

# Trænerkursus 8 - Ernæring

## Kursusbeskrivelse

### Hovedformål

At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for hold eller individuelle udøvere.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til alle DJU-medlemmer, som kunne tænke sig at fungere som klubtræner.

### Optagelseskrav

Træneren skal være fyldt 16 år og have gennemført Grundkursus samt Trænerkursus 1 og 2.

### Kursusvarighed og -form

Kurset forløber som et internat over en weekend – samlet undervisningstid er 16 timer.

Kurset udbydes hvert 3. år.

### Teoripensum

- DIF hæfte - Idrætsskader, hvad gør man – kend din rolle (DIF 2003)
- DIF hæfte - Ernæring (DIF 2004)
- DIF hæfte - Fysisk træning (DIF 2006)
- Anti Doping Danmarks Ren Vinder 2.0. Downloades: <http://www.antidoping.dk/raadgivning/ren-vinder> - Opret dig som ny bruger.

### Kursusindhold

Kurset vil i høj grad bestå af afveksling mellem teori og praktik med følgende temaer:

- Ernæring:
  - Kostanbefalinger til idrætsudøvere
  - Energibehov, hvor kommer energien fra?
  - Kulhydrat
  - Protein
  - Fedt

- Medaljens bagside
  - Doping
  - Spiseforstyrrelser
  - Sygdom/astma
  - Det uhørte overgreb
- Differentieret undervisning
- Idéudveksling – skabe engagement
- Deltageropgaver

### **Uddannelsesbevis**

Efter endt uddannelse tilsendes uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelsestitel, timetal, emner, tid og sted.

### **Økonomi**

Der betales en kursusafgift for deltagelse på kurset. Prisen er 900 kr., som betales ved tilmelding via DJUPortalen. Prisen dækker kost, logi og kursusmateriale.

### **Adgangsgivende**

Deltageren kan efter gennemførelse af Grundkursus, Trænerkursus 1, Trænerkursus 2 samt 3 af trænerkurserne 3-8 og desuden er gradueret minimum 1. kyu få udstedt Trænerlicens B.

Hvis alle kurser er gennemført, og deltageren er gradueret minimum 1. dan, kan man få udstedt Trænerlicens A.

### **Hvem afvikler kurset**

Kurset planlægges og gennemføres af DJU i samarbejde med en arrangerende klub.

DIF teorilærer samt instruktører fra DJU vil være undervisere på kurset.

### **Yderligere information**

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: 4326 2920 – E-mail: [dju@dju.dk](mailto:dju@dju.dk)

[www.dju.dk](http://www.dju.dk)