



**Danmarks
Idræts-Forbund**



DVF's Træneruddannelse trin 3

Målsætning

Målsætningen med trin 3 i træneruddannelsen er, at du opnår de kompetencer der gør dig i stand til at fungere som træner med det overordnede ansvar i en eliteorienteret forening/organisation

Følgende kompetencer besidder du efter at have bestået trin 3

Social- og samarbejdskompetencer

- Du kan agere i et træner-team og kommunikere med andre om den samme udøver

Idrætsfaglige kompetencer

- Du kan diskutere målrettet træning indenfor det fysiologiske, tekniske, taktiske og psykologiske område
- Du kan udarbejde en idrætsspecifik arbejdskravsanalyse
- Du kan udvikle målrettede idrætsspecifikke karriere-, sæson-, periode- og træningsplaner uanset udøverens alder og niveau – herunder også talentudvikling
- Du kan analysere og vurdere alle fysiske aspekter i idrætten med henblik på planlægning og igangsætning af specialtræning (ud fra parametre som styrke, mentale aspekter, smidighed, hurtighed osv.)
- Du forstår og kan anvende idrætspsykologiske redskaber
- Du kan opstille og vejlede genoptræningsforløb i samråd med behandler
- Du kan formidle ernæringsmæssige aspekter i forhold til træning, restitution, skadeforebyggelse og præstation
- Du ved hvor du finder den nyeste specialviden inden for de forskellige fagområder der tilsammen udgør fundamentet for at skabe en god udøver
- Du har redskaber til at coache udøveren og besidder de taktiske redskaber som kan være afgørende i trænings- og konkurrencesituationer
- Du har forståelse for vigtigheden af testning af udøverne og har kendskab til hvilke tests der er relevante at benytte i de forskellige sammenhænge

Organisatoriske kompetencer



**Danmarks
Idræts-Forbund**



- Du kender DIF's Team Danmarks og specialforbundets elitepolitikker, herunder muligheder for støtte og optagelseskrav til landshold og mesterskaber
- Du kender til Antidoping Danmarks arbejdsprocedurer
- Du kan diskutere elitestrategi i forhold til forening og forbund

Kropslige kompetencer

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

Pædagogiske kompetencer

- Du kan vejlede udøveren før, under og efter konkurrence, herunder taktiske overvejelser, mentale redskaber og evalueringer
- Du kan udvikle detaljerede målsætninger, handlingsplaner, og evalueringer for, og sammen med, en eller flere udøvere
- Du har forståelse for hvordan forskellige eliteudøvere motiveres gennem en sæson
- Du kan analysere dig egen trænerrolle og udpege indsatsområder her