

KAPTAJNKURSUS 2011

d. 29. og 30. april i Vildbjerg

”Hvordan styrer jeg en flok motionister med forskellig baggrund, forskellige færdigheder på cyklen og med meget forskelligt ambitionsniveau???”.

Denne problemstilling kender de fleste klubtrænere/kaptajner – man starter ud på en fælles træningstur med de bedste intentioner om en god og social cykeltur, men knap er man nået ud af byen før gruppen er spredt for alle vinde !!!

Dette kursus henvender sig til de klubtrænere/kaptajner, der ønsker et redskab til at planlægge og gennemføre en god træning for **alle** hjemme i klubberne.

FORELØBIGT PROGRAM:

Fredag kl. 15:30	Ankomst, indkvartering og omklædning. Cykel klargøres !
16:00	Introduktion og træningstur, bl.a. køreformer
19:00	Middag
20:00	Evaluering på træningsturen (køremåder)
	Kaptajn / træneransvar og trænerrespekt
22:00	Kaffe/vand + brød – hyggeligt samvær
Lørdag kl. 07:30	Morgenmad
08:30	Kommunikation/pædagogik og mentaltræning
10:15	Træningslære / træningsfysiologi
12:00	Oplæg til eftermiddagens træningstur
12:30	Frokost + omklædning og klargøring af cykler
13:30	Træningstur
15:00	Eftermiddagskaffe
15:00	Evaluering af træningsturen
	Sikkerhed under træning
16:30	Evaluering og afslutning (senest kl. 17)

Kurset koster **1450,00 kr.** pr. deltager inkl. Overnatning i dobbeltværelse og forplejning.

Instruktører:	Idrætspsykologi	Jannek Tetzlaff
	Underviser	Jonas Hvid
	Udviklingskonsulent	Bent Skov

Jannek Tetzlaf har en baggrund fra militæret, og han har bl.a. beskæftiget sig meget med militærpsykologi. I dag driver han sit eget firma, hvor han beskæftiger sig med trivsel, ledelse og processer i firmaer over hele landet.

Jonas Hvid er DCU's underviser, hvor han er underviser på alle de øvrige trænerkurser.

Bent Skov er, udover at være DCU's udviklingskonsulent, også formand i Haderslev – Starup Cykelklub, hvor han er en af trænerne / kaptajnerne.

Tilmelding sker til:

**Udviklingskonsulent Bent Skov
Kelstruphave 78
6100 Haderslev**

Telefon: 74571359 eller 20165358

Mail: skov_haderslev@tdcadsl.dk

Deltagergebyr indbetales på kto.nr. 9892-0004683412

SENESTE TILMELDING: 18. marts 2011!!!!!!