

Uddannelses- katalog

Danmarks Cykle Union



Se aktuelle datoer, priser, vilkår og undervisere på
cyklingdanmark.dk/uddannelse

Indhold

Introduktion

Uddannelsesstruktur

Hvor skal jeg starte?

Introkurser

B&U Basistræner (Landevej, MTB, BMX)

Kaptajn Landevej

Kaptajn MTB

Kaptajn Landevej Kvinder

Klubtræneruddannelser

Træner 1 - introduktion

Trænerrollen (modul 1)

Cykelsportens fysiologi (modul 2)

Træningsplanlægning (modul 3)

Træning i praksis (modul 4 - disciplinopdelt)

Træner 2

BMX 1

BMX 2

Talenttræneruddannelser

DIF/DCU Diplomtræner

DIF/DCU ITA

Fokuskurser

Administrative kurser

Kommissær

Trafikofficial



Introduktion

Klubtrænerne i de danske cykelklubber har en stor andel i udviklingen af det høje niveau i dansk cykelsport. Uddannelse af trænere er både centralt for opretholdelse af talentudviklingen på den lange bane, og i forhold til at skabe gode rammer for breddecyklingen.

Danmarks Cykle Union arbejder tæt sammen med Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund om at udvikle træningsformer, hvor udgangspunktet er en videnskabelig tilgang til områder som fysiologi, teknik, psykologi og pædagogik. Alle undervisere på DCUs kurser og uddannelser er veluddannede og med omfattende praktisk trænererfaring.

Fra efteråret 2020 er flere af de eksisterende kurser og uddannelser blevet revideret, og nye tilbud er udviklet. Målet er fortsat at tilbyde kurser og uddannelser af høj kvalitet, men formaterne er gjort mere kompakte og fleksible. Således er alle kurser og uddannelser på intro- og klubtrænerniveau begrænset til én dag, og foregår ude i klublokalerne og i terrænet. Dog foregår BMX 1 og BMX 2 fortsat over en weekend.

Se kursusdatoer på cyklingdanmark.dk/uddannelse

Ved spørgsmål omkring kalender, tilmelding, kursusønsker - kontakt :

Udviklingskonsulent Kristoffer G Nielsen: kgn@cyklingdanmark.dk eller

Uddannelseskoordinator Thomas Dalsted: thomas.dalsted@cyklingdanmark.dk



Uddannelsesstruktur



Modul 4
1 dag

BMX 2
4 dage

Modul 4
1 dag

BMX 1
2 dage

B&U Basistræner

1 dag - Ldv, MTB, BMX

Fokuskurser

1/2 dag

Watttræning

Grundteknik på MTB

Vedligehold din cykel

Kost og ernæring

E-cykling

Bjergkørsel

Træn med GPS

Andre

Administrative

Kommissær

Trafikofficial

Hvor skal jeg starte?

Uddannelsesstrukturen på foregående sider giver et overblik over de forskellige kurser og uddannelser i DCU-regi. **Introkurserne** giver en kompakt introduktion til trænergerningen, med et overvejende fokus på praktik, hvad enten det er i BMX-, MTB eller i landevejsklubben. Alle kan tilmelde sig disse kurser.

På **Klubtræneruddannelserne** findes Træner 1 og 2 samt BMX 1 og 2. Alle kan tilmelde sig Træner 1 og BMX 1, men det er en god ide at have en smule trænererfaring før man går i gang. Træner 1 formatet er nyt, hvor man kan tage de fire moduler af én dags varighed separat, Dog skal modul 4 være afsluttende. Træner 2 er endnu ikke færdigudviklet, men forventes udbudt fra efteråret 2021. Forudsætningen for at deltage i Træner 2 eller BMX 2 er, at man har gennemført Træner 1 eller BMX 1.

Talenttræneruddannelserne foregår hovedsageligt i DIF-regi og det forudsættes, at man har gennemført Træner 2 eller BMX 2 på forbundsniveau.

Fokuskurser er et nyt tiltag i DCU-regi, hvor formatet er 3-4t, enten i form af foredrag eller som debatoplæg. Temaer kan være f.eks. watttræning, cykelvedligeholdelse, kom i gang med e-cykling etc., hvor kompetente fagpersoner inddrages som foredragsholdere. Mulighederne er mange, og hvis I har specifikke ønsker i jeres klub, så tøv ikke med en henvendelse.

Administrative kurser dækker over Kommissær- og Trafikofficial-kurser. Kontakt de ansvarlige personer, omkring mere info og kursusdatoer.



Introkurser



B&U Basistræner



Udbydes som tre forskellige kurser indenfor disciplinerne
Landevej, MTB og BMX

Formål med kurset

Kurset er en introduktion til trænerrollen indenfor Landevej, MTB eller BMX og er målrettet nye B&U trænere eller trænere med begrænset erfaring. Du får viden og færdigheder til hvordan du tilrettelægger træning og kommuniker overfor børn og unge med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

Indhold

Undervisningen veksler mellem teori, cases fra egen klub og sammensætning af træningsøvelser.

- Team Danmarks Aldersrelaterede træningskoncept (ATK)

- Børn og unges fysiske, motoriske og sociale udvikling

- Træningsparametre for forskellige aldersgrupper

- Sportspædagogik for forskellige aldersgrupper

- Trænerkommunikation

- Konkrete træningsøvelser indenfor disciplin

- Sammensætning af træningspas for forskellige aldersgrupper indenfor disciplin

Varighed og praktik

1 praktisk dag fra kl. 9.00 - 17.00 samt 2-3 timers teoretisk forberedelse (e-læring). Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.



Kaptajn Landevej



Formål med kurset

Kurset er for klubbens turledere, klubtrænere eller kaptajner, der klædes på til at planlægge og gennemføre en god og sikker træningstur. Kurset er med til at minimere uheld og sikre en god stemning og cykelkultur i klubben. Du får viden og færdigheder til, hvordan du sikkert styrer og kommunikerer til en gruppe af cykelmotionister med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

Indhold

Undervisningen veksler mellem teori og to praktiske øvelsessessioner på cyklen.

- Kaptajnrollens sociale og sikkerhedsmæssige ansvar

- Sikkerhed, kørestile og signalgivning

- Kaptajnen som kommunikator og instruktør

- Planlægning og strukturering af træningsture

- Håndtering af uheld

Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00. Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre racercykel i en gruppe.

Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.



Formål med kurset

Kurset er for klubbens MTB turledere, klubtrænere eller kaptajner, der klædes på til at planlægge og gennemføre en god og sikker MTB træningstur. Kurset er med til at minimere uheld og sikre en god stemning og cykelkultur i klubben. Du får viden og færdigheder til, hvordan du sikkert styrer en tur i skoven eller på MTB-spor og kommunikerer til en gruppe cykelmotionister med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

Indhold

Kurset veksler mellem teori og to praktiske træninger på cyklen.

Kaptajnrollens sociale og sikkerhedsmæssige ansvar

Hvor må du køre i skoven og på privat ejendom?

Kaptajnen som kommunikator og instruktør

God stil og opførsel i skoven – god karma med andre brugere i skoven

Teknik på mountainbiken – introduktion til grundposition, bremse- og svingteknik, nedkørsler og passage af forhindringer.

Planlægning og strukturering af træningsture

Vurdering af sværhedsgrader og risici på nedkørsler og tekniske passager

Sikkerhed, kommunikation og signalgivning, herunder håndtering af uheld

Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00. Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre mountainbike på lette spor (blå). Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.



Kaptajn Kvinder Landevej



Formål med kurset

Kurset er for klubbens kvindelige turledere, klubtrænere eller kaptajner, der klædes på til at planlægge og gennemføre en god og sikker træningstur. Kurset har specielt fokus på kvindelige cyklister. Kurset er med til at minimere uheld og sikre en god stemning og cykelkultur i klubben. Du får viden og færdigheder til, hvordan du sikkert styrer og kommunikerer til en gruppe af cykelmotionister med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

Indhold

Undervisningen veksler mellem teori og to praktiske træninger på cyklen.

- Kaptajnrollens sociale og sikkerhedsmæssige ansvar
- Sikkerhed, kørestile og signalgivning
- Kaptajnen som kommunikator og instruktør
- Forskelle mellem kvindelige og mandlige cyklister
- Planlægning og strukturering af træningsture
- Håndtering af uheld

Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00. Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre racercykel i en gruppe. Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.



Klubtræner- uddannelser



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, O₂ og CO₂ i blodet

Kredsløbet og muskelfysiologi

Den aerobe og anaerobe energiomsætning

Enzymaktivitet og VO₂-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.



Formål med uddannelsen

Denne uddannelse henvender sig til klubtræneren som gerne vil dygtiggøre sig yderligere. Træneren på niveau 2 kvalificeres til at kunne håndtere det overordnede træningsansvar i en klub samt kunne arbejde individuelt med enkelte cykelryttere/motionister. Formålet er at give træneren en mere dybdegående viden inden for trænerhvervets mange facetter. Der bliver bygget videre på de tillærte færdigheder fra Træner 1 og den erfaring klubtræneren har med sig fra sin klub. På modul 3 og 4 arbejdes der disciplin-specifikt (landevej, MTB, bane, etc).

En gennemført Træner 2 er adgangsgivende til DCU's og DIF's Diplomtræneruddannelse.

Uddannelsen forventes at kunne udbydes fra efteråret 2021.

Indhold

Modul 1: Trænerrollen + Sportspsykologi (fælles)

Trænerrollen (fortsat fra Træner 1)

Sportspsykologi (introduktion)

Modul 2: Cykelsportens Fysiologi + Planlægning, Differentiering og Vurdering (fælles)

Cykelsportens Fysiologi (fortsat fra Træner 1)

Planlægning, Differentiering og Vurdering (fortsat fra Træner 1)

Modul 3(disciplinspecifikt): Disciplinspecifikke Arbejdskrav, Kapacitetstest og Planlægning

Udarbejdelse og gennemgang af disciplinspecifikke arbejdskravs- og kapacitetsanalyser

Udarbejdelse og gennemgang af disciplinspecifik træningsplan for rytter

Modul 4 (disciplinspecifikt): Specialdisciplin i praksis

Fysisk, taktisk, teknisk træning i praksis

Udarbejdelse/videreudvikling af øvelser/intervaller

Målgruppe og forudsætninger

Målgruppe er klubtræneren der gerne vil videreudvikle sine evner inden for trænerfaget. Det er en forudsætning at træneren har DCU's eller DIF's Træner 1 niveau.

Varighed

4 moduler af én dags varighed fra kl. 9.00 - 17.00

BMX Træner 1



Formål med uddannelsen

Det er her du starter hvis du for alvor vil i gang med trænergerningen inden for BMX sporten. Uddannelsen henvender sig til klubtrænere, der ønsker værktøjer til at planlægge og gennemføre en god og sikker træning for alle i klubben. Du får basal viden om det at være BMX træner og at have med B&U at gøre. Du bliver klædt på som træner til at lede og planlægge en klubtræning på en social, sportslig og sikkerhedsmæssig forsvarlig måde efter videnskabelig velfunderede metoder.

Indhold

Modul 1 (generel weekend):

Trænerrollen, Kommunikation, Idrætsskader, Anatomi, Arbejdsfysiologi, Arbejdskravsanalyse, Kapacitetsanalyse, Børn og unges udvikling, Hvad er træning?

Modul 2 (specifik weekend):

BMX cyklen, BMX banen, BMX grundteknikker, BMX svingteknik, BMX startteknik, Træningsplanlægning

Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning at du har et grundlæggende indblik i BMX-disciplinen, og trænererfaring er en fordel, men ikke et krav. Kurset "B&U Basistræner BMX" kan være en god forløber til BMX 1 uddannelsen, men er ikke et krav.

Varighed

Uddannelsen indeholder både teori og praksis fordelt over 2 moduler, der begge forløber fra fredag kl. 17.00 til lørdag kl. 17.00.

Kurset er inklusiv forplejning, overnatning, undervisningsmateriale og diplom.



Formål med uddannelsen

Det er her du udvider din trænergerning og opnår yderligere viden fra BMX træner 1. Uddannelsen henvender sig til klubtrænere som har gennemført BMX træner 1-uddannelsen, og som ønsker et dybere teoretisk indblik i kravene til BMX-disciplinen, samt værktøjer til at omsætte teori til praksis. Du får en omfattende viden om kravene til BMX-disciplinen, og en træner på niveau 2 kan løfte ansvaret som ledende træner for hele BMX-klubben og som personlig træner for individuelle medlemmer.

Indhold

Modul 1:

Tekniktræning, Supercross, Sprinttræning, Videoanalyse, Test af BMX, Praktisk sprint og fysisk BMX, Trænerrollen, Idrætspsykologi, Ernæring, ATK, Arbejdsfysiologi, BMX arbejdskrav

Modul 2:

Aerob og anaerob træning, Praktisk aerob og anaerob træning, Styrketræning, Praktisk styrketræning, Kombineret træning, Træningsplanlægning, Afsluttende opgave

Målgruppe og forudsætninger

For at deltage er det forudsat, at du har gennemført BMX træner 1. Det forventes herudover at du fungerer som træner på klubniveau.

Varighed

Uddannelsen foregår over 2 moduler, hvor det første er en fuld weekend fra fredag til søndag og det andet modul er en halv weekend fra fredag til lørdag.

Kurset er inklusiv forplejning, overnatning, undervisningsmateriale og diplom.



Talens uddan

Formål med uddannelsen

Denne uddannelse henvender til den ambitiøse træner, som gerne vil arbejde med talenter og nationale eliteryttere, enten som en del af et elite-/talentmiljø og/eller som personlig træner. Formålet er at uddanne kompetente trænere med et højt fagligt niveau som efterfølgende kan bidrage positivt til ét eller flere af de mange danske elite-/talentmiljøer i dansk cykelsport. Træneren bliver tilmed klædt på til at arbejde individuelt med talenter og elitecykelryttere på nationalt niveau.

Indhold

Uddannelsen er delt i to:

- DIF Diplom er den generelle del hvor der undervises i emner som fysiologi, sportspsykologi, ledelse, ATK ol. De studerende arbejder sammen på tværs af discipliner og sportsgrene.
- DCU Diplom er den specifikke del som sætter læringen fra DIF Diplom ind i en cykelsportskontekst. Her får den studerende mulighed for at arbejde specifikt med et selvvalgt emne inden for cykelsporten.

Målgruppe og forudsætninger

Målgruppen er træneren som ønsker at arbejde med den danske elite inden for cykelsporten. Det er en forudsætning at træneren har gennemført en DCU Træner 2 uddannelse.

Varighed

DIF Diplom tager ca. mellem ½ år til 1½ år alt efter om man vælger Turboforløb eller Ordinært forløb. Læs mere her: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/for-s-traenere/traeneruddannelser/dif-s-diplomuddannelse>

DCU DIF tager ca. 3 måneder. Det kan dog variere en alt efter valg af opgave.

Formål med uddannelsen

Denne uddannelse henvender til elitetræneren som vil arbejde professionelt med cykelryttere på internationalt niveau. ITA er DCU's og DIF's højeste træneruddannelse. Formålet er at uddanne elitetrænere med den nyeste viden inden for sportens verden, som kan tage den viden med ud i diverse elitemiljøer og gøre en positiv forskel for de danske cykelryttere. Træner får en elitetræneruddannelse af international standard. Træneren bliver i stand til at arbejde med Verdensklasseatleter og elitemiljøer med den nyeste sportsvidenskabelige viden som baggrund.

Indhold

Uddannelsen er delt i to:

- DIF ITA er den generelle del, hvor alt den nyeste viden præsenteres og de studerende arbejder sammen på tværs af discipliner og sportsgrene.
- DCU ITA er den specifikke del som sætter læringen fra DIF ITA ind i en cykelsportskontekst.

Målgruppe og forudsætninger

Målgruppen er træneren som ønsker at kunne leve af trænerhvervet og/eller brænder for at kunne arbejde med ryttere i den nationale og internationale elite inden for cykelsporten. DCU's og DIF's Diplomtræneruddannelse er et adgangskrav.

Varighed

DIF ITA tager ca. ét år. Læs mere her: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/for-s-traenere/traeneruddannelser/idraettens-s-traener-s-akademi>
DCU ITA efterfølgende tager 3-6 måneder. Varighed kan variere efter valg af opgave.

Fokuskurser



DCU
DANMARKS CYKLE UNION

Formål

Fokuskurser er et nyt tiltag i DCU-regi, hvor formatet er en seance over 3-4t, enten i form af foredrag eller som debatoplæg. Temaer kan være f.eks. watttræning, cykelvedligeholdelse, kom i gang med e-cykling etc., hvor kompetente fagpersoner inddrages som oplægsholdere. Formålet er at dele ud af den viden omkring cykelsporten som findes internt og eksternt i DCU-regi. Mulighederne for indhold er mange, og hvis I har specifikke ønsker i jeres klub, så tøv ikke med en henvendelse.

Indhold

Eksempelvis:

Watttræning

Taktik i Landevejscykling

Grundteknik på MTB

Vedligehold din cykel

Kost og ernæring

E-cykling

Bjergkørsel

Træn med GPS

Varighed og praktik

3-4t på aftener eller i weekender. Kurser kan både afvikles som lukkede klubkurser, eller som kurser der er åbne for alle. Både klubber og DCU kan tage initiativ til oprettelse af kurser.



Administrative kurser



Kommissærkursus



Kommissærer er afgørende for afvikling af cykelløb, og som kommissær bliver du del af et fast team, som sørger for at cykelløbene bliver afviklet på en sportslig og fair måde. Hvis du er interesseret i udfordringer, ansvar og personlig udvikling, så er det lige dig vi mangler i kommissærkorpset.

Efter et gennemført Kommissærkursus gennemgår man en oplæringsperiode. Ønsker man at specialisere sig som kommissær på bane, i BMX eller i MTB, så tilbydes et kortere opgraderingskursus for hver disciplin.

Alle kommissærer får efter kursus udleveret uniform.

Man bestemmer selv forud for sæsonen, hvor ofte man ønsker at medvirke ved løb.

Der udbetales såvel honorar samt kørepenge til fungerende kommissærer.

Tilmelding og yderligere information hos formanden for DCUs kommissærudvalg.

Henning Knudsen

E-mail: henninghknudsen@gmail.com

Tlf. 25 31 71 90



Trafikofficial-kursus



Som uddannet trafikofficial gennem Danmarks Cykle Union har man tilladelse til at dirigere trafik til arrangementer, hvor arrangøren er klub/forbund under DIF eller DGI.

For at kunne deltage, skal du:

- være medlem af en klub eller forbund under DIF eller DGI
- være fyldt 21 år
- have haft kørekort til almindelig bil i mindst tre år
- have gennemført førstehjælpskursus inden for fem år (kan tages efter endt trafikofficial-kursus)

Indhold

Uddannelsens indhold omfatter blandt andet:

- Idrættens organisering
- Tilladelsessystemet, der knytter sig til større civile idrætsarrangementer
- Beføjelser til trafikregulering og regelgrundlaget
- Trafikregulering i praksis og andre trafikanters forpligtelser
- Skatteregler
- Erstatningsansvar og forsikringsdækning

Varighed og praktik

Kurset afholdes over en weekend, fredag kl. 16.00-22.00 og lørdag kl. 9.00-17.00. I alt 16 lektioner.

Kurset består af både teoretisk og praktisk undervisning.

Kurset bookes og arrangeres i samarbejde med underviseren og DIF.

Klubber, der ønsker at afholde eller deltage i trafikofficial-kursus, kan henvende sig til Julie Kristiansen på jkr@cyklingdanmark.dk.







Se aktuelle datoer, priser, vilkår og undervisere på
cyklingdanmark.dk/uddannelse