

Træneruddannelser

Fitness & speedskating



Niveau I
Niveau II
Kursusstart
efterår 2010



Information

Idrætsudøvere - uanset alder og niveau – stiller krav om et højt fagligt niveau hos deres trænere og instruktører. Træneruddannelserne gør klubber og foreninger bedre rustet til at imødekomme kravene om kvalificeret træning.

Danmarks Rulleskøjte Union DRsU er ansvarlige for at planlægge den praktiske del af træneruddannelserne. De benævnes Basis I og Basis II.

Danmarks Idræts-Forbund DIF er ansvarlige for den teoretiske del af træneruddannelserne. De benævnes Træner I og Træner II.

En komplet Niveau I eller II uddannelse består således både af den praktiske del og den teoretiske del.

DRsU har pointsat alle træneruddannelser, således at f.eks. en fuldført Niveau I giver 10 DRsU point og en fuldført Niveau II giver 20 DRsU point. Det samlede pointsystem kan ses bagerst i denne brochure.

Kontaktperson for al henvendelse vedrørende uddannelser skal ske til Uddannelseskonsulent Jesper Carlson på E-mail. jescarlson@gmail.com

Husk at de fleste kommuner refunderer imellem 70 og 100% af kursusgebyret.



Niveau I

Niveau I udgøres af to moduler.

DRsU udbyder det praktiske modul af uddannelsen, Basis I.

DIF udbyder det teoretiske modul af uddannelsen, Træner I.

For at blive certificeret Niveau I træner, skal begge dele gennemføres.

Målet med Niveau I er at give træneren de idrætsfaglige redskaber og kompetencer, der gør dem i stand til at fungere som klub- eller hjælpetrænere for hold eller individuelle udøvere. Det teoretiske og praktiske indhold på Niveau I er afstemt, så deltagerne opnår kompetencer til at påbegynde Niveau II.

Foreløbig er følgende Basis I kurser fastsat

* Givskud den 11–12. september 2010

* Næstved den 2 -3. oktober 2010

(Lørdage kl. 9:00-21:15 og søndage kl. 9:00-17:05)

Pris: 900kr inkl. forplejning og undervisningsmateriale.

Indhold:

Basis I består af 20 undervisnings lektioner, hvor der skiftes mellem specifik rulleskøjteteori og praktiske øvelser med rulleskøjter på.

Emnerne er :

- Tekniktræning
- Udvikling og læring på rulleskøjter
- Udstyr
- Trænerens rolle
- Rulleskøjteundervisning i praksis
- Aldersrelateret træning

Tilmelding skal ske klubvis til jescarlson@gmail.com. I tilmeldingen skal indgå:

Navn, tlf. og E-mail adresse. *Tilmelding senest 3 uger før kursusafholdelse*



Niveau I fortsat

Træner I muligheder

Tid og sted:

Brøndby den 10-12. september 2010

Århus den 17-19. september 2010

Pris: 1800kr inkl. forplejning. (Tillæg på 500kr ved overnatning)

Indhold:

Uddannelsen består af 24 undervisningslektioner bestående af teoretiske oplæg, idrætsrelevante diskussioner, opgaver og praktiske øvelser.

Emnerne er:

- Idrætspædagogik
- Børns udvikling
- Træningsplanlægning
- Basal fysiologi og træningslære
- Skadesforebyggelse

Tilmelding skal ske klubvis til jescarlson@gmail.com. I tilmeldingen skal indgå: Navn, tlf. og E-mail adresse. *Tilmelding senest 3 uger før kursusafholdelse.*



Niveau II

Niveau II udgøres af to moduler.

DRsU udbyder det praktiske modul af uddannelsen, Basis II.

DIF udbyder det teoretiskmodul af uddannelsen, Træner II.

For at blive certificeret Niveau II træner, skal begge dele gennemføres.

Målet med Niveau II er at give træneren de idrætsfaglige redskaber og kompetencer, der gør dem i stand til at fungere som klubtrænere med ansvar for egen eller al klubbens træningsaktivitet. Det teoretiske og praktiske indhold på Niveau II bygger videre på Niveau I. Endvidere giver Niveau II kompetence til at påbegynde Diplomtræneruddannelsen.

Basis II

Tid og sted:

Ikke afklaret. Første forløb af i alt tre forventes udbudt i efteråret 2010.

Pris: 900kr pr. undervisningsforløb

Indhold:

Basis II består af 48 undervisnings lektioner, hvor der skiftes mellem praktisk rulleskøjteteori og praktiske øvelser med rulleskøjter på.

Emnerne er:

- Træning- og træningsplanlægning på rulleskøjter
- Løb og reglement
- Tekniske øvelser
- Coaching
- Skade- og sårbehandling
- Aldersrelateret træning

Tilmelding skal ske klubvis til jescarlson@gmail.com. I tilmeldingen skal indgå:
Navn, tlf. og E-mail adresse. *Tilmelding senest 3 uger før kursusafholdelse.*



Niveau II fortsat

Træner II

Her er der to mulige forløb her i efteråret 2010

Tid og sted:

Brøndby den 24-26. september 2010,

Brøndby den 15-17. oktober 2010 og

Brøndby den 13-14. november 2010

eller

Århus den 17-19. september 2010,

Århus den 15-17. oktober 2010 og

Århus den 11-12. december 2010

Pris: 3300kr pr. deltager inkl. forplejning for et samlet forløb

Indhold og varighed:

Uddannelsen består af 60 undervisningslektioner bestående af teoretiske oplæg, idrætsrelevante diskussioner, opgaver og praktiske øvelser.

Emnerne er:

- Trænerrollen
- Aerob og anaerob træning
- Styrketræning
- Træningsplanlægning
- Idrætspsykologi

Tilmelding skal ske klubvis til jescarlson@gmail.com. I tilmeldingen skal indgå: Navn, tlf. og E-mail adresse. *Tilmelding senest 3 uger før kursusafholdelse.*



Samlet pointskala for DRsU's Træneruddannelse

Praktik	DRsU point	Uddannelse	DRsU point
Klubtræner min. 3 år	20	Niveau 1	10
Træner på talenttrup svarende til 1 år**	10*	Niveau 2	20
Træner på talenttrup svarende til 2 år**	20	<i>Anden idrætsfaglig uddannelses baggrund. Minimum bachelorgrad</i>	30***
Træner på minicamp 2 år	20	Niveau 3 (Diplomtræner)	30
		Niveau 4 (Idrættens træner akademi (ITA))	+ 10*
Total DRsU point	(50*) 60		(70*) 60

Har man 120 DRsU point, så benævnes man "DRsU Elitetræner"

** Talenttruppen har 4 træningssamlinger om året. Dvs. et års arbejde som fungerende træner svarer til 4 træningssamlinger. En træner kan vælge at fungere som gæstetræner på talenttruppen uden at være en fast del af træner teamet. DRsU point er dog først optjent, når træneren har været gæstetræner i hvad der svarer til 1 år som fungerende træner på talenttrup.

*** *Anden idrætsfaglig uddannelsesbaggrund* kan give merit for Træner 1 og Træner 2. Ansøgning om merit afgøres alene af Danmarks Idrætsforbund, DIF. Vurderer DIF at trænerens uddannelsesbaggrund giver merit for Træner 1 og Træner 2 svarer det til 30 DRsU point.

* ITA uddannelsen giver merit for, hvad der svarer til 1 år som fungerende træner på talenttruppen.



Samlet pointskala for DRsU's Træneruddannelse, fortsat

Praktik

Pointskalaen er en kvalitetssikring af fremtidige elitetrænere.

Trænerens virke i Praktik som klubtræner, talenttruptræner og minicamptræner sikrer træneren en praktisk erfaring og "know-how" som fungerende træner.

Træneren kan efter ønske indgå i DRsU Talentudviklings system. Det vil give træneren et kendskab til skatere på trupperne, deres klubtrænere og forældre. Træneren vil have mulighed for at følge skaternes udviklingsforløb, og derved skabe sig egen erfaring omhandlende udvikling af skatere og skaternes individuelle udviklingsforløb.

Den erfaring med Praktik som træner i DRsUs talentudviklingssystem er af stor betydning, og der lægges derfor ligeså høj vægt på denne erfaring, som på den uddannelsesmæssige.

Søjlen med Praktik i pointskalaen kan maximum give 60 DRsU point afhængig Af trænerens virke som træner.

"DRsU Elitetræner"

120 DRsU point giver titlen "DRsU Elitetræner".

Som DRsU elitetræner kan træneren fungere på højeste niveau.



Fælles europæisk model for træneruddannelser

Danmarks Idræts Forbunds uddannelsesstruktur – og dermed også DRsU's – bygger på den fælles europæiske model ENSSEE.

Denne beskriver 5 træneruddannelsesniveauer. DIF tilbyder uddannelse på de første 4 niveauer: Niveau I og Niveau II er grundlæggende trænerkurser, mens Diplom- og Akademitræner uddannelserne (Niveau III og IV) er overbyggede med en øget fokus på elitetræning.

Det femte niveau svarer til en universitetsgrad i en bestemt idrætsgren og udbydes i øjeblikket kun på Odense Universitet og kun i Fitness (fitness som generelt begreb)

