



RAMMEBESKRIVELSE DIF TRÆNERUDDANNELSER NIVEAU 0-4

DIF Uddannelse

Januar 2015

Titel

Rammebeskrivelse
DIF Træneruddannelser niveau 0-4

Forfatter

Jakob Ovesen
Danmarks Idrætsforbund

Øvrige bidragere

DIF Team Uddannelse

Udgave

1. Udgave, Brøndby, Januar 2015

Udgiver

Danmarks Idrætsforbund
Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
T: 43 26 26 26
E: uddannelse@dif.dk
W: www.dif.dk

Gengivelse er tilladt med tydelig kildehenvisning.

INDHOLDSFORTEGNELSE

TRÆNERUDDANNELSERNES OPBYGNING.....	5
INDLEDNING	5
OPBYGNING.....	5
Oversigtsfigur	6
Niveau 0 – 1-2-træner	7
Hovedmål	7
Fagområder	7
Varighed	7
Praktik	7
Målgruppe	7
Deltagere	7
Optagelseskrav	7
Vurdering og autorisation	7
Uddannelsesbevis	7
Uddannelsesmateriale (pensum)	8
Kursusformål / kompetencemål	8
Niveau 1 – træner 1	9
Hovedmål	9
Fagområder	9
Varighed	9
Praktik	9
Målgruppe	9
Deltagere	9
Optagelseskrav	9
Vurdering og autorisation	9
Uddannelsesbevis	9
Uddannelsesmateriale (pensum)	9
Kursusformål	10
Kompetencemål	10
Indhold på SPF-del	11
Niveau 2 – træner 2	12
Hovedmål	12
Fagområder	12
Varighed	12
Praktik	12
Målgruppe	12
Deltagere	12
Optagelseskrav	12
Vurdering og autorisation	12
Uddannelsesbevis	12
Uddannelsesmateriale (pensum)	13
Kursusformål	13

Kompetencemål	14
Indhold på SPF-del	15
Niveau 3 – Diplomtræner	16
Hovedmål	16
Fagområder	16
Varighed	16
Praktik	16
Målgruppe	16
Deltagere	16
Optagelseskrav	16
Vurdering og autorisation	16
Uddannelsesbevis	16
Uddannelsesmateriale (pensum)	17
Kursusformål	18
Kompetencemål	19
Indhold på SPF-del	20
Niveau 4 – idrættens træner akademi	21
Hovedmål	21
Mål	21
Fagområder	21
Varighed	21
Praktik	21
Målgruppe	22
Deltagere	22
Optagelseskrav	22
Vurdering og autorisation	22
Uddannelsesbevis	22
Uddannelsesmateriale (pensum)	22
Kursusformål	22
Kompetencemål	23
Indhold på SPF-del	24
VIDEN OG KOMPETENCER	25
Viden- og kompetencematrix	25
Beskrivelse af farvekoder	25
FORKORTELSER	26
BILAG 1: BLOOMS KOGNITIVE TAKSONOMI	27
BILAG 2: ICCE OG DIF	28

TRÆNERUDDANNELSERNES OPBYGNING

INDLEDNING

Dette dokument er en rammebeskrivelse for træneruddannelserne under Danmarks Idrætsforbund (DIF), der beskriver opbygning, kriterier, principper, retningslinjer og kompetencemål. Rammebeskrivelsen er et dynamisk dokument, der opdateres én gang årligt eller oftere hvis der er behov herfor.

Rammebeskrivelsen skal bidrage til sikring af kvalitet og sammenhæng i DIF's træneruddannelser.

Det er følgende hovedmål for træneruddannelserne:

Træneruddannelse skal sikre en kompetencebaseret idrætsudvikling gennem kvalificerede trænere.

Med **kompetencebaseret idrætsudvikling** menes en idrætsudvikling der er baseret på kundskaber, adfærd og holdninger.

Med **kvalificeret** menes en autorisation der bygger på definerede standarder på de forskellige uddannelsesniveauer.

OPBYGNING

DIF's træneruddannelser består af fire niveauer (1-4). I tillæg hertil blev der i 2013 udviklet konceptet 1-2-Træner (niveau 0), som et 8 timers kursus målrettet den helt nye og/eller unge trænere.

På hvert niveau er der en generel idrætsteoretisk del, som DIF udbyder (med undtagelse af niveau 0), samt en specifik idrætsteoretisk del, som specialforbundene (SPF) udbyder.

Nogle SPF implementerer de generelle emner i deres egen træneruddannelse på niveau 1 og 2, og deres trænere indgår derfor først i DIF's uddannelser på niveau 3.

Enkelte SPF (DBU og DHF) gennemfører 100 % deres eget uddannelsesforløb fra begyndertræner til elitetræner, hvorfor der sjældent er trænere herfra på DIF's træneruddannelser.

For den videre beskrivelse af træneruddannelsesniveauerne gælder følgende:

- Der er skitseret hovedmål på hvert niveau. Heri er det udtrykt hvad træneren skal kunne efter at have gennemført uddannelsen.
- Kompetencemål:
 - o På niveau 0 er kompetencemålene skrevet ind i kursusformål.
 - o På niveau 1-3 er der defineret hhv. praktiske og teoretiske kompetencemål.
 - o På Niveau 4 er kompetencemålene inddelt i viden, færdigheder og kompetencer.
- Der er angivet timetal på hvert niveau for både DIF's og SPF's del.
- Fra niveau 2 er det et krav, at man fungerer som træner mens man er i gang med træneruddannelsen.

Herunder ses en oversigt for træneruddannelserne under DIF (figur 1).

ICCE (International Council for Coach Excellence) har i flere år arbejdet for en global rammebeskrivelse for træneruddannelse. Sammenhængen mellem ICCE og DIF's træneruddannelser ses i bilag 2.

OVERSIGTSFIGUR

Niveau	Niveau 0 1-2-træner	Niveau 1 DIF træner 1	Niveau 2 DIF træner 2	Niveau 3 DIF Diplom	Niveau 4 ITA
Udbyder	SPF og DIF	DIF	DIF	DIF	DIF i samarbejde med TD
DIF	8 timer	22 timer	60 timer	165 timer	Ca. 260 timer
SPF		Min. 25 timer	Min. 25 timer	Min. 30 timer	Min. 50 timer + ATK certificering
Hovedmål	At træneren får en række redskaber at støtte sig til når træningen skal planlægges og gennemføres. Der tages udgangspunkt i træning af børn og unge, men 1-2-Træner kan også give inspiration til træning af voksne.	At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle udøvere på motionsniveau. Der lægges en platform for trænerens basiskundskaber.	At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for hold eller individuelle udøvere. Der tages hul på konkurrence- og præstationsoptimering.	At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som træner med det overordnede træneransvar i en eliteorienteret forening/organisation.	At træneren kvalificeres yderligere i trænergerningen for talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau. Der arbejdes med viden og kompetencer der imødekommer fremtidens krav og udfordringer på den internationale idrætsscene.
Temaer	<ul style="list-style-type: none"> • Trænerrollen, • Træningens faser • Den gode træning • Praktisk undervisning • Instruktion, fejlretning og tilpasning af specifikke øvelser • Udvikling af nye øvelser 	<ul style="list-style-type: none"> • Idræt og træning • Idræt for børn og unge • Idrætsskader – nej tak 	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk træning • Trænerrollen • Konditionstræning • Styrketræning • Ernæring • Træningsplanlægning • Tekniktræning • Idrætsskader • Aldersrelateret træning • Idrætspsykologi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ledelse • Pædagogik • Psykologi • Anatomi • Skadesforebyggelse • Tekniktræning • Ernæring • Doping og antidoping • Fysiologi og træningslære • Aldersrelateret træning 	<p>Trænerrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching • Træneren som leder • Håndtering af modstand • Konflikthåndtering <p>Træningsmiljø og talentudvikling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspektiver på talentudvikling • Life skills og dual career • Elitemiljøer • Sportspsykologi <p>Træningslære:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvidet præstationsoptimering • Styrketræning • Ernæring • Skader og sygdom

Figur 1: Oversigt for træneruddannelserne under Danmarks Idrætsforbund.

NIVEAU 0 - 1-2-TRÆNER

Hovedmål

Målsætningen med 1-2-Træner er, at træneren får en række redskaber at støtte sig til når træningen skal planlægges og gennemføres. Der tages udgangspunkt i træning af børn og unge, men 1-2-Træner kan også give inspiration til træning af voksne.

Fagområder

- Trænerrollen, træningens faser og den gode træning (2 timer)
- Praktisk undervisning (2 timer)
- Specialforbundsdel (4 timer)

Varighed

8 timer.

Generel del (udviklet af DIF): 4 timer

SPF-del: 4 timer

Praktik

Det anbefales, at man efter kurset bliver engageret som træner/hjælpetræner i sin klub, hvis ikke det allerede er tilfældet.

Målgruppe

Målgruppen for kurset er trænere, der skal prøve kræfter med trænergerningen for første gang. Det kan være unge udøvere, som ønsker at træne andre, f.eks. som hjælpetrænere, eller det kan være forældre, som har sagt ja til at give en hånd med på deres barns hold. Kort sagt er det kommende eller nye trænere uden trænererfaring. Kurset er således deltagerens første møde med et trænerkursus.

Deltagere

Maksimalt deltagerantal: 24

Optagelseskrav

Man skal være fyldt 12 år ved uddannelsesstart. Enkelte SPF kan have andre minimumskrav.

Vurdering og autorisation

Deltageren skal deltage aktivt og engageret i undervisningen.

Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse tildeles uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelses titel, timetal, emner, tid og sted.

Uddannelsesmateriale (pensum)

- "Ny Træner?" (DIF 2013)
- Folderen "Gode råd" (DIF 2013)
- 20 laminerede kort med øvelser til opvarmning og fysisk træning.
- SPF 1-2-Træner hæfte
- Herudover er der udviklet en mobilapp med øvelser til opvarmning og fysisk træning samt en række træningsøvelser fra egen idræt (SPF).

Kursusformål / kompetencemål

Når deltagerne har gennemgået DIF-delen af kurset, har de fået ideer og inspiration til og erfaring med:

- Grundlæggende forberedelse og planlægning af træningen
- Gennemførelse af en træning, der er:
 - o motiverende (med højt aktivitetsniveau, god instruktion og feedback) udført af en pædagogisk bevidst træner
 - o tryk for deltagerne, fordi træneren er bevidst om sin lederrolle og kan håndtere de typiske konflikter, der opstår under en træning.

Derudover har deltagerne fået feedback på deres undervisning gennem praktiske undervisningscases.

Gennem specialforbundsdelene bliver deltagerne i stand til at:

- instruere i specifikke øvelser
- fejlrette specifikke øvelser
- tilpasse specifikke øvelser til træningssituationen (aktivitetshjulet)
- udvikle nye øvelser ud fra en konkret model

Efter de 8 timers kursus skal træneren have oplevelsen af, at det er blevet lettere og sjovere at være træner.

NIVEAU 1 - TRÆNER 1

Hovedmål

At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle udøvere på motionsniveau.

Der lægges en platform for trænerens basiskundskaber.

Fagområder

- Idræt for børn og unge (11,5 timer)
- Idræt og træning (8 timer)
- Idrætsskader – nej tak (E-learning: 3 timer)

Varighed

DIF-del: 22,5 timer

SPF-del: Min. 25 timer

Praktik

Det anbefales at man har minimum 40 timers praktik efter uddannelsen uanset om man går videre til niveau 2 eller ej.

SPF's retningslinjer for dokumentation er gældende på den forbundsspecifikke del.

Målgruppe

Alle med lyst til at blive en (endnu) bedre træner, dvs. både udøvere, fungerende trænere eller frivillige der overvejer at blive trænere.

Deltagere

Maksimalt deltagerantal: 24

Optagelseskrav

Man skal være fyldt 16 år ved uddannelsesstart. Der kan gives dispensation.

Vurdering og autorisation

Deltagerne skal have opnået de opstillede kompetencemål.

Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse tilsendes uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelses titel, timetal, emner, tid og sted.

Uddannelsesmateriale (pensum)

- Idræt for børn og unge (DIF 2004)
- Idræt og træning (DIF 2006)
- Idrætsskader – nej tak (2006) + adgang til E-learning.

Kursusformål

Idræt for børn og unge

En bevidstgørelse af kursisterne om idrætsmiljøets og pædagogikkens betydning i undervisningsøjemed og give dem en forståelse foreningens rolle for børnenes og de unges hverdag. Desuden skal de opnå indsigt i børns og unges fysiske, psykiske og sociale udvikling samt principper for grundlæggende træningsplanlægning og øvelsesvalg for målgruppen. Endeligt skal de opnå en indsigt i de sikkerheds- og ansvarsproblematikker, der kan opstå, når man har med børn og unge at gøre samt præsenteres for og tage stilling til spørgsmål af etisk karakter i forhold til træning af børn og unge.

Idræt og træning

Kurset har til formål at give kursisterne indsigt i de grundlæggende begreber i teoretisk og praktisk træning. Kurset giver den grundlæggende viden der er nødvendig for at kunne påtage sig en trænerrolle i idrætsforeningen.

Mål: Efter kurset forventes det at kursisterne har den vigtigste og mest fundamentale viden om idræt og træning.

Idrætsskader – nej tak!

Formålet med kurset er at give kursisterne et kendskab til overordnede skadestyper, og hvordan den første behandling skal gennemføres. Dertil en bevidstgørelse om skadesymptomer, og hvordan skadesrisikoen kan minimeres. Endelig skal kursisterne opnå forståelse af de grundlæggende principper for genoptræning.

Kompetencemål

Praktiske kompetencer

De praktiske kompetencer træneren bør besidde efter uddannelsen er:

- Med udgangspunkt i en defineret målgruppe (børn, unge, voksen begynder eller motionist) kunne udvælge, igangsætte og tilpasse målrettede aktiviteter
- Forklare og demonstrere grundlæggende færdigheder i idrætten med henblik på en eksemplarisk forevisning
- Identificere grundlæggende fejl og kende typiske løsninger
- Kommunikere med forskellige interessenter (udøvere, forældre, trænere, ledere)
- Igangsætte en motiverende og lærerig træning
- Skabe sammenhæng mellem opstillede mål for undervisningen og den anvendte pædagogik og metodik.
- Udvælge og overordnet forklarer indholdet i et træningsprogram
- Følge en årsplan
- Udføre korrekt førstebehandling af idrætsskade
 - o Vejlede om typiske overbelastningssymptomer, gener og skadestyper i idrætten
- Opstille idrætslige- og sociale mål for træningen

Teoretiske kompetencer

For at kunne besidde de praktiske kompetencer, er der en række teoretiske kompetencer der bør være på plads. Det medfører at når uddannelsen er gennemført, så skal trænerne kunne:

- Forstå trænerens rolle som hjælpetræner og ansvarlig træner i forhold til udøvere, forældre og idrætsforeningen/klubben
- Forstå udviklingsmæssige forskelle på børn og voksne i forhold til træning
- Viden om forebyggelse og førstebehandling af idrætsskader samt betydningen af korrekt genoptræning.
- Viden om motiverende faktorer i forhold til det at dyrke idræt
- Forstå en årsplan
- Forstå de grundlæggende færdigheder i idrætten
- Kende typiske overbelastningssymptomer, gener og skadestyper i idrætten

11 Rammebeskrivelse

Opbygning

- Forstå grundlæggende pædagogiske principper for instruktion
 - o forstå at der er forskellige måder at lære på (se, høre, prøve)

Indhold på SPF-del

Det enkelte SPF bestemmer indhold og metodik på den forbundsspecifikke del indenfor kompetencemålene.

NIVEAU 2 - TRÆNER 2

Hovedmål

At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for hold eller individuelle udøvere.

Der tages hul på konkurrence- og præstationsoptimering.

Fagområder

- Fysisk træning (4 timer)
- Konditionstræning (6 timer)
- Trænerrollen (5 timer)
- Styrketræning (7 timer)
- Ernæring (4 timer)
- Idrætsskader (8 timer)
- Aldersrelateret træning (3,5 timer)
- Tekniktræning (7 timer)
- Idrætspsykologi (9 timer)
- Træningsplanlægning (7 timer)

Varighed

DIF-del: 60,5 timer

SPF-del: Min. 25 timer

Praktik

Det anbefales at man har minimum 80 timers praktik eller et års dokumenteret trænererfaring for at gå videre til niveau 3.

SPF's retningslinjer for dokumentation er gældende på den forbundsspecifikke del.

Målgruppe

Træner 2 retter sig mod personer, der har et par sæsoners trænererfaring, og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. For at kunne deltage på Træner 2 skal man have gennemført Træner 1 eller have tilsvarende idrætsteoretiske kvalifikationer.

Deltagere

Maksimalt deltagerantal: 24

Optagelseskrav

Man skal være fyldt 18 år ved uddannelsesstart. Der kan gives dispensation

Vurdering og autorisation

Deltagerne skal have opnået de opstillede kompetencemål.

Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse tilsendes uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelses titel, timetal, emner, tid og sted.

Uddannelsesmateriale (pensum)

- Fysisk træning (DIF 2006)
- Anaerob præstationsevne (DIF 2007)
- Aerob præstationsevne (DIF 2007)
- Trænerrollen (DIF 2006)
- Styrketræning (DIF 2006)
- Ernæring (DIF 2004)
- Idrætsskader: Hvad gør man – kend din rolle (DIF 2003)
- Aldersrelateret træning (DIF 2011)
- Sansemotorik og tekniktræning (DIF 2002)
- Idrætspsykologi (DIF 2006)
- Træningsplanlægning (DIF 2001)

Kursusformål

Fysisk træning

Formålet med kurset er at give kursisterne en forståelse for de værktøjer en træner har til sin rådighed, når udøvere skal trænes med henblik på øget præstation. De enkelte værktøjer præsenteres således at kursisterne har mulighed for at vælge hvor de vil fokusere deres indsats.

Konditionstræning – anaerob præstationsevne

At give deltagerne kendskab til den grundlæggende anaerob arbejdsfysiologi, en forståelse af hvad anaerob træning indebærer og hvordan det praktiseres i træningsøjemed.

Mål: Efter kurset skal kursisterne være i stand til at planlægge og gennemføre anaerobe træningsforløb

Konditionstræning – aerob præstationsevne

At give deltagerne kendskab til den grundlæggende aerob arbejdsfysiologi, en forståelse af hvad aerob træning indebærer og hvordan det praktiseres i træningsøjemed.

Mål: Efter kurset skal kursisterne være i stand til at planlægge og gennemføre aerobe træningsforløb

Trænerrollen

Kurset begynder med et emne om "trænerens roller, arbejdsområder og kvalifikationer" herefter følger et emne om "Indlæring, coaching og om hvordan det implementeres i praksis". Endeligt er det meningen at kurset afsluttes med et emne om "hvordan man skaber et godt team og hvad der gør en god træner".

Styrketræning

At give kursisterne en forståelse for kroppens fysiologiske tilpasninger i forbindelse med styrketræning og hvordan styrketræning skal planlægges for at få den optimale effekt, herunder en forståelse af hvordan forskellige discipliner dikterer forskellige træningsformer.

Ernæring

Formålet med kurset er at give kursisterne en bred indsigt hvordan en idrætsskader skal sammensætte sin kost og sit væskeindtag, både i hverdagen og før, under og efter en konkurrence.

Idrætsskader

At deltagerne på kurset, skal forstå deres rolle som træner i forhold til forebyggelse, behandling og genoptræning af en idrætsskade. At de efter endt kursus er i stand til, at tilrettelægge en træning hvori skader undgås, ligesom de er i

stand til at gennemføre effektiv førstebehandling til typiske idrætsskader, samt efterfølgende medvirke til en god genoptræning.

Mål: Udgangspunktet for kurset er, at sætte den daglige træning/konkurrence i relation til idrætsskader og dermed ruste deltagerne til at lave en god træningsplanlægning, som også kan bruges i en genoptræningssammenhæng.

Aldersrelateret træning

Kurset har til formål at ruste kursisterne til at kunne varetage træning af børn og unge under hensyn til de generelle principper som ATK indeholder, herunder aldersgrupperinger, fysiologisk og psykosocial udvikling samt trænerbarhed.

Tekniktræning

Kurset har til formål at ruste trænerne til at kunne varetage den daglige tekniktræning for deres udøvere. Herunder at analyserer grundlæggende tekniske aspekter i idrætten ud fra simple biomekaniske betragtninger.

Idrætspsykologi

Kurset har til formål at give kursisterne en forståelse af hvordan idrætspsykologi kan bruges til at forbedre udøvernes idrætspræstationer. samt give kursisterne simple redskaber med hjem, de kan bruge i træningen.

Træningsplanlægning

Kurset har til formål at give kursisterne viden og redskaber til, med udgangspunkt i udøvernes niveau og alder, at kunne træningsplanlægge sæson-, periode- og lektionsplaner.

Kompetencemål

Praktiske kompetencer

De praktiske kompetencer træneren bør besidde efter uddannelsen er:

- Med udgangspunkt i udøvernes niveau og alder kunne planlægge sæson-, periode- og lektionsplaner.
- Udarbejde simple målsætninger, handleplaner og evalueringer sammen med udøveren.
- Igangsætte træning af avancerede tekniske færdigheder i idrætten.
- Analysere og korrigere grundlæggende tekniske aspekter i idrætten.
- Anvende og/eller formidle grundlæggende taktiske elementer i idrætten.
- Anvende grundlæggende psykologiske redskaber i idrætten.
- Vejlede udøveren i forhold til konkurrencedeltagelse - før, under og efter.
- Identificere indsatsområder med henblik på specialtræning.
- Igangsætte og tilpasse fysisk træning.
- Planlægge træningen så den minimerer risikoen for skader.
 - o Følge et genoptræningsprogram
- Virke i den situationsbestemte undervisningsrolle

Teoretiske kompetencer

For at kunne besidde de praktiske kompetencer, er der en række teoretiske kompetencer der bør være på plads. Det medfører at når uddannelsen er gennemført, så skal trænerne kunne:

- Kende og forstå grundlæggende træningsfysiologi.
- Forstå avancerede tekniske færdigheder i idrætten.
- Forstå grundlæggende psykologiske redskaber i idrætten.
- Kende simple biomekaniske principper i relation idrætten.
- Forstå grundlæggende taktiske elementer i idrætten.
- Kende forskellige undervisningsroller (situationsbestemte).

- Forstå erfaringsbaseret læring.
- Analysere egne pædagogiske kvalifikationer.
- Kende grundlæggende principper bag aldersrelateret træning.
- Forstå motivation og betydningen i forhold til rekruttering og fastholdelse i idrætten.
- Forstå de overordnede principper for genoptræning.
- Kende kostens og væskes betydning for udøverens præstation til træning og konkurrence.
- Forstå ledelsesmæssige relationer
- Analysere egen ledelsesmæssige profil

Indhold på SPF-del

Det enkelte SPF bestemmer indhold og metodik på den forbundsspecifikke del indenfor kompetencemålene.

NIVEAU 3 - DIPLOMTRÆNER

Hovedmål

At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som træner med det overordnede træneransvar i en eliteorienteret forening/organisation.

Fagområder

Blok 1:

- Ledelse (ca. 18 timer)
- Pædagogik (ca. 18 timer)
- Psykologi (ca. 18 timer)

Blok 2:

- Anatomi og skadeforebyggelse (ca. 25 timer)
- Tekniktræning (15 timer)
- Doping og antidoping (ca. 5 timer)
- Ernæring (ca. 10 timer)

Blok 3:

- Træningslære (ca. 45 timer)
- Aldersrelateret træning (ca. 10 timer)

Varighed

DIF-del: 165 timer

SPF-del: Min. 30 timer

Praktik

Det anbefales at man har minimum 120 timers praktik eller et års dokumenteret trænererfaring for at gå videre til niveau 4.

SPF's retningslinjer for dokumentation er gældende på den forbundsspecifikke del.

Målgruppe

Diplomtræneruddannelsen henvender sig til trænere, som har erfaring med træning af talenter, subelite eller eliteudøvere eller i nær fremtid skal være træner for denne gruppe. For at kunne deltage på Diplomtræner skal man have gennemført Træner 2 eller have tilsvarende idrætsteoretiske kvalifikationer.

Deltagere

Maksimalt deltagerantal: 20

Optagelseskrav

Man skal være fyldt 18 år ved uddannelsesstart.

Vurdering og autorisation

Deltagerne skal have opnået de opstillede kompetencemål samt afleveret og bestået delopgaver samt eksamener på uddannelsen.

Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse (DIF-del) tilsendes bekræftelsesbrev.

Efter endt uddannelse (både DIF-del og SPF-del) tilsendes uddannelsesbevis.
Uddannelsesbeviset indeholder uddannelses titel, timetal, emner, tid og sted.

Uddannelsesmateriale (pensum)

Ledelse:

- Hassmén & Hassmén: Idrætsledelse, Stockholm 2010, Forlaget Frydenlund.

Pædagogik:

- Henriksen, Kristoffer (2011): Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse, Dansk Psykologisk Forlag
- Engell, C & Hansen, T (2009), Læreprocesser gennem struktureret refleksion, i Boldspil over grænser, Achilles, Oslo
- Hansen, Torben (2010), Idrættens kvaliteter – en ramme til refleksion og innovation, Focus idræt.
- Hovgaard, M (2009), Aktivitetshjulet – en model til beskrivelse, analyse og udvikling af aktiviteter, FOCUS – Tidsskrift for Idræt, Nr. 4 2009.
- Andersen, P. & Nielsen, H. C. (2005): "Undervisningsprincipper og -metoder i idræt" fra Idrættens ABC, Forlaget Djurs, Auning, side 29-37.
- Poulsen, Dorthe Varming (2009): Praktisk didaktiske overvejelser i holdtræning, kapitel 4 i "Holdtræning- didaktiske perspektiver på grundtræning", Gads Forlag
- Rønholt og Peitersen (????): Metode i det pædagogiske og didaktiske

Psykologi (ca. 18 timer):

- Henriksen, Hansen og Hansen (2007): Gyldendals Idrætspsykologi.

Anatomi og skadeforebyggelse:

- Wirhed (2009): Anatomi og bevægelseslære i idræt. Danmarks Idrætsforbund.
- Kompendie: Anatomi, diplomtræneruddannelsen. DIF.
- Hansen & Krogsgaard (2007): Idrætsskadebogen. FADL's forlag.

Tekniktræning:

- Tekniktræning (DIF 2011)
- Thorstensson (2001): Inledning i styrketræning – udgangspunkter och utvecklingslinjer. Svensk Idrottsforskning, nr. 3.
- Thorstensson (xxxx): Några tillämpningar av biomekaniska principper på styrkeutveckling och styrketræning, artikel.
- Carlstedt (1998): Du har den teknik din fysik tillåter! Svensk Idrottsforskning, nr. 1.
- Thorstensson (1998): Teknik för teknikstudier. Svensk Idrottsforskning, nr. 1.

Doping og antidoping:

- www.renvinder.dk (E-learning, Anti Doping Danmark)

Ernæring:

- Kristiansen & Larsen (2011): Sportsernæring. Munksgaard, 1. udg.

Træningslære

- Michalsik & Bangsbo (2002): Aerob og anaerob træning. DIF.
- Delavier (2003): Muskel og styrketræning. Lindhardt og Ringhof, 2. udg.
- Jensen (2013): Træningsplanlægning – præstationsoptimering med periodisering. DIF, 1. udg.
- Fysiologi, træningslære og træningsplanlægning (kompendium), Diplomtræneruddannelsen.
- Styrketræning (DIF 2006)
- Træningsplanlægning (DIF 2001)
- Bevægelighedstræning (DIF 2006)

Aldersrelateret træning:

- Pryce, Willeberg, Falkentoft & Meyhoff (2005): Aldersrelateret træning – Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge.

- Vaeyens (2008): Talent identification and development programmes in sport. Sports Med: 38(9): 703-714.

Kursusformål

Ledelse

Formålet med modulet er at træneren bliver bevidst om sin egen ledelsesrolle og hvilke ledelsesopgaver træneren må udfylde. Desuden skal trænerne have indsigt i de forskellige redskaber man kan benytte sig af, når emner som lederskab, relationer, kommunikation, konflikthåndtering og organisationsforandringer kommer i fokus.

Pædagogik

Formålet med modulet er at gøre den studerende i stand til at redegøre for og anvende væsentlige pædagogiske og didaktiske teorier, samt identificere og vurdere væsentlige pædagogiske og didaktiske aspekter af trænerarbejdet. Desuden skal den studerende kunne redegøre for sin trænerfilosofi.

Psykologi

Formålet med modulet er at forbedre trænerens evne til at håndtere de sportspsykologiske udfordringer de møder i forbindelse med træning af udøvere og når de bistår dem ved konkurrencer, hver enten der er tale om individuelle udøvere eller hold.

Anatomi og skadeforebyggelse

Formålet med modulet er, at gøre den studerende i stand til at analysere bevægelse og ud fra dette, at udarbejde idrætsspecifikke træningstiltag (præstationsfremmende og skadeforebyggende).

Tekniktræning

Kursisterne skal erhverve sig redskaber, så de er i stand til at beskrive og analysere tekniske momenter i deres idræt. Kursisterne skal på baggrund af deres analyser, kunne igangsætte træning som underbygger udviklingen af udøverens præstation.

Doping

Formålet med modulet er at de studerende overvejer egen rolle i forhold til udøvernes eventuelle dopingspørgsmål, og hvordan de bør handle i forskellige situationer. Desuden skal den studerende opnå kendskab til dopinglisten, testmetoder, regler og retningslinjer, dopingkontrol samt de meste kendte dopingstoffers virkninger og bivirkninger og hvor de kan finde yderligere information om antidoping.

Ernæring

Kursisterne skal erhverve sig viden om kost- og væskeindtagelsens betydning for trænings- og præstationsevnen. De skal efter kurset være i stand til at estimere daglig energiindtag og daglige energiforbrug, samt i denne forbindelse have kendskab til energibalancen betydning for vægtregulering. Desuden skal de tilegne sig viden om anbefalingerne for indtag af kulhydrater og protein (mængde, type, timing) i forbindelse med træning, præstation og restitution. Yderligere skal der opnås kendskab til metoder til vurdering af kropssammensætning.

Træningslære

De studerende skal opnå forståelse for de relevante fysiologiske mekanismer indenfor områderne: åndedræts- og kredsløbsfysiologi, energiomsætning, muskelfysiologi, udspænding og opvarmning.

Denne fysiologi skal danne afsæt til træningslære hvor de studerende skal forstå hvordan disse systemer kan trænes på forskellig vis alt efter det individuelle behov.

Slutteligt skal de studerende med afsæt i egen idræt erhverve sig redskaber til at analysere kravene til deres udøvere, derefter teste udøvernes kapacitet samt planlægge et længere træningsforløb ud fra en given målsætning samt kendskab til ovennævnte arbejdskrav og kapacitetsanalyse.

Aldersrelateret træning

Formålet med kurset er at give de studerende indsigt i hvorledes træning skal tilrettelægges under hensyntagen til børn og unges udviklingstrin. Samtidigt skal de gøres i stand til at kunne reflektere over eget talentarbejde i form af identifikation, rekruttering og udvikling af talenter.

Kompetencemål

Praktiske kompetencer

Når træneren har gennemført uddannelsen er han/hun i stand til at:

- Analyser og igangsætte sportspsykologiske indsatser
- Skabe gode træningsmiljøer med fokus på præstationsoptimering
- Analysere egen trænerrolle ud fra teori og udpege indsatsområder
 - o Formulere sin egen trænerfilosofi
- Analysere egen organisation på baggrund af simple organisationsmodeller
- Gengive og bruge forskellige organisatoriske og ledelsesmodeller til at analysere egen forening
- Anvende situationsbestemt ledelse i en idrætlig kontekst
- Bidrage til udvikling af foreningens elitestrategi
- Skabe et træningsmiljø som fordrer talentudvikling
- Udvikle, gennemføre og evaluere målrettede idrætsspecifikke sæson-, periode- og træningsplaner med fokus på præstation
 - o Tilrettelægge idrætsspecifik træning i henhold til det Aldersrelaterede træningskoncept
- Udarbejde en idrætsspecifik arbejdskravsanalyse
- Udvælge og gennemføre kapacitetsanalyse
 - o Anvende fieldtest til vurdering af udøvernes aktuelle kapacitet
- Analysere og korrigere tekniske elementer i idrætten
- Analysere og korrigere fysisk træning
- Igangsætte skadesforebyggende specialtræning
- Vejlede udøvere i ernæringsmæssige aspekter i forhold til træning, restitution og konkurrence

Teoretiske kompetencer

For at kunne besidde de praktiske kompetencer, er der en række teoretiske kompetencer der bør være på plads. Det medfører at når uddannelsen er gennemført, så skal trænerne kunne:

- Diskutere hvordan idrætsspecifikke arbejdskravsanalyser bedst udformes
- Diskutere målrettet træning indenfor det fysiologiske, tekniske, taktiske og psykologiske område
 - o Diskutere grundlæggende biomekaniske forhold i idrætten
 - o Forstå sportspsykologisk aspekter af eliteidrætten
- Med afsæt i fysiologi, anatomi og biomekanik, diskutere specialtræning (skadesforebyggende og præstationsoptimerende)
- Diskutere hvordan en udøvers aktuelle kapacitet kan vurderes
- Forstå hvordan optimal tekniktræning tilrettelægges
- Diskutere kostsammensætning og væske i forhold til træning, restitution og konkurrence
- Beskrive forskellige ledelses og læringsstile
- Kende organisatoriske- og ledelsesmæssige teorier i relation til forenings- og eliteidræt
- Reflektere over egen praksis i forhold til videnskabeligt dokumenteret arbejde

20 Rammebeskrivelse

Opbygning

- Kende forskel på videnskabs- og erfaringsbaseret viden
- Kende gængse dopingpræparater og tegn på misbrug
- Forklare Antidoping Danmarks formål og deres arbejdsprocedurer

Desuden vil træneren have udvidet sit netværk til andre trænerkollegaer og have generel indsigt i andre idrætters træningskultur og principper.

Indhold på SPF-del

Det enkelte SPF bestemmer indhold og metodik på den forbundsspecifikke del indenfor kompetencemålene.

NIVEAU 4 - IDRÆTTENS TRÆNER AKADEMI

Hovedmål

At træneren kvalificeres yderligere i trænergerningen for talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau.

Der arbejdes med viden og kompetencer der imødekommer fremtidens krav og udfordringer på den internationale idrætsscene.

Mål

- Videreudvikle kompetencer i relation til trænerrollen, træningsmiljø og talentudvikling samt træningslære for derved at kunne forbedre talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau.
- Skabe et akademisk afsæt som sikres ved inddragelse af nyeste forskning og idrætsfaglig viden på højeste niveau på tværs af idrætsgrene.
- Omsætning af viden til egen praksis.
- Etablering af relationer (til øvrige trænere, DIF, Team Danmark mv.)

Fagområder

Blok 1: Trænerrollen (76 timer)

- Ledelses- og trænerstile
- Coaching – i teori og praksis
- Personlig ledelse
- Forandringsledelse
- Håndtering af modstand
- Teamcoaching og teampsykologi
- Konflikthåndtering

Blok 2: Træningsmiljø og talentudvikling (70 timer)

- Talentudvikling i forskellige perspektiver
- Life skills og dual career
- Elite- og talentudviklingsmiljøer
- Aldersrelateret træning
- Sportspsykologi

Blok 3: Træningslære (80 timer)

- Præstationsoptimering med fokus på kortvarig højtintens præstation, langvarig submaksimal præstation og intervalpræget præstation
- Træningsplanlægning
- Styrketræning
- Ernæring
- Skader og sygdom

Varighed

DIF-del: 260 timer

SPF-del: Min. 50 timer (eksklusiv SPF ATK-certificering)

Praktik

Det er en betingelse, at du under uddannelsen fungerer som træner for talent- og/eller eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau i klub- eller i specialforbundsregi.

SPF's retningslinjer for dokumentation er gældende på den forbundsspecifikke del.

Målgruppe

Man skal have bestået DIF's Diplomtræneruddannelse eller tilsvarende relevante trænermæssige uddannelser i eget forbund.

Det er en betingelse, at man under uddannelsen fungerer som træner for talent- og/eller eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau i klub- eller i specialforbundsregi.

Det tilrådes, at man har en afsluttet ungdomsuddannelse (gymnasium eller lign.), da dele af undervisningen tager udgangspunkt i et fagligt niveau, der ligger ud over folkeskolens afgangseksamen.

Deltagere

Maksimalt deltagerantal: 20

Optagelseskrav

Man skal være fyldt 18 år ved uddannelsesstart.

Vurdering og autorisation

Deltagerne skal have opnået de opstillede kompetencemål samt afleveret og bestået delopgaver samt eksamener på uddannelsen.

Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse (DIF-del) tilsendes bekræftelsesbrev.

Efter endt uddannelse (både DIF-del og SPF-del) tilsendes uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelses titel, timetal, emner, tid og sted.

Uddannelsesmateriale (pensum)

Trænerrollen:

- Hansen & Henriksen (2012): Træneren som coach. Dansk Psykologisk Forlag, 1. udg.
- Henriksen, Hansen og Hansen (2007): Gyldendals Idrætspsykologi.
- Træneren som leder (kompendium), Hansen (2014)

Træningsmiljø og talentudvikling:

- Henriksen, K. H. (2011). Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse. Dansk Psykologisk forlag.
- Larsen, C. H. (2011). Talentudviklingsamtaler: udvikling af mentale færdigheder i sport. Syddansk Universitetsforlag.
- Udvalgte artikler.

Træningslære:

- Under udarbejdelse

Kursusformål

Trænerrollen:

- at den studerende opøver sin viden, kompetencer og færdigheder indenfor relevante ledelsesteorier og metoder relateret til rollen som elite- og talenttræner.
- at den studerende oparbejder viden og kompetence indenfor "træneren som coach" i teori og praksis.
- at den studerende ved hvornår det er hensigtsmæssigt og ikke hensigtsmæssigt at bruge coaching.

Træningsmiljø og talentudvikling:

- at den studerende opøver sin viden om sportspsykologiske teorier og modeller og deres betydning for karrieren fra talent til ekspert inden for konkurrence- og elitesport.
- at den studerende opøver kendskab til tre temaer eller "lag i elitesport" og deres betydning for elitekarrieren; de individuelle psykologiske færdigheder og karakteristika, teamet og organisationen – samt til måder at intervenere som sportspsykologisk konsulent ift. hver af disse lag.
- at de studerende opnår en dyb forståelse for nøglebegreberne "talent", "ekspertise" og "miljø" inden for elitesport, og at den studerende på den baggrund opnår kompetence til at reflektere kritisk over strukturer og praksisser i talentudviklings- og elitesportsmiljøer.

Træningslære:

Under udarbejdelse.

Kompetencemål

Trænerrollen:

Viden:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- Identificere specifikke teoretiske positioner og modeller inden for modulets fagområde
- Redegøre for udvalgte teoriers og modellers begreber og metoder
- Forholde sig teoretisk og kritisk-analytisk til sin trænerrolle gennem de forskellige teoriers og metoders positioner.

Færdigheder:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- Demonstrere mestring af en række generelle coachingmetoder og teknikker.
- Mestre forskellige typer samtaler i forbindelse med at skabe forandringer. Den coachende samtale, den dissonansskabende samtale, den værdsættende samtale
- Lave coachende holdmøder ud fra principperne bag teamcoaching og værdsættende teamsamtaler
- Anvende modellen for "coaching på gulvet" overfor den enkelte atlet samt et hold eller en træningsgruppe.
- Bruge teamcoaching ved konflikthåndtering
- Vise personligt lederskab: Lede værdistyret. Udvide tydelig og afstemt lederrolle. Forebygge og tackle stress hos sig selv. Være i stand til at tackle egne psykologiske barrierer og udfordringer i sit lederskab som elitetræner.

Kompetencer:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- Vurdere hvilken model han skal anvende i forskellige situationer på banen og udenfor banen: Coaching på gulvet, Den coachende samtale, den dissonansskabende samtale, den værdsættende samtale.
- Forholde sig til og anvende forandringsledelsens og coachingens forskellige metoder og modeller, samt vurdere hvilke metoder og modeller der skal bruges i forskellige situationer og overfor forskellige atleter, hold eller grupper.
- Håndtere modstand mod forandringer.
- Være afklaret med elementer indenfor det personlige lederskab. Egne værdier, indre liv, stresshåndtering, work-life balance
- Under udarbejdelse

Træningsmiljø og talentudvikling:

Viden:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- identificere specifikke teoretiske positioner og modeller inden for modulets fagområde (niveau 1),
- redegøre for udvalgte teories og modellers begrebslige univers (niveau 2),
- redegøre for begreberne "talent", "talentudvikling" og "miljø" inden for elitesport på baggrund af udvalgt litteratur (niveau 2),
- forholde sig kritisk-analytisk til såvel artikler som konkrete cases om elitesport (niveau 3).

Færdigheder:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- analysere udvalgte cases om elitesport på baggrund af modulets teoretiske positioner og modeller (niveau 3).

Kompetencer:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- foretage analyser af udvalgte cases inden for sportspsykologi og talentudvikling under hensyntagen til casens kontekst og anvendte teorier/modeller i analysen (niveau 2),
- diskutere og vurdere udvalgte teories og modellers egnethed som forståelsesramme i relation til konkrete cases (niveau 3),
- gennemføre udvalgte sportspsykologiske analyser og reflektere over deres anvendelighed i talentudvikling og elitesport,
- vurdere og formidle forskning til relevante aftagere som f.eks. kolleger, kommuner eller organisationer (niveau 3).

Træningslære:

Under udarbejdelse.

Desuden er det vigtigt at trænerne får følgende udbytte:

- Stifte bekendtskab med repræsentanter for DIF og Team Danmark, herunder de eliteansvarlige.
- Diskutere eliteidrættens organisering i Danmark
- Møde landstrænere fra udvalgte idrætter med forskellige præstationsmiljøer, træningsmuligheder og organisationsformer.
- Etablering af relationer (til øvrige trænere, DIF, Team Danmark mv.)

Indhold på SPF-del

Det enkelte SPF bestemmer indhold og metodik på den forbundsspecifikke del indenfor kompetencemålene.

VIDEN OG KOMPETENCER

VIDEN- OG KOMPETENCEMATRIX

		Niveau 0 1-2-Træner	Niveau 1 Træner 1	Niveau 2 Træner 2	Niveau 3 Diplomtræner	Niveau 4 ITA
Trænerrollen	Ledelse					
	Pædagogik					
	Psykologi					
	Coaching					
Træningsmiljø	Træningsmiljø					
	Talentudvikling					
Træningslære	Fysiologi					
	Anaerob træning					
	Aerob træning					
	Styrketræning					
	Anatomi					
	Idrætsskader					
	Ernæring					
	Tekniktræning					
	Træningsplanlægning					
	ATK/ Idræt for børn og unge					
	Værdisæt for talentudvikling (under udarbejdelse)					

Beskrivelse af farvekoder

	Ingen gennemgang
	Viden / forståelse / anvendelse
	Forståelse / anvendelse
	Anvendelse / analyse
	Analyse / syntese
	Syntese / vurdering

FORKORTELSER

DBU: Dansk Boldspil-Union

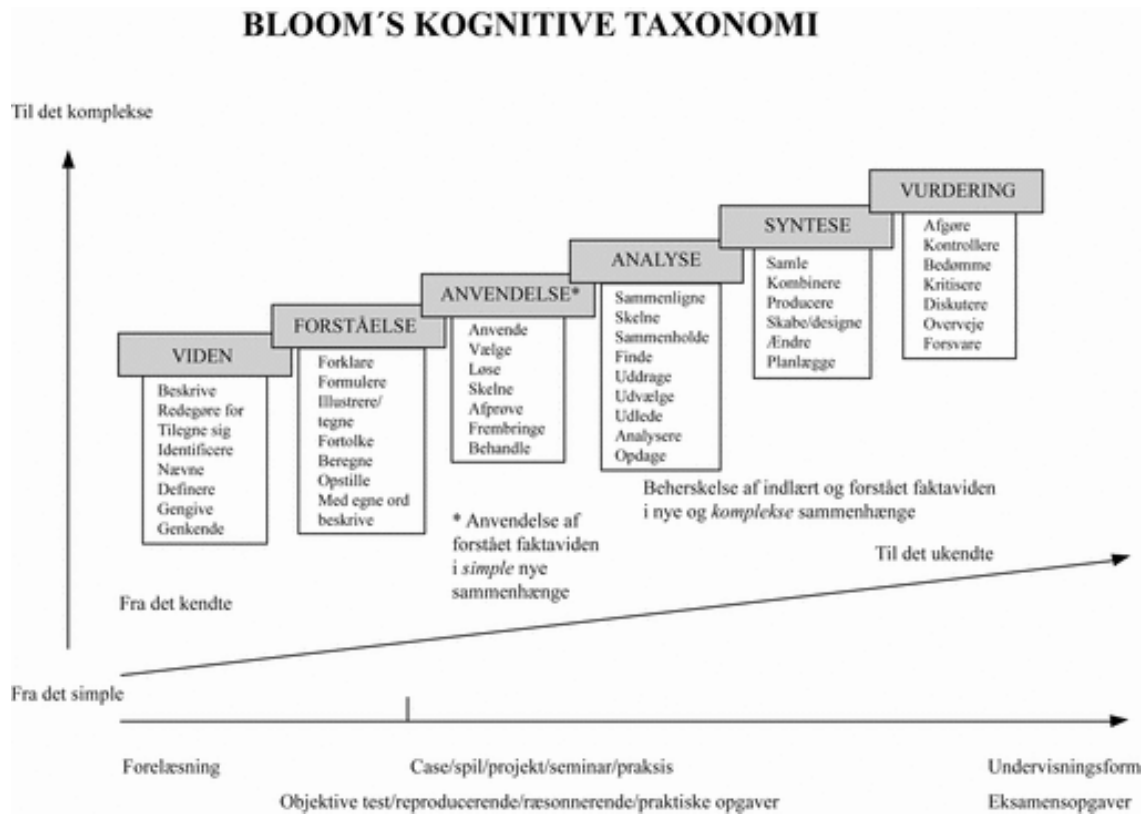
DHF: Dansk Håndbold Forbund

DIF: Danmarks Idrætsforbund

ICCE: International Council for Coach Excellence (www.icce.ws)

SPF: Specialforbund

BILAG 1: BLOOMS KOGNITIVE TAKSONOMI



BILAG 2: ICCE OG DIF

Uddannelsesniveauer: Sammenhængen mellem ICCE og DIF.

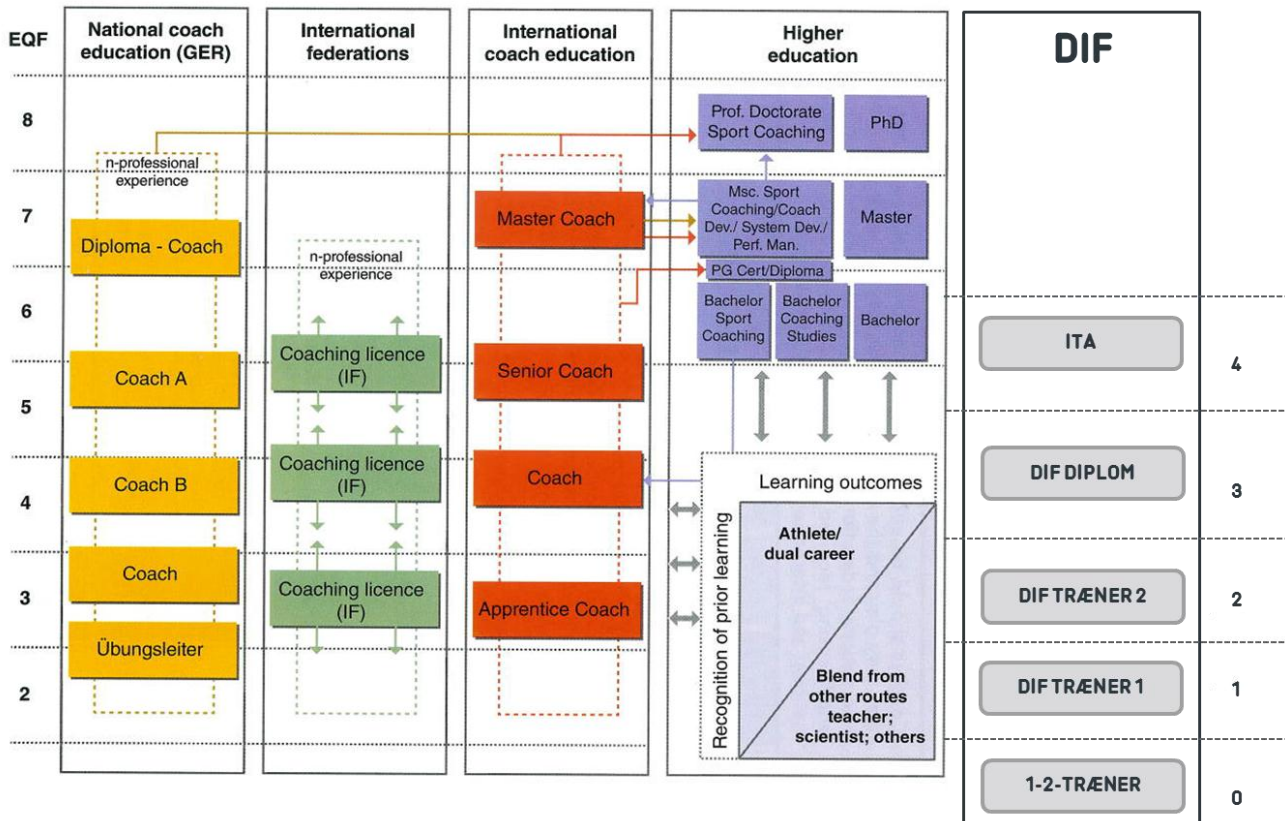


FIGURE 9.3 Long-term learning pathway for coaches.