

TEAM DANMARK



IDRÆTTENS TRÆNER AKADEMI

DIF og Team Danmarks
elitetræneruddannelse
2021-2022

DIF OG TEAM DANMARKS ELITETRÆNEUDDANNELSE

Bliv en bedre og mere målrettet træner. Lær at optimere dine idrætsudøveres præstation og få viden om, hvordan du udvikler elite- og talentmiljøer gennem en skarpere trænerstil.

Du får et uddannelsesforløb, der løfter dine kompetencer yderligere, så du bliver i stand til at udvikle dine udøvere, dig selv, din klub og dit forbund.

Idrættens Træner Akademi (ITA) er den højeste træneruddannelse i dansk idræt. Den tilrettelægges af Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Team Danmark i samarbejde med specialforbund. Uddannelsen er for dig, der arbejder med talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau.

Uddannelsen bygger på refleksion over egen praksis, teoretiske kundskaber og DIF og Team Danmarks erfaringer og viden om eliteidræt.

FORMÅL

Uddannelsens formål er, at du kvalificeres yderligere i trænergerningen for talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau.

Du bliver endvidere kvalificeret til at kunne indgå i talent- og elitearbejde på organisationsplan i såvel specialforbund som i Team Danmark.

Udover ovenstående får du viden og kompetencer, der inspirerer til at kunne udvikle din idræt, så den kan imødekomme fremtidens krav og udfordringer på den internationale idrætsscene.

MÅL

- Videreudvikle kompetencer i relation til trænerrollen, sportspsykologi 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.)





ANSØGERFORUDSÆTNINGER

Du skal have bestået DIF's Diplomtræneruddannelse eller tilsvarende relevante trænermæssige uddannelser i eget forbund.

Ildrættens Træner Akademi tager udgangspunkt i det gennemgåede pensum på DIF Diplomtræner, og det er derfor et krav, at du kan dette (aktuel pensumliste kan fremsendes).

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.

Det tilrådes, at du har en afsluttet ungdomsuddannelse (gymnasium eller lign.), da dele af undervisningen tager udgangspunkt i et fagligt niveau, der ligger ud over folkeskolens afgangseksamen.

Dele af pensum er på engelsk, ligesom enkelte oplæg også kan være det.

PROCEDURE FOR ANSØGNING

- Du søger om optagelse via ansøgningsskemaet, som du finder på www.dif.dk (søg efter Ildrættens Træner Akademi).
- Ansøgningsskemaet udfyldes og sendes til dit specialforbund således, at de har det senest den 27. oktober 2021.
- Ansøgningen behandles af specialforbundet, der via DIF Ekstranet opretter accepterede ansøgninger senest den 3. november 2021.
- Ansøgningen behandles af studieledelsen, der giver dig besked om optagelse via e-mail.

STUDIEAFGIFT

DIF og Team Danmark yder økonomisk tilskud til uddannelsen, og derfor kan uddannelsen udbydes til:

KR. 35.000,-.

Prisen er inkl. forplejning og litteratur.

Deltagerne afholder selv udgifter til rejse og overnatning i forbindelse med uddannelsen.

Specialforbundsdelene er ikke inkluderet i studieafgiften.

Opkrævningen af studieafgiften vil ske via specialforbundet.

Hele studieafgiften opkræves, og tilbagebetales ikke, selvom du ikke skulle gennemføre uddannelsen eller må melde afbud kort tid inden uddannelsesstart.

UDDANNELSENS STRUKTUR

Du starter uddannelsen i 6. december 2021 og har sidste undervisning oktober 2022. Derefter udarbejdes en hovedopgave, der forventes afsluttet medio 2023.

Uddannelsen er sammensat af en fælles del på ca. 260 timer, som afvikles på 10 undervisningsmoduler á to til fire dages varighed. Dertil kommer en specialforbundsdel, der afvikles i forlængelse af den fælles del.

Uddannelsen er opdelt i tre blokke: Trænerrollen, sportpsykologi og talentudvikling samt træningslære. Hver blok indeholder forskellige fagområder og hver blok afsluttes med en prøve.

Udover undervisningen skal du påregne at bruge op mod 300 timer på forberedelse, hjemmearbejde, eksamener og opgaver. I tillæg til det skriftlige pensum kan der indgå andre undervisningsformer via nettet som en del af forberedelsen til undervisningen.

DATOER:

Blok 1: Trænerrollen

- 6. - 8. december 2021
- 10. - 12. januar 2022
- 7. - 9. februar 2022

Blok 2: Sportssykologi og talentudvikling

- 7. - 9. marts 2022
- 4. - 6. april 2022
- 9. - 11. maj 2022
- Eksamen i uge 24

Blok 3: Træningslære

- 14. -15. juni 2022
- 16. - 18. august 2022
- 12. - 14. september 2022
- 10. - 12. oktober 2022
- Eksamen i uge 47

Datoerne er med forbehold for ændringer.

STED:

Undervisningen vil primært foregå i Idrættens Hus (Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby), men nogle moduler kan blive placeret vest for Storebælt.

MØDEPLIGT:

Der er mødepligt til undervisningen.

Det samlede fravær må ikke overstige 20 % - hverken samlet eller på hver af de tre blokke.

SPECIALFORBUNDSUDDANNELSE

Den idrætsspecifikke del af uddannelsen varetages af specialforbundet, og denne skal være afsluttet senest et år efter den generelle del.

Specialforbundsdelen har et omfang af minimum 50 timers uddannelse og kobles til områderne på de tre fælles undervisningsblokke.

Ud over de minimum 50 timers uddannelse skal specialforbundets nyeste ATK-materiale/-viden indgå i specialforbundsuddannelsen.

UDDANNELSENS STUDIEELEMENTER

Trænerrollen

- Ledelses- og trænerstile
- Coaching – i teori og praksis
- Personlig ledelse
- Forandringsledelse
- Håndtering af modstand
- Teamcoaching og teampsykologi
- Konflikt håndtering

Sportssykologi og talentudvikling

- Talentudvikling i forskellige perspektiver
- Life skills og dual career
- Elite- og talentudviklingsmiljøer
- Aldersrelateret træning
- Sportssykologi

Træningslære

- Præstationsoptimering med fokus på kortvarig højintens præstation
- Præstationsoptimering med fokus på langvarig submaksimal præstation
- Præstationsoptimering med fokus på intervalpræget præstation
- Træningsplanlægning
- Styrketræning
- Ernæring
- Skader og sygdom

YDERLIGERE INFORMATION

Konsulent

Jonas Vestergaard Jensen

Tlf.: 21452401

jovj@dif.dk

Koordinator

Pernille Pedersen

Tlf.: 4326 2023

ppe@dif.dk

PRIMÆRE UNDERVISERE

Trænerrollen

Jakob Hansen, cand. scient i idræt og psykologi og har en European Masteruddannelse i sportssykologi. Han er selvstændig Sports-og præstationspsykologisk konsulent og tidligere sportssykologisk konsulent i Team Danmark.

Sportssykologi og talentudvikling

Carsten Hvid Larsen, sportssykologisk konsulent i Team Danmark, cand. Scient. Ph.D. idræt, med speciale i sportssykologi og talentudvikling.

Træningslære

Nikolai Baastrup Nordsborg, lektor Institut for Idræt og ernæring, Københavns Universitet. cand. Scient. Ph.D. idræt.



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY



SEPTEMBER 2021
DESIGN 1508
LAYOUT/TRYK FORMEGON APS