

TEAM DANMARK



# IDRÆTTENS TRÆNER AKADEMI

DIF og Team Danmarks  
elitetræneruddannelse  
2019-2020



# DIF OG TEAM DANMARKS ELITETRÆNER- UDDANNELSE

Bliv en bedre og mere målrettet træner. Lær at optimere dine idrætsudøveres præstation og få viden om, hvordan du udvikler elite- og talentmiljøer gennem en skarpere trænerstil.

Du får et uddannelsesforløb, der løfter dine kompetencer yderligere, så du bliver i stand til at udvikle dine udøvere, dig selv, din klub og dit forbund.

Idrættens Træner Akademi (ITA) er den højeste træneruddannelse i dansk idræt. Den tilrettelægges af Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Team Danmark i samarbejde med specialforbund. Uddannelsen er for dig, der arbejder med talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau.

Uddannelsen bygger på refleksion over egen praksis, teoretiske kundskaber og DIF og Team Danmarks erfaringer og viden om eliteidræt.

## FORMÅL

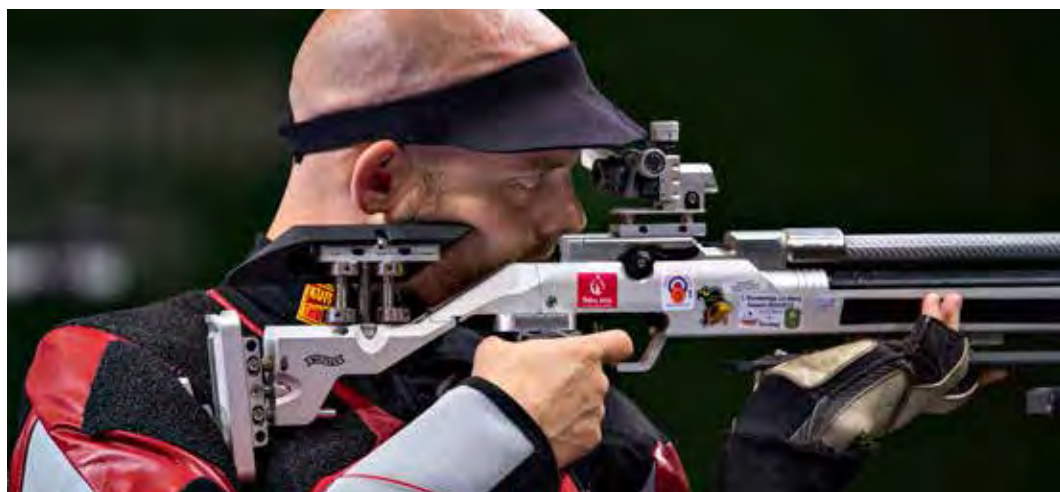
Uddannelsens formål er, at du kvalificeres yderligere i trænergerningen for talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau.

Du bliver endvidere kvalificeret til at kunne indgå i talent- og elitearbejde på organisationsplan i såvel specialforbund som i Team Danmark.

Udover ovenstående får du viden og kompetencer, der inspirerer til at kunne udvikle din idræt, så den kan imødekomme fremtidens krav og udfordringer på den internationale idrætsscene.

## MÅL

- Videreudvikle kompetencer i relation til trænerrollen, sportspsykologi og talentudvikling samt træningslære for derved at kunne forbedre talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau.
- Skabe et akademisk afsæt som sikres ved inddragelse af nyeste forskning og idrætsfaglig viden på højeste niveau på tværs af idrætsgrene.
- Omsætning af viden til egen praksis.
- Etablering af relationer (til øvrige trænere, DIF, Team Danmark mv.)







## ANSØGERFORUDSÆTNINGER

Du skal have bestået DIF's Diplomtræneruddannelse eller tilsvarende relevante trænermæssige uddannelser i eget forbund.

Idrættens Træner Akademi tager udgangspunkt i det gennemgåede pensum på DIF Diplomtræner, og det er derfor et krav, at du kan dette (aktuel pensumliste kan fremsendes).

Det er en betingelse, at du under uddannelsen fungerer som træner for talent- og/eller eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau i klub- eller i specialforbundsregi.

Det tilrådes, at du har en afsluttet ungdomsuddannelse (gymnasium eller lign.), da dele af undervisningen tager udgangspunkt i et fagligt niveau, der ligger ud over folkeskolens afgangseksamen.

Dele af pensum er på engelsk, ligesom enkelte oplæg også kan være det.

## PROCEDURE FOR ANSØGNING

- Du søger om optagelse via ansøgningsskemaet, som du finder på [www.dif.dk](http://www.dif.dk) (søg efter Idrættens Træner Akademi).
- Ansøgningsskemaet udfyldes og sendes til dit specialforbund således, at de har det senest **den 20. januar 2019**.
- Ansøgningen behandles af specialforbundet, der via DIF Ekstranet opretter accepterede ansøgninger senest **den 30. januar 2019**.
- Ansøgningen behandles af studieledelsen, der giver dig besked om optagelse via e-mail.

## STUDIEAFGIFT

DIF og Team Danmark yder økonomisk tilskud til uddannelsen, og derfor kan uddannelsen udbydes til:

**kr. 35.000,-**

Prisen er inkl. forplejning og litteratur.

Deltagerne afholder selv udgifter til rejse og overnatning i forbindelse med uddannelsen.

Specialforbundsdelene er ikke inkluderet i studieafgiften. Der gives et tilskud til specialforbundet på 2.500 kr. pr. studerende, når specialforbundsdelene er gennemført og bestået.

Opkrævningen af studieafgiften vil ske via specialforbundet.

Hele studieafgiften opkræves, og tilbagebetales ikke, selvom du ikke skulle gennemføre uddannelsen eller må melde afbud kort tid inden uddannelsesstart.

## UDDANNELSENS STRUKTUR

Du starter uddannelsen i 27. februar 2019 og har sidste undervisning i november 2019. Derefter udarbejdes en hovedopgave, der forventes afsluttet medio 2020.

Uddannelsen er sammensat af en fælles del på ca. 260 timer, som afvikles på 10 undervisningsmoduler á to til fire dages varighed. Dertil kommer en specialforbundsdel, der afvikles i forlængelse af den fælles del.

Uddannelsen er opdelt i tre blokke: Trænerrollen, sportspsykologi og talentudvikling samt træningslære. Hver blok indeholder forskellige fagområder og hver blok afsluttes med en prøve.

Udover undervisningen skal du påregne at bruge op mod 300 timer på forberedelse, hjemmearbejde, eksamener og opgaver. I tillæg til det skriftlige pensum kan der indgå andre undervisningsformer via nettet som en del af forberedelsen til undervisningen.

### **DATOER:**

Blok 1: Trænerrollen

- 27. februar - 1. marts 2019
- 1. - 3. april 2019
- 6. - 8. maj 2019

Blok 2: Sportspsykologi og talentudvikling

- 3. - 5. juni 2019
- 24. - 26. juni 2019
- 14. - 16. august 2019
- Eksamen: 16. september 2019

Blok 3: Træningslære

- 17. - 18. september 2019
- 25. - 27. oktober 2019
- 8. - 10. november 2019
- 28. - 30. november 2019
- Eksamen: Uge 2 i 2020

Datoerne er med forbehold for ændringer.

### **STED:**

Undervisningen vil primært foregå i Idrættens Hus (Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby), men nogle moduler kan blive placeret vest for Storebælt.

### **MØDEPLIGT:**

Der er mødepligt til undervisningen.

Det samlede fravær må ikke overstige 20 % - hverken samlet eller på hver af de tre blokke.

### **SPECIALFORBUNDSUDDANNELSE**

Den idrætsspecifikke del af uddannelsen varetages af specialforbundet, og denne skal være afsluttet senest et år efter den generelle del.

Specialforbundsdelen har et omfang af minimum 50 timers uddannelse og kobles til områderne på de tre fælles undervisningsblokke.

Ud over de minimum 50 timers uddannelse skal specialforbundets nyeste ATK-materiale/-viden indgå i specialforbundsuddannelsen.

## **UDDANNELSENS STUDIEELEMENTER**

### **Trænerrollen**

- Ledelses- og trænerstile
- Coaching – i teori og praksis
- Personlig ledelse
- Forandringsledelse
- Håndtering af modstand
- Teamcoaching og teampsykologi
- Konflikt håndtering

### **Sportspsykologi og talentudvikling**

- Talentudvikling i forskellige perspektiver
- Life skills og dual career
- Elite- og talentudviklingsmiljøer
- Aldersrelateret træning
- Sportspsykologi

### **Træningslære**

- Præstationsoptimering med fokus på kortvarig højintens præstation
- Præstationsoptimering med fokus på langvarig submaksimal præstation
- Præstationsoptimering med fokus på intervalpræget præstation
- Træningsplanlægning
- Styrketræning
- Ernæring
- Skader og sygdom

## **YDERLIGERE INFORMATION**

Konsulent

Jakob Ovesen

Tlf. 4326 2047

jov@dif.dk

Koordinator

Pernille Pedersen

Tlf.: 4326 2023

ppe@dif.dk

## **PRIMÆRE UNDERVISERE**

### **Trænerrollen**

Jakob Hansen, cand. scient i idræt og psykologi og har en European Masteruddannelse i sportspsykologi. Han er selvstændig Sports- og præstationspsykologisk konsulent og tidligere sportspsykologisk konsulent i Team Danmark.

### **Sportspsykologi og talentudvikling**

Carsten Hvid Larsen, sportspsykologisk konsulent i Team Danmark, cand. Scient. Ph.D. idræt, med speciale i sportspsykologi og talentudvikling.

### **Træningslære**

Nikolai Baastrup Nordsborg, lektor Institut for Idræt og ernæring, Københavns Universitet, cand. Scient. Ph.D. idræt.





### **TIDLIGERE DELTAGER HAR UDTALT**

*"Underviserne er dygtige til at sætte deres viden i spil ift. alle sportsgrene"*

*"Det har været det hele værd. Specielt at kunne komme hjem til sin sport og bruge den viden, som er tillært".*

*"Største læring har været, at en god træner ikke er noget man er, det er noget man arbejder behårdt for at blive".*

*På en skala fra 1-5, hvor 5 er det højeste, har ITA-holdet 2016-17 scoret anvendeligheden af den opnåede viden til 4,5.*



**DIF**  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS  
BRØNDBY STADION 20  
2605 BRØNDBY

DECEMBER 2015  
**DESIGN** 1508  
LAYOUT/TRYK FORMEGON APS