

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