

IDRÆTTENS TRÆNER- UDDANNELSER

Niveau 1: Træner 1

Niveau 2: Træner 2

Niveau 3: Diplomtræner

Niveau 4: Idrættens Træner-Akademi



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

TRÆNERUDDANNELSER

Danmarks Idræts-Forbund kan nu tilbyde IDRÆTTENS SAMLEDE TRÆNER-UDDANNELSE i 4 NIVEAU'ER til alle interesserede specialforbund og deres trænere i klubber og foreninger. Uddannelsen gennemføres i samarbejde med specialforbund, idrætssamvirker m.fl.

Baggrund

For at gøre klubber og foreninger bedre rustede til at imødekomme udøvernes krav om et højt fagligt niveau hos deres trænere og instruktører, har DIF nu udviklet og beskrevet alle 4 trin i det danske uddannelsesforløb for trænere. Dermed er træneruddannelserne i Danmark beskrevet fra niveau 1 til niveau 4. - i forhold til det europæiske uddannelses netværk (ENSSEE).

Specialforbundene kan fortsat gennemføre deres egne træneruddannelser såfremt de ønsker dette. Men med DIF's niveau 1 og 2 uddannelse er der også mulighed for at vælge uddannelsesdele hos DIF som evt. mangler eller kan uddybes i forhold til specialforbundets eget uddannelsesstilbud. Yderligere giver DIF's tilbud også den fordel at selv om et specialforbund kun har ganske få trænere der hvert år ønsker at uddanne sig så kan det nu gøres økonomisk overkommeligt og ikke mindst uden at trække store arbejdsmæssige ressourcer hos specialforbundenes uddannelsesansvarlige.

Ved at DIF repræsenterer Danmark i det europæiske uddannelsesnetværk ENSSEE sikres det, at det faglige niveau for træneruddannelserne i Danmark er i overensstemmelse med de krav der generelt stilles i EU. På længere sigt skal det gøres muligt at sammenligne træneruddannelser på tværs af de europæiske lande, og gøre det lettere at få arbejde som træner på tværs af de europæiske nationale grænser.

Målsætning

Målet med træneruddannelsesstilbuddet er at levere det faglige grundlag for klubtrænere, der har ansvaret for klubbens træningstilbud og fungerer som aktive trænere i klubber og foreninger.

Endvidere er DIF's overordnede målsætning at alle medlemmer af DIF, uanset idrætsligt niveau, bør have mulighed for at opnå kvalificeret instruktion og træningsvejledning, hvorfor det er vigtigt at sikre uddannelse af trænere på alle niveauer, fra hjælpetræner til landstræner.

Det er derfor målet at 'Træner 1' og 'Træner 2' uddannelsen skal sikre et større rekrutteringsgrundlag for DIF's videregående uddannelsesstilbud. For de trænere, der måtte ønske at uddanne sig yderligere, kvalificerer 'Træner 2' uddannelsen til optagelse på DIF's Diplomtræneruddannelse som så igen kvalificerer til Idrættens Træner-Akademi (se separate info-foldere om Diplomtræneruddannelsen og Idrættens Træner-Akademi).

Idrættens træneruddannelse

Niveau:	Niveau 1: Træner 1	Niveau 2 Træner 2	Niveau 3 DIF Diplomtræner	Niveau 4 Idrættens Træner Akademi
Udbyder:	DIF/spf	DIF/spf	DIF/spf	Syddansk Universitet, TEAM DANMARK, DIF og spf
Teori:	24 lektioner ~ 2 weekender	60 lektioner ~ 3½ - 4 weekender	(se særskilt brochure om DIF Diplomtræner) 180 lektioner	(se særskilt brochure om ITA) ca. 325 lektioner
	SPF 25 lektioner ~ 2 weekender	SPF 25 lektioner ~ 2 weekender	SPF 25-50 lektioner	SPF 75-120 lektioner
Praktik:	Trænerpraktik i klub (mesterlære) Egenfærdighed i idrætten 40-60 timer	Trænerpraktik i klub (mesterlære) Egenfærdighed i idrætten 40-60 timer	Arbejde aktivt som træner Flerårig erfaring fra egen idrætsgren	Arbejde aktivt som elitetræner

TRÆNER 1 - FAGLIGT INDHOLD

Målsætningen med 'Træner 1' uddannelsen er at give trænerne de idrætsfaglige redskaber og kompetencer, der gør dem i stand til at fungere som klub- eller hjælpetrænere for hold eller individuelle udøvere.

Det faglige indhold på 'Træner 1' uddannelsen er afstemt således at deltagerne opnår kompetencer til at påbegynde 'Træner 2' uddannelsen efter færdiggørelsen af 'Træner 1'.

Den del af uddannelsen som DIF varetager, er beskrevet kort herunder og den dækker de generelle idrætsteoretiske områder.

Derudover forpligtiger specialforbundene sig til at afvikle minimum 25 lektioners idrætsspecifik undervisning. Endvidere skal trænerens hjemklub sørge for trænerpraktik hvor kursisten gives sparring fra en anden træner i egen klub (jvf. beskrivelsen af de europæiske uddannelsesniveauer, se figur).

Generel idrætsteori – niveau 1

Kursus 1.1: Idræt og træning		9 lekt.
Målsætning:	At give træneren en introduktion til generelle idrætsteoretiske områder.	
Emner:	Fysisk træning og påvirkning af hjerte, kredsløb og muskulatur. Idrætspsykologiske træningsmetoder. Idrættens organisering. Underviserrollen.	
Litteratur:	Nyt revideret DIF hæfte "Idræt og træning", 2005. Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgivning	

Kursus 1.2: "Træning af børn og unge"		12 lekt.
Målsætning:	At give træneren ledelses- og undervisningskompetencer til at arbejde med børn og unge samt indsigt i det ansvar og den rolle man får som træner for børn og unge.	
Emner:	Idrætspædagogik Idrætsmiljø Børns udvikling Træningsplanlægning Sikkerhed og ansvar i idrætten	
Litteratur:	DIF hæfte "Idræt for Børn og Unge", DIF 2004. Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgivning	

Kursus 1.3 "Ildrætsskader"

3 lekt.

- Målsætning:** At give træneren kendskab til skadesforebyggende træning samt viden om førstehjælp ved akutte idrætsskader.
- Emner:** Skadesforebyggende træning
Når skaden er sket (RICEM)
- Litteratur:** DIF folder "Ildrætsskader – nej tak", DIF 2005.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgivning

I alt på den generelle DIF-del:

24 lektioner

DIF-delen på 'Træner 1' kan gennemføres på 2 weekender. Derudover skal træneren have gennemgået nedenstående forløb:

Specialforbunds undervisning:
Ildrætsspecifik undervisning: mindst 25 lektioner

Trænerpraktik i egen klub/forbund:
Mesterlære og evt. egenfærdigheder: mindst 40-60 lektioner



TRÆNER 2 – FAGLIGT INDHOLD

Målsætningen med 'Træner 2' uddannelsen er at give trænerne de idrætsfaglige redskaber og kompetencer, der gør dem i stand til at fungere som klubtrænere med ansvaret for al klubbens træningsaktivitet (cheftrænere).

Det faglige indhold på 'Træner 2' uddannelsen er tilrettet således, at det bygger videre på 'Træner 1' uddannelsen. Endvidere giver 'Træner 2' uddannelsen kompetencer til at påbegynde på diplomtræneruddannelsen efter færdiggørelsen af 'Træner 2'.

Den del af uddannelsen som DIF varetager, er beskrevet kort herunder og den dækker de generelle idræststeoretiske områder.

Derudover forpligtiger specialforbundene sig til at afvikle minimum 25 lektioners idrætsspecifik undervisning. Endvidere skal trænerens hjemklub sørge for trænerpraktik - hvor kursisten gives sparring fra anden træner i egen klub (jvf. beskrivelsen af de europæiske uddannelsesniveauer, se figur 2).

Generel idrætsteori – niveau 2

Kursus 2.1: Trænerrollen

6 lekt.

- Målsætning:** At give træneren kendskab til pædagogiske principper og forskellige undervisningsmetoder samt indsigt i den betydning træneren har for udøvernes personlige og idrætslige udvikling.
- Emner:** Trænerfilosofi
Trænerens kvalifikationer/kompetencer
Hvad er læring – hvad er indlæring?
Træneren som formidler/underviser/leder
- Litteratur:** DIF hæfte "Trænerrollen", DIF 2005.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgiving

Kursus 2.1: Fysisk træning

12 lekt.

- Målsætning:** At give træneren et kendskab til de faktorer der påvirker Idræts-præstationen, samt et kendskab til de forskellige træningsformers indvirken på organismen
- Emner:** Anatomi og fysiologi
Opvarmning
Kredsløb
Muskeltræning
Idrætsskader, ernæring, mental træning, doping m.m
- Litteratur:** Nyt revideret DIF hæfte "Fysisk Træning", DIF 2005.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgiving
- Bemærk:** Kurset danner grundlag for at kunne deltage i DIFs videregående kurser om træning.

Kursus 2.3: Konditionstræning - aerob og anaerob træning

6 lekt.

- Målsætning:** At give træneren basal fysiologisk viden om kredsløb og energiomsætning samt aerob- og anaerob træning.
- Emner:** Åndedræt og kredsløb
Iltttransport
Aerob træning
Anaerob træning
Udholdenhed
- Litteratur:** DIF hæfte "Konditionstræning", DIF 2005.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF - Udvikling & Rådgiving
- Bemærk:** Deltagerne skal have gennemført DIFs kursus "Fysisk Træning" eller tilsvarende kursus for at påbegynde dette kursus.

Kursus 2.4: Styrketræning

6 lekt.

- Målsætning:** At give træneren viden om basal muskelfysiologi og styrketræning i praksis.
- Emner:** Muskulens opbygning og de forskellige kontraktionsformer
Styrketræningsformer
Styrketræningsmetoder
Styrketræningens faser
Organisering af styrketræning
Funktionel styrketræning
- Litteratur:** DIF hæfte "Styrketræning", DIF 2002.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF - Udvikling & Rådgiving
- Bemærk:** Deltagerne skal have gennemført DIFs kursus "Fysisk Træning" eller tilsvarende kursus for at påbegynde dette kursus

Kursus 2.5: Træningsplanlægning

4 lekt.

- Målsætning:** At give træneren viden om de generelle principper der anvendes i træningsplanlægning.
- Emner:** Arbejdskravsanalyse
Kapacitetsanalyse
Målsætning
Sæsonplanlægning
Betydningen af restitution
Overtræning
- Litteratur:** DIF hæfte "Træningsplanlægning", DIF 2002.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF - Udvikling & Rådgiving

Kursus 2.6: Idrætsskader og bevægelighedstræning 12 lekt.

- Målsætning:** At give træneren viden om de generelle principper for bevægelighedstræning samt skadesforebyggende træning. Give træneren kendskab til behandling af akutte skader, og baggrund for at kunne indgå som støtte person i konkrete genoptræningsforløb
- Emner:** Bevægelighedstræning
Skadesforebyggende træning
Skadestyper – akutte skader, overbelastningsskader
Den akutte skade – behandling
Genoptræning
Kendskab til behandlesystemet i Danmark
- Litteratur:** DIF hæfte "Idrætsskader. Hvad gør man - kend din rolle", DIF 2004.
Børneidrætsskader, DIF og FADL 2004
DIF emnehæfte "Bevægelighedstræning", DIF 2002.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgivning (Bevægelighedstræning kan udbydes som selvstændigt kursus på 3 – 6 timer efter aftale)

Kursus 2.7: Idrætspsykologi

10 lekt.

- Målsætning:** At give træneren viden om de redskaber, der findes i idrætspsykologien og som er nødvendige for at optimere idrætspræstationen.
- Emner:** Trænerfilosofi
Målsætning
Mentale træningsmetoder
Koncentration
Selvtillid
Spændingsregulering
Teambuilding – få et hold eller gruppe til at fungere sammen.
- Litteratur:** DIF emnehæfte "Praktisk idrætspsykologi", DIF 2005.
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgivning

Kursus 2.8: Idrættens organisering

4 lekt.

- Målsætning:** At give træneren viden om de organisatoriske forhold der er gældende i idrættens verden, således at træneren får indsigt i beslutningsvejene i foreninger og forbund.
- Emner:** Foreningers og forbunds organisering
Beslutningsvejene i forening/forbund
Personlig ledelse/Hvordan får man indflydelse?
- Litteratur:** Udleverede noter
Kurset kan helt eller delvist implementeres i specialforbundets egen træneruddannelse efter aftale med DIF – Udvikling & Rådgivning

DIF-delen på "Træner 2" kan gennemføres på 3½ - 4 weekender eller som et længerevarende forløb over f.eks. 12-15 uger med 4-6 timers undervisning en enkelt dag om ugen.

Derudover skal træneren have gennemgået nedenstående forløb:

Specialforbunds undervisning:

Idrætsspecifikke undervisning: mindst 25 lekt.

Trænerpraktik i egen klub/forbund:

Mesterlære og evt. egenfærdigheder: mindst 40-60 lekt.

Valgfri moduler til Træner 1 og 2

Ernæring

4 lekt.

Litteratur: DIF hæfte "Ernæring", DIF 2004,
"Spiseforstyrrelser i idrætten" TD 2004

Aldersrelateret træning

4 lekt.

Litteratur: "Aldersrelateret træning", Team Danmark 2005

Sansemotorik og tekniktræning

3-6 lekt.

Litteratur: DIF hæfte "Sansemotorik og tekniktræning", DIF 2002

Sundhed og forebyggelse

3 lekt.

Litteratur: DIF hæfte "Kom i gang - Idræt for ikke-motionsvante grupper", 2005.

Idrætsmassage

12 lekt.

Litteratur: DIF hæfte "Idrætsmassage", DIF 2005

Samarbejdspartnere på 'Træner 1' og 'Træner 2'

Træner 1 og 2 uddannelsens generelle del vil DIF gennemføre på tværs af forskellige idrætsgrene, hvor der er del-elementer med fælles karaktertræk og hvor erfaringsudveksling vil være naturlig (se næste side).

Samarbejdet vil være et direkte partnerskab mellem DIF og de specialforbund der ønsker at sikre en kontinuitet i deres træneruddannelser. Udover det direkte partnerskab med specialforbundene vil DIF etablere Træner 1 og Træner 2 uddannelsen i samarbejde med enkelte store idrætssamvirker.

Specielle samarbejdspartnere på 'Træner 1'

DIF etablerer aftaler om 'Træner 1' uddannelsen med idrætsefterskoler og særlige 10. klasser hvor der er speciel fokus på idrætsundervisningen. Elever, der har faget idræt som tilvalg, og hvor læreren benytter DIF's materialer på niveau 1, kan gives merit for det pensum der svarer til den generelle del på træner 1. Der laves aftale mellem den enkelte skole og DIF Udvikling & Rådgivning.

Specielle samarbejdspartnere på 'Træner 2'

DIF forventer at indgå aftale med udvalgte idrætshøjskoler om følgende: Højskoleelever, der som minimum er på højskole i fire måneder, kan erhverve DIF 'Træner 2', såfremt fagindhold og niveau er opfyldt. Højskolens undervisning dækker alene den generelle del. Den enkelte højskole opfordres til at aftale den idrætsspecifikke undervisning med det/de relevante specialforbund.

For gymnasieelever, der tager faget "Idræt på mellemniveau"/"Idræt på HF tilvalg", kan gives merit for det pensum der svarer til den generelle del på DIF's 'Træner 2' uddannelse.



Forslag til samarbejdende specialforbundsgrupperinger

1. Tekniske bold idrætsgrene

Amerikansk fodbold
Baseball
Basketball
Cricket
Floorball
Fodbold
Håndbold
Hockey
Rugby
Ishockey
Rulleskøjte-hockey
Softball
Vandpolo
Volleyball

2. Tekniske idrætsgrene

Billard
Bowling
Bueskydning
Curling
Dart
Golf
Petanque
Skydning

3. Motorsport

Automobilsport
Motorcykelsport

4. Slagboldspil

Badminton
Bordtennis
Squash
Tennis

5. Styrkebetonede idrætsgrene

Atletik
Bane-cykling
Boksning
Brydning
Fægtning
Judo og Ju-jitsu
Karate
Sejlsport
Skiløb - alpin
Sportsklatring
Styrkeløft
Taekwondo
Vægtløftning

6. Æstetiske idrætsgrene

Gymnastik
Kunstsøjteløb
Rulleskøjte - kunstsøjteløb
Sportsdans
Svømning - synkro
Svømning - udspring
Vandski

7. Idrætsgrene m. spec. sikkerheds-certifikat

Faldskærm
Drageflyvning
Dykning
Svæveflyvning

8. Udholdenhedsidrætsgrene

Atletik - løb og kappgang
Cykling
Kano og kajak
Orienteringsløb
Roning
Rulleskøjte
Skiløb - langrend
Rulleskøjte - speed-skate
Svømning
Triathlon

DIF's Diplomtræneruddannelse og IDRÆTTENS TRÆNER-AKADEMI

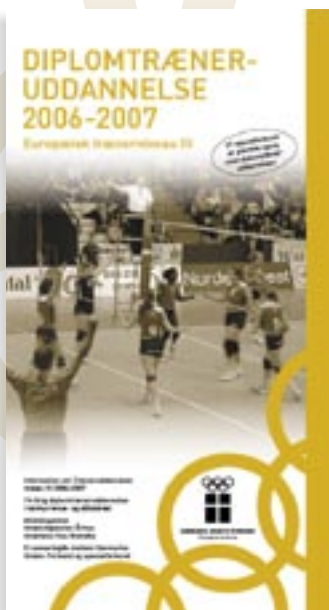
Idrættens højeste træneruddannelsesniveauer er DIF's Diplomtræneruddannelse (Europæisk niveau 3) og Idrættens Trænerakademi (Europæisk niveau 4).

Diplomtræneruddannelsen starter hvert år i januar og Idrættens Træner-Akademi, der udbydes i et samarbejde med Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet starter med nye hold ca. hvert 2½ år.

Siden 2002 har ca. 100 trænere fra 27 specialforbund uddannet sig som diplomtrænere, og 43 trænere fra 14 specialforbund er uddannet fra Idrættens Trænerakademi.

Begge uddannelser er udførligt beskrevet i særskilte pjecer som kan downloades fra www.dif.dk.

NIVEAU 3



NIVEAU 4



Yderligere informationer:

Yderligere oplysninger om de nævnte kurser og uddannelser gives ved henvendelse til Udvikling & Rådgivning.

Konsulent
Jan Milandt 4326 2046 jbm@dif.dk

Konsulent
Jens Meibom 4326 2049 jme@dif.dk

Konsulent
Nina Bundgaard 4326 2050 nb@dif.dk

Kursussektretær
Marianne Bender 4326 2043 mub@dif.dk

Uddannelsessektretær
Camilla Kruse 4326 2044 ckr@dif.dk

