



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**

LANDSORGANISATION
FOR BRYDNING

MEDLEM AF
DANMARKS
IDRÆTS-FORBUND,
FILA, CELA

Invitation til ATK Trænerkursus:

Aldersrelateret træning i brydesporten

&

Motiverende træningsmiljøer

Som et nyt initiativ afholdes der ATK trænerkurser dedikeret til aldersrelateret træning i brydesporten. Al undervisningen på kurserne er aldersrelateret, men selve kursets indhold og opbygning kan variere fra gang til gang.

ATK Trænerkurserne er sammensat således, at de henvender sig til alle trænere! Undervisningen er sammensat således, at nye såvel som erfarne trænere vil få et stort udbytte – uanset om man træner puslinge eller seniorer.

Tid og sted: Lørdag og søndag, d. 13. – 14. september 2014 i AK Jydens lokaler, Skydebanevej 9, 9000 Aalborg.

Kost – overnatning: Alle måltider serveres i klubhuset på nær morgenmaden der serveres på vandrehjemmet – Overnatning på Aalborg Vandrehjem, Skydebanevej 50, 9000 Aalborg.

Undervisningen på kurset:

Aldersrelateret træning i brydesporten 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.

Motiverende træningsmiljø Du lærer at fremme bryderens deltagelse i brydesporten på lang sigt, ved hjælp af din egen adfærdsmæssige indflydelse som træner, samt at lære hvordan du kreerer aldersrelevante motiverende træningsmiljøer. Der undervises i konkrete situationer og praktisk anvendelige metoder, hvor der ved hjælp af undervisning i bl.a. idrætsledelse og

idrætspædagogik, gives dig værktøjer til at oprette og vedligeholde et motiverende træningsmiljø.

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.

Samlet tilmelding pr. klub med navn og om der skal overnattes: **SENEST fredag den 5.9.2014** til dbkontor@gmail.com

Der er bindende tilmelding. Vi har loft på 28 personer, det er "først til mølle" som gælder.

Program:

Lørdag		Søndag	
09.30-10.00	Registrering og morgenmad	08.00-09.00	Morgenmad
10.00-10.30	Velkommen & indledning	09.00-11:45	Undervisning
10.30-12.30	Undervisning	11.45-12.15	Frokost
12.30-13.00	Frokost	12.15-15.00	Undervisning
13.00-14.30	Undervisning	15.00-15.30	Evaluering – tak for nu
14.50-17.00	Praktisk undervisning		
17.30-18.30	Aftensmad		

Da en del af programmet foregår på madrassen, skal du naturligvis have passende træningstøj med. Da vi denne gang bliver indkvarteret på vandrehjem, skal vi selv medbringe sengelinned/håndklæde.

Vi glæder os til at se jer på kurset!

Venlig hilsen
ATK teamet