



# **RAMMEBESKRIVELSE DIF TRÆNERUDDANNELSER NIVEAU 0-4**

DIF Uddannelse

Januar 2022

**Titel**

Rammebeskrivelse

DIF Træneruddannelser niveau 0-4

**Forfatter**

Jakob Ovesen

Danmarks Idrætsforbund

Revideret 2022 af:

Nina Bundgaard, DIF

**Øvrige bidragere**

DIF Udvikling

**Udgave**

5. Udgave, Brøndby, januar 2022

**Udgiver**

Danmarks Idrætsforbund

Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

E: [uddannelse@dif.dk](mailto:uddannelse@dif.dk)

W: [www.dif.dk](http://www.dif.dk)

Gengivelse er tilladt med tydelig kildehenvisning.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>TRÆNERUDDANNELSERNES OPBYGNING .....</b>	<b>5</b>
<b>INDLEDNING .....</b>	<b>5</b>
<b>OPBYGNING.....</b>	<b>5</b>
Oversigtsfigur .....	6
Niveau 0 – 1-2-træner .....	7
Hovedmål.....	7
Fagområder .....	7
Varighed .....	7
Lokaler.....	7
.....	7
Praktik.....	7
Målgruppe.....	7
Deltagere.....	7
Optagelseskrav.....	7
Vurdering og autorisation .....	7
Uddannelsesbevis.....	8
Uddannelsesmateriale (pensum) .....	7
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) .....	12
Kursusformål/læringsmål.....	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 .....	25
<b>VIDEN OG KOMPETENCER.....</b>	<b>26</b>
Viden- og kompetencematrix.....	26
Beskrivelse af farvekoder .....	26
<b>FORKORTELSER.....</b>	<b>27</b>
<b>BILAG 1: BLOOMS KOGNITIVE TAKSONOMI .....</b>	<b>28</b>
<b>BILAG 2: ICCE OG DIF .....</b>	<b>29</b>

## 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 træner.

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) udvikler og udbyder. På niveau 1 og 2 er en del af den generelle DIF-del udviklet som blended learning, dvs. at en del af kurset gennemføres som e-læring. Det gælder Træner 1 fra 2019 og Træner 2 fra 2021.

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	E-læring + 9 timer	E-læring + 36 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"> <li>• Trænerrollen,</li> <li>• Træningens faser</li> <li>• Den gode træning</li> <li>• Praktisk undervisning</li> <li>• Instruktion, fejlretning og tilpasning af specifikke øvelser</li> <li>• Udvikling af nye øvelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningslære</li> <li>• Børn og unges udvikling</li> <li>• Trænerrollen</li> <li>• Idrætsskader – nej tak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekniktræning</li> <li>• Bevægelsesanalyse</li> <li>• Fysisk træning</li> <li>• Træningsmiljøet</li> <li>• Skadesforebyggelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledelse</li> <li>• Pædagogik</li> <li>• Psykologi</li> <li>• Anatomi</li> <li>• Skadesforebyggelse</li> <li>• Tekniktræning</li> <li>• Ernæring</li> <li>• Doping og antidoping</li> <li>• Fysiologi og træningslære</li> <li>• Aldersrelateret træning</li> </ul>	Trænerrollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching</li> <li>• Træneren som leder</li> <li>• Håndtering af modstand</li> <li>• Konflikthåndtering</li> </ul> Træningsmiljø og talentudvikling: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspektiver på talentudvikling</li> <li>• Life skills og dual career</li> <li>• Elitemiljøer</li> <li>• Sportspsykologi</li> </ul> Træningslære: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udvidet præstationsoptimering</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Ernæring</li> <li>• Skader og sygdom</li> </ul>

Figur 1: Oversigt for træneruddannelserne under Danmarks Idrætsforbund.

\* Indgår E-læring i SPF-delen, kan timetallet for SPF-delen variere i forhold til ovenstående. Tag kontakt til DIF for uddybning.

**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

**Lokaler**

Der er tale om et aktivt kursus, og det anbefales, at det gennemføres i en hal, træningssal, udendørs bane eller lign. Der er af samme årsag ikke udviklet PowerPoints til kurset.

**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 uddannelsstitel, 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 videoer med øvelser til opvarmning og fysisk træning samt en række træningsøvelser fra egen idræt (SPF). Kan tilgås på [www.ie.dif.dk](http://www.ie.dif.dk) (DIFs e-læringsplatform)

**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
- fejlrrette 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

- Træningslære (E-læring + 3 timer)
- Børn og unges udvikling (E-læring + 3 timer)
- Trænerrollen g (E-læring + 3 timer)
- Idrætsskader – nej tak (E-læring)

### Varighed

DIF-del: E-læring + 9 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 2021)
- Idræt og træning (DIF 2006)
- Idrætsskader – nej tak (2006) + adgang til E-learning.

**Kursusformål**

## Træningslære

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.

## Børn og unges udvikling

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.

## Trænerrollen

Formålet med temaet er, at kursisten får indsigt opgaverne på træningen og i klubben, samt kan forholde sig til sin egen trænerrolle og relatere denne til en given målgruppe. Temaet skal bidrage til en afklaring for den enkelte kursist ift.: Hvad kan jeg som træner i dag, og hvad kan jeg ikke? Hvad vil jeg gerne udvikle, hvornår og hvordan?

## 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 forklare indholdet i et træningsprogram
- Følge en årsplan
- Udføre korrekt førstebehandling af idrætsskade
  - o 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

# 11 Rammebeskrivelse

## Opbygning

- Forstå en årsplan
- Forstå de grundlæggende færdigheder i idrætten
- Kende typiske overbelastningssymptomer, gener og skadestyper i idrætten
- 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 inden for 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**

- Tekniktræning (E-læring + 6 timer)
- Bevægelsesanalyse (E-læring + 3 timer)
- Fysiologi (E-læring +9 timer)
- Træningsmiljø (E-læring + 13 timer)
- Idrætsskader (E-læring + 5 timer)

### **Varighed**

DIF-del: E-læring + 36 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)
- Tekniktræning (DIF 2011)
- Idrætspsykologi (DIF 2006)
- Træningsplanlægning (DIF 2001)

### Kursusformål/læringsmål

#### Tekniktræning

På Træner 2 er målet at kunne vælge mellem forskellige motoriske læringsstrategier i relation til alder, formål, sværhedsgrad og sikkerhed. Det er desuden målet, at den tekniske træning indeholder kvalificeret og aldersrelateret feedback. Endelig er det målet, at der arbejdes effektivt med målsætning til at understøtte den tekniske træning.

- Med afsæt i udøvrernes alder og tekniske forudsætninger at planlægge og gennemføre relevant, motiverende og effektiv teknisk træning.
- At kunne veksle mellem forskellige strategier for motorisk træning i forhold til træningens målsætning samt forhold som sikkerhed og sværhedsgrad.
- At kunne benytte forskellige feedbackformer til at opnå en effektiv alderssvarende motorisk udvikling.
- At kunne arbejde effektivt med målsætning.

#### Bevægelsesanalyse

At kursisterne kan bruge bevægelsesanalyse til at opnå en bedre forståelse af egen disciplin. Det skal lede til bedre teknisk forståelse og dermed bedre teknisk træning. Bevægelsesanalysen kan også bruges til at fokusere på udvalgte muskelgrupper, balance osv i træningen.

- At kunne analysere leddenes bevægelse.
- At kunne beskrive hvilke muskelgrupper, der er aktive i forskellige bevægelser.
- Start på at kunne bevægelsesanalysere til atlet- og idrætsspecifik opbygning af teknik træning, styrke, smidighed, skadesforebyggelse osv. på sigt (fortsættes på Diplomtræner-uddannelsen).

#### Fysiologi

På Træner 2 er målet at kunne udvikle fysisk træning med relevans for den aktuelle idrætsgren samt med relevans for børn / unges generelle fysiske udvikling. På Træner 2 arbejdes der meget ud fra forståelse af intensitet og forventede effekter af forskellige træningsformer. Der vil være et mindre fokus på basal forståelse af muskler og kredsløbs anatomi / fysiologi. Spørgsmålet "hvad kan / skal du som træner gøre i forskellige situationer", står centralt i både undervisning og opgaver. Det skal bemærkes, at bevægelighedstræning ikke er inkluderet på Træner 2 pga. svagt evidensgrundlag. Men der findes en stærk kultur, og temaet behandles formentlig bedst i specialidrætterne (fx gymnastik).

- At kunne designe effektiv kredsløbstræning målrettet udholdenhedsidræt (såsom mellem- og langdistance løb og cykling) samt at kunne designe udholdenhedstræning, der understøtter den fysiske udvikling i andre idrætsgrene som f.eks. boldspil og svømning. At opnå forståelse for hvilke tilpasninger der kan forventes, og hvor lang tid tilpasninger tager.
- At kunne designe effektiv hurtigheds-udholdenhedstræning målrettet højintense idrætter som kort- og mellemdistanceløb; samt at kunne designe hurtigheds-udholdenhedstræning til understøttelse af fysiske krav i fx boldspil.
- At kunne designe effektiv styrketræning for både udholdenhedsidræt og kraftbetonede / eksplosive idrætsgrene.
- At kunne planlægge træning hvor ovenstående elementer indgår i en effektiv sæsonbetonet variation.

#### Træningsmiljø

På Træner 2 er målet at beskrive det motiverende træningsmiljø, hvor komponenterne motivation og træningsmiljø indgår.

Kursisterne skal:

- Forstå og anvende motivationsteorier og kunne sætte disse i relation til egen praksis.
- Forstå hvad der kendetegner motiverende træningsmiljøer.
- Diskutere motivation og træningsmiljø i relation til egen idrætsgren.

- Kunne anvende TARGET modellen - til at kunne analysere og skabe et motiverende træningsmiljø i egen idrætsgren.

#### Idrætsskader

##### Kursisterne skal:

- Kunne anvende viden om kommunikation mellem træner og atlet om smerteaccept/-reaktion til generel forebyggelse af skader
- Kunne afstemme træningsplanlægningen til atleternes generelle niveau, og anvende den daglige kommunikation med den enkelte atlet til at finjustere træningsplanen til effektiv individuel skadesforebyggelse
- Have øget forståelse af sammenhængen mellem idrættens arbejdskrav og atletens kapacitetsanalyse i forhold til årsagen til akutte- og overbelastningsskader, samt hvordan dette relaterer sig til forebyggelse og genoptræning af skader generelt.

### 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 underviserroller (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 inden for 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 uddannelsestitel, 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 og udviklingslinjer. 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](http://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)
- Bevægelsestræning (DIF 2006)

Aldersrelateret træning:

- Pryce, Willeberg, Falkentoft & Meyhoff (2005): Aldersrelateret træning – Måltrettet 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 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.

### 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 idrætslig 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 udøverne 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 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 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
  - o 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 inden for 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 teamsykologi
- 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 højintens 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). Talentudviklingssamtaler: udvikling af mentale færdigheder i sport. Syddansk Universitetsforlag.
- Udvalgte artikler.

Træningslære:

- Hoffman (2014): Physiological Aspects of Sport Training and Performance.
- Udvalgte artikler.

**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:

- at den studerende opnår en kritisk og reflekterende tilgang til fysiologisk baseret træningsteori.
- at den studerende efter blokken på en analyserende og vurderende måde kan forholde sig til eksisterende træningsparadigmer, testformer og brug af ergogene stoffer. Den erhvervede viden skal gøre træneren i stand til at optimere den fysiske træning for talent- og eliteidrætsudøvere.

#### Hovedopgave:

- At formulere, analysere og bearbejde problemstillinger inden for et afgrænset fagligt emne, der afspejler hovedvægten i uddannelsen.

### Kompetencemål

#### Trænerrollen:

##### Viden:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

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

##### Viden:

Ved blokkens afslutning skal den studerende:

- Have kendskab til potentielle begrænsninger i det pulmonære system for iltleverance.
- Have kendskab til begrænsninger i det centrale kredsløb for iltleverance.
- Have kendskab til begrænsninger i skeletmuskulaturen for aerob energiproduktion.
- Have kendskab til substraters potentielle begrænsning for muskulær anaerob energiproduktion.
- Have kendskab til enzymers potentielle begrænsning for muskulær anaerob energiproduktion.
- Have kendskab til pH ændringers mulige effekt på muskelfunktionen.
- Have kendskab til membranpotentialets mulige betydning for præstationsevnen.
- Have kendskab til Pi's betydning for muskelfunktion.
- Have kendskab følgende ergogene stoffer: kreatin; koffein; bikarbonat; proteintilskud; rødbede præparater; smertestillende medicin.
- Have kendskab til principper for formtopning (tapering).
- Have kendskab til overvejelser ved opvarmningsstrategier.
- Have kendskab til mulige interaktioner mellem styrketræning og aerob træning.
- Diskutere hvordan styrketræningsprogrammer sammensættes for optimal effekt og dermed hvilke typer af styrketræning som generelt anvendes i eliteidræt på tværs af arbejdskrav fra udholdenhedssportsgrene til styrke/power sportsgrene
- Diskutere styrketræningens positive effekter på præstationsevnen i forhold til forskellige sportsgrene, samt hvilke forklaringsmekanismer der ligger til grund for den forbedret præstationsevne.
- Kunne redegøre for ernæringens betydning for præstationen til træning og konkurrence
- Have viden om typiske skadestyper og sygdommes betydning for træning og konkurrencer

#### Færdigheder:

Ved modulets afslutning skal den studerende kunne:

- Kunne analysere og vurdere betydning af maksimal aerob energileverance; aerob kapacitet (% af VO<sub>2</sub>max i længere tid) samt bevægelsesøkonomi for præstationsevnen i forskellige idrætsgrene.
- Kunne opstille træningsprogrammer med beviselig effekt på maksimal aerob energilevering (VO<sub>2</sub>maks) samt aerob kapacitet (%VO<sub>2</sub> maks).
- Kunne vurdere evidensen for effektivitet af hhv. højvolumen og højintensitetstræning på VO<sub>2</sub>maks og evnen til at opretholde en høj procent af VO<sub>2</sub>maks igennem længere tid.
- Kunne vurdere hvor lang tid det tager at optimere det aerobe system i en sæson og en karriere.
- Kunne analysere og vurdere betydning af anaerob energiproduktion for præstationsevnen.
- Kunne opstille træningsprogrammer med beviselig effekt på anaerob arbejdsevne.
- Kunne vurdere evidensen for effektivitet af forskellige træningsformer på anaerob arbejdsevne.
- Kunne vurdere tilpasningstider i en sæson og en karriere.
- Kunne analysere og vurdere en træningsplan for hhv. elite udholdenheds; sprint eller intenst intermittert konkurrerende atleter.
- Kunne analysere og vurdere brug af fysiske test ved træningsjustering.



- Diskutere indhold af videnskabelige artikler i relation til en specifik idrætsgren.
- Analysere sig frem til hvilket styrketræningsprogram der er relevant i forhold til sportsgrenens specifikke behov (arbejdskrav) og herefter sammensætte programmet.
- Variere og dosere styrketræningen (periodisere) i forhold til tid på sæsonen samt i forhold til konkurrencer.

**Kompetencer:**

Ved blokkens afslutning skal den studerende kunne:

- Anvende den opnåede viden og færdigheder i relation til egen idræt.
- Udvikle og evaluere målrettede idrætsspecifikke sæson-, periode- og træningspasplaner.
- Sparre med eksperter ud i fysisk træning og testning om hvordan rigtig tilrettelagt styrketræning kan optimere præstationsevnen samt hvilke forklaringsmekanismer der ligger til grund for den forbedret præstationsevne. Således kan den studerende i fællesskab med eksterne eksperter sikre optimal udvikling og evaluering af den respektive styrketræning.

**Hovedopgave:****Viden:**

Ved hovedopgavens afslutning skal den studerende have viden om:

- Hvorledes en problemstilling behandles inden for en given faglig ramme med vægt på problemformulering og problemanalyse.
- Hvorledes eksisterende eller ny viden inden for et af uddannelsens fagområder identificeres.

**Færdigheder:**

Ved hovedopgavens afslutning skal den studerende kunne:

- Afgrænse og definere et emne for hovedopgaven og med udgangspunkt heri formulere en klar problemstilling, der er produktiv i forhold til det valgte område.
- Redegøre for anvendelse af relevant litteratur, teorier/modeller og eventuelle data og kunne tage kritisk stilling til benyttede kilder og dokumentere disse ved hjælp af referencer.
- Argumentere struktureret og med klart og struktureret sprog- og begrebsbrug.
- I resumeform gøre rede for arbejdets intentioner, fremgangsmåde, analyser og resultater.

**Kompetencer:**

Ved hovedopgavens afslutning skal den studerende kunne:

- Udarbejde en mindre semividenskabeligt opgave.
- Systematisere viden og data samt udvælge og prioritere forhold, der er væsentlige for et givent emne.
- Kritisk og selvstændigt undersøge, analysere og diskutere et fagligt problem ved hjælp af relevant faglig viden.
- Samle resultater i en klar og struktureret fremstillingsform.
- Udtrække og sammenfatte resultater samt vurdere stærke og svage sider i eget arbejde.
- Selvstændigt videreudvikle sin viden og færdigheder i tilknytning til fagområdet og det erhvervsområde, som uddannelsen er rettet mod.

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 inden for 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
<b>Trænerrollen</b>	Ledelse					
	Pædagogik					
	Psykologi					
	Coaching					
<b>Træningsmiljø</b>	Træningsmiljø					
	Talentudvikling					
<b>Træningslære</b>	Fysiologi					
	Anaerob træning					
	Aerob træning					
	Styrketræning					
	Anatomi					
	Idrætsskader					
	Ernæring					
	Tekniktræning					
	Træningsplanlægning					
	ATK / Idræt for børn og unge					
	Værdisæt for talentudvikling					

#### 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

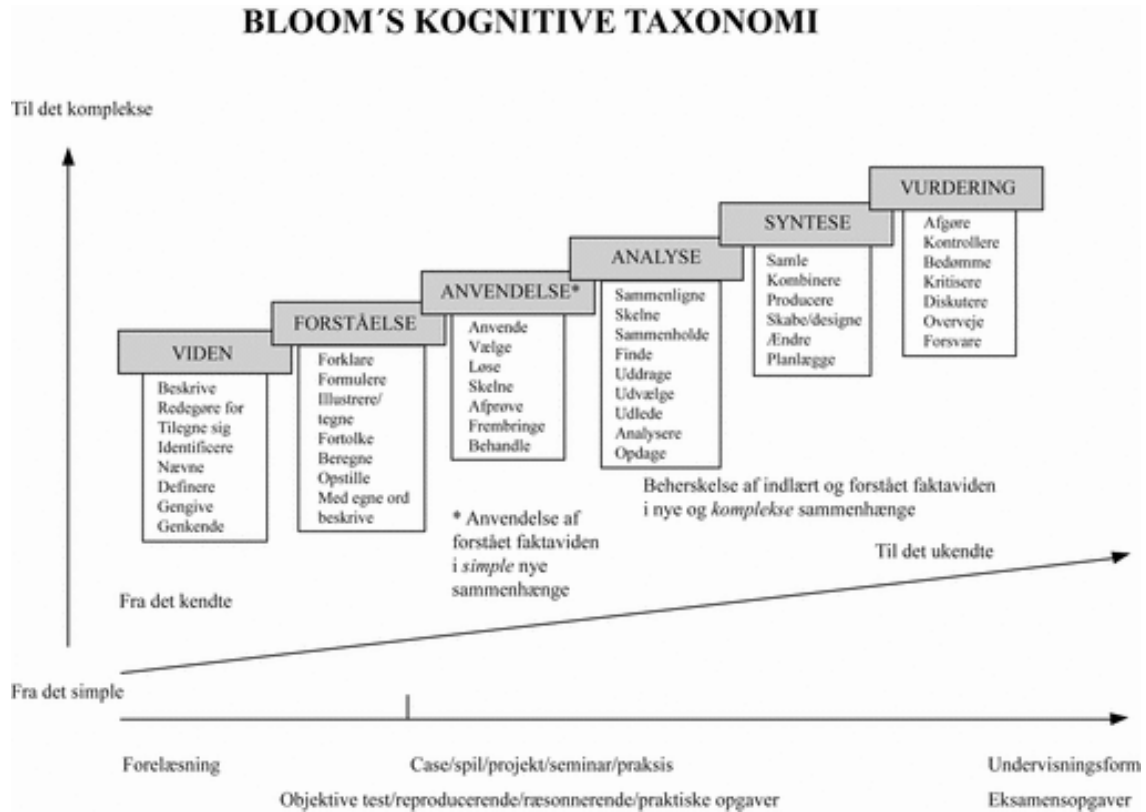
DIF: Danmarks Idrætsforbund

ICCE: International Council for Coach Excellence ([www.icce.ws](http://www.icce.ws))

SPF: Specialforbund

TD: Team Danmark

## BILAG 1: BLOOMS KOGNITIVE TAKSONOMI



**BILAG 2: ICCE OG DIF**

Uddannelsesniveauer: Sammenhængen mellem ICCE og DIF.

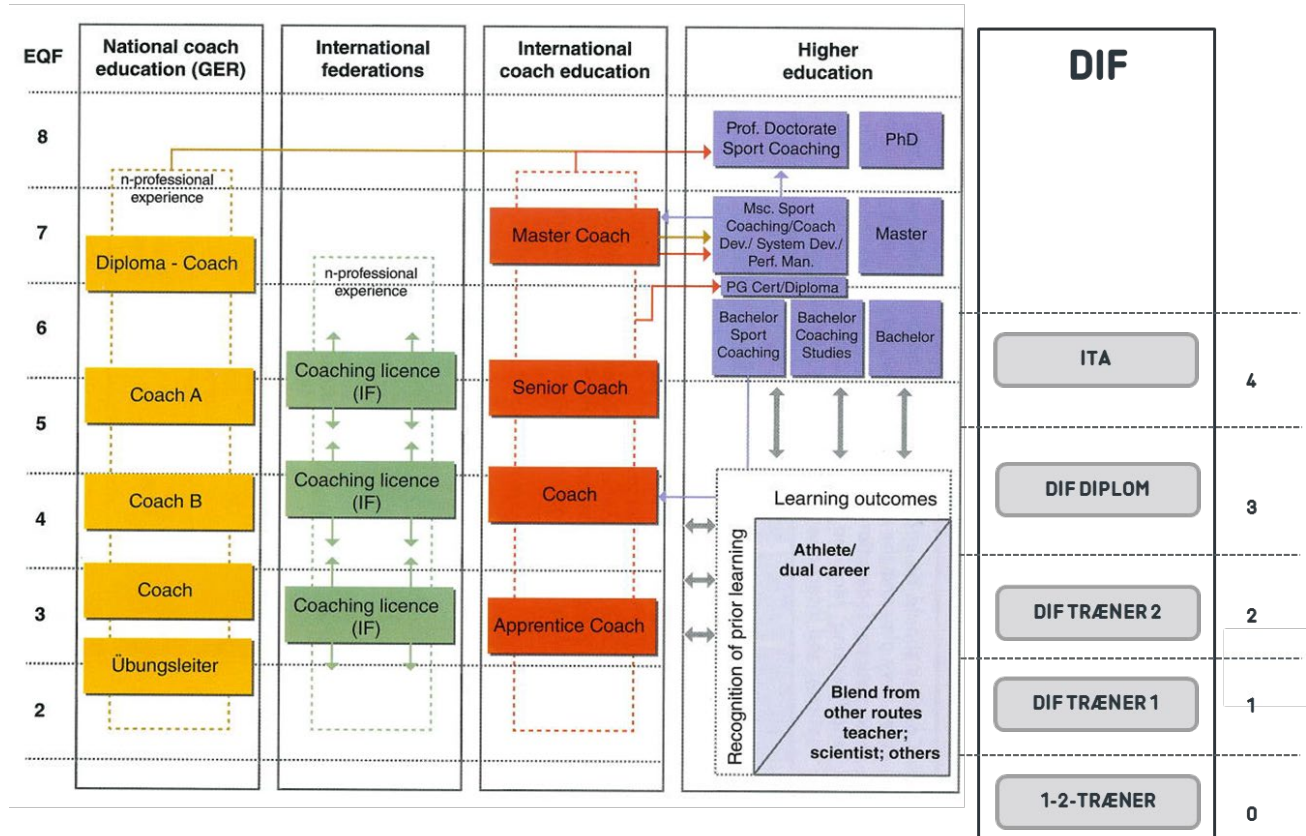


FIGURE 9.3 Long-term learning pathway for coaches.