

Talentcenter Hovedstaden

Træningscenter på Bagsværd sø, for Kano og Kajak talenter i hovedstadsområdet



foto: Bo Liehof

Tillykke med optagelsen	1
Hvad er TCH?	2
Trænerne	2
Træningen	4
Krav til den aktive.....	1
Personligt udstyr	5
Hvad kan jeg forvente af at være på KCK	4
Tøj.....	5
Træningsleje.....	1
Egenbetaling.....	2
Kontaktpersoner	4

Formand:
Niels-Peter Andersen
Pede_361@hotmail.com
40585210

Næstformand:
Josephine Kanta
josephinekanta@gmail.com

Kasser:
Martin Christensen
martin@ja-aps.dk

Cheftræner:
Kim Wraee
kim.wraee@kano-kajak.dk
60187222

Tillykke med optagelsen på TCH

Vi vil gerne invitere dig, til at deltage på Talentcenter Hovedstadens (TCH) lørdags træninger samt samlinger henover vinteren.

Kravet for optagelse på centeret, er at deltage i en A- eller B-finale i k1 til DM, samt i næste kalenderår som min. være oprykket til U16. Du er dermed inviteret til at deltage til lørdagstræningen samt samlinger med TCH i en indslusningsperiode. Herefter evalueres der i samråd med roer og klubtræner om TCH er dette rette sted for roeren, eller om de evt. skal have et hel eller halvt år mere i klubberne.

Derudover vil de nye mulige TCH roere, bliver inviteret med på vintersamlinger, samt TCH's træningslejre i påsken 2015.

Lørdagstræningen for nye roere opstartes lørdag d. 11. oktober kl. 9, ud fra kkk361 på Bagsværd sø.

Der vil efterfølgende være et kort infomøde for nye roere og forældre i kkk361 (Nybrovej 361, 2800 Kgs. Lyngby).

Hvad er TCH?

Talentcenter hovedstaden er et elitesatsende samarbejde under Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF), som målrettet arbejder for at samle og udvikle de bedste roere fra Hovedstadsområdet, således at roerne kan være blandt den bedste nationale og internationale elite. TCH er målrettet mod at roerne skal udtages på DKF's elitecenter. Talentcenteret er godkendt af Team Danmark, som en del af DKF's talent arbejde.

Talentcenter Hovedstaden, blev stiftet i efteråret 2013, som en fusion af to kraftcentre på Bagsværd sø – Kraftcenter Gladsaxe og Kraftcenter København.

TCH er, anno 2014, en sammenslutning af klubberne: 361, Skovshoved, Gladsaxe, Nybro-Furå, Esrum, Sundby, Hellerup, Neptun, Hvidovre, Holte og Sorø.

TCH har som udgangspunkt base ved Bagsværd og Lyngby sø, og de klubber der ligger her. Der vil herudover afholdes samlinger i klubber, der ikke er beliggende ud til Lyngby og Bagsværd sø.

I dag består TCH af ca. 32 roere fra de 11 medlemsklubber.

Trænerne

Cheftræner: Kim Wraae har i sin egen elitekarriere været blandt de allerbedste nationalt og internationalt frem til 2012. Både på sprint- og marathon-distancerne!

Mere information omkring Kim Wraae kommer snarest.

Assisterende trænere:

Lasse Nielsen har valgt at stoppe, som træner på TCH pga. karriere og familiære forhold.

Vi er derfor på nuværende tidspunkt i gang med at ansætte to nye trænere til start hurtigst muligt, men senest fra kalenderåret 2015.

Formand:
Niels-Peter Andersen
Pede_361@hotmail.com
40585210

Næstformand:
Josephine Kanta
josephinekanta@gmail.com

Kasser:
Martin Christensen
martin@ja-aps.dk

Cheftræner:
Kim Wraae
kim.wraae@kano-kajak.dk
60187222

Træningen

Der er fællestræning på TCH hele ugen, og ofte flere gange om dagen. Fællestræning (FT) foregår om sommeren primært på Bagsværd sø.

På nuværende tidspunkt, har vi faste fællestræninger mandag og torsdag kl. 17 og lørdag kl. 9. Foruden disse annonceres der træningstider fra uge til uge i ugeprogrammet og via vores facebook side – som du vil blive medlem af.

Om vinteren kan tiderne og stederne godt skifte, da vi er afhængige af vind, vejr og lysetimer.

Krav til den aktive

Som aktiv på TCH forventes det, at man deltager i så mange fællestræninger som muligt i løbet af ugen. Der vil mellem kraftcenteret og den enkelte klub være en aftale om hvor mange fællestræninger om ugen klubbens roere skal deltage i på TCH fra 2015.

Derudover er det et krav at man melder afbud i god tid før træning, samt at man lærer at strukturere sin tid. Derudover skal man kommunikerer med trænerne på TCH og sine klubtrænere, hvis der opstår problematikker, man bliver skadet eller der er andet, som man har behov at vende. Derudover skal man som aktiv takke ja til invitationen på facebook-gruppen, og tjekke denne dagligt, så man ikke går glip af vigtige informationer fra trænerne.

Personligt udstyr?

Som TCH aktiv forventes det, at man har følgende udstyr med sig til hver træning:

1. Kajak og pagaj
2. Ur og urholder

Hvad kan jeg forvente af at være på TCH?

Som TCH aktiv kan man forvente at blive trænet af uddannede, veloplagte og dygtige trænere, som alle har en lang karriere bag sig på de danske landshold i kajak. Det er et krav at cheftræneren har eller tager taget Dansk Kano og Kajakforbunds træner uddannelse og DIF's Diplomtræneruddannelse, og bliver ved med at søge ny viden inden for træning, skadesforebyggelse, coaching, idræts psykologi og ernæring. Endvidere er det et krav, at den ass. træner ligeledes skal uddanne sig inden for de samme områder, men det er dog ikke et krav at træneren er færdiguddannet ved ansættelsesstart.

En del af TCHs målsætning er, at levere så mange aktive som muligt til de respektive landshold i DKF.

Du kan forvente at blive udfordret og uddannet, til selv at være med i en dialog omkring din træning, så du som aktiv ikke er i tvivl om hvorfor vi trænere lægger programmerne som vi gør. Der er to årlige personlige samtaler, hvor vi som trænere og du som aktiv, får en personlig snak og evaluering af sæsonen, samt en målsætnings samtale, med henblik på næste års sæson.

TCH afholder løbende kurser omkring psykologi, træning og ernæring, som du som aktiv forventes at deltage i.

Formand:
Niels-Peter Andersen
Pede_361@hotmail.com
40585210

Næstformand:
Josephine Kanta
josephinekanta@gmail.com

Kasser:
Martin Christensen
martin@ja-aps.dk

Cheftræner:
Kim Wraee
kim.wraae@kano-kajak.dk
60187222

Tøj

TCH tøj er noget som styregruppen søger midler til og når det er muligt, anskaffes dette af styregruppen og uddeles til aktive og trænere på TCH.

Tøjet synliggøre at i hører til på TCH, men det er ikke et krav at det bruges. Under stævner er det vigtigt, at i bruger jeres klubbtøj, da det er jeres klub og ikke TCH i repræsentere

Træningslejre:

Der vil hvert år være en påske træningslejr med TCH. Vi afholder denne lejr, for at kunne forberede de aktive optimalt til den forestående sæson.

Vinter Lejr – Vi afholder ikke vintertræningslejre, men gør de enkelte roere opmærksomme på alternative træningsmuligheder og træningslejre i vinterhalvåret.

Påske Lejr: her tager vi sydpå, gerne til Italien eller Frankrig. Her kan man vælge mellem at være af sted i 2 eller 3 uger.

Sommertræningslejr: Der afholdes hvert år en sommertræningslejr i Danmark.

Egenbetaling:

Fælles for turene er, at det er egenbetaling, da TCH ikke har mulighed for at dække udgifterne. Nogle klubber har mulighed for at give roerne individuelle tilskud til træningslejre, men dette er dog et mellemværende mellem roer og egen klub.

TCH betaler dog alle omkostninger med trænere på træningslejrene.

Tilmelding: Sker via mail, og der vil typisk blive sendt invitationer ud i oktober måned, da vi ellers ikke er i stand til at få det antal billetter som vi skal bruge, til billige penge.

Kontaktpersoner:

Cheftræner: Kim Wraae

Mail: kim.wraae@kano-kajak.dk

Bestyrelsesformand: Niels-Peter Andersen

Mail: Pede_361@hotmail.com

Telefon: 40585210

Næstformand: Josephine Kanta

Mail: Josephinekanta@gmail.com

Telefon: 23953827

Kasser: Martin Christensen

Mail: martin@ja-aps.dk

Formand:

Niels-Peter Andersen

Pede_361@hotmail.com

40585210

Næstformand:

Josephine Kanta

josephinekanta@gmail.com

Kasser:

Martin Christensen

martin@ja-aps.dk

Cheftræner:

Kim Wraae

kim.wraae@kano-kajak.dk

60187222