



DVF's Træneruddannelse trin 2

Målsætning

Målsætningen med trin 2 i træneruddannelsen er, at du opnår de kompetencer der gør dig i stand til at fungere som træner for ungdom-, junior- og seniorløftere i en eliteorienteret forening

Følgende kompetencer besidder du efter at have bestået trin 2

Social- og samarbejdskompetencer

- Du forstår trænerens rolle og funktion i forhold til udøvere, klubhold og udvalgte hold

Idrætsfaglige kompetencer

- Du forstår og kan igangsætte avancerede færdigheder i vægtløftning
- Du kan identificere fejl i teknikken og har redskaberne til at rette disse
- Med udgangspunkt i udøverens niveau kan du tilrettelægge træningen på dags- og ugeplan
- Du kan lave en årsplan for en udøver mht. fordeling af løft, intensitet, antal topløft, teoretisk målsat fremgang, periodeinddeling osv
- Du kan anvende og analysere grundlæggende tekniske aspekter i idrætten ud fra simple biomekaniske betragtninger
- Du har kendskab til grundlæggende anatomi, fysiologi og træningslære
- Du kender til principperne i akut skadesbehandling (RICE / CRISE)
- Du kan anvende og analysere grundlæggende fysiske aspekter i vægtløftning ud fra simple fysiologiske betragtninger
- Har forståelse for konkurrencereglementet/dommerregler og har forståelse for de taktiske elementer i konkurrencesammenhæng
- Du kan identificere indsatsområder med henblik på specialtræning og kan planlægge træningen så den minimerer risikoen for skader
- Du kan rådgive udøveren mht. de basale regler i forhold til doping

Organisatoriske kompetencer

- Du kender specialforbundets elitepolitik og stævne/aktivitets-struktur
- Du kender specialforbundets breddepolitik og de projekter og arrangementer der findes i forbindelse hermed

Kropslige kompetencer

- Du har lavet og gennemført et træningspas fra en årsplan til en seniorløfter



**Danmarks
Idræts-Forbund**



Pædagogiske kompetencer

- Du kan vejlede udøveren før, under og efter konkurrence (bl.a. taktik og regelforståelse)
- Du kan lave simple målsætninger, handleplaner og evalueringer sammen med udøveren
- Du forstår vigtigheden af motivation og betydningen heraf i forhold til opnåelse af de fastsatte mål
- Du forstår princippet i erfaringsbaseret læring
- Du kan analysere egne pædagogiske kvalifikationer