

## Indledning

Træneren er en central figur i alle cykelklubber. Denne uddannelse henvender sig til træneren, som ønsker at opkvalificere dine evner som træner i en cykelklub, uanset om du er træner på landevej, mountainbike, cyklecross eller bane.

Uddannelsen er niveau 1 i DCU's og DIF's træneruddannelse og er adgangsgivende for niveau 2.

## Formål med uddannelsen

Du bliver dygtigere som træner gennem grundlæggende viden inden for *trænerrollen, fysiologi, træningsplanlægning, differentiering og det praktiske trænerarbejde*.

Du bliver klædt på som træner til at lede og planlægge en klubtræning på en social, sportslig og sikkerhedsmæssig forsvarlig måde efter videnskabeligt velfunderede metoder.

Som klub får I kvalificerede trænere, der kan håndtere cykelryttere i alle aldre og på alle niveauer.

## Opbygning - se efterfølgende sider for detailindhold

Uddannelsen er bygget op af fire individuelle kurser, som du kan tage i vilkårlig rækkefølge, med undtagelse af modul 4, som skal være det afsluttende modul. Alle moduler er af én dags varighed.

*Modul 1 – Trænerrollen:* Dette modul gennemgår de didaktiske overvejelser der følger med titlen som træner og hvordan disse inddrages i det praktiske arbejde. Desuden arbejdes der med sikkerhed, kommunikation og talentudvikling.

*Modul 2 – Cykelsportens fysiologi:* Her introduceres cykelrytterens komplette fysiologi, fra ventilation til muskelfibertype, aerob og anaerob energiomsætning samt meget mere.

*Modul 3 – Træningsplanlægning.* Dette modul beskæftiger sig med den optimale træningsplanlægning herunder udarbejdelse daglige, ugentlige og årlige træningsplaner.

*Modul 4 – Træneren i praksis:* Her arbejdes der bl.a. på cyklen, hvor du bliver fordelt efter din primære cykeldisciplin (landevej eller MTB). Du skal som træner selv på banen og sætte det tillærte fra de tidligere moduler i spil.

## Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre på cykel i en gruppe.

## Varighed og praktik

4 x 1 dag fra kl. 9.00 - 17.00

Der er individuel tilmelding til hvert modul. Henholdsvis modul 1 + 2 og modul 3 + 4 udbydes så vidt muligt sammenhængende i samme weekend.

Se detailbeskrivelser af de enkelte moduler på de følgende sider.

# Trænerrollen (modul 1)

## Træner 1.1



### Formål med uddannelsen

Kurset er 1. modul af fire i uddannelsen "Træner 1", som er niveau 1 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Uddannelsen er adgangsgivende til niveau 2 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Se introduktion til uddannelsen på side 13. Du får som træner indsigt i de betydningsfulde aspekter af trænerrollen, og du får forståelse for de krav og det ansvar ryttere kan forvente af en uddannet træner. Derudover får du grundlæggende viden om aldersrelateret træningskoncept (ATK), kommunikation og grundlæggende køresikkerhed.

### Indhold – Trænerrollen

Modulet gennemgår de didaktiske overvejelser, der følger med titlen som træner, og hvordan de indgår i det praktiske arbejde. Desuden arbejdes der med sikkerhed, kommunikation og talentudvikling.

Grundlæggende træner teori

Træneransvar

Aldersrelateret Træningskoncept (ATK)

Kommunikation

Køresikkerhed

Stjernemodellen

### Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre på cykel i en gruppe.

### Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00

Der er individuel tilmelding til hvert modul. Modul 1 + 2 henholdsvis Modul 3 + 4 udbydes så vidt muligt sammenhængende i samme weekend.





# Cykelsportens fysiologi (modul 2)



## Træner 1.2

### Formål med uddannelsen

Kurset er 2. modul af fire i uddannelsen "Træner 1", som er niveau 1 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Uddannelsen er adgangsgivende til niveau 2 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Se introduktion til uddannelsen på side 13. Du får en fysiologisk basisviden om cykelryttere under arbejde inkl. arbejdskravsanalyser af mountainbike, landevejscykling, cross-cykling og banecykling. Du skal undervejs omsætte teorien gennem arbejde med konkrete cases.

### Indhold – Cykelsportens fysiologi

Her introduceres cykelrytterens komplette fysiologi, fra ventilation til muskelfibertype, aerob og anaerob energiomsætning samt meget mere.

Arbejdskravsanalyse af cykeldisciplinerne mountainbike, landevej, cross og bane.

Grundlæggende fysiologi inkl. lidt anatomi

Åndedrættet, O<sub>2</sub> og CO<sub>2</sub> i blodet

Kredsløbet og muskelfysiologi

Den aerobe og anaerobe energiomsætning

Enzymaktivitet og VO<sub>2</sub>-max

Aerobe og anaerobe træningsadaptationer

### Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre på cykel i en gruppe.

### Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00

Der er individuel tilmelding til hvert modul. Modul 1 + 2 henholdsvis Modul 3 + 4 udbydes så vidt muligt sammenhængende i samme weekend





# Træningsplanlægning (modul 3)

## Træner 1.3



### Formål med uddannelsen

Kurset er 3. modul af fire i uddannelsen "Træner 1", som er niveau 1 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Uddannelsen er adgangsgivende til niveau 2 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Se introduktion til uddannelsen på side 13. Du får kompetencer til at planlægge træningsforløb gennem struktureret planlægning og differentieret træning, således de ryttere du træner, har de bedste forudsætninger for at udvikle sig.

### Indhold – Træningsplanlægning

Udover de teoretiske emner skal du arbejde med en hjemmeopgave, som du skal færdiggøre og præsentere på modul 4. I opgaven skal du bruge din forståelse for de centrale emner på uddannelsen og omsætte dem til en træningsøvelse.

- Opsamling på cykelrytterens fysiologiske sammenspil

- Aerob kapacitet, aerob effekt, anaerob effekt og anaerob kapacitet

- Puls og Intensitet

- Watt og AT

- Træning af de forskellige parametre

- Træningsplanlægning med årsplan, månedsplan og ugeplan

- Differentiering og personlig vurdering

- Aldersrelateret Træningskoncept (ATK)

### Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre på cykel i en gruppe.

### Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00 Der er individuel tilmelding til hvert modul. Modul 1 + 2 henholdsvis Modul 3 + 4 udbydes så vidt muligt sammenhængende i samme weekend.



# Træning i praksis (modul 4 – disciplinopdelt)



## Træner 1.4

### Formål med uddannelsen

Kurset er 4. modul af fire i uddannelsen "Træner 1", som er niveau 1 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Uddannelsen er adgangsgivende til niveau 2 i DCU's og DIF's træneruddannelse. Se introduktion til uddannelsen på side 13. Du får indblik og praktisk øvelse i trænerrollen ude på vejene og i terrænet.

**Modulet afholdes opdelt for henholdsvis landevejs- og bane trænere samt mountainbike- og crosstrænere. Forudsætning af deltagelse er gennemført "Træner 1", Modul 1-3.**

### Indhold – Trænerrollen

Generelt drøftes og trænes de samme emner uanset disciplin.

- Sikkerhed
- Opvarmning
- Opstilling (kun Bane)
- Trænerøvelser - Præsentation af hjemmeopgave
- Praktiske erfaringer
- Dialog, evaluering og afrunding af uddannelsen

### Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre på cykel i en gruppe og du har gennemgået "Træner 1", Modul 1-3.

### Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00

Der er individuel tilmelding til hvert modul. Modul 1 + 2 henholdsvis Modul 3 + 4 udbydes så vidt muligt sammenhængende i samme weekend.

