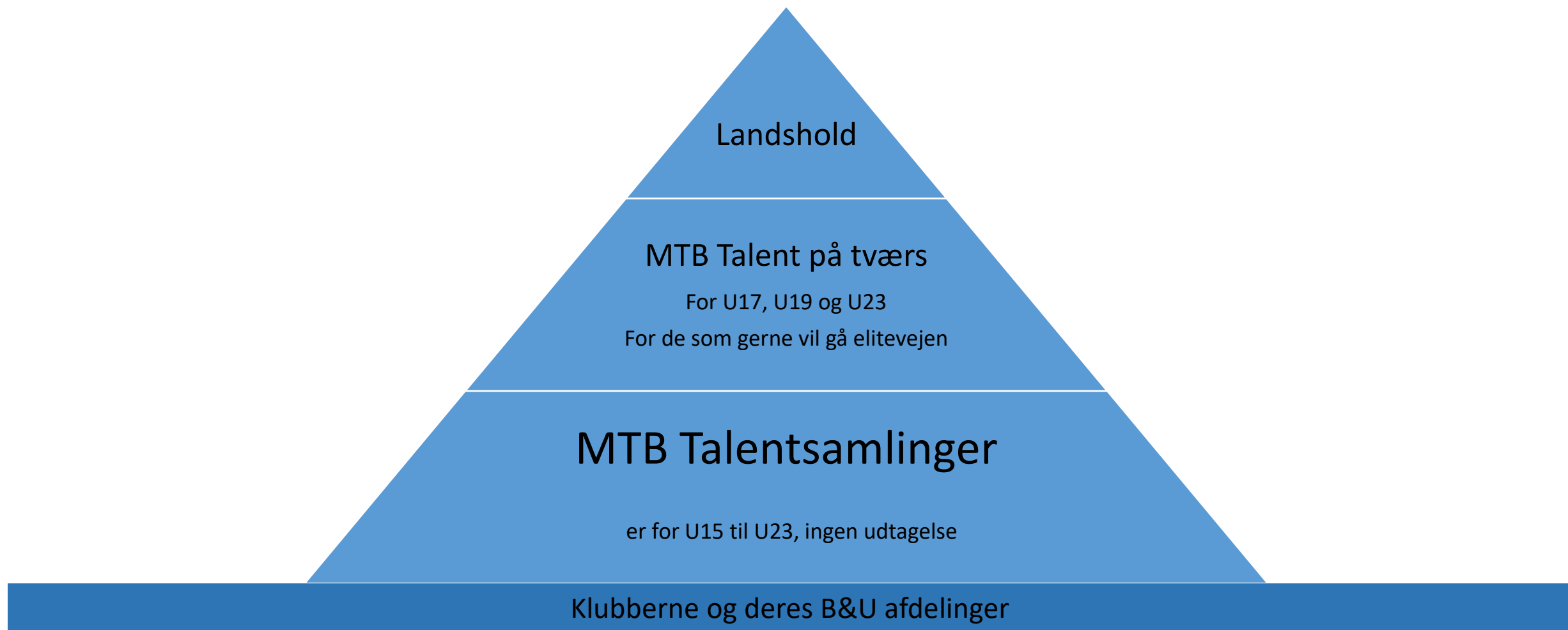




MTB Talent på Tværs

Oktober 2018

MTB Talent på tværs



MTB Talent på tværs

- Vores kriterie for hvilke ryttere der deltager er følgende:
 - Det er for U17, U19 og U23 ryttere, som vil gå elite vejen.
 - Top 20 drenge og alle piger fra Ligaen
 - Individuel vurdering af klubtræneren
- Regionale fællestræninger
 - Udvikling af ryttere gennem fællestræning og coaching
 - Udvikling af trænere gennem vidensdeling
- Ledes af trænere med erfaring og gode tekniske færdigheder
 - Gerne med erfaring fra XCO og med gode pædagogiske evner

2018 – første forsøg

- MTB Udvalget har fået kr. 20.000 til at starte Talenter på tværs
 - Igangsættere
 - Mads Bødker, Henrik Jappe og DCU's konsulent Kristoffer G. Nielsen
 - Alle klubber kan være med
 - Trænere som arrangerer
 - Niels Rasmussen, Jakob Agger, Thorsten Breiding og Jes Dabelsten, Region Syddanmark
 - Jes Dabelsten, Niklas Petersen, Thorsten Breiding og Frederik Mørkeberg, Region Sjælland
 - Midt- og Nordjylland, skal organiseres, meld gerne jeres interesse

Program som gælder alle samlinger

- Kl 9:45 møder omklædt og klar
- Kl 10-13 træning på MTB
- Kl 13-13:30 omklædning
- Kl 13:30 til 14 Frokost
- Kl 14-15/16 målevaluering, gruppearbejde og foredrag

- Trænerne fastlægger selv indhold mellem 10 til 13 og delvis 14-16
- Fast er procesarbejdet med målsætninger som ligger fra Kl 14

De første samlinger 18 og 19

- 4. November - proces og målfastlæggelse – begge regioner
 - Rude Skov og Holte Hallerne
- 11. november - proces og målfastlæggelse – begge regioner
 - VIES
- ?. Januar , sammen med MTB Talent – hhv. Øst/Vest
 - Målopfølgning 1
 - Udlandstur bestemmes
- ?. Februar, målopfølgning 2
- ?. Marts, sammen med MTB Talent alle er sammen
 - Målopfølgning 3
- St. Bededagene i Maj, MTB Talent Vallåsen
 - Målopfølgning 4
- Materiale om proces og mål udsendes før første samling

Målsætninger

Arbejdet med målsætninger er en vigtig del af at være en seriøs cykelrytter. Mål er nødvendige da de er med til at fastholde dig og give retning i din træning. Hvis du ikke har et mål – hvor er du så på vej hen?

Når vi taler om målsætninger findes der 4 former af mål:

- Drømmemål
- Resultatmål
- Præstationsmål
- Procesmål

Drømmemål er overordnede og som oftest meget langsigtede.

Det kan være at blive professionel, deltage i OL osv.

Disse drømme er vigtige at have, men meget svære at arbejde med det daglige, de er stort set udenfor din egen kontrol – der kan ske meget undervejs som du ikke er herre over.

Resultatmål, Præstationsmål og Procesmål er alle mål som du kan arbejde med i løbet af en sæson

Hvad kræver det for at det er et Mål?

- Du skal kunne kontrollere det 100%

Når du skal lave målsætninger er det en god ide at starte med resultatmål og gå baglæns til procesmål.

Lav mål sammen med din træner.

Vælg din coach

God Ide at have dem så du ser dem hver dag.

Vær gerne åben om dine mål – så du kan få støtte til at nå dem.

Mål er ikke pinlige – kun hvis de er urealistiske!

Lav gerne flere mål – du kan altid prioritere dem.

Målsætninger		
Resultatmål 12 mdr.	Præstationsmål 3-8 mdr.	Procesmål 0-4 mdr.
<p>Kan du ikke altid kontrollere 100%</p> <p>Det kunne være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placering til mesterskab • Udtagelse til Landshold 	<p>Præstationsevne i forhold til dig selv.</p> <p>Det kunne være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedre tid på en bakke.. • Flere Watt i AT • Klare det store gap. • Køre A – linjen på rockgarden i Kolding. 	<p>Alt hvad der skal til for at opnå dine præstationsmål.</p> <p>Det kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træne styrke 2 gange om ugen • Træne starter • Træne Hop • Sove 9 timer hver nat • Spise 5 stykker frugt hver dag • Ikke spise slik og drikke sodavand • Tabe mig 2 kg inden sæsonstart • Huske at drikke til løb.

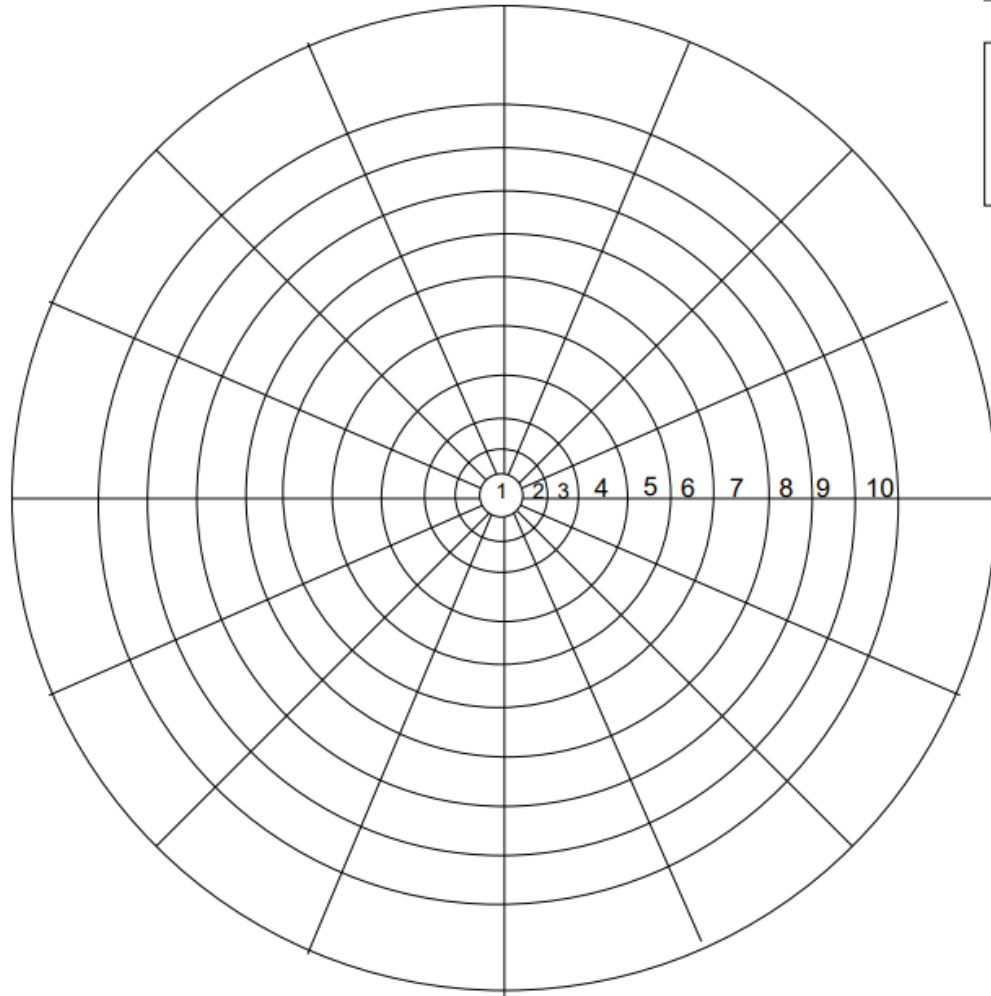


Adresse: IDRÆTTENS HUS
DK-2605 BRØNDBY
Telefon: 43 26 28 02
Telefax: 43 43 44 76
E-mail: dcu@dcu-cykling.dk
Internet: www.cyclingworld-dcu.dk

SMARTE mål

Mål skal være:	Beskrivelse
S – Specifikke	Du skal kort og præcist kunne beskrive, hvad du ønsker at opnå, og hvad du skal gøre, for at opnå dit mål.
M – Målbare	Mål skal være målelige, fx i størrelser, deadlines eller via positiv/negativ respons. Du skal kunne se eller mærke, at du har nået dit mål.
A - Accepterede	Målet skal være attraktivt for dig – det skal være noget, du virkelig ønsker, og som kan få dit hjerte til at banke. Du skal føle, at det er "besværet værd" at arbejde for at opnå dit mål.
R - Realistiske	Dit mål skal være muligt at opnå. Realistiske mål er motiverende, når de både er udfordrende og opnåelige. Du skal tro på, at du kan nå dit mål.
T - Tidsbestemte	Du skal vide, hvornår dit mål skal være nået, og hvornår, du skal følge op undervejs (fx på dine delmål).
E – Evaluering	

Kompetencekort



Navn: _____

Periode: _____

Blå: Niveau idag

Grøn: Udviklingsmål

Rød: Fremgang siden sidst

Kompetencer der kan måles på kan f.eks være.

linievalg

Stresstræning så som

- Hjulskift på tid
- Farvetest – højre/venstre hjernehalvdel
- Vejrtrækning
- Det ukendte interval

Planlæg intervallet perfekt

Tvungne overhalinger og derefter bedste overhalinger

Økonomikørsel, løbsforståelse, taktik

Power

Mod

Bunnyhop

Sving

Nedkørsel på tid

Opkørsel på tid eller bare klare den

Have styr på dine cykelting

Evaluering – ideer til indhold

- Godt og skidt? - alle byder ind
- Hvad kan trænerne tage med hjem til klubtræningen?
- Forslag til andre øvelser
- Løbskalender 2019 og tur til udlandet.
- Økonomi i Talent på tværs 2019
- Del jeres oplysninger. Tag løbende kontakt og del ideer og viden
- Program og dato for næste samling