

DJU's TRÆNERSKOLE

En investering i fremtiden

Rammebeskrivelse for Grundkursus, Trænerkursus 1 og 2

DJUs Trænerhus lever op til de nyeste krav i Danmarks Idræts Forbunds (DIF) tilsvarende træneruddannelse. Trænerhuset. Et gennemført trænerhus giver således umiddelbar adgang til DIFs Diplomtræneruddannelse (Niveau 3), som henvender sig til trænere, der ønsker at have med de bedste danske kæmpere at gøre. Diplomtræneruddannelsen er samtidig adgangskrav til at deltage på Idrættens Træner Akademi (niveau 4) – en elitetræneruddannelse på europæisk niveau.

Herunder kan du læse DIFs rammebeskrivelse af Niveau 1, dog tilpasset DJUs Grundkursus og Trænerkursus 1 og 2.

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.

Målgruppe

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

Optagelseskrav

Man skal være fyldt 15 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

- 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 kursusset er at give kursisterne et kendskab til overordnede skadestyper, og hvordan den første behandling skal gennemføres. Dertil en bevidstgørelse om skadessymptomer, 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.
- vejlede om typiske overbelastningssymptomer, gener og skadestyper i idrætten.
- Opstille idrættslige- 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 udøverne, 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.
- Forstå grundlæggende pædagogiske principper for instruktion.
- Forstå at der er forskellige måder at lære på (se, høre, prøve).