

## OVERSIGTSFIGUR FOR TRÆNERUDDANNELSERNE UNDER DANMARKS IDRÆTSFORBUND.



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	22 timer	60 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>• Idræt og træning</li> <li>• Idræt for børn og unge</li> <li>• Idrætsskader – nej tak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk træning</li> <li>• Trænerrollen</li> <li>• Konditionstræning</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Ernæring</li> <li>• Træningsplanlægning</li> <li>• Tekniktræning</li> <li>• Idrætsskader</li> <li>• Aldersrelateret træning</li> <li>• Idrætspsykologi</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>	<p>Trænerrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching</li> <li>• Træneren som leder</li> <li>• Håndtering af modstand</li> <li>• Konflikthåndtering</li> </ul> <p>Træningsmiljø og talentudvikling:</p> <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> <p>Træningslære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udvidet præstationsoptimering</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Ernæring</li> <li>• Skader og sygdom</li> </ul>