

# Klubbesøg – Oksbøl Cykel Team

Tak for indbydelsen

Torben Henriksen

Kaptajn  
Træner 1  
Træner 2  
DIF Diplomtræner



Underviser  
Udvikling af kurser  
Klubbesøg

**Galten CK**

Formand  
Træner



# Klubbesøg – Oksbøl Cykel Team

## PROGRAM

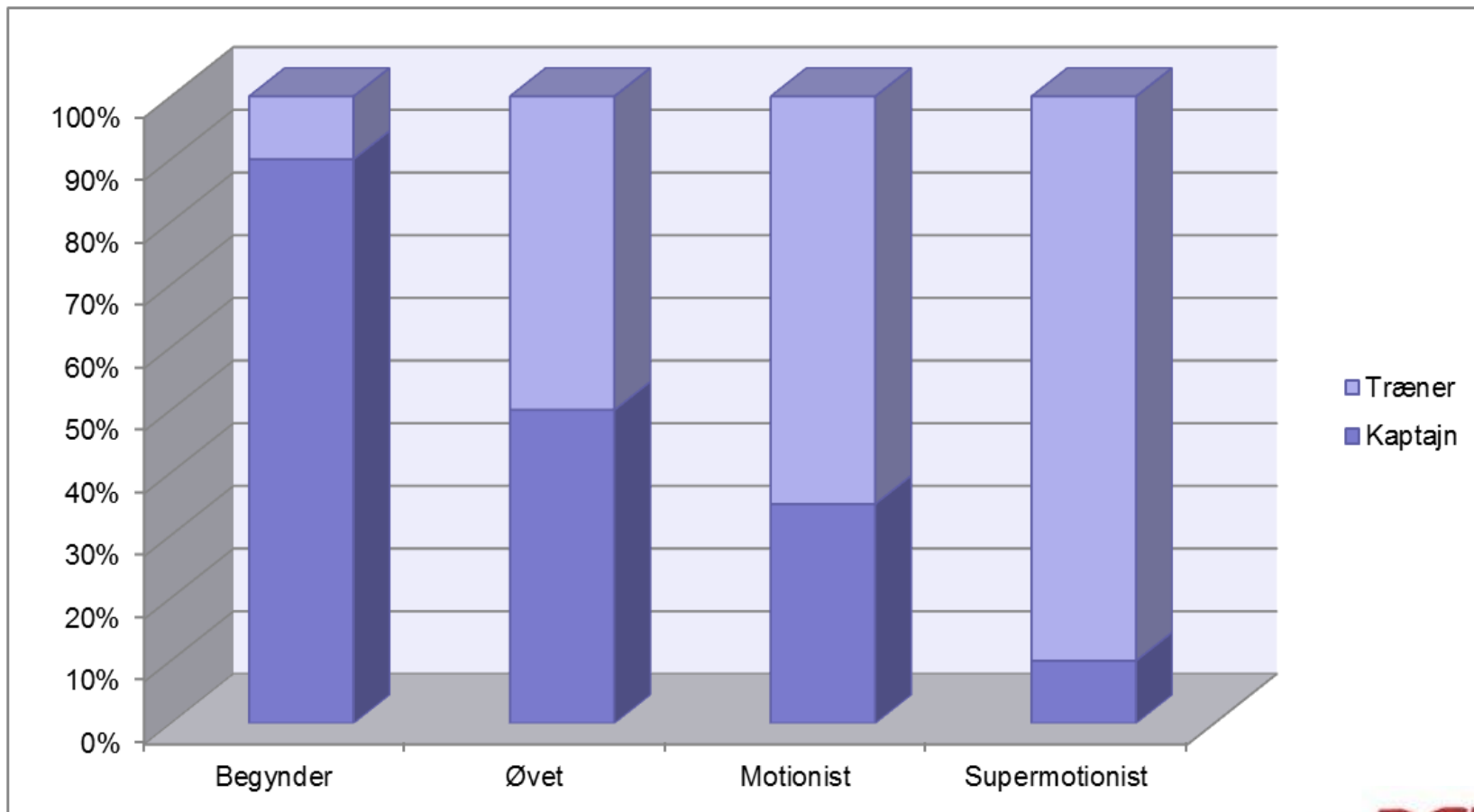
- Kaptajnrollen
- Sikkerhed
- Køreformer
- Træningsplanlægning
- Træningstur
- Afslutning
- **Spørgsmål/debat undervejs**

**DCU**

# Hvem er I?

- Ryttere?
- Bestyrelsesmedlemmer?
- Kaptajner?
- Trænere?
- Andre?

# Kaptajn/trænerrollen – Kaptajn vs. Træner?



# Kaptajn/trænerrollen – områder

- Opgaver?
- Ansvar?
- Egenskaber?
- Fundament?



# Kaptajn/trænerrollen - opgaver?

Den korte version

- Starte turen
- Gennemføre turen
- Afslutte turen
  
- **Der må være mere?**



# Kaptajn/trænerrollen - opgaver?

Den længere version

- Planlægge turen
- Orienterer om turens længde, indhold, tid m.m.
- Instruere i diverse øvelser
- Observere og korrigere undervejs
- Evaluere turen
- Modtage nye medlemmer
- Være god rollemodel
- + meget mere?



# Kaptajn/trænerrollen - ansvar?

## Indadtil/udadtil

- Sikkerhedsmæssigt ansvar
- Socialt ansvar
- Træningsmæssigt ansvar
- Etisk ansvar
- Overfor klubben
- Overfor sponsorer
- + andet?





# Kaptajn/trænerrollen - egenskaber?

- Kan planlægge/strukturere
- Kan kommunikere
- Kan holde overblikket
- Kan observere og reflektere
- Kan motivere og inspirere
- Kan fastholde autoritet
- Den stærkeste rytter?
- Træningsekspert?
- + meget mere?



# Kaptajn/trænerrollen – fundament?

- Hvad er bestyrelsens politik m.h.t. Kaptajner/trænere?
- Hvordan sikres opbakning?
- Hvordan sikres implementering?
- Hvad med rekruttering?
- Hvad med uddannelse?
- Hvad med Kaptajn/trænermiljø?
- + andre?

## DERFOR!

KAPTAJNEN/TRÆNEREN ER  
UBETINGET KLUBBENS **STØRSTE**  
**AKTIV** OG **KRUMTAP**, M.H.T. AT FØRE  
KLUBBENS **MISSION, VISION OG MÅL**  
UD I LIVET.

# Sikkerhed – elementer

- Kommunikation
- Teknik
- Køreformer



# Sikkerhed - kommunikation

Klar og tydelig kommunikation er nøglen til sikker kørsel

- Orienteringssignaler
  - Servicemeddelelser – vær opmærksom på!
- Kommandosignaler
  - Ændring af adfærd – gøre noget andet!



## God teknik medfører mere sikker og økonomisk kørsel

- Bremseteknik
- Svingteknik
- Stå op i pedalerne
- Trædeteknik
- Sidde rigtigt på cyklen
- Skifte gear
- Køre lige ud
- + andet?



# Sikkerhed - køreformer

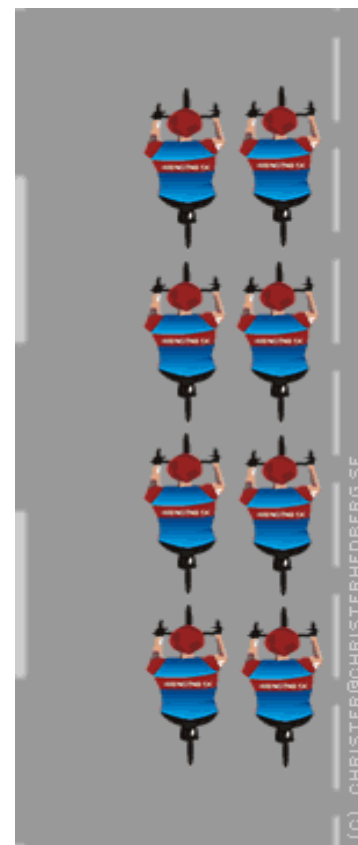
- Paradekørsel
- Rulleskifte
- På linje
- Vifteførsel?



# Sikkerhed - køreformer

## Paradekørsel

- Anvendes som sikker køreform til transportstykker/restitution
- Kør i to rækker, hold sideretning
- Styr ved styr
- Hold skiftet, 1 min. (ca. 500 m.)
- Hold konstant tempo (husk det er den inderste række der slækker tempoet)
- Bemærk, man får to føringer
- Husk ind på en linje ved,  
• bakketop, uoverskuelige sving m.m.

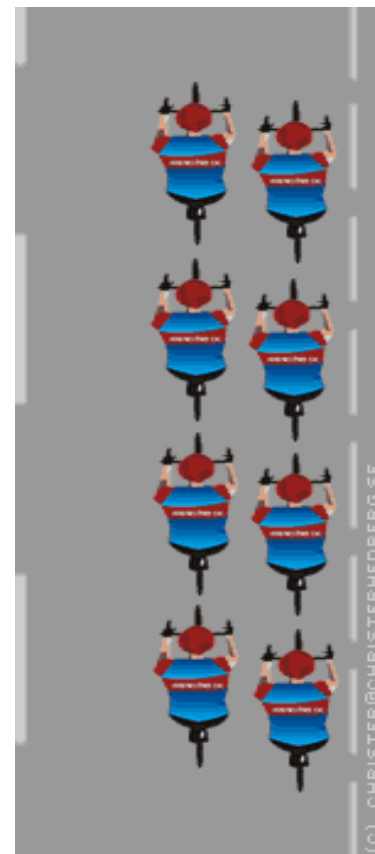




# Sikkerhed - køreformer

## Rulleskifte

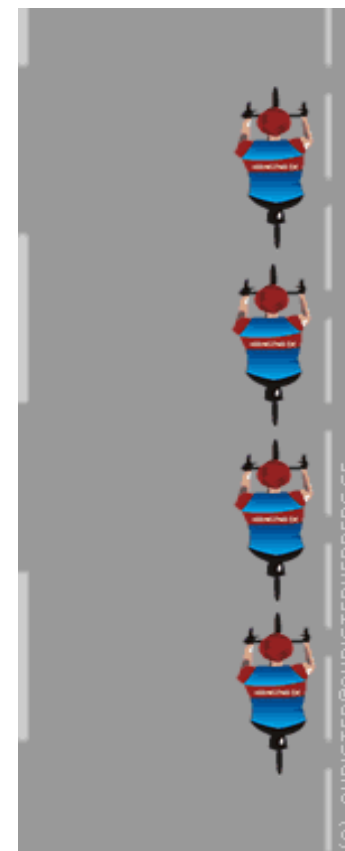
- Anvendes til at sætte tempo over en længere strækning
- Som ved Paradekørsel køres der på to rækker
- Der køres altid frem i læsiden
- Husk det er rækken der glider tilbage der slækker farten (derved undgås at skrue tempoet)
- Det er vigtigt at holde et jævnt tempo!
- Det er vigtigt at ligge tæt på hjul af den forankørende



# Sikkerhed - køreformer

## 1 linje

- Anvendes til at sætte tempo og til sikker kørsel
- Anvendes typisk i modvind
- Rytteren slår altid ud mod vindsiden
- En rulleskifte kørsel der tager højde for vinden (vifte)
- **Hvis den køres som vifte er det vigtigt ikke at være for mange i gruppen (max 5 til alm. træning, dette p.g.a. sikkerheden)**



# Planlægning – træning

## God træning kræver

- God planlægning
- Kvalitet og kvantitet
- Variation

● HUSK DET SKAL VÆRE  
SJOVT



# Planlægning – formål/mål?

Skal tage udgangspunkt i formål/mål med turen

- Skal rytterne have motion og frisk luft?
- Skal turen/træningen være sjov, inspirerende og afstressende?
- Skal turen/træningen styrke det sociale fællesskab?
- Skal turen/træningen være effektiv – medføre teknisk/fysisk forbedring?
- Skal turen/træningen være differentieret, så alle får noget ud af den?
- + andre?



# Planlægning – holdet?

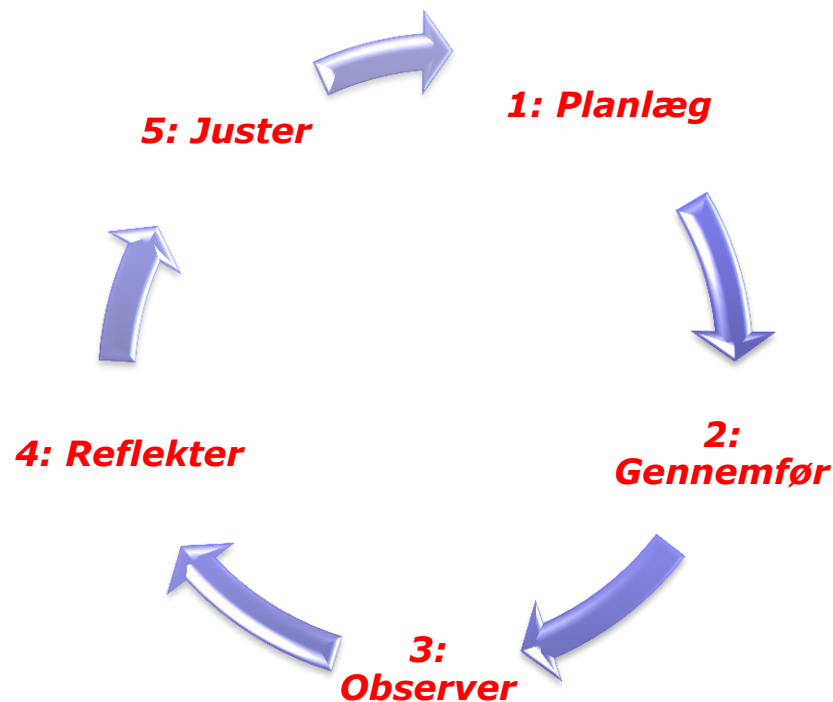
Skal endvidere tage udgangspunkt i HOLDET

- Hvilket hold/ryttere er med på turen?
- Hvad er dagens træningstema?
- Hvilken rute passer til holdet/træningstema?
- Hvordan bliver vejret?
- Hvordan skal instruktion foregå?
- + andre?



# Planlægning – løbende forbedring

## Læringshjul



# Træning – præstationens 4 søjler

- Teknisk træning
- Mental træning
- Taktisk træning
- Fysisk træning



# Træning– fysisk træning

Formålet er at opnå

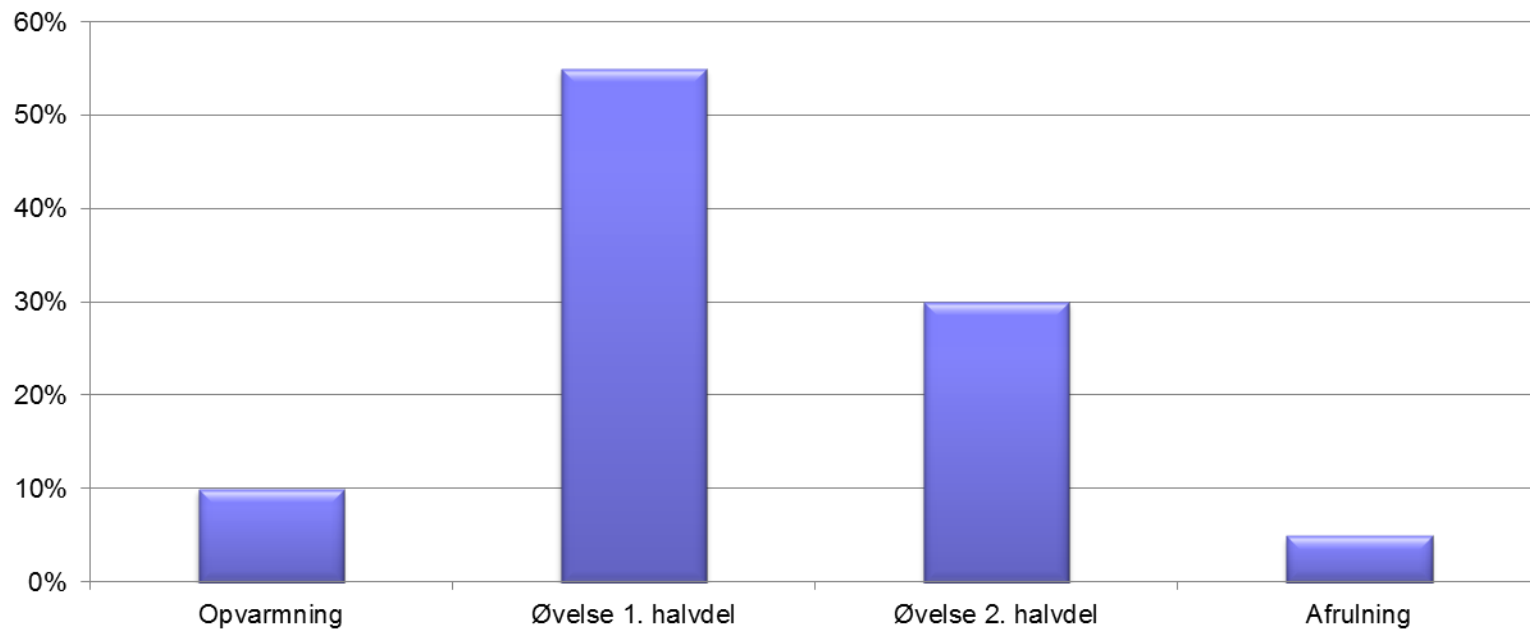
- Bedre iltoptagelse – kondition
- Arbejdstærskel - syregrænse
- Udholdenhed
- Fysisk styrke
- Hurtighed - acceleration
- Højere topfart
- Bedre koordinering





# Træning– plan fysisk træning

## Fordeling energiforbrug



# Træning – fysiske områder

- Udholdenhedstræning - aerob
- Intervaltræning – aerob og anaerob
- Styrketræning i og udenfor sæson
- Udstrækning



# Træning - intervaltræning

## Bakkesprint - kort

- Enkeltvis
- Længde: 200 – 300 m.
- Intensitet: 100+% (Absolut ingen snak)
- Restitution: 2 – 4 min. Rulletempo.
- Formål: Træner arbejdstærskel
- Start en af gangen. De stærkeste starter til sidst, og skal indhente de først startende.
- Variation: Start 2 og 2 og kød imod hinanden.



# Træning – intervaltræning

## Forhjulslir - mellem

- 2 og 2: Lige stærke
- Længde: 2 – 3 km.
- Intensitet: 80 – 85% (Meget korte samtaler)
- Restitution: 4 – 5 min. Rulletempo.
- Formål: Træner iltoptagelse, udholdenhed og arbejdstærskel
- De 2 ryttere kører ved siden af hinanden og presser hinanden, ved skiftevis at køre lidt foran den anden.
- Variation: 1 stærk rytter har 1 mindre stærk rytter på "slæb".



# Træning - intervaltræning

## Holdkørsel - lang

- 4 – 5: Nogenlunde lige stærke
- Længde: 6 – 8+ km.
- Intensitet: ca. 85 – 90% (Korte samtaler)
- Restitution: 10 – 15 min. Lavt tempo.
- Formål: Træner iltoptagelse, udholdenhed og arbejdstærskel
- Kør på en linje. Kortere føringer og den forreste slår ud og kører ind bagerst.
- Variation: Kan køres som rulleskifte – lidt mere krævende



# DCU uddannelse

## Idrættens træneruddannelse

Niveau:	Niveau 1: Træner 1	Niveau 2 Træner 2	Niveau 3 DIF Diplomtræner	Niveau 4 Idrættens Træner Akademi
Udbyder:	DIF/spf	DIF/spf	DIF/spf	Syddansk Universitet, TEAM DANMARK, DIF og spf
Teori:	25 lektioner – 2 weekender	56 lektioner – 3½ - 4 weekender	[se særskilt brochure om DIF Diplomtræner] 180 lektioner	[se særskilt brochure om ITA] ca. 325 lektioner
	SPF 25 lektioner – 2 weekender	SPF 25 lektioner – 2 weekender	SPF 25-50 lektioner	SPF 75-120 lektioner
Praktik:	Trænerpraktik i klub (mesterlære) Egenfærdighed i idrætten 40-60 timer	Trænerpraktik i klub (mesterlære) Egenfærdighed i idrætten 40-60 timer	Arbejde aktivt som træner Flerårig erfaring fra egen idrætsgren	Arbejde aktivt som elitetræner

DCU MTB Træneruddannelse

DCU Kaptajnkursus

DCU Træneruddannelse 1 (modul 1-4)

DCU Træneruddannelse 2 (modul 1-5)

B&U-Træner kursus

DCU Træneruddannelse 3 (2013)

DIF's diplomtræneruddannelse

Merit i forhold til DIF's  
træner 1 og 2 – dvs. herefter  
mulighed for at fortsætte  
direkte på DIF's  
diplomtræneruddannelse



# Afslutning

Afsluttende spørgsmål?

