



Dansk Atletik Forbund, Dansk Orienterings Forbund,  
Danmarks Rulleskøjte Union og Dansk Triathlon Forbund  
indbyder til træneruddannelse

# TRÆNER 1

i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund



## PRAKTISK INFORMATION

**Arrangører** Dansk Atletik Forbund, Danmarks Orienterings Forbund, Dansk Rulleskøjte Union og Dansk Triathlon Forbund og Danmarks Idræts-Forbund har indgået samarbejde omkring afholdelse af Træner 1 uddannelsen.

Træner 1 uddannelsen består af en generel idrætsteoretisk del, som afvikles i et samarbejde mellem de 4 forbund, samt en idrætsspecifik del, som afholdes af de enkelte forbund.

Denne indbydelse omhandler den generelle idrætsteoretiske del, og består af tre moduler fordelt over to weekender. Indholdet på de enkelte moduler er kort beskrevet på modsatte side.

Uddannelsen bliver afviklet med hold i både Idrættens Hus i Brøndby og Idrætshøjskolen i Århus.

I tilfælde af for få tilmeldinger, forbeholdes ret til at kun at afholde ét hold.

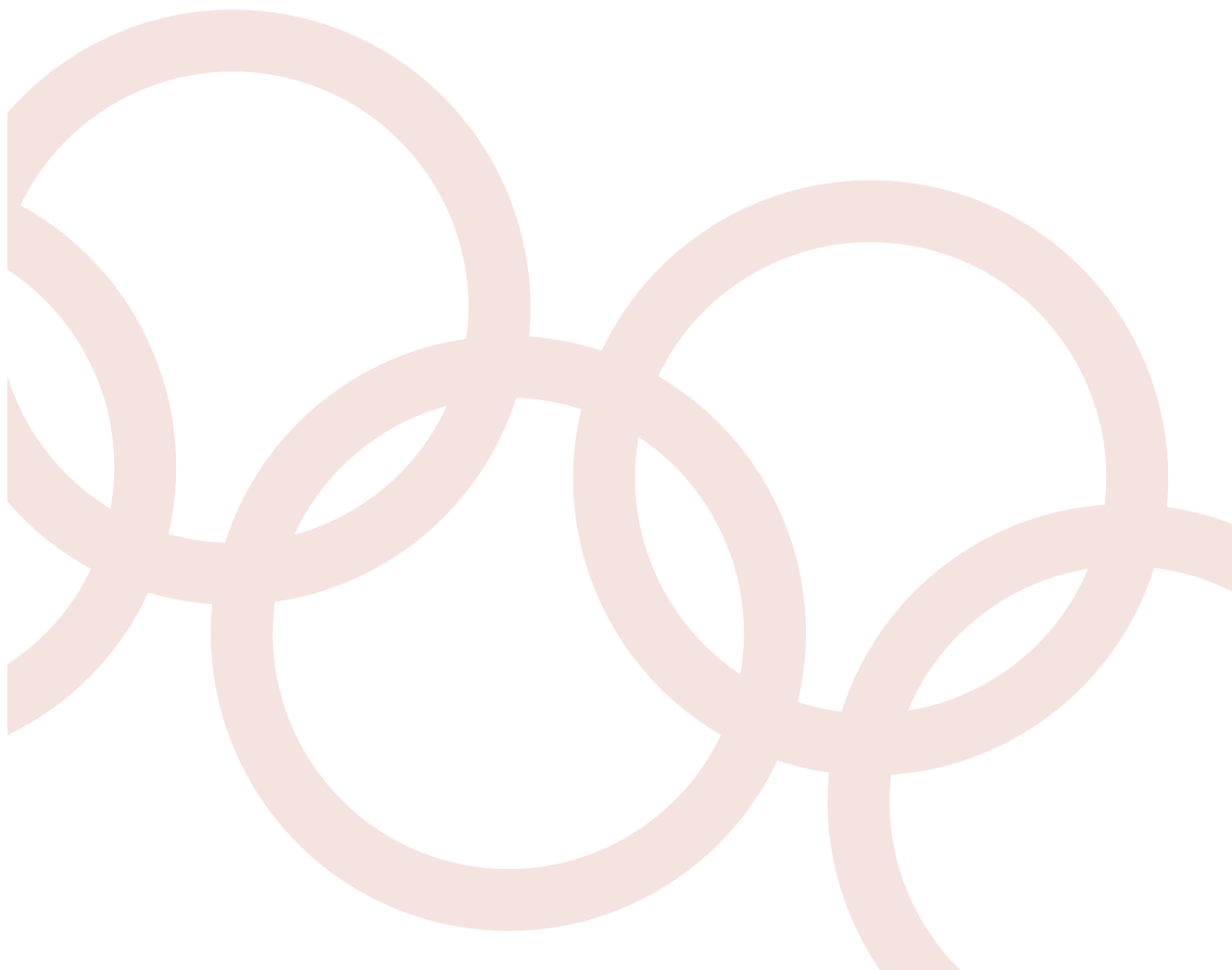
**Målgruppe** Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra de fire forbund uden forudgående uddannelse.

Der vil på uddannelsen blive brugt DIF-godkendte lærere rekrutteret fra de enkelte forbund. Alle lærere vil således have en omfattende viden om og erfaring indenfor udholdenhedsidræt.

**Målsætning** Målsætningen med "Træner 1" uddannelsen er at give trænerne de idrætsfaglige redskaber og kompetencer, der gør dem i stand til at fungere som klub- eller hjælpetrænere for hold eller individuelle udøvere.

**Pris** Prisen for hele uddannelsen er 1.100 kr. inklusiv forplejning. Der er mulighed for overnatning. Hvis der ønskes overnatning er prisen 1.500 kr. Vær opmærksom på, at mange kommuner yder tilskud til deltagelse på træneruddannelser.

**Tilmelding** Tilmeldingen sker via mail til det enkelte forbund og tilmeldingsfrist er den 1. september 2006. Ved tilmelding skal angives, hvilket hold (Brøndby/Århus) man ønsker at deltage på, samt om man ønsker overnatning. Se endvidere bagsiden for nærmere detaljer omkring tilmelding.



## IDRÆT FOR BØRN OG UNGE

- Indhold** Der er fire overskrifter, der alle skal give stof til den måde, vi arbejder med børn og unge på.
- Idrætsmiljø ved foreningsstruktur, klubbens, trænerens, forældrenes og den aktives ambitioner.
  - Børns udvikling: fysisk, sansemotorisk, intellektuelt, socialt og identitetsmæssig
  - Træningsplanlægning, leg, principper for fysisk træning, træningsformer og principper for praktisk gennemførelse, træningseffekt og trænerbarhed.
  - Sikkerhed og ansvar, ansvarsområder for den aktive, forældre, forening, træner og ejer af idrætsanlæg.  
Kurset veksler mellem teori og praktik.
- Varighed** 12 timer
- Tid og sted** Fredag den 6. oktober 2006 kl. 17.30-20.30  
Lørdag den 7. oktober 2006 kl. 9.00-19.00  
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby og  
Idrætshøjskolen i Århus, Vejlbj Centervej 53, 8240 Risskov
- Praktisk** Du skal medbringe træningstøj til indendørs brug.

## IDRÆTSSKADER - NEJ TAK!

- Indhold** Kurset giver indsigt i, hvordan en stor del af idrætsskaderne kan undgås ved en fornuftig planlægning af træningen. Herudover orienteres om betydningen af en korrekt genoptræning, hvis skaden alligevel er sket.
- Hvorfor opstår idrætsskader?
- Akutte skader, overbelastningsskader.
  - Hvilke skader er de hyppigste?
  - Hvordan skal man forholde sig, når skaden er sket?
  - ½ af alle idrætsskader er overbelastningsskader. Hvordan kan disse undgås?
- Vekselvirkning mellem teori, praktiske eksempler og erfaringsudveksling.  
Kurset tager udgangspunkt i deltageres idrætsgrene.
- Varighed** 3 timer
- Tid og sted** Fredag den 26. januar 2007 kl. 17.30-20.30  
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby og  
Idrætshøjskolen i Århus, Vejlbj Centervej 53, 8240 Risskov

## IDRÆT OG TRÆNING

- Indhold** Hvad kendetegner din idræt? Hvad skal trænes for at blive bedre?
- Det er nogle af de spørgsmål, som kurset giver svar på. Kurset giver grundlæggende viden om træning og er en appetitvækker inden for emnerne:
- Fysisk træning og påvirkning af hjerte, kredsløb og muskulatur.
  - Idrætspsykologiske træningsmetoder.
  - Idrættens organisering.
  - Underviserrollen.
- Kurset er bygget op, så det relateres til deltageres idrætsgrene.
- Varighed** 9 timer
- Tid og sted** Lørdag den 27. januar 2007 kl. 9.00-19.00  
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby og  
Idrætshøjskolen i Århus, Vejlbj Centervej 53, 8240 Risskov
- Praktisk** Du skal medbringe træningstøj til indendørs brug.

## SPØRGSMÅL RETTES TIL:

- Atletik:** Thomas Nolan  
Mobil: 2347 9454  
Email: Nolan@daf-elite.dk
- Orientering:** Jesper Franch  
Mobil: 6550 3453  
Email: jfranch@health.sdu.dk
- Rulleskøjte:** Ole Knudsen  
Telefon: 4326 2588  
Mobil: 2637 4857  
Email: ole.knudsen@drsru.dk
- Triathlon:** Steffen Lund-Hansen  
Mobil: 2183 6975  
Email: steffen@ganlose-svom.dk
- DIF:** Jens Meibom  
Konsulent  
Telefon 4326 2049  
Email: jme@dif.dk

## TILMELDING SKAL SKE TIL:

- Atletik:** Morten Tjalve  
Email morten@tjalve.dk
- Orientering:** Malene Vestergren Henriksen  
Email: mvh@dif.dk
- Rulleskøjte:** Ole Knudsen  
Email ole.knudsen@drsru.dk
- Triathlon** Dansk Triathlon Forbund  
Email: breddekonsulent@dtrif.dk
- Tilmeldings  
Frist:** Den 1. september 2006