kan sende.

22. Husk at du må skrive til mange trenere, og at ikke alle kommer til å svare.

21. Lag et utkast og tilpass dette til trenere og skolen du skriver til. Legg ved CV og andre relevante dokumenter.

30. Se brosjyren «Studere i USA: Del 1, Bachelorgrad» for informasjon om visum og annen praktisk informasjon før avreise.



For fridrettsutøvere er det ofte lett å anslå hvor god man er i forhold til andre.

29. Du er garantert idrettsstipend når du har skrevet under en kontrakt, ofte kalt *National letter of intent*. Stipend blir gitt for ett år av gangen.

28. Trenere kan ofte være beispelige med praktiske ting, men husk at det hele tiden du som har svart for at alt skal gå bra.

Stipend er basert på to kriterier: akademiske resultater og amatørkrav.



UC Davis-stationer. Foto: dreamstime.com/Karin Hildebrand Lau

Kriterier for stipend

Reglene du må følge, avhenger av hvilken paraplyorganisasjon skolene tilhører. Utøvere blir klarert for stipend basert på to kriterier: akademiske resultater og amatørkrav.

Akademiske krav

Kravene til akademiske resultater baserer seg på karakterer og fag tatt på videregående skole og eventuelt utdanning på universitetsnivå dersom du allerede har begynt å studere. Du må også regne med å ta enten SAT- eller ACT-prøven, og oppnå et visst resultat.

Amatørkrav

For å få idrettsstipend i USA må du være amatørutøver. Blant kravene til amatørstatus er at man ikke skal ha spilt på et profesjonelt lag (inkludert hatt kontrakt med, øvd med eller hatt prøvetid et slikt lag), ikke skal ha mottatt lønn for å drive idretten eller fått premiepenger som er høyere enn faktiske utgifter, og ikke skal ha vært representert av en agent.

Dersom du ikke blir regnet som amatør («violate the amateurism rules») betyr ikke dette at du aldri kan få idrettsstipend. I noen tilfeller holder det at man holder seg utenfor

profesjonelle konkurranser for en viss periode, eller at premiepenger blir betalt tilbake.

Les om regelverket på hjemmesidene til NCAA, NAIA og NJCAA. Generelt har NCAA første og andre divisjon de mest kompliserte reglene, mens NCAA tredje divisjon, samt NAIA og NJCAA er litt enklere.

NB! – du forholder deg til tre instanser

Mange tror at det er nok å skrive til treneren på et lag, så kan man få idrettsstipend. Men du bør alltid huske på at du forholder deg til tre instanser når du søker om stipend:

Den første instansen er treneren og laget. Du tar direkte kontakt med trener og forhører deg om det er plass, om du er god nok, osv.

Neste instans er NCAA eller NAIA, som klarer om du som utøver er kvalifisert for stipend basert på akademiske og idrettslige kriterier. Begge har et «eligibility center» der du logger deg inn, fyller ut skjema og betaler en avgift for å bli klarert som utøver.

Den tredje instansen er universitetet: Du må søke på opptak som regulær student. En god trener vil ofte hjelpe deg med dette, men du må regne med å gjøre mesteparten av jobben selv!

Hvordan finne skoler?

La oss si at du vet en god del om universitetene som konkurrerer i din idrett, og du vet en del om utøverne. Da bør du også kunne begynne å se hvor du selv passer inn, rent idrettslig. Husk at du må være god nok til å være av interesse for laget, men ikke så god at du er ti ganger bedre enn alle andre.

Bruk nettverket ditt!

Har du venner eller bekjente som allerede driver med idrett på amerikansk universitet? Be dem anbefale deg til treneren sin. Trenerne «spesialiserer» seg ofte på et land, de blir kjent med utøverne og vet hva de er gode for. En trener som er vant med norske utøvere, vil ha lettere for å velge en norsk utøver senere.

Finn skoler som passer for deg

Du får et godt utgangspunkt for å vite hvilke lag du kan kontakte når du har satt deg inn i hvilke skoler som konkurrerer mot hverandre, hvor dyktige utøverne på lagene er i forhold til deg, og hvilke skoler som kommer til å ha ledige plasser neste år. E-postadressene til trenerne finner du på skolenes hjemmeside (se etter en lenke der det står «athletics» på siden).

Hvor mange skoler må jeg kontakte?

Regn med å måtte kontakte ganske mange skoler. Dersom du har gjort god research på forhånd, trenger du kanskje ikke kontakte flere enn 10–20 skoler. Men husk at trenere får mange e-poster hver dag fra forhåpningsfulle utøvere, så du må regne med at ikke alle svarer. Derfor er det viktig at du promoterer deg selv.

Husk at du må være god nok til å være av interesse for laget, men ikke så god at du er ti ganger bedre enn alle andre.



Janteloven gjelder ikke i USA, her må du markedsføre deg selv! «Show, don't tell,» sier amerikanerne.

Promoter deg selv!

Janteloven gjelder ikke i USA, her må du markedsføre deg selv! «Show, don't tell,» sier amerikanerne. Med andre ord, ikke si at du er dyktig – vis det! For å kunne markedsføre deg selv, trenger du følgende:

CV med dine idrettsprestasjoner

Du må lage et idretts-CV med informasjon om deg som utøver. Husk å få med resultater, statistikk, mål, vekt, høyde o.l., dersom det er viktig i din idrett. I tillegg må CV-et inneholde vanlig informasjon som utdanning, arbeids-erfaring osv.

Anbefalinger, avisutklipp, video og nettside

Innhent og samle sammen anbefalinger fra trenere og andre og skriv dette på engelsk. Ta vare på avisutklipp, skann dem inn og lagre dem som PDF-filer du kan sende med. Selv om artiklene er på norsk, vil det vise at media har skrevet om dine prestasjoner, så marker navnet ditt i teksten.

En kort video på ca. fem minutter er også nyttig for en som ikke kjenner deg. Begynn med nærbilde der du introduserer deg selv på engelsk. Ha på deg lagskjorten din. Deretter

viser du høydepunkt fra det siste året. Vis det du er god til – og sørg for at du synes!

Du kan også med fordel lage din egen nettside hvor du kan legge ut alt dette og mer til.

Hvor finner du hva?

På collegesportsscholarships.com, finner du mange gode råd og maler for CV og brev til trenere.

Du bør også sjekke profilene til utøverne på berecruited.com og prepchamps.com. Finn frem til minst ti utøvere i din idrett. Hvordan beskriver de seg selv? Hva slags statistikk legger de frem? Hva slags ord og uttrykk bruker de om sin idrett? Amerikanere er veldig flinke til å skryte av seg selv, så her er det mye å lære. Eventuelt kan du også legge ut din egen profil – men husk at en profil på en slik side ikke garanterer at en trener tar kontakt.

Alt dette tar en stund å samle sammen, og du bør ha din «promo-pakke» klar når du begynner å ta kontakt med skoler.

Kontakt trenerne

Klar til å ta kontakt

Du har funnet frem til skoler, laget CV, video og fått anbefalinger som du kan sende til skolene. E-postadressene til trenerne ligger på skolenes hjemmesider. Du er klar til å ta kontakt! Men hvordan skal din e-post bli lagt merke til?

Det er nå det blir viktig å ha bakgrunnskunnskap om laget. Vant de siste kamp eller turnering? Har du sett noen spennende klipp på ESPN eller YouTube? Har du lest intervju med treneren eller noen av lagkameratene?

Kom i gang med e-posten

Du kan begynne e-posten med «Dear Coach (etternavn)» og så fortsette med en setning eller to der du gratulerer med gode resultater, henviser til artikler, eller YouTube-klipp.

I neste avsnitt introduser du deg selv og forklarer hvorfor du passer bra på laget. Er du lur, får du dette med alt i første avsnitt – for eksempel «min personlige rekord i høyde er bare tre cm under forrige ukes vinnerhopp».

Ikke glem å henvise til vedlagte CV, skannede kopier av anbefalingsbrev, lenke til video osv. Det lønner seg å ha en seriøs e-postadresse (fornavn.etternavn@domene.com), for dette gjør

det mye enklere for treneren å huske hvem du er. Det samme gjelder for vedleggene, så gi dem gode navn som f.eks. «Olsen_Anne_cv.doc».

Tenk kort

Ikke skriv mer enn en halv A4-side. Trenerne kan få hundrevis av e-post hver dag. Gjør det lett for dem å vite mest mulig om deg! Gjør hjemmelaksa di og vis at du har en genuin interesse for laget ved å sende ut individuelt tilpassede e-poster. Dette vil gjøre at du skiller deg positivt ut fra de aller fleste andre e-postene treneren får den dagen.

Oppfølging

Du må regne med å skrive e-post til mange trenere, og bare noen få kommer til å svare deg. Derfor er det viktig med oppfølging. Hvis du er modig, følger du opp med en telefon (bruk Skype, det er billigere), og gjennom sesongen holder du treneren oppdatert om dine seneste resultater.

Hold hodet kaldt!

Når en trener er interessert og virker veldig ivrig etter å få deg på laget, er det viktig å holde

hodet kaldt. Trenerne er alltid på utkikk etter de beste utøverne, så stol på magefølelsen. Følger treneren opp e-poster, har dere en god tone på telefonen, føles dette som en person du kan samarbeide godt med? Du bør stille treneren noen spørsmål før du takker ja:

- Hvor mye spilletid kommer du til å få?
- Hvilken treningsfilosofi har treneren?
- Er det gode konkurransemuligheter?
- Hvordan er forholdet mellom trening og studier?
- Hva slags støtteapparat er tilgjengelig (idrettslig og akademisk)?
- Hvordan er skolemiljøet (stort, lite, religiøst, storby, småby)?
- Hva slags andre fagtilbud finnes?
- Hvilke muligheter har du etter at du er ferdig?

Oppløst. Og kanskje viktigst av alt er det som amerikanerne kaller «Broken leg test». Ville du gått på denne skolen selv uten idrettsstipend, la oss si om du brenner et ben? Har du råd til å gå der uten idrettsstipend?

Det offisielle tilbudet om idrettsstipend heter «National Letter of Intent.» Dette må underskrives før du får stipend.



Fullsatt college-fotballstadium. Foto: dreamstime.com/Matt Baker

Lenker

Idrettsorganisasjoner

- NCAA: www.ncaaeligibilitycenter.org
- NAIA: www.playnaia.org
- NJCAA: www.njcaa.org/todaysNJCAA_Eligibility.cfm

Regelverk

- NCAA: Last ned seneste «Guide for the College Bound Student Athlete» fra www.ncaapublications.com/default.aspx
- NAIA: Last ned «NAIA: Guide for the College Bound Student Athlete» fra naia.cstv.com/member-services/attend.htm
- NJCAA: Last ned seneste «NJCAA: Prospective Student Brochure» www.njcaa.org/todaysNJCAA_Eligibility.cfm

Resultater, statistikk og video fra kamper og turneringer

- espn.go.com/college-sports
- www.ncaa.com
- www.njcaa.org/index.cfm
- naia.cstv.com/
- www.youtube.com

Generell informasjon

- Mange gode artikler med råd om CV, brev til trener, video, utøverprofiler med mer: www.collegesportsscholarships.com
- Flere gode artikler: www.petersons.com/college-search/sports-college-considering-athletics.aspx

Utøverprofiler

- www.berecruited.com
- www.prepchamps.com



Publisert av Office for press, education and cultural affairs, U.S. Embassy, Oslo



Den amerikanske ambassaden og Fulbright Foundation i Oslo tilbyr informasjon og veiledning om studier i USA under paraplyen «yes to U.S.»



Den amerikanske ambassaden og Fulbright Foundation er også Education USA-sentre



Fulbright Foundation i Oslo tildeler stipend for forskning og høyere studier i USA



NORAM tildeler stipend til norske statsborgere på bachelor-, master- og PhD-nivå



ANSA er en uavhengig interesseorganisasjon som tilbyr informasjon om studieopphold i bl.a. USA

Redaksjon: Tove Lain Knudsen (NORAM)

Utforming: Munch design

Trykk: Grøset as

Omslaget fra venstre. Alle foto fra dreamstime.com: Nick Stubbs (tennisspillere), Matthew Swartz (college-hockeyspillere), Alexander Rochau (skiløper), Suzanne Tucker (stavhopper)

