

DCU BMX kraftcenter

Introduktion

Kraftcentret indgår som en del i DCUs talentudviklingsstrategi for BMX og skal sikre at de unge ryttere udvikler sig til at kunne konkurrere på internationalt elite niveau.

Kraftcenteret skal skabe værdi for såvel ryttere, de lokale klubber og for DCU. Samtidig vil den øgede fokusering give en merværdi for de involverede kommuner.

Målsætning

At udvikle de bedste ryttere i alderen 15-18 år til at kunne konkurrere i internationalt elite women/men.

Formål

Kraftcenteret formål er at:

- Skabe en rød tråd fra challenge til international eliterytter.
- Give et udviklingsmæssigt løft til dansk BMX.
- Sikre de unge ryttere de bedste betingelser for at udvikle deres talent og nå deres sportslige mål.

Kraftcenteret er en integreret del af en allerede eksisterende klub og der skal være tale om et elitært klubmiljø, hvor der allerede er etableret eller er ønske om udviklingen af et kvalificeret talentudviklingsarbejde.

Organisering

Talentkoordinatoren er hovedansvarlig for kraftcentret og laver aktivitetsplanen samt står for de enkelte træninger. Der vil blive udvalgt to kraftcenter klubber, én i jylland og én på sjælland. Repræsentanter fra kraftcenter klubberne vil blive indkaldt til årligt møde angående evaluering og planlægning af aktiviteter.

Indhold

Det eksisterende talentarbejde som foregår eller er under udvikling i kraftcenter klubberne skal bakkes op og udvikles yderligere gennem samarbejde mellem klubberne og DCU. Derfor skal der skabes løbende dialog mellem klubtrænerne og DCUs BMX talentkoordinator om træning og udvikling af ryttere.

Dialog og erfaringsudveksling trænerne imellem skal skabe udvikling hos den enkelte træner samt forståelse for hvilke udfordringer henholdsvis klub og talentkoordinator står med. Dette skal bidrage til, at dygtiggøre de lokale trænere og dermed øge kvaliteten af den daglige træning.

DCU afholder skiftevis kraftcentertræning på de to valgte baner (én i jylland og én på sjælland) hver anden uge. Træningen vil være ledet af talentkoordinatoren og assisteret af en lokal klubtræner.

Deltagerne til træningerne vil være udtagne kraftcenter ryttere fra hele landet.

Træningen foregår med baggrund i ATK.

Foruden decideret BMX træning vil nogle træninger også bestå af uddannelse af rytterne i de aspekter som også høre med til BMX, herunder bl.a. fysisk- og mentaltræning. Dette for at give dem redskaber til at varetage deres fremtidige karriere i elite klasserne.

Ydermere vil de ryttere der ikke har egne personlige trænere modtage træningsplanlægning fra talentkoordinatoren.

Økonomi

DCU dækker træner udgifterne i form af talentkoordinatorens rolle.

Der vil ikke være brugerbetaling for kraftcenter rytterne.

Krav til klubberne

Som tidligere beskrevet skal klubben enten allerede have etableret et kvalificeret talentudviklingsarbejde eller have ønske om at udvikle dette, hvor der kan spares med talentkoordinatoren. Dette er for at sikre at der kan samarbejdes klub og DCU imellem på et højt niveau og sikres yderligere udvikling.

Klubbens bane skal være vedligeholdt igennem hele perioden den bliver brugt som kraftcenter. 8 meter rampe og pro sektion er en fordel men ikke et krav.

Specielt for vinterhalvåret

I vinterhalvåret vil træningen foregå på lejede indendørs baner.

Krav til rytterne

Talentkoordinatoren foretager udtagelsen af kraftcenter rytterne. Udtagelsen vil ske efter afslutningen af den danske sæson. Rytterne skal fra udtagelses tidspunktet være i alderen 15-18 år i den kommende sæson.

Rytterne vil blive udtaget ud fra et helhedsbillede som foruden resultatet bl.a. indeholder motoriske, fysiske, kropslige og psykologiske potentialer.

Rytterne skal være engageret og deltage aktivt i kraftcenteret, samt have en klar målsætning om en fremtidig elite karriere. Rytterne forventes at deltage i internationale konkurrencer i sin pågældende klasse. Hvis træningsplanlægning fra talentkoordinatoren modtages, skal dette følges.

Træneren

DCUs BMX Talentkoordinator varetager planlægning og træning af kraftcenteret. Foruden de enkelte træninger vil der blive lavet personlig planlægning for de ryttere der ikke allerede har personlige trænere. Alle kraftcenter ryttere har dog altid mulighed for sparring med talentkoordinatoren i hverdagen.