



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**

LANDSORGANISATION
FOR BRYDNING

MEDLEM AF
DANMARKS
IDRÆTS-FORBUND,
FILA, CELA

Invitation til ATK Trænerkursus

Som et nyt initiativ afholdes der et trænerkursus dedikeret til aldersrelateret træning i brydesporten. Kurset er et pilotprojekt, hvor al undervisningen er aldersrelateret, men selve kursets indhold og opbygning kan variere. Følgende undervisere er tilknyttet kurset:

- Søren Smedegaard fra Danmarks Idrætsforbund
- Kasper Odsbjerg Pedersen og Timmy Wæxfældt fra naturalpotential.dk
- Michael Yde fra Danmarks Brydeforbund

Kurset henvender sig til alle trænere! Nye såvel som erfarne trænere vil få stort udbytte af dette kursus – uanset om man træner puslinge eller seniorer.

Tid og sted: Lørdag og søndag, d. 17. – 18. maj 2014 i BK Hercules lokaler, Adamsgade 7, 5000 Odense

Kost – overnatning: Alle måltider serveres i klublokalet – Cabinn Odense - 100 meter fra klubben.

Dag 1: Du vil opnå viden om grundlæggende fysiologi, fagspecifikke definitioner, og tilrettelæggelse af styrketræning, i et omfang så du kan planlægge og gennemføre et *aldersrelateret styrketræningsforløb*.

Dag 2: Du lærer at vurdere en bryders biologiske alder. Du vil kunne tilrettelægge træning af forskellige aldersgrupper og vægte indholdet ift. udøvernes fysiologiske, psykologiske og sociale udvikling. Du vil kunne tilrettelægge træningen ift. udøvernes træningsevne, og får forståelse for behovet for tidlig vs. sen specialisering i brydesporten. Endeligt vil du kunne definere de parametre, der kendetegner et talent og inkorporere talentbegrebet ift. brydning.

Pris: Kr. 950,-/deltager inkl. overnatning. Pris uden overnatning, kr. 600,-/deltager. I prisen indgår morgenmad lørdag og søndag, frokost lørdag og søndag, aftensmad lørdag samt kursusmateriale.

Deltagerafgiften faktureres klubberne efterfølgende. Husk at Kultur- og Fritidsforvaltningen i jeres hjemkommune typisk refunderer 80% af kursusudgiften inkl. transport.

Vi har loft på 28 personer - det er "først til mølle" som gælder.

Samlet tilmelding pr. klub med navn og om der skal overnattes: **SENEST mandag den 5.5.2014** til dbkontor@gmail.com

Program:

Lørdag		Søndag	
09.30-10.00	Registrering og morgenmad	08.00-09.00	Morgenmad
10.00-10.30	Velkommen & indledning	09.00-09.10	Velkomst v. Søren
10.30-12.30	Undervisning	09.10-11.30	Undervisning
12.30-13.00	Frokost	11.45-12.15	Frokost
13.00-14.30	Undervisning	12.15-15.30	Undervisning
14.50-17.00	Praktisk undervisning	15.30-16.00	Evaluering – tak for nu
17.30-18.30	Aftensmad		

Da en del af programmet foregår på madrassen/i styrketræningslokale, skal du naturligvis have passende træningstøj med. Evalueringen af tidligere trænerkurser, har vist et gennemgående ønske om mere tid med praktisk læring. For at imødekomme dette ønske, vil teori og praktisk undervisning bliver afviklet skiftevis flere gange i løbet af dagen.

Et mere dybdegående indhold af dette kursus er at finde på www.brat.dk.

Det er forbundets plan at udvalgte relevante trænerkurser afholdt af DIF, DB samt det svenske brydeforbund, fremadrettet vil være at finde på www.brat.dk.

Vi glæder os til at se jer på kurset!

Venlig hilsen
ATK teamet