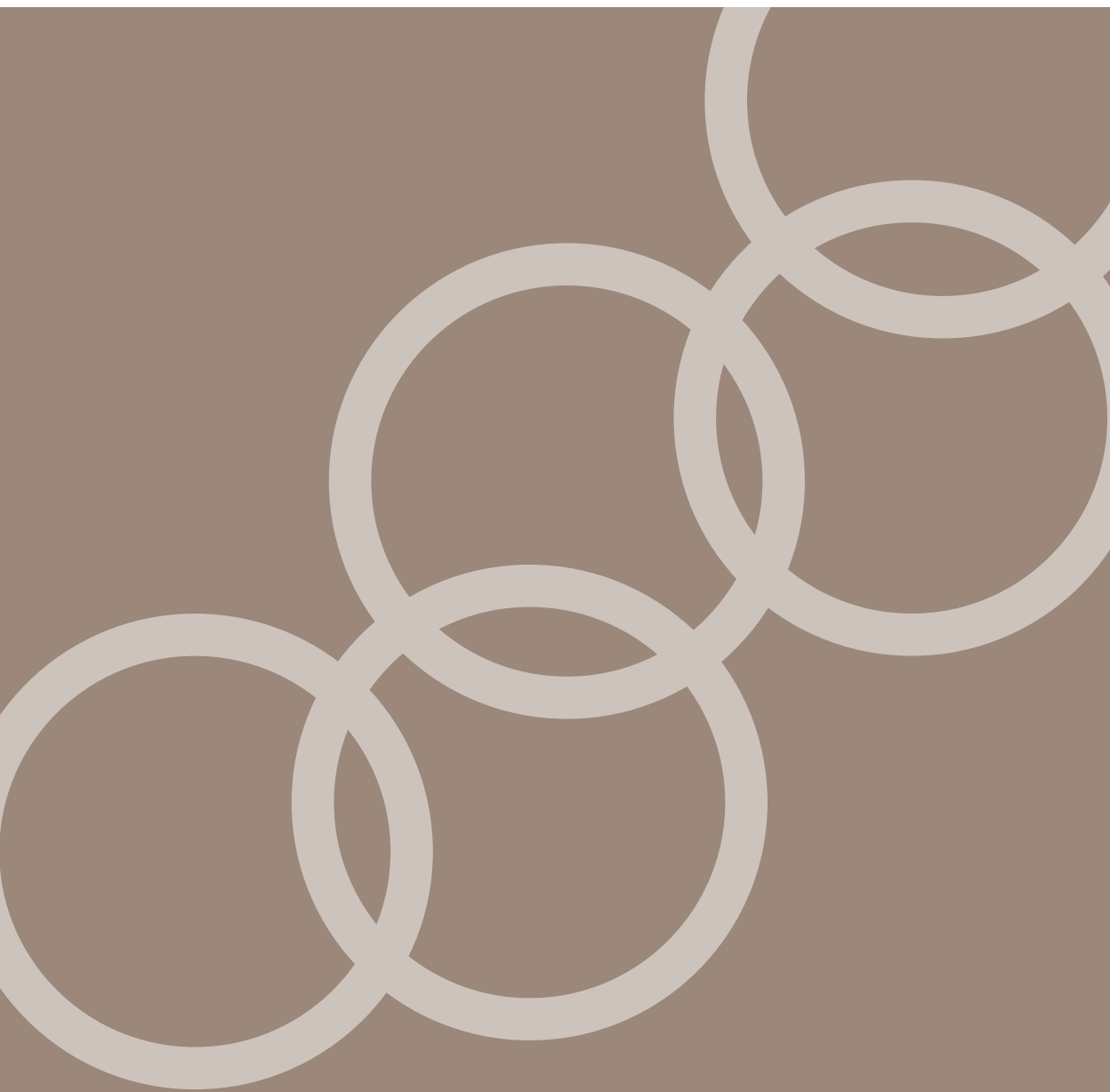


# Coaching

2010-2011



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite

# Coaching uddannelse

## Målgruppe

Trænere i konkurrenceidræt. Det er en forudsætning, at man er aktiv som træner, da man skal have mulighed for at træne coaching hjemme i klubben eller i forbundet. Det er også en forudsætning, at man deltager i en arbejdsgruppe mellem modulerne.

## Formål

Uddannelsens formål er at uddanne træneren til at bruge coaching i sit daglige virke som træner. Uddannelsen vil bestå af en vekselvirkning mellem teori og praksis.

## Uddannelsens opbygning

Uddannelsen består af 3 weekendsamlinger, samt træning og gruppearbejde mellem samlingerne. Der er mødepligt på modulerne, og kun ved deltagelse i alle tre moduler får man diplom for uddannelsen.

## Teoretisk niveau

Uddannelsen skal give trænerne en indføring i, hvad det vil sige at være en coachende træner, herunder hvordan coaching adskiller sig fra andre undervisningsformer og ledelsesstile.

Trænerne skal opnå en bevidsthed om coachingens fordele og ulemper, samt hvornår det er hensigtsmæssigt at coache, og hvornår det ikke er.

## Praktisk niveau

Trænerne skal lære at bruge coaching som undervisningsmetode samt ledelsesmetode både

- 'på banen', dvs. i trænings- og kampsituationer, og
- 'udenfor banen' dvs. i forbindelse med udviklingssamtaler, målsætnings-samtaler og værtdiafklaring med udøveren, holdet og teamet omkring holdet.

## Undervisere

**Jakob Hansen** European master i sportspsykologi, Cand. Scient. Idræt og Psykologi. Sportspsykologisk konsulent i Team Danmark. Har undervist på diplom-træneruddannelsen og Idrættens Træner Akademi. Medforfatter til Gyldendals Idrætspsykologi og 'Træneren som coach'

**Kristoffer Henriksen** Cand. Psych. Ph.d. Forsker ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Sportspsykologisk konsulent i Team Danmark. Medforfatter til 'Gyldendals Idrætspsykologi', 'Inspiration til talentudvikling' og 'Træneren som coach'.

## Praktiske oplysninger

Pris: 9.000 kr. pr. deltager.

Tilmeldingsfrist: **den 1. oktober 2010**

## Tilmelding til:

Danmarks Idræts-Forbund, Camilla Kruse, ckr@dif.dk. Tilmeldingsblanket kan hentes på [www.dif.dk](http://www.dif.dk)

## Sted og tid

- |            |                        |                           |
|------------|------------------------|---------------------------|
| 1. samling | Idrættens Hus, Brøndby | den 5. - 6. november 2010 |
| 2. samling | Dalum Landbrugsskole   | den 7. - 8. januar 2011   |
| 3. samling | Idrættens Hus, Brøndby | den 4. - 5. marts 2011    |

*Alle modulerne er fra fredag kl. 18.00 til lørdag kl. 16.00*

NB: Der er mødepligt på alle moduler.

## Adresser

Idrættens Hus	Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
Dalum Landbrugsskole	Landbrugsvej 65, 5260 Odense

## 1. samling

- Introduktion til uddannelsen.
- Filosofien bag coaching.
- Coaching som undervisningsmetode og som ledelsesstil.
- Den coachende samtales faser, teknik og spørgsmålstyper.
- Demonstration af en coachende samtale i praksis. Observation, diskussion og refleksion.
- Træning i coachende samtaler.

Nedsættelse af arbejdsgrupper med 3-4 trænere i hver.

## Mellempériode 1

Arbejdsgrupperne mødes

Træning i coachende samtaler.

## 2. samling

- Introduktion til coaching på gulvet/banen.
- En coachende træner i praksis. Observation og refleksion.
- Hvordan kan træneren implementere coaching i sit virke som træner på gulvet/banen?
- Brug af kompetencekort i coachende udviklingssamtaler.
- Træning i coachende udviklingssamtaler.
- Kortlægning af trænerens egen profil som coachende træner.

## Mellempériode 2

Arbejdsgrupperne mødes.

Træning i coaching på gulvet/banen samt videooptagelser af træning.

## 3. samling

- Opfølgning på arbejdsgrupper.
- Fortsat træning i coachende udviklingssamtaler.
- Introduktion til teamcoaching.
- Øvelser til teamcoaching.
- Opsamling og afslutning.
- Plan for videre forløb for arbejdsgrupper.

*"DIF's coachinguddannelse viste sig meget værdifuld og lærerig for mig. Det som virkelig adskilte uddannelsen fra tidligere undervisningsforløb, var den meget praktiske tilgang til coaching-teknikken. To meget kompetente undervisere (Jacob Hansen og Kristoffer Henriksen) supplerede hinanden og sørgede for, at vi konstant blev udfordret i selv at udøve og udvikle vores coachingteknik. Uddannelsen har skabt grobund for en refleksion på mig selv og min adfærd som træner og coach. Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine signaler og min approach til udøveren betyder for det forhold, der vil være imellem os og hvad det betyder for en langsigtet udvikling af den udøver jeg står overfor".*

Jan Christiansen, elitecoach i Dansk Sejlunion



# Coaching

## **Faglig ledelse**

**Nina Bundgaard  
konsulent**

Telefon 4326 2050  
nb@dif.dk

## **Administration**

**Camilla Kruse  
uddannelsessekretær**

Telefon 4326 2044  
ckr@dif.dk

**[www.dif.dk](http://www.dif.dk)**