

DJU's TRÆNERSKOLE

En investering i fremtiden

Rammebeskrivelse for Trænerkurserne 3-8

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 for Niveau 2, dog tilpasset DJUs trænerkurser 3-8.

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.

Målgruppe

Trænerkurserne 3-8 retter sig mod personer, der har et par sæsoners trænererfaring, og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. For at kunne deltage på kurserne 3-8 skal man have gennemført DJUs Grundkursus samt Trænerkursus 1 og 2 eller have tilsvarende idrætsteoretiske kvalifikationer.

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 uddannelsestitel, timetal, emner, tid og sted.

Uddannelsesmateriale

- 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)
- Judo Danmarks Aldersrelateret TræningsKoncept (Judo Danmark 2015)
- Idrætspsykologi (DIF 2006)
- Træningsplanlægning (DIF 2001)
- DJUs Legekatalog

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 kursuset 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 idrætsudøver 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.

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.
- Følge et genoptræningsprogram.
- Virke i den situationsbestemte underviserrolle.

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 underviserrøller (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.