



STUDIEORDNING DIF DIPLOMTRÆNER

Danmarks Idrætsforbund

Titel

Studieordning

DIF Diplomtræner

Forfatter

Jakob Ovesen

Danmarks Idrætsforbund

Øvrige bidragere

DIF Team Talent og Elite.

DIF undervisere.

Udgave

Brøndby, Maj 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

DIF DIPLOMTRÆNER	4
Praktiske kompetencer	4
Teoretiske kompetencer	4
Titel.....	5
ANSØGERFORUDSÆTNINGER	5
STUDIEKRAV OG FORVENTNINGER	5
Studieaktivitet.....	5
Fremmøde.....	5
Restriktioner.....	5
Afløsningsopgaver.....	5
EKSAMINER	5
Delopgaver	5
Eksamensopgave.....	5
Mundtlig eksamen	6
2. eksamensforsøg.....	6
3. eksamensforsøg.....	6
Dispensation.....	7
Flere eksamensforsøg	7
Ikke afleveret forudgående opgaver	7
Udeblivelse fra mundtlig eksamen.....	7
STUDIELEDELSE OG ANSVARSOMRÅDER	7
Merit og dispensationer.....	7
UDDANNELSENS STRUKTUR	8
Del 1 – DIF-delen.....	8
Del 2 – SPF-delen.....	8
FAGBESKRIVELSER	8
Uddannelsens studieelementer – Den generelle idrætsteori (DIF-delen).....	8
Idrætspædagogik	9
Psykologi	10
Ledelse	11
Anatomi og skadeforebyggelse.....	12
Tekniktræning	13
Doping og antidoping	14
Ernæring	15
Fysiologi og Træningslære	16
ATK.....	18

DIF DIPLOMTRÆNER

Formålet med DIF's diplomtræneruddannelse er, at trænerne opnår kompetencer, der gør dem i stand til at fungere som træner med det overordnede ansvar i en eliteorienteret forening/organisation.

PRAKTISKE KOMPETENCER

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

- Analyser og igangsætte sportspsykologiske indsatser
- Skabe gode læringsmiljøer med fokus på præstationsoptimering
- Analysere egen underviserrolle 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 din forening
- Anvende situationsbestemt ledelse i en idrætslig kontekst
- Udvikle 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 Aldersrelateret 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
 - o Herunder at bistå udøveren i genoptræningsforløb i samarbejde med fysioterapeut/læge
- 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 sin plads. Det medfører, at når uddannelsen er gennemført, så skal trænerne kunne:

- Diskutere hvordan idrætsspecifikke arbejdskravsanalyser bedst udformes
- Diskutere målrettet træning inden for 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 makronæringsstoffer, væske og kosttilskud 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
 - o Kende forskel på videnskabs- og erfaringsbaseret viden
- Kende gængse dopingpræparater og tegn på misbrug
- Forklare Antidoping Danmarks formål og deres arbejdsprocedurer

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

TITEL

Diplomtræner

ANSØGERFORUDSÆTNINGER

Trænerne skal besidde kompetencer svarende til DIF's Træner 2 niveau. Desuden skal de kunne forstå, tale og skrive dansk på et niveau, så de kan møde forberedt til undervisningen, deltage aktivt i diskussioner i plenum og i grupper og bestå de afsluttende eksamener.

STUDIEKRAV OG FORVENTNINGER

STUDIEAKTIVITET

Træneren skal deltage aktivt i undervisningen, hvilket kræver at træneren skal:

- Være forberedt til undervisningen
- Have sin opmærksomhed rettet mod undervisningen.
- Aflevere opgaver mm. til aftalte deadlines

Fremmøde

Træneren skal være til stede i alle skemalagte undervisningstimer.

Restriktioner

Hvis træneren er væk i mere end 20 % af de skemalagte timer, udløser det en afløsningsopgave, hvis fraværet overskrider 40 % betragtes blokken som "ikke bestået" og træneren må tage blokken om. Ved grove tilfælde eller ved gentagende forsømmelser kan træneren bortvises af studielederen. Det koster kr. 7000 at tage modulet om.

Såfremt en afløsningsopgave eller en bortvisning fra kurset kommer på tale, orienteres relevante specialforbund.

Afløsningsopgaver

Bliver bedømt bestået/ikke bestået og den studerende får ingen feedback på opgaven. Afløsningsopgaverne skal bestås før uddannelsen er gennemført (diplom udleveres)

EKSAMINER

Ordinære skriftlige eksamener afleveres elektronisk via Idrættens E-lærings platform. Andet og tredje eksamensforsøg afleveres også via platformen.

DELOPGAVER

Opgaverne vil blive bedømt bestået/ikke bestået og træneren vil få 5-10 linjers feedback. Afleveres delopgaverne ikke inden for den fastsatte tidsfrist, frafalder muligheden for feedback. Delopgaverne skal være bestået for at kunne få godkendt den afsluttende eksamen.

Bedømmelse

Opgaverne bedømmes af underviserne.

EKSAMENSOPGAVE

Hver blok afsluttes med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen.

Den skriftlige opgave har et omfang af 6-8 sider og skal skrives på baggrund af en udleveret opgaveformulering. Opgaven skal afleveres jf. eksamensplan.

Afleveres den skriftlige opgave ikke til tiden betragtes opgaven som ikke bestået, og man har derved brugt sit 1. eksamensforsøg.

Træneren skal have opgaveformuleringen til rådighed ved blokkens opstart og opgaven skal afleveres senest tre uger efter sidste undervisningsgang.

MUNDTLIG EKSAMEN

Den mundtlige eksamen gennemføres 5-6 uger efter sidste undervisningsgang.

Mundtlig eksamen tilbydes kun ved første eksamensforsøg.

Bedømmelse:

Blokkens undervisere vil fungere som eksaminator og censor.

På baggrund af eksamensopgaven og den mundtlige eksamen gives én samlet karakter.

Der bedømmes efter 7-trinsskalaen.

2. EKSAMENSFORSØG

Hvis 1. eksamensforsøg ikke består.

Der laves en udvidelse af 1. eksamensopgave med 4-5 sider. Opgaven skal afleveres jf. eksamensplan.

Træneren skal efter den mundtlige eksamination, have været i kontakt med eksaminatoren før opgaven kan afleveres igen.

Det er trænerens eget ansvar at kontakte eksaminatoren.

Udvidelsen skal indeholde rettelser ift. undvisernes feedback, samt en uddybende argumentation.

Bedømmelse

Eksamensopgaven bedømmes af undviseren og en intern censor.

3. EKSAMENSFORSØG

Hvis 2. forsøg ikke består.

På baggrund af en ny problemformulering laves der en ny opgave med et omfang på 10 – 12 sider, opgaven skal afleveres jf. eksamensplan.

Opgaven skal afleveres senest 4 måneder efter mundtlig eksamen.

Træneren skal selv rekvirere en ny problemformulering minimum 1 uge inden træneren vil i gang med at skrive opgaven

Hvis 3. forsøg ikke består, betragtes blokken som ikke bestået og kursisten må tage kurset om, mod en ekstra betaling.

Bedømmelse

Eksamensopgaven bedømmes af underviseren og en intern censor.

DISPENSATION**Flere eksamensforsøg**

Under særlige omstændigheder kan et 4. eksamensforsøg være en mulighed. Det koster 2000,- pr. yderligere eksamensforsøg.

Prisen inkluderer én mundtlig vejledning samt eksamination.

Ikke afleveret forudgående opgaver

Såfremt træneren ikke har afleveret sit 1. og 2. eksamensforsøg, kan træneren aflevere en opgave som tager afsæt i den første problemformulering. Opgaven skal have et omfang på 10 – 12 sider.

Udeblivelse fra mundtlig eksamen

Hvis træneren ikke har mulighed for at komme til den mundtlige eksamen, kan der aftales at træneren afleverer en udvidet opgave som bedømmes udelukkende på baggrund af det skriftlige materiale. De ekstra sider skal indeholde;

- Behandling af evt. spørgsmål til den mundtlige eksamen
- En udvidet argumentation
- En uddybning af et eller flere af de emner der er behandlet i opgaven
- En perspektivering af opgavens mulige konsekvenser for træneren.

Bedømmelse

Eksamensopgaverne bedømmes af underviseren og en intern censor.

Prøven bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Hvis der sker afvigelser i forhold til de opstillede rammer for eksamenen (frister, opgavelængde etc.), er det til en hver tid muligt for studielederne at reducere den endelige karakter med et karakterpoint.

STUDIELEDELSE OG ANSVARSOMRÅDER

Studielederen er den, til en hver tid, af DIF udpegede person, der har ansvaret for diplomtræneruddannelsen.

Studielederen har det overordnede ansvar for uddannelsen, mens underviserne har ansvaret for at de udstedte udbyttémål, for de enkelte moduler opnås.

MERIT OG DISPENSATIONER

Der kan søges merit for dele af den generelle del af diplomtræneruddannelsen.

Alle henvendelser vedr. meritordninger sker skriftligt til studieledelsen.

I forbindelse med meritsøgning skal ansøgerens kompetenceniveau skriftligt dokumenteres og begrundes.

Alle ansøgninger behandles individuelt.

Der findes et særskilt dokument ifm. merit.

UDDANNELSENS STRUKTUR

Diplomtræneruddannelsen består af 2 dele:

DEL 1 - DIF-DELEN

DIF delen består af 165 timers undervisning, og der udbydes følgende to forløb:

- a) Ordinært forløb (ca. 1 ½ år): 3 blokke af 55 lektioner
- b) Komprimeret forløb (ca. ½ år): 3 blokke af 55 lektioner

Denne del planlægges og udbydes af Danmarks Idrætsforbund.

DEL 2 - SPF-DELEN

Specialforbundsdelens består af minimum 30 lektioner, og kan afvikles som en kombination af undervisning, praktik, selvstudie og projektarbejde.

Denne del planlægges og gennemføres af specialforbundet.

FAGBESKRIVELSER

UDDANNELSENS STUDIEELEMENTER - DEN GENERELLE IDRÆTSTEORI (DIF-DELEN)

Blok 1

Ledelse	(18 lektioner)
Psykologi	(18 lektioner)
Pædagogik	(18 lektioner)

Blok 2

Anatomi og skadeforebyggelse	(25 lektioner)
Tekniktræning	(15 lektioner)
Ernæring	(10 lektioner)
Doping	(5 lektioner)

Blok 3

Fysiologi	(45 lektioner)
ATK	(10 lektioner)

IDRÆTSPÆDAGOGIK

Formål

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.

Varighed

18 lektioner

Indhold

- Pædagogik i en idrætslig kontekst
- Udøverniveauer og pædagogiske roller
- Refleksion over egen idrætskultur og miljø
- Trænerens værdier og etik
- Praksis-sparring
- Motivation og flow

Udbytte

Efter modulet kan diplomtrænerne:

- Redegøre for begreberne: læring, didaktik, pædagogik, supervision, coaching og trænerfilosofi.
- Argumentere for og reflektere over egen rolle og rollevalgets konsekvenser i pædagogiske sammenhænge.
- (Vurdere egen rolle i relation til den præstationsfremmende samtale)
- Analysere grundlæggende pædagogiske problemstillinger i trænerjobbet.
- Formulere eget grundlæggende værdisæt ift. træningsmiljøet og træning af udøverne

Arbejdsform

Undervisningen er organiseret som:

Læreroplæg

Samtale- og interviewøvelser

Gruppearbejde og – diskussioner

Evalueringer

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur:

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

PSYKOLOGI

Formål

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.

Varighed

18 lektioner

Indhold

Følgende emner vil blive behandlet:

- Det teoretiske fundament – Hvad er idrætspsykologi
- (Idrætspsykologi og kriser – Hvilke kriser ses i sporten og hvordan kan en træner håndtere dem)
- Hvad er mentale færdigheder og hvordan kan en træner forbedre dem
- Hvad er et team og hvordan kan en træner udvikle det
- Idrætspsykologi som trænerredskab – Hvad er coaching og kommunikation og hvordan kan det bruges hensigtsmæssigt til udviklingen af mentale færdigheder og præstationsoptimering
- Hvad er motivation og hvordan udvikles/bibeholdes det
- Hvad er et mentalt talent og hvordan kan vi udvikle dem?

Udbytte

Når de studerende er færdig med modulet kan de:

- Beskrive de idrætsrelaterede mentale udfordringer som en udøver/ står overfor i løbet af sin idrætskarriere (i og uden for idrætsmiljøet, hverdag og præstation)
- Udvælge og igangsætte tiltag som kan forebygge og/eller afhjælpe en udøver eller et holds specifikke udfordringer.
- Planlægge og igangsætte tiltag der kan udvikle individers og/eller holds mentale præstation

Arbejdsform

Undervisningen vil foregå gennem en vekslen mellem tavleundervisning, gruppediskussioner, opgaver og hjemmearbejde

Evalueringer

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

LEDELSE

Formål

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, forandringer, relationer og kompetenceudvikling, kommer i fokus.

Varighed

18 lektioner

Indhold

- Hvad er ledelse og lederskab i idrætten
- Trænerens ledelsesopgaver og roller
- Den nære organisation og forretningsgange
- Personprofil
- Kommunikation og kommunikationsstrategier i forhold til primære interessenter
- Konfliktyper og konflikthåndtering

Udbytte

- Efter modulet kan diplomtrænerne:
- Perspektivere sin egen personprofil i relation til andre individer (RAFI)
- Beskrive den nære organisation og forretningsgange
- Udvælge en situationsbestemt kommunikationsstrategi
- Beskrive og agere i henhold til situationsbestemt ledelse
- Beskrive forskellige konfliktstile og agere i henhold til grundlæggende konflikthåndteringsredskaber

Arbejdsform

Undervisningen vil ske via en vekslen mellem tavleundervisning, gruppearbejde, øvelser og diskussion.

Evaluering

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

ANATOMI OG SKADEFOREBYGGELSE

Formål

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

Varighed

25 lektioner

Indhold

- Anatomi
- Terminologi
- Vævslære
- Ledlære
- Bevægelsesanalyse
- Skadestlære
- Genoptræning
- Profylaktisk træning

Udbytte

Efter modulet kan diplomtrænerne:

- Analysere bevægelserne i kroppens store led.
- Redegøre for navne og funktioner, for de væsentlige kraftgivende og stabiliserende muskler i kroppen.
- Analysere og forklare idrætsspecifikke bevægelser.
 - o Ledbevægelser (fleksion/ekstension, abduktion/adduktion, indad- og udadrotation)
 - o Muskelarbejde (eksentrisk, koncentrisk og statisk)
 - o Specifikke muskler (pectoralis major, latissimus dorsi osv.)
- Beskrive de overordnede kraftgivende og stabiliserende muskelkæder i kroppen (kinetic chains), og relaterer dette til almindelig bevægelser i idræt (kast, hop, løb, træk, skub osv.)
- Beskrive mekanismerne bag de mest almindelig overbelastningsskader (mængde og intensitets indvirkning på restitution, skades provokerende bevægelser, inflammation) og akutte skader (vævsskader og heling, RICE osv.).
- Redegøre for de periodemæssige krav i en generel genoptræning
- Relaterer de forskellige vævstypers restitutions tid, til en skadesminimerende træningsplan.

Arbejdsform

Undervisningen vil ske via en vekslen mellem tavleundervisning, gruppearbejde, fremlæggelser og opgaveløsning.

Evaluering

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

TEKNIKTRÆNING

Formål

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.

Varighed

10 lektioner

Indhold

- Biomekanik
- Neurofysiologi
- Motorik-, koordination- og tekniktræning
- Teknikanalysemodeller og metoder

Udbytte

Efter modulet kan diplomtrænerne:

- Beskrive forskellene på motorik, koordination og teknik
- Forstå og implementere forskellige tekniktræningsstrategier
- Systematisere og begrunde idrætstekniske analyser
- På baggrund af en beskrevet metode, udvikle og styre progressionen i nye tekniktræningsøvelser
- Beskrive overordnede biomekaniske principper (vægtstangsarm, drejningsmoment osv.) og kunne anvende den viden i relation til kroppens opbygning og progression af øvelser (open chain/close chain øvelser, bøjet/strakte ben osv.)
- Analysere udøvers individuelle bevægelsesmønstre, sammenligne analysen med idrættens bevægelsesmæssige arbejdskrav og udarbejde en muskelspecifik styrketrænings- og smidighedstræningsplan, til udvikling af muskelkraft (eksplosiv og/eller udholdende) og skadesforebyggelse.

Arbejdsform

Undervisningen vil ske via en vekslen mellem tavleundervisning, gruppearbejde, fremlæggelser og opgaveløsning.

Evaluering

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

DOPING

Formål

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.

Varighed

5 lektioner

Indhold

- Rundt om doping - tal, sport og historik
- Regler og retningslinjer
- Anti Doping Danmark, formål og organisation
- Ethiske overvejelser i forbindelse med doping
- Dopinglisten
- Præparatfortegnelsen (medicinsk oversigt)
- Hvad er TUE (Therapeutic Use Exemptions)
- Dispensation fra dopinglisten
- Hvorledes foregår en dopingkontrol
- Doping præparater - effekter og bivirkninger
- Kosttilskud og doping
- Dopingkontrol i Danmark
- Hvor finder jeg yderligere information?

Udbytte

Efter modulet kan diplomtrænerne:

- Demonstrere viden om institutionen Anti Doping Danmark samt hvor man kan søge yderligere information
- Sætte brugen af doping samt antidopingarbejdet ind i en historisk kontekst
- Redegøre for hvorfor brugen af doping er problematisk
- Beskrive årsagerne bag doping samt dets omfang
- Referere gældende regler og retningslinjer for idrætsudøvere, herunder dopinglisten og dispensationsregler
- Redegøre for de enkelte procedurer i en dopingkontrol
- Genkende doping etiske problemstillinger - og komme med forslag til håndtering af disse
- Redegøre for samt skelne imellem de mest gængse dopingstoffer samt deres virkning og bivirkning
- Beskrive risikoen ved diverse kosttilskud set ud fra et dopingperspektiv

Arbejdsform

Læreroplæg, gruppearbejde samt diskussion i plenum.

Evaluering

Faget vil blive bestået ved fremmøde.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

ERNÆRING

Formål

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 energibalancens 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.

Varighed

10 lektioner

Indhold:

- Udøverens behov for kulhydrat, protein og fedt
- Estimering af energiforbrug og indtag
- Træning og hormonspejl
- Kosttiming
- Praktiske kostjusteringer
- Væskeindtag og sammensætning
- Spiseforstyrrelser
- Vægtoptimering

Udbytte

Efter modulet kan den studerende:

- Vurdere kulhydrat- og proteinbehov i forhold til specifikke idrætsgrene og målsætninger
- Forstå hvad essentielle fedtsyrer er og forskellen mellem umættede, monumættede og polyumættede fedtsyrer og kroppens behov for disse
- Forstå hvordan kosten påvirker adaptationer i forbindelse med et træningsforløb.
- Kunne vurdere behovet for indtag af næringsstoffer og væske i trænings- og under konkurrencesituationen.
- Planlægge sin kost optimalt i forhold til træning og præstation
- Vurderer (beregning) et energibehov
- Kunne foretage praktiske kostjusteringer i forhold til målsætning om ændring af kropssammensætning
- Forstå hvordan en væskesammensætning skal sammensættes i forhold til forskellige klimaforhold og type af idræt
- Kender til forskellige metoder til vurdering af kropssammensætning
- Kende typisk risikoadfærd i forbindelse med spiseforstyrrelser og hvordan der skal reageres
- Vide hvordan man gennemføre en forsvarlig og effektiv vægtoptimering

Arbejdsform

Undervisningen vil primært være baseret på tavleundervisning, med mulighed for diskussion.

Evalueringer

Bestået ved fremmøde.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

FYSIOLOGI OG TRÆNINGSLÆRE

Formål

De studerende skal opnå forståelse for de relevante fysiologiske mekanismer inden for 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.

Varighed

45 lektioner

Indhold

På modulet vil der blive undervist i følgende emner:

- Åndedræts og kredsløbsfysiologi
- Energiomsætning
- Muskelfysiologi
- Styrketræning
- Stræk og udspænding
- Konditionstræning - aerob og anaerob træning
- Opvarmning
- Arbejdskravanalyse
- Kapacitetsanalyse
- Testning
- Træningsplanlægning

Udbytte

Når forløbet er gennemført kan de studerende:

- Overordnet beskrive kroppens fysiologi i relation til træning og hvordan kroppen påvirkes af træning
- Overordnet forstå hvordan muskler og nervesystem fungerer samt hvordan muskelkraft udvikles og reguleres
- Vurderer karakteristik hos øvede og uøvede udøvere.
- Forstå og praktisere træning på baggrund af puls- og laktatmålinger
- Forstå og arbejde ud fra begreber som maksimal iltoptagelse, arbejdstærskel, aerob og anaerob produktion og kapacitet samt maksimal styrke, styrke udholdenhed, hypertrofi og RFD.
- Forklarer og udvælge hensigtsmæssige udspændingsmetoder og forstå udspændingens betydning for en præstation
- Analysere en given idræts arbejdskrav og en udøvers aktuelle kapacitet
- Udvalgte og gennemføre relevante tests
- Udarbejde en langsigtet præstationsoptimerende træningsplan og dertilhørende formkurve

Arbejdsform

Undervisningen vil primært være teoretisk både som tavleundervisning, diskussion og gruppearbejde, dog vil træningslæren afprøves kortvarigt i praksis så de studerende selv kan mærke og blive forevist de forskellige træningsmetoder. Til både fysiologi og træningslære vil der også blive brugt tid på opgaveløsning

Evalueringer

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.

ATK

Formål

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.

Varighed

10 lektioner

Indhold

- Et talents karakteristika
- Børn og unges fysiske udvikling
- Træningsplanlægning

Udbytte

Efter modulet kan diplomtrænerne:

- Skelne mellem myter og fakta i forhold til fysisk træning af børn og unge
- Genkende børn og unges udviklingstrin
- Tilrettelægge træning under hensyntagen til ATK.
- Reflektere over egen talentudviklingsstrategi.
- Komme med konkrete ændringsforslag til eget træningsmiljø

Arbejdsform

Undervisningen vil ske via en vekslen mellem tavleundervisning, gruppearbejde, øvelser og diskussion.

Evaluering

Faget vil blive evalueret med en kombineret skriftlig og mundtlig eksamen efter blokkens afslutning. Eksamenerne er individuelle og bedømmes efter 7-trinsskalaen.

Litteratur

Litteraturen er beskrevet i lektionsplanen for faget.