

Level 2

Styrkeløft



Har du taget forbundets level 1
Styrkeløftuddannelse?

Så er der mulighed for
at komme et level op 😊



Dansk Styrkeløft Forbund inviterer alle, som har gennemført Level 1, til at deltage på næste niveau af Styrkeløftuddannelsen. Uddannelsen er som bekendt opdelt i tre niveauer – Level 1, Level 2 og Level 3 – og det er et krav, at man har gennemført Level 1 for at kunne deltage på de øvrige niveauer.

Uddannelserne Level 1-3 er for dig, som vil lære mere om rollen som træner på forskellige niveauer, træningsprincipper inden for Styrkeløft, programmering og træningsplanlægning, bevægelsesanalyse med fokus på Squat, Bænkpres og dødløft samt hvorledes man bedst gennemfører stævner lokalt, nationalt og internationalt.

Alle, som gennemfører uddannelsen, vil modtage kursusbevis for de niveauer, de har gennemført. Derudover vil de fremgå af en liste over trænere i forbundet.

Formål og forudsætninger – Level 2

Formålet med Level 2 er at give deltageren et dybere indblik i trænerrollen inden for Styrkeløft med henblik på at kunne fungere som træner for talenter og mere erfarne løftere.

Level 2-træneruddannelsen har fokus på træning for talenter og mere erfarne løftere og du vil blandt andet komme til at beskæftige dig med centrale principper inden for idrætspsykologi og mentaltræning, bevægeanalyser, periodiseringer og udstyrsløft. Der forventes et vist kendskab til emnerne som berøres, ligesom det er en fordel at have opbygget erfaringer som fungerende træner.

Indhold

Kursets teoretiske indhold afvikles virtuelt af Christian Amdi mens den praktiske del afvikles af sportschef Megan Leighton.

Samlet oversigt over emner, som berøres:

- Idrætspsykologi (2 timer)
- Biomekanik og bevægeanalyse af Squat, Bænkpres og Dødløft (3 timer)
- Træning for hypertrofi og maksimal styrke (3 timer)
- Autoregulering (1 time)
- Monitorering af restitution og præstation (1 time)
- Styrketræning for ældre (1 time)
- Sæsonplanlægning og periodisering (1 time)
- Programdesign for udøvere på nationalt niveau (3 timer)
- Mentalt træning (1 time)
- Udstyrsløft i teori og praksis (4 timer FYSISK FREMMØDE)



Efter kursusdagene skal der arbejdes med udøvere op mod, under og efter et stævne. Her skal teorien fra undervisningen anvendes i praksis. Derudover skal der laves en mindre opgave, som tager udgangspunkt i et eller flere af de temaer, som er gennemgået på uddannelsen. Forventet tidsforbrug ifm. praksisarbejde og opgaveskrivning er samlet ca. 40 timer, hvoraf hovedparten forventes at ligge på praksisarbejdet med atleter.

Tid og sted

Kursets teori afvikles virtuelt om aftenen, mens den praktiske del afvikles med fysisk fremmøde jf. nedenstående plan:

Teori (Virtuelt):

Søndag d. 1. november kl. 18.30-21.30

Mandag d. 2. november kl. 19.00-21.00

Torsdag d. 5. november kl. 18.30-21.30

Søndag d. 8. november kl. 18.30-21.30

Mandag d. 9. november kl. 19.00-21.00

Torsdag d. 12. november kl. 18.30-21.30

Link til TEAMS fremsendes til deltagende kursister ved endt tilmelding.

Praktisk (Fysisk fremmøde):

Lørdag d. 21. november kl. 10.00-14.00.

Den praktiske del afvikles i HSK, Langmarksvej 53, 8700 Horsens.

Tilmelding

Det er gratis at deltage for medlemmer af klubber under DSF 😊 Pris for eksterne deltagere er 3000,-.

Tilmelding skal ske samlet gennem din klub til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) cc Megan Leighton (sportschef@styrke.dk) og Christian Amdi (ca@amdipt.dk).

Deadline: 20/10-26 med angivelse af navn, klub, mail og mobilnummer.

Da der er et begrænset antal pladser på uddannelsen, vil der i første omgang være et max deltagerantal på 2 fra samme klub. Øvrige interessenter vil kunne komme på venteliste og få tildelt en plads, når sidste tilmeldingsfrist er nået.

Klubber bedes prioritere deltagere, som er aktive trænere i klubben!