



STUDIEORDNING

DIF TRÆNER 3 -

DIPLOMTRÆNERUDDANNELSEN

Danmarks Idrætsforbund

**BEVÆGER
DANMARK**

Titel

Studieordning

DIF Træner 3 - Diplomtræneruddannelsen

Forfatter:

Jonas Vestergaard Jensen, Danmarks Idrætsforbund

Øvrige bidragsydere til rapporten

Jakob Hansen

Mikkel Bonke

Jakob Iversen

Peter Raffalt

Nicki Almquist

Emil Peter Søhus

Pernille Pedersen

Omslagslayout

DIF

Øvrig grafik og opsætning

DIF

Forside foto

DIF

Udgave

2. Udgave, 2023

Udgiver

Danmarks Idrætsforbund

Brøndby Stadion 20, 2650 Brøndby

T: 63 20 6100

E: uddannelse@dif.dk

W: www.dif.dk

W: www.dif.dk/radgivning-og-stotte/uddannelse/dif-diplomtraener

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

INDHOLD

VELKOMMEN	4
BESKRIVELSE AF DIPLOMTRÆNERUDDANNELSE	4
INDSKRIVNING	5
Optagelsesskrav	5
Dispensation for optagelsesskrav	5
ANSVARLIG STUDIELEDELSE.....	5
STRUKTUREL BESKRIVELSE	5
Del A – Obligatorisk DIF-del	5
Blokkenes rækkefølge	6
Undervisnings- og prøveformer	6
Prøveformer og tilrettelæggelse af prøver	6
Tilstedeværelse og aktiv deltagelse.....	6
Del B – Obligatorisk valgfrie kurser/uddannelser	6
DIF-regi.....	6
Eksternt	7
Del C – Specialforbundsdel	7
GENERELLE BESTEMMELSER.....	7
Merit	7
Eksamen.....	7
Eksamenstilmelding og - afmelding	8
Sygdom.....	8
Udeblivelse.....	8
Karakter eller Bestået/ikke-bestået	8
Eksamenssprog	8
DISPENSATION OG KLAGEMULIGHEDER.....	8
Dispensation fra regler	8
Klage over eksamen	9
UDDANNELSESAFGIFT 20XX-20XX	9
BESKRIVELSE AF BLOKKE	9
Blok 1: Træneren som reflekterede praktiker	9
Blok 2: Teknisk optimering, målsætning & Evaluering	10
Blok 3: Fysisk optimering, antidopning, og håndtering af psykologisk pres	11
ØVRIGT	13

VELKOMMEN

I Danmarks Idrætsforbund (DIF) har vi ambitionen om at udvikle verdens dygtigste trænere for vores børn, unge og voksne i idrætsdanmark.

DIFs Diplomtræneruddannelse er et naturligt uddannelsesskridt for dig, som til dagligt arbejder med talentudvikling af unge atleter og/eller atleter, der aspirerer til seniorlandshold og en elitekarriere.

Diplomtræneruddannelsen er niveau 3 i DIFs uddannelsesstige, og det er dermed en forudsætning, at du har gennemgået DIF Træner 2 eller tilsvarende uddannelsesniveau for at kunne søge om optagelse på Diplomtræneruddannelsen. Næste trin på uddannelsesstigen er niveau 4 Idrættens Trænerakademi som udvikles og udbydes i samarbejde mellem DIF og Team Danmark.

BESKRIVELSE AF DIPLOMTRÆNERUDDANNELSE

Det gennemgående fokus på uddannelsen er individuel udvikling af dig som træner, og dine evner til at optimere og udvikle den kontekst du står i til dagligt. Diplomtræneruddannelsen skal derfor ses som et personligt udviklingsforløb for dig som træner, hvor den kontekst du står i til daglig, danner grundlag for hvad du arbejder med gennem uddannelsen. Dette sker naturligvis i tæt sparring og samarbejde med uddannelsens undervisere og øvrige deltagere.

Formålet med DIF's Diplomtræneruddannelse er, at træneren bliver en "kompetent og reflekterende praktiker". Det betyder, at træneren kan udvikle, igangsætte, skabe samt drive træning og træningsmiljøer, konkurrenceledelse, og udvikling af mennesker og teams på højt fagligt niveau på et solidt teoretisk og metodisk fundament.

Træneren opnår kompetencer til at analysere, forstå, diskutere og anvende teorier og metoder i sit virke, som træner i en elite og/eller talentorienteret forening eller organisation.

Uddannelsen bygger på aktionslæring, hvor træneren arbejder specifikt med at udvikle atleterne, holdet og sig selv i sin egen konkrete praksis og kontekst, og opnår derigennem et teori- og metodeapparat, som træneren kan bruge videre i sin trænerkarriere.

Uddannelsen er bygget op over tre obligatoriske blokke med et samlet antal undervisningstimer på ca. 120 timer. Udover de tre obligatoriske blokke skal du vælge minimum 15 timers valgfrie kurser/uddannelse. Sidst men ikke mindst, indeholder uddannelsen en specialforbundsdel, hvor du i samarbejde med dit specialforbund uddanner dig i, hvad der svarer til minimum 30 timer indenfor din egen idræt. Under "Strukturel beskrivelse" bliver denne del beskrevet yderligere.

På blok 1 bliver tonen slået an for det gennemgående fokus og tema på uddannelsen. Det gennemgående tema for uddannelsen er dig og din rolle som træner og leder overfor dine atleter, i det miljø og kontekst som du indgår i. På blok 2 udvider vi, og dykker ned i den tekniske analyse og optimering i din idræt, mens vi på blok 3 dykker ned i den fysiologiske analyse og træningsoptimering.

Overordnet dækker uddannelsen fagområderne: ledelse, psykologi, pædagogik, anatomi, tekniktræning, træningsfysiologi og antidoping.

INDSKRIVNING

For at kunne deltage på Diplomtræneruddannelsen skal du tilmelde dig via tilmeldingsblanket på www.dif.dk. Deadline for tilmelding er senest 7 uger før første dag med undervisning.

- Der søges om optagelse via tilmeldingslinket <https://www.dif.dk/radgivning-og-stotte/uddannelse/dif-diplomtraener>
- Trænerens ansøgning sendes til specialforbund (SPF) og vurderes ud fra ovenstående adgangskriterier.
- SPF sender forhåndsgodkendelse til DIF, hvorefter DIF laver den endelige vurdering og giver direkte besked om optag/afslag til træneren.
- Uddannelsen gennemføres kun, hvis tilstrækkeligt antal ansøgere optages.

OPTAGELSESKRAV

Det er et krav, for at kunne blive optaget på Diplomtræneruddannelsen, at du kan dokumentere at have gennemført DIFs Træner 2 niveau eller tilsvarende (fx træneruddannelse i dit specialforbund). Diplomtræneruddannelsen bygger videre på indhold og niveauet fra DIF's Træner 1 og Træner 2, og vi ønsker at alle deltagere på Diplomtræneruddannelser får mest muligt ud af forløbet.

Derudover foregår al undervisning på dansk, og det forventes derfor, at du taler og skriver dansk på et niveau, så du kan møde forberedt til undervisningen, deltage aktivt i diskussionerne i plenum og i grupper, samt bestå de afsluttende mundtlige/skriftlige eksaminer.

Dispensation for optagelseskraV

Har du ikke gennemført DIFs Træner 2 niveau eller hos dit specialforbund, så er det muligt at søge om dispensation for optagelseskraVet. Kontakt derved studieledelsen.

ANSVARLIG STUDIELEDELSE

Det overordnede ansvar for uddannelsen er placeret hos Danmarks Idrætsforbund.

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 udbyttemål, for de enkelte fagområder opnås.

Du finder navne og kontaktoplysninger på studieledelsen nederste på siden her: <https://www.dif.dk/radgivning-og-stotte/uddannelse/dif-diplomtraener>

STRUKTUREL BESKRIVELSE

Diplomtræneruddannelsen består overordnet set af tre dele. Del A) den obligatoriske DIF-del, den b) obligatoriske valgfrie kurser/uddannelser, og del C) specialforbundsdelen. Du skal have gennemgået og godkendt alle tre dele, før du kan sige at have gennemgået DIFs Diplomtræneruddannelse.

DEL A - OBLIGATORISK DIF-DEL

Den obligatoriske DIF-del består 120 timer fordelt på tre blokke. Hvert år har du muligheden for enten at vælge mellem to forløb

- a) Ordinært forløb: På dette forløb afvikles undervisningen på 8 weekender over ca. 1-1,5 år.
- b) Turbo forløb: På dette forløb ligger undervisningen i hverdage (Mandag-fredag) og afvikles over et halvt år.

Denne del planlægges og udbydes af Danmarks Idrætsforbund (DIF).

Blokkenes rækkefølge

Blokkene skal som udgangspunkt gennemføres i den angivne rækkefølge. Dog kan der i særlige tilfælde gives dispensation.

Undervisnings- og prøveformer

I uddannelsen anvendes varierede undervisningsformer. Disse er uddybet i fagbeskrivelserne.

Prøveformer og tilrettelæggelse af prøver

Uddannelsen indeholder en variation af prøveformer, der skal afspejle undervisningens indhold og arbejdsformer. Prøveformen skal tilgodese det enkelte fags eller fagelements formål og kan f.eks. være mundtlig, skriftlig, praktisk prøve og projektorienteret forløb samt kombinationer af de forskellige prøveformer. Evaluering/eksamen er beskrevet under den enkelte blok.

Tilstedeværelse og aktiv deltagelse

Ulovligt fravær er fravær, som studieledelsen ikke på forhånd har accepteret som lovligt fravær og dette fravær vil blive orienteret til specialforbundet.

Lovligt fravær er almindeligvis egen sygdom eller svær sygdom i nær familie, barsel, udvalgte landsholdsarrangementer eller lignende.

Fraværsgunden vil i hvert tilfælde blive vurderet af studieledelsen.

I tilfælde, med mere en 20 % fravær, vil studieledelsen, uanset fraværårsagen, kontakte den studerende samt den specialforbundsansvarlige, med henblik på en vurdering af om den studerende skal/kan fortsætte på uddannelsen. Det samlede fravær må ikke overstige 20 % - hverken samlet eller på hver af de tre blokke.

- Den studerende skal deltage aktivt i undervisningen i hele den opsatte studietid.
- Den studerende skal være forberedt og engageret i undervisningen.
- Den studerende skal aflevere arbejdsopgaver mm. til aftalte deadlines.
- Hvis den studerende ikke opfylder ovenstående, kan den studerende, af studieledelsen, tildeles afløsningsopgaver og i værste fald en bortvisning fra uddannelsen.

Hvis en afløsningsopgave eller en bortvisning fra uddannelsen kommer på tale, orienterer studieledelsen straks den studerendes specialforbund.

DEL B - OBLIGATORISK VALGFRIE KURSER/ UDDANNELSER

Udover den obligatoriske del af uddannelsen, er det også et krav, at du tager hvad der svarer til 15 timers kurser/uddannelse. Det er til gengæld valgfrit, hvad de 15 timer kursus/uddannelser omhandler. Det er både muligt at vælge kurser/uddannelse i DIF-regi og eksternt. Det er dit eget ansvar at registrere dine valgfrie kurser/uddannelser, både i DIF-regi og eksternt. Det gør du ved at sende mail til studieledelse med info og kopi af kursusbevis/diplom.

DIF-regi

Af de obligatoriske 15 timers valgfrie kursus/uddannelser kan du vælge at deltage på DIFs temakurser og/eller Team Danmark og DIFs fælles talenttrænersymposier. Hver år udbyder DIF 3-4 temakurser, der har diplomtrænerniveau, og som er åbne for alle samt to Team Danmark og DIF talenttrænersymposier.

Kurser/uddannelser taget i DIF-regi må ikke være ældre end to år, før du er startet på din Diplomtræneruddannelse, eller skal være gennemført senest to år efter du har gennemgået den obligatoriske DIF-del af Diplomtræneruddannelsen. I praksis betyder det, at du med kurser i DIF-regi kan have taget kurser/uddannelser før du er startet på Diplomuuddannelsen, og som du kan få krediteret som en del af din uddannelse, og du kan tage kurser/uddannelser efter du er påbegyndt din Diplomtræneruddannelse.

Eksternt

I modsætning til DIF-regi, så skal kurser/uddannelser som du har taget eksternt gennemføres efter du er tilmeldt den obligatorisk DIF-del af Diplomtræneruddannelsen. Kurser/uddannelser der er taget eksternt, skal være gennemført senest to år efter du har gennemgået den obligatorisk DIF-del af Diplomtræneruddannelsen. Eksterne kurser/uddannelser kan fx være kurser i specialforbund, uddannelser eller kurser i Team Danmark-regi, fra andre uddannelsesinstitutioner eller andet.

Der er blot to krav:

- at kurset/uddannelsen er relevant for dig som træner
- at du modtager et bevis/diplom for gennemførelse (det er ikke nok med kvittering for køb af uddannelse).

De eksterne kurser/uddannelser skal ikke godkendes forud for din deltagelse, men er du i tvivl, er du altid velkommen til at kontakte studieledelsen

DEL C - SPECIALFORBUNDSDEL

Specialforbundsdelen består af minimum 30 timer, og kan afvikles som en kombination af undervisning, mentorforløb, praktik, selvstudie og projektarbejde.

Denne del planlægges og gennemføres af specialforbundet. Det er derfor vigtigt, at du tager en snak med dit specialforbund inden du starter på Diplomtræneruddannelse. Specialforbundsdelen skal være afviklet senest 1 år efter du har afsluttet den obligatorisk DIF-del af uddannelsen.

GENERELLE BESTEMMELSER

MERIT

På Diplomtræneruddannelsen er det kun muligt at søge merit for fagområder *Teknikoptimering* på blok 2 og Fysisk *optimering på* blok 3 – se mere under beskrivelse af blokkene.

Afgørelser om merit træffes af Studieledelsen på grundlag af en individuel og faglig vurdering.

Merit gives på baggrund af en motiveret ansøgning, hvor det dokumenteres, at opsatte kompetencer er opnået andet sted.

Ansøgningerne skal være studieledelsen i hænde 1 måned inden studiestart.

Der henvises til DIF meritdokument.

EKSAMEN

I forlængelse af blok 2 og blok 3 er der en mundtlig eksamen, som skal godkendes for at kunne bestå uddannelsen.

Afleveringsfrister og/eller tid for mundtlige eksamener offentliggøres mindst en måned før afvikling.

Den udmeldte dato gælder som dit første forsøg på eksamensafvikling, hvad enten denne ikke godkendes, ikke afleverer eller udebliver fra eksamen.

Du har i alt 3 forsøg til at afvikle eksamen.

2. eksamensforsøg

2. eksamensforsøg er en længere skriftlig opgave, hvor der udformes en specifik eksamensopgave af underviseren, som er i relation til det emne/områder du har arbejdet med på uddannelsen. Afleveringsdato for den skriftlige opgave er 4 uger efter den mundtlige eksamen blev afviklet.

3. eksamensforsøg

3. eksamensforsøg er en længere skriftlige opgave, der baseres sig på opgaven fra 2. eksamensforsøg.

Afleveringsfrist for 3. eksamensforsøg er 3 uger efter afleveringsdato af 2. eksamensforsøg.

Lykkes det ikke at få godkendt opgaven efter 3. eksamensforsøg kan du ikke få godkendt faget, og må derfor tage faget om. I så fald vil der være en merpris for dette. Det er muligt at søge studieledelsen om dispensation for et 4. eksamensforsøg, hvis der foreligger særlige omstændigheder, som har indflydelse på opgaveløsningen. Et 4. eksamensforsøg koster 2.000 kr.

N.B

Har du ordblindhed, talblindhed eller andet der kan være en udfordring i forbindelse med eksamensopgaven, så kontakt i første omgang underviseren på faget og gør opmærksom på situationen. Hvis ikke der ligger en oplagt løsning lige for, så kontakt studieledelse og der indgås en individuel aftale.

Eksamenstilmelding og -afmelding

Det er ikke muligt at afmelde sin eksamensdeltagelse. Du bruger et forsøg, hvis du ikke deltager i prøven.

Hvis den studerende ikke består faget, dvs. dumper eller ikke deltager i/udebliver fra eksamen i det pågældende fag, tilmeldes den studerende automatisk til førstkommende omprøve.

Sygdom

Hvis du har været forhindret i at deltage i en ordinær eksamen på grund af sygdom, skal den du have mulighed for at gå til omprøve.

Prøveformen for sygeeksamen kan variere fra den ordinære eksamen. Sygeeksamen gælder som 1. eksamensforsøg.

Udeblivelse

Udeblivelse fra eksamen eller prøve tæller som et eksamensforsøg. Hvis du ikke deltager i eksamen i det pågældende fag, tilmeldes du automatisk til førstkommende reeksamen, og der er dermed brugt et eksamensforsøg.

KARAKTER ELLER BESTÅET/IKKE-BESTÅET

Eksamen bedømmes efter 7-trinsskalaen eller som bestået/ikke-bestået som anført for det enkelte fag/blok.

EKSAMENSSPROG

Dansk.

Det er muligt at søge om dispensation til at skrive eller tale engelsk i forbindelse med eksamen.

DISPENSATION OG KLAGEMULIGHEDER

DISPENSATION FRA REGLER

Studieledelsen kan, hvis der foreligger usædvanlige forhold, dispensere fra regler i Studieordningen.

KLAGE OVER EKSAMEN

Klager over prøver eller anden bedømmelse, der indgår i eksamen, indgives af den studerende og stiles til studieledelsen. Klagen skal være skriftlig og begrundet.

Klagen skal indgives senest to uger efter, at bedømmelsen er offentliggjort.

UDDANNELSESAFGIFT 2023-2024

Del A - den obligatoriske del af Diplomtræneruddannelsen koster 23.000 kr., hvis du er tilmeldt via et [specialforbund](#) under DIF, og 32.000 kr. for øvrige.

Hele udgiften opkræves via dit specialforbund og tilmeldingen er økonomisk bindende

Derudover er der deltagerbetaling for del B - de obligatorisk valgfrie kurser/uddannelser.

Omkostninger vedrørende del C - specialforbundsdelen er et anliggende mellem specialforbund og træner.

BESKRIVELSE AF BLOKKE

BLOK 1: TRÆNEREN SOM REFLEKTEREDE PRAKTIKER

På blok 1 fokuserer vi på din rolle som træner og leder overfor samt i det miljø du agerer. I løbet af de fire dage bliver du hjulpet igennem følgende temaer

Dag 1: Forstå menneskets psykologi:

- Forstå dine atleter.
- Kognitiv modenhed og talentudviklingsparadigmer.
- System 1 og 2. Menneskelig bias, skillevej.
- Træneren som leder.
- Ledelse og menneskesyn.
- Ledelse og magt/etik/dilemma.
- Ledelsesstile.
- Præstation - udvikling - trivsel.

Dag 2: Forstå din kontekst:

- Kulturanalyse.
- Teampsykologi.
- Afkode teammedlemmer.
- Forskelle mv. Empatikanvas.
- Roller og relationer.
- Magtdynamikker.
- Mål, motivation og retning.
- Træningsmiljø/klima.
- Psykologisk tryghed.
- Værdier, normer.

Dag 3: Forstå dig selv.

- Din livshistorie
 - o Som atlet.

- Som træner.
- Livsdefinerende begivenheder.
- Antagelser, overbevisninger, motiver.
- Værdiafklaring.
- Ledelsesprincipper.
- Forberedelse (360 grader + video).
- Hvorfor er jeg træner – før, nu og fremtid.
- Hvad vil jeg skabe og efterlade?
- Udviklingsområde (vision).

Dag 4: Påvirke og lede, definér et projekt:

- Kontekst. Hvad vil du udvikle (forandre) og påvirke i din kontekst?
- Hvilken bevægelse vil du sætte i gang? Og hvorfor?
- Hvordan vil du gøre det? Hvad skal der ske? (Teori input – ledelsesstile/kommunikation, kulturel ledelse, coaching, styring, ledelsesgreb)
Hvad skal du arbejde med hos dig selv for at få det til at ske?
- Barrierer, støtter mv. (Teori-input) NB: Note til os selv – hvordan sikrer vi at det sker?
- Action planning → first step i mesterværk.

Varighed: 35 timer

Evaluering: Træneren som reflekterende praktiker er gennemgående på alle tre blokke og der vil være løbende evaluering og feedback fra underviserne.

BLOK 2: TEKNISK OPTIMERING, MÅLSÆTNING & EVALUERING

På blok 2 dykker vi ned i den tekniske optimering. Her opnår du basal kendskab til anatomi, grundig introduktion til biomekaniske analyser samt teoretisk og praktisk arbejde med motorisk indlæring. Disse elementer "pakker vi ind" i dag 1 og 5, hvor vi tager depechen op fra blok 1, "Træneren som reflekterende praktiker", og arbejder med målsætning og coaching, samt hvordan du arbejder med forandring og udvikling i dit miljø.

Dag 1: Målsætninger og evaluering af forandringsinitiativer – gør dem værdifulde

- Evaluering af eget forandringsinitiativ siden sidst
- Evaluering af forandringsinitiativer generelt – de gode kriterier og metoder
- Coachings læringssyn og coachingmodeller
- Coaching som metode til evaluering og målsætning
- Hvad er gode målsætninger og hvilke typer findes?

Dag 2: Hvad er de centrale tekniske elementer i din idræt.

- Kroppens centrale bevægelser og ledbevægelse i din idræt.
- Musklers egenskaber i relation til at skabe bevægelser i idræt.
- Biomekanisk analyse: Hvordan skabes kraft via musklernes arbejde og leddenes bevægelser? Hvilke bevægelser af kroppen medfører kræfterne?
- Taktisk analyse: Taktiske overvejelser ift. teknisk/biomekanisk udførsel
- Hvilke biomekaniske parametre spiller ind på udførslen af dit tekniske element?
- Hvordan influeres dette af taktiske overvejelser?

Dag 3: Findes der god og dårlig teknik?

- Hvad ligger bag individuel teknisk udførelse?
- Individuel analyse af de fysiske parametre bag teknisk udførelse.
- Det mentales indvirkning på teknikken.
- Individuel test af parametre bag individuel teknik.

Dag 4: ATK og træningsplanlægning i relation til tekniktræning

- Individuel analyse af det mentale ift. Teknik.
- ATK tilgang til teknik træning.
- Erfaringer med ATK og teknik.
- Pædagogiske overvejelser i teknik træning.
- Evaluering af egen pædagogiske praksis aktuelt og i fremtiden.
- Teknik træning og træningsplanlægning.
- Teknik og træningsplanlægning i din idræt.

Dag 5: Forandringsledelse – hvorfor, hvornår og hvordan skal du arbejde med forandring, udvikling og modstand?

- Hvad er forandrings- og udviklingsledelse?
- Modstand mod forandring – forskellige typer og håndtering.
- Definerings af forandringsprojekt og særlige forandringspunkter.
- Forandringsamtaler (teori og afprøvning)
 - o Coaching.
 - o Den løsningsfokuserede og værdsættende samtale.
 - o Den dissonansskabende samtale.
- Handlingsplan for ledelse af forandringen (inkl. forventet modstand).

Efter denne blok, er du i stand til at beskrive og analysere dine atletes tekniske formåen samt igangsætte veldesignet træning, som underbygger udviklingen af dine atletes præstation.

Varighed: 40 timer

Evaluering: På blok 2 evalueres du i tekniktræningsplanlægning (dag 2, 3 og 4). Det gøres ved udarbejdelse af teknikanalyseskema og efterfølgende mundtlig eksamen.

BLOK 3: FYSISK OPTIMERING, ANTIDOPNING, OG HÅNDTERING AF PSYKOLOGISK PRES

Ligesom på blok 2, er blok 3 bygget op af to hovedområder. På dag 2, 3 og 4 dykker vi ned i træningsfysiologi og fysisk optimering, mens vi på dag 1 arbejder med, hvordan vi støtter atleterne i at håndtere pres bedst muligt, og på dag 5 hvordan du som træner kommer ud over rampen, skaber følgeskab og kommunikerer dit udviklingsprojekt på en effektiv måde. Foruden de fem dage med fysisk fremmøde møder du også et 5 timers webinar omkring Antidoping.

Dag 1: Sportspsykologi og når træneren skal hjælpe atleten med at præstere under pres:

- Hvad betyder pres egentlig?
- Hvad skaber pres?
- Hvor stort pres skal atleter kunne håndtere?
- Hvis ansvar er det at arbejde med pres håndtering, trænerens eller atletens?
- Hvad skal atleten lære at håndtere?
- Hvad skal miljøet?
- Skal miljøet være mindre presskabende?
- Konkrete atletcases (præstationsangst, stres mv.).

- Træneren som mental coach.

Dag 2. Introduktion til træningsfysiologi og konditionstræning i praksis.

- Muskelfysiologi
- Åndedræts- og kredsløbsfysiologi
- Energiomsætning
- Aerob træning (teori og praksis)
- Anaerob træning (teori og praksis)

Dag 3. De fysiologiske krav i din sport, aldersrelateret træning og træningsplanlægning

- Hvad er de fysiologiske krav til atleterne i din sport?
- Træningsfysiologi i et aldersrelateret perspektiv
- Hvordan arbejder vi med aerob og anaerob træning i praksis
- Testning – hvordan, hvornår, hvorfor?
- Trænings- og sæsonplanlægning

Dag 4. Styrketræning

- Hvad er de fysiologiske krav til atleterne i din sport?
- Hvordan arbejder vi med styrketræning i et udviklings- og præstationsoptimerende perspektiv?

Dag 5: Præsentationsteknik og kommunikation – få interessenter med på dit projekt.

- Kommunikation og kropssprog.
- Træneren som kommunikatør.
- Ubevidst og kropslig kommunikation.
- Kommunikation og kulturel ledelse.
- Kommunikation, når du er under pres.
- Videocase arbejde.
- Videoanalyse af trænerne (stemmeleje, kropssprog, ordvalg mv.).
- Præsentationsteknik og retorik.

Antidoping (Webinar)::- din rolle i forhold til udøvernes eventuelle dopingspørgsmål, og hvordan de bør handle i forskellige situationer.

- Rundt om doping – tal, sport og historik
- Regler og retningslinjer.
- Anti Doping Danmark, formål og organisation
- Etiske 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?

Varighed: 45 timer

Evaluering: På blok 3 evalueres du i fysisktræningsplanlægning (dag 2, 3 og 4). Dette gøres ved mundtlig eksamen.

ØVRIGT

Når du har gennemgået både del A, B og C, har du afsluttet din Diplomtræneruddannelsen. Det er forskelligt fra forbund til forbund, hvad en uddannet Diplomtræner har adgang til, fx trænerjobs eller krav i forbindelse med konkurrencedeltagelse. Orienterer dig hos dit forbund, hvis du er i tvivl.

I uddannelsessammenhæng, er Diplomtræneruddannelsen adgangsgivende til DIF og Team Danmarks Idrættens Trænerakademi (ITA), som er det højeste træneruddannelsesniveau i Danmark.