

Idrættens Træner Akademi 2009 – 2010

af Jesper Harder – Holstebro SvømmeClub

Holstebro d. 19.11.2009

Hvad er ITA?

Idrættens Træner Akademi er det højeste niveau af Dansk IdrætsForbunds træner uddannelser (se tabel 1.). Hele uddannelses systemet kan man læse meget mere om på DIF's hjemmeside eller ved at følge dette link: www.dif.dk

ITA forløber vare 2år hvor undervisningen er fordelt over de første 18mdr. med moduler af 2-3 dages varighed hver 3-4 uge. Hver dag fra kl. 09.00 til 21.00 med undervisning. Der er 3 hoved temaer: Præstations optimering, Elitemiljøer og Trænerrollen. Hver af disse er delt op i forskellige under temaer som jeg kommer nærmere ind på under beskrivelsen af det første semester.

Idrættens træneruddannelser

Niveau:	Niveau 1: Træner 1 30 DIF-point	Niveau 2: Træner 2 55 DIF-point	Niveau 3: Diplomtræner 230 DIF-point	Niveau 4: ITA 430 DIF-point
Udbyder:	DIF/Specialforbund	DIF/Specialforbund	DIF/Specialforbund	Team Danmark, DIF og specialforbund
Teori:	24 lektioner ~ 1-2 weekender	60 lektioner ~ 3-4 weekender	180 lektioner Se særskilt brochure	Ca. 300 lektioner Se særskilt brochure
	Specialforbund 25 lektioner ~ 2 weekender	Specialforbund 25 lektioner ~ 2 weekender	Specialforbund 25-50 lektioner	Specialforbund 100 lektioner
Praktik:	Trænerpraktik i klub (mesterlære) Egenfærdighed i idrætten 40-60 timer	Trænerpraktik i klub (mesterlære) Egenfærdighed i idrætten 40-60 timer	Arbejde aktivt som træner Flerårig erfaring fra egen idrætsgren	Arbejde aktivt som elitetræner

Tabel 1: DIF's Træner uddannelser se den på www.dif.dk

På dette ITA hold er der 11 idrætsgrene repræsenteret. Det giver en masse forskellige indgangsvinkler til de forskellige temaer, som er meget inspirerende. Svømning (8), Roning (2), Atletik (4), Militær idræt (2), Tennis (1), Karate (1), Vægtløftning (1), Sejlsport (1), Styrketræning (1), Cykling (1), Triatlon (1). Det at der er så mange forskellige idrætsgrene gør denne uddannelse helt speciel og giver en unik mulighed for at få større indsigt i hvordan andre idrætsgrene træner og udvikler sig. Tallet i parentes () er antallet af trænere fra de forskellige idrætsgrene. Cykling og Triatlon er kun med i nogle af modulerne.

Første semester – Præstationsoptimering

Det semester er det største, med næsten halvdelen af den samlede undervisning lagt ind under dette. Temaet Præstationsoptimering dækker over mange under temaer dem vi var igennem var:

- Aerob præstation, test og træningsplanlægning
- Anaerob præstation, test og træningsplanlægning
- Bevæglighedstræning, test og træningsplanlægning
- Idrætspsykologi, test og træningsplanlægning
- Skader, sygdom, inaktivitet og rehabilitering
- Ernæring, præstation og micronæringsstoffer
- Træningsplanlægning

Hvert af disse fag blev afsluttet med en eksamen som varierede fra fag til fag. Online eksamen m. spørgsmål, Video, billede og tekst opgaver, og mundtlig eksamen. Jeg har bestået alle eksamener på 1. semester og er gået i gang med 2. semester.

Fælles for alle fag er at underviserne er nogle som enten er i Elitemiljøer i dansk idræt eller underviser på universiteter rundt om i Danmark. Vi har i det første forløb haft landstrænere, Team Danmark konsulenter, Lektorer fra Idrætsinstitutter på Universiteter. Alle med den fælles nævner at de arbejder med Eliteidræt og brænder for det.

Udbyttet af det første semester har været stort, hver gang vi har haft et modul er vi blevet fyldt med ny viden, inspiration og fået sat en masse tanker i gang. Alt den nye viden kan implementeres i den daglige træning på en gang, så udfordringen er at indarbejde det gradvist og gøre sine egne erfaringer hen af vejen. Denne proces kommer til at foregå og længere tid, og personlig glæder jeg mig meget til den.

Andet semester – Elitemiljøer

Det andet semester startede lige efter eksamen for første semester den 10. – 11. november 2009 og fortsætter indtil april 2010. med følgende fag:

- OL og Olympisme (v. Jesper Frigast, Chef de Mission ved OL siden 1998)
- Team Danmark, DIF og Specialforbund (v. Michael Andersen, Direktør i Team Danmark)
- Etik og Eliteidræt
- Klub og lokalsamfund
- Amatør og professionelle
- Motivation og Eliteidræt
- Aldersrelateret træning
- Bevægelse og motorisk kontrol

Denne del vil jeg vende tilbage til efter forløbet en gang i forsommeren. Hvis i har spørgsmål eller vil vide mere om uddannelsen eller denne artikel er i velkommen til at kontakte mig.

Elitetræner - Jesper Harder

HOLSTEBRO SVØMMECLUB

jesper@hsc-holstebro.dk