

DANSK ATLETIK FORBUND

inviterer til

TRÆNERUDDANNELSE



# MANGEKAMP





# Indbydelse til Videreuddannelse MANGEKAMP



## Målgruppe

Uddannelsen henvender sig til klubtrænere som arbejder med mangekamp.  
For at deltage skal du mindst have DAFs nye trænerlicens som ungdomstræner 10-13 år.

## Videreuddannelsen

Uddannelsen vil fokusere på teori og på, hvordan man planlægger mangekampstræning både på kort og lang sigt. Herunder hvordan ændringen foregår i træningsplanlægningen fra ungdom/junior til senior/verdenselite.

Uddannelsen bygger på forelæsning af Dejan Mirkovic, der er en af Sveriges førende mangekampstrænere (personlig træner for bl.a. Jessica Samuelsson).

Hele uddannelsesdagen bygger på, at kursusedtagerne medvirker aktivt i gruppediskussioner og i en fælles snak om mangekampstræning.

Forelæsningen foregår på svensk.

## Uddannelsesmateriale

Der indgår specielt udviklet uddannelsesmateriale i uddannelsen.

## Hvor og hvornår?

Lørdag 29. november kl. 9.30 - 18.00. København

## Licens

For at deltage skal du mindst have DAFs nye trænerlicens som ungdomstræner 10-13 år.

## Kursusafgift

800 kr.

## Tilmelding

Senest 14. september 2014 på [www.atletikogmotion.dk](http://www.atletikogmotion.dk).

## Yderligere information

Leif Dahlberg, Dansk Atletik Forbund: [leif@dansk-atletik.dk](mailto:leif@dansk-atletik.dk). Tlf.: 2445 7191



**Dejan Mirkovic er en af Sveriges førende og mest succesfulde mangekampstrænere. Han er 39 år gammel og er uddannet kiropraktor og atletiktræner. Arbejder i dag heltid som atletiktræner med bl.a. et 10 årigt langt træneransvar for Jessica Samuelsson.**

Uddannelsen vil omfatte bl.a. følgende moment, hvor det forudsætter en aktiv deltagelse af kursusedtagerne i diskussioner og gruppearbejde.

- ◊ Generel træningslære
- ◊ Træningsplanlægning, mikro og makrocyklus og til en OS-cyklus
- ◊ Træning i ungdoms/junioralderen i forhold til senior/elite