



DVF's Træneruddannelse trin 1

Målsætning

Målsætningen med trin 1 i træneruddannelsen er, at du opnår de kompetencer der gør dig i stand til at fungere som instruktør eller træner for børn og udøvere på begynderniveau

Følgende kompetencer besidder du efter at have bestået trin 1

Social- og samarbejdskompetencer

- Du forstår trænerens rolle og funktion (som hjælpetræner og/eller ansvarlig træner) i forhold til udøvere, forældre og foreningen
- Du forstår at kommunikere med de forskellige interessenter i foreningen (udøvere, forældre, andre trænere, ledere, sponsorer osv)

Idrætsfaglige kompetencer

- Du forstår og kan forklare hvilke grundlæggende færdigheder der er vigtige i vægtløftning
- Du kan identificere grundlæggende fejl i teknikken og kender de almindelige løsninger til rettelse af disse
- Du kender forskel på udviklingspotentialet hos børn og voksne samt øvede og begyndere i relation til træning og konkurrence
- Du kender til almen fysisk træning som middel til forebyggelse af skader samt styrkelse af hele kroppen som forberedelse til senere at kunne udføre tunge løft
- Du har viden om motiverende faktorer i forhold til at vægtløftningstræning
- Du kan tilrettelægge træningsprogrammer på dags- og ugebasis
- Du kender hjælpeøvelser til indlæring af den rette teknik i de forskellige løft
- Du ved hvordan et træningspas skal bygges op i forhold til øvelsesvalg, belastning, antal gentagelser, varighed osv
- Du forstår princippet i en årsplan og kan følge denne

Organisatoriske kompetencer

- Du kan beskrive trænerens placering i forhold til klub, specialforbund og idrætsforbund
- Du har kendskab til den organisatoriske opbygning af Dansk Vægtløftnings-Forbunds bestyrelse og forskellige udvalg



**Danmarks
Idræts-Forbund**



- Du er bekendt med de administrative opgaver der findes i forbindelse med egen trænerrolle
- Du har viden om forskellige rekruttering og fastholdelses-strategier og forstår vigtigheden heraf

Kropslige kompetencer

- Du kan demonstrere de grundlæggende færdigheder i Træk, Stød og de forskellige hjælpeøvelser med henblik på en eksemplarisk forevisning
- Du har været med til at lave, og efterfølgende gennemgået, både teknik-træningspas og almen fysiske træningspas

Pædagogiske kompetencer

- Du kan opstille mål for træningen (såvel idrætslige som sociale mål)
- Du kan udvælge, igangsætte og tilpasse aktiviteter med udgangspunkt i en målgruppe
- Du forstår at der er forskellige måder at lære på og har herunder kendskab til Neuro Linguistic Programming (NLP) og positiv psykologi som udgangspunkt for coaching og motivation
- Du kan udvælge og overordnet forklare indholdet af et træningsprogram – herunder specielt opvarmning, almen fysisk træning og bevægelighedstræning
- Du forstår vigtigheden af motivation og betydningen heraf i forhold til rekruttering og fastholdelse
- Du kan igangsætte en lærerig og motiverende træning og kan skabe sammenhæng mellem de opstillede mål og den anvendte pædagogik (NLP, Positiv psykologi, lærerrolle etc.)

Ved spørgsmål, kontakt DVF's Udviklingskonsulent Mads Brink Hansen på Tel: 23 64 73 50 eller E-mail: bredde.konsulent@danskvaegtloeftning.dk