



ER DU KLAR?
DIN DRØM – DIN UDVIKLING





Informationsmøde
- ungdomsarbejdet i
Bueskydning Danmark i 2016

Brøndby 9. januar 2016

Dagsorden

- Hvad er et talent i bueskydning?
- Drømmen om at være eliteatlet
- Vejen til ungdomslandsholdet
- Rundt om ungdomslandsholdet 2016
- Status på Talentcenter 2016
- Træningslog
- Licensgebyr og samarbejdsaftaler
- Forældreopbakning
- NUM 2016
- Eventuelt



Talent

- 10.000 timers reglen. Gælder den?
- For at nå gruppen af internationale topskytter (verdensklasse) skal der arbejdes **langsigtet** hos skytten, bl.a:
 - Stor træningsindsats i mange år
 - Investere tålmodighed og vilje til at få mange andre faktorer til at spille sammen At udvikle og skabe en topsskytte i bueskydning



Buetalentet

- ATK BUE:
 - *En skytte, der med udgangspunkt i sine personlige forudsætninger er i stand til at få det bedst mulige ud af sine egenskaber, er et talent.*



Hvordan udvikler vi talentet

- Sætte mål og krav
- Arbejde sammen



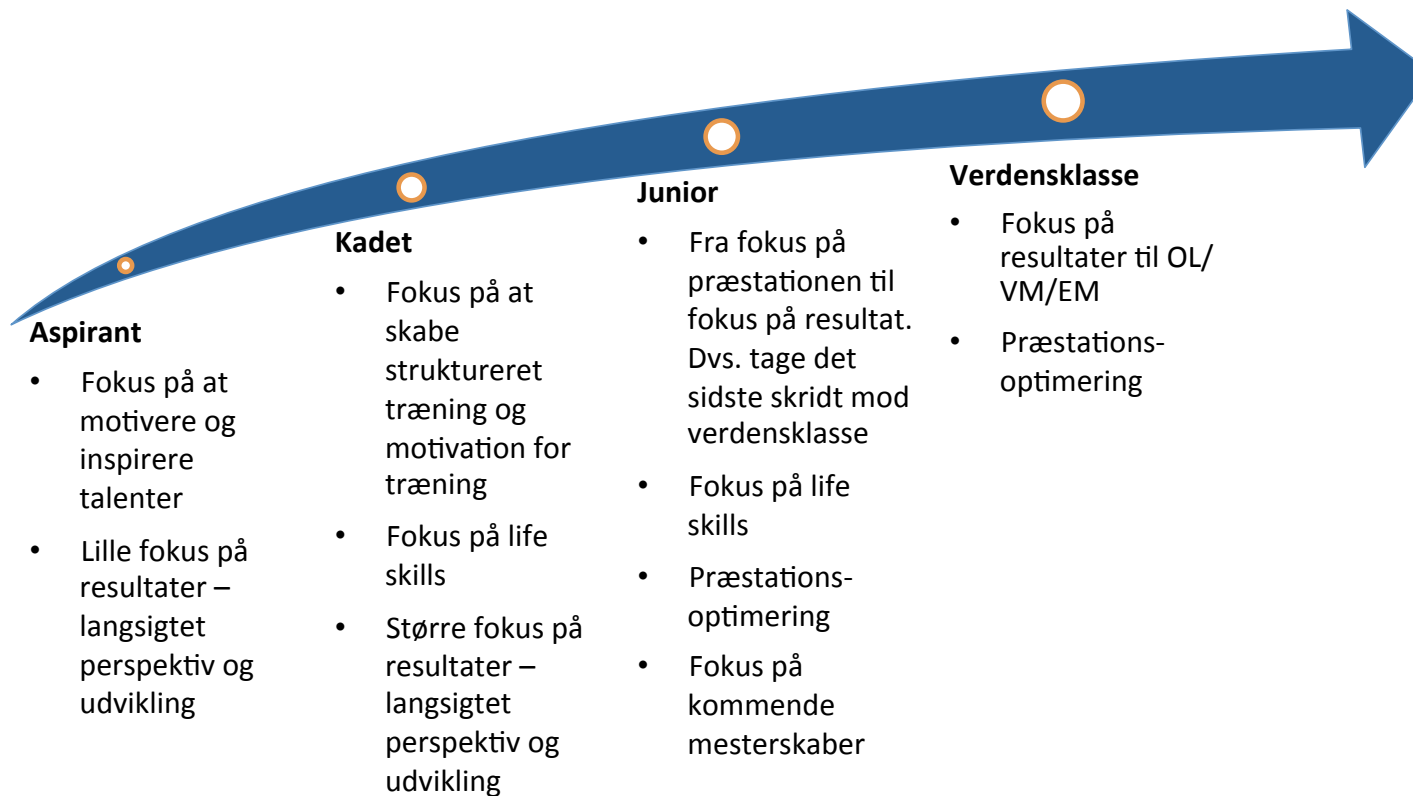


Din vej fra klub til ungdomslandshold

Drømmer du om komme på landsholdet? Du kan her se en kort beskrivelse af, hvordan det kan lade sig gøre.

Drømmen om ungdomslandshold
- går for de fleste fra storsamling og talentcenter
PLUS
masser af hårdt arbejde

Langsigtet perspektiv



Bueskydning Danmark

Struktur for Talent- og Eliteudvikling 2015-2020

Ansvarlig

Gruppe

Kriterier

Talentudvikling, regionalt og landsdækkende
(Bueskydning Danmark)

Bruttolandshold
Compound herre. Compound dame
Recurve herre. Recurve dame

Dame recurve: Olympisk/Elitelandshold

- Målet er top 8 til VM, EM og OL.
- Støtte fra Bueskydning Danmark og TD

Here compound:

- Målet er top 4 til VM og EM
- Støtte fra Bueskydning Danmark og TD

Herre recurve og dame compound

- Målet er top 8 til VM, EM og OL.
- Støtte fra Bueskydning Danmark og TD

Ungdomslandshold

Ungdomslandshold

- Mål: Compound: Top 8 til U-VM og top 4 til U-EM. Recurve: Top 16 til U-VM, top 8 til U-EM og kvalifikation til U-OL.
- Støtte fra Bueskydning Danmark.

Talentcenter
(forskellige steder i Danmark)

Talentcentergrupperne

- Målet er top 4 ved NUM og evt. udtagelse til U-EM/U-VM.
- Støtte fra Bueskydning Danmark, Team Danmark og (Elite-)kommuner.

Storsamling Vest

Storsamling Øst

Storsamling

- Behersker basale tekniske færdigheder
- Deltager i nationale stævner
- Skal selv vise lyst til at udvikle sig
- Skal gerne være 13 år eller ældre.

Talentudvikling, lokalt (Klubberne)

Klubtræning

Klubtræning

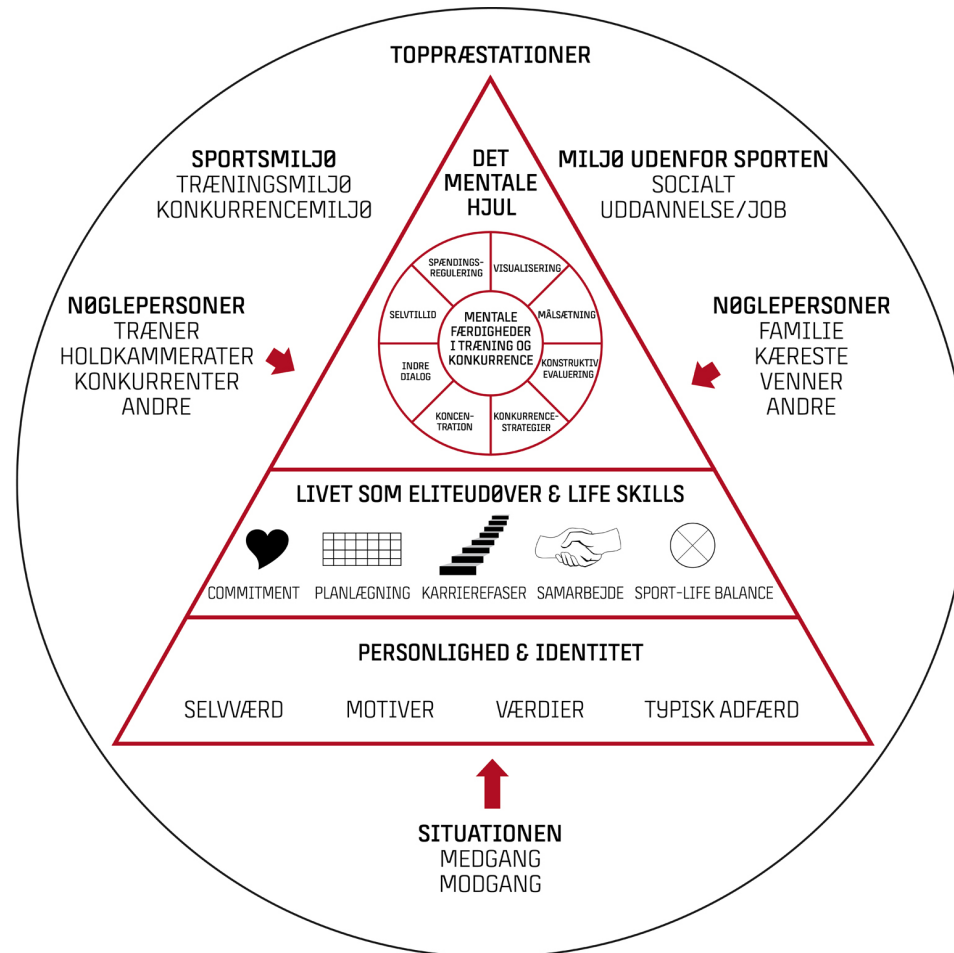
Klubtræning
Udpegning af talenter
ATK implementering 2015 - 2016

Kunsten at være eliteatlet

- Det er vigtigt
 - at være målrettet,
 - at kunne planlægge sin hverdag bedst muligt – fx din hverdag med træning, spisning, hvile, studie, arbejde, familie og venner.
 - at du lærer at håndtere livet som eliteatlet
 - Du er eliteatlet 24 timer i døgnet, og det kræver engagement og commitment
 - at du også fokuserer på andet end din sport og dermed din samlede livssituation.
 - at du er i stand til at samarbejde med blandt andre trænere, holdkammerater, skole, eksperter med videre.
 - at have fokus på balancen mellem sporten og dit øvrige liv. Det kalder vi ”sport life balance”.

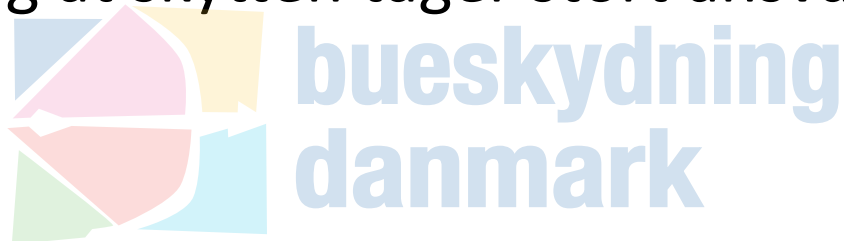


Balance i sportslivet



Udtagelse til bruttotrup for ungdomslandshold 2016

- lagttagelsessamling for indbudte skytter den anden weekend i januar
- Udtagelse af bruttotrup i løbet af januar
 - Det er også muligt at komme på ungdomslandsholdet i løbet af året – det kan lade sig gøre, hvis ungdomslandstræneren ser positiv udvikling hos en skytte. Plus: En skytte tilbydes optagelse på ungdomslandsholdet, hvis skytten skyder udtagelseskravet til U-EM og bliver udtaget til mesterskabet.
- I udtagelsen vægtes de tekniske og fysiske evner højt samt evnen til at omsætte instruks fra trænere til handling. Og at skytten tager stort ansvar for egen udvikling



Ungdomslandshold 2016

- Fokus på at styrke den enkelte skytte
- Koordineret samarbejdet med skyttens personlige træner
- Alle parter (ungdomslandstræner, skytte og personlig træner samt klub) har medansvar for og skal tage ejerskab for udviklingen af skyttens færdigheder



Træningsaktiviteter for ungdomslandshold

- Performancesamlinger:

- Formål:

- at klæde skytten på til at skulle håndtere konkurrence- og træningspres (fx match play) -> styrke skyttens mentale færdigheder
 - skabe gode træningsvaner og forhøje den daglige træningskvalitet
 - træning i at sætte sig og følge procesmål under konkurrencepres.
 - alt i alt skabe større udbytte af konkurrencedeltagelse samt træningstimer.

- Ungdomslandstræner kende stærke og svage sider hos skytten.

Opbygge fælles bue-sprog



Målet med ungdomslandsholdet som gruppe

- Skabe udvikling hos skytterne, der får dem til at modne sig i forhold til at blive verdensklasse senioratleter på sigt.
- Et vigtigt skridt på vejen i sæsonen 2016 er at opnå de opstillede resultatmål ved ungdoms-EM (i første omgang at udtage skytter til potentielt at opfylde resultatmålet):
 - Top-4 for compound
 - Top-8 for recurve
 - *Også for hold*



bueskydning
danmark

Træningsaktiviteter for ungdomslandshold

- Samlingerne også indeholde:
 - træning i aflæsning af vind
 - forberedelse af udstyr
 - kost før, under og efter træning eller konkurrence.
- Samlinger med fokus på teknik, 2 samlinger per år:
 - Skytter og deres personlige trænere inviteres. Ungdomslandstræner vil sammen med den personlige træner gennemgå skyttens tekniske færdigheder.



En skytte – en træner

- En skytte har:
 - En personlig træner (typisk klubtræner). Ikke 2-3 klubtrænere som personlig træner (der kan være undtagelser)
 - Skytten og den personlige træner samarbejder med ungdomslandstræner (og/eller Talentcentertræner)
 - Ungdomslandstræner kan også være personlig træner

Ungdomslandstræneren

- Performance coach for ungdomslandshold ved internationale stævner:
 - Hovedansvar for disse skytters præstationer.
 - Samarbejde med det øvrige trænersteam om udvikling og fokuspunkter før og efter internationalstævneopgave.
- Performancetræning af de største talenter i dansk bueskydning:
 - Performancesamlinger forskellige steder i Danmark.
 - Udvikle ungdomslandsholdsskytters evner indenfor performance, herunder hører blandt andet mentale, fysiske og restitutionsaspekter samt at kunne fastholde sin teknik under pres.
 - Sparring med bueskytter i deres træningsfokus, et fokus der er lagt i samarbejde med landstræneren og skyttens personlige træner.
 - Sparring og vidensdeling med ungdomslandsholdsskytternes personlige trænere – især på områderne performance, teknik, fysisk træning og life skills.
- Udtagelse af skytter til internationale stævner:
 - Udtagelse af compound og recurve skive-ungdomslandsholdet.
 - Udtagelse af skytter til ungdomslandsholdsopgaver.
 - Udtagelse i samarbejde med landstræneren af skytter fra ungdomslandshold til internationale senior opgaver.



Alle forventes at deltage på alle samlinger

- Ved mere end et afbud til en samling i løbet af året vil skytten ikke længere være en del af ungdomslandsholdet, med mindre en særlig aftale er lavet på forhånd.
 - Der kan laves særlige aftaler for afbud i forbindelse med eksamen, begravelse og lignende, ligesom sygdom og skade naturligvis skal meddeles i så god tid som muligt til ungdomslandstræneren.

Udtagelseskrav for EYC og U-EM 2016

- Recurve

- Herre Junior: 630
- Dame Junior: 615
- Dame Kadet: 630
- Herre Kadet: 650

- Compound

- Herre Junior: 690
- Dame Junior: 670
- Dame Kadet: 660
- Herre Kadet: 680

Når kravet er skudt, vil en skytte være i betragtning til at blive udtaget.

Krav skal skydes til stævner. Der tages altid hensyn til vind og vejr.

Kravene skal være skudt senest den 10. april (for European Youth Cup, afdeling 1) og senest 13. juni for U-EM.

Kravet skal skydes 1 gang. I særlige tilfælde kan den sportslige ledelse give dispensation for pointkravene. For eksempel ved mulig holdkonstellation med potentiale til at opfylde Bueskydning Danmarks resultatmålsætning.



Formål med talentudviklingsstrategi set fra en talent- og elitebetragtning:

Flere skytter, der i en tidligere alder, når et højere niveau – teknisk, fysisk og mentalt.

Ungdomslandshold

- High performance
 - lære at konkurrere på øverste ungdomsniveau
- Fortsat fokus på at skabe struktureret træning
- Lære at arbejde mod formtop
- Stort fokus på life skills
- Bue som 1. prioritet i livet

Talentcenter

- For god til storsamling og ikke helt på niveau til ungdomslandshold
- Fokus på at skabe struktureret træning og motivation for træning
- Skabe forståelse, hvad det kræves for at nå toppen
- Begyndende fokus på life skills

Træningsaktiviteter for Talentcenter

- Etableret samarbejde med klubberne i Holstebro og Aarhus om Talentcenter
- Talentcenter på Sjælland på vej
- Herudover 6-8 fælles samlinger for stor gruppe Talentcenterskytter i 2016
 - Samlinger på 1-2 dage



Træningslog

- Alle ungdomslandsholdsskytter og Talentcenterskytter skal føre træningslog. Loggen deles mellem skytte, ungdomslandstræner, personlig træner og Bueskydning Danmarks sportschef samt eventuelt Talentcenter-træner. Loggen skal udfyldes dagligt.



NUM 2016

- Hensyn til mulige U-EM hold
- Øvrige udtages af storsamlingstræner og/eller talentcentertrænere



Licensgebyr

- Engangsgebyr på 1500 kr for ungdomslandshold
- Engangsgebyr på 1000 kr for Talentcenter



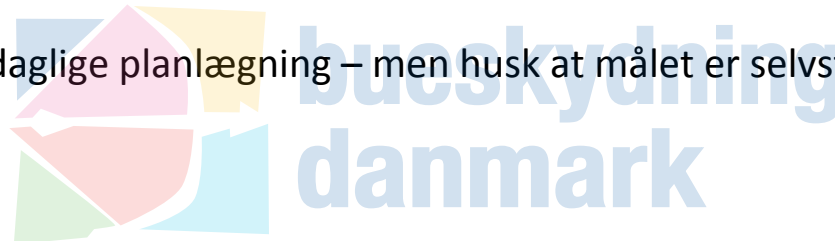
Samarbejdsaftaler

- Samarbejdsaftale mellem forbund og klub nødvendigt for at være en del af ungdomslandsholdet.
- For skytte på Talentcenter- og/eller ungdomslandshold:
 - skriftlig aftale (*Skytteaftale* – tidligere *skyttekontrakt*) mellem bueskytten og Bueskydning Danmark. For skytter under 18 år skal forældre informeres og skal give samtykke til aftalen.



Opbakning fra forældre

- Engagerede forældre er en stærk ressource
- forældre skal støtte på en hensigtsmæssig måde med udgangspunkt i relationen til deres barns almene trivsel og udvikling –
 - altså ikke være bundet op på bueskyttens præstationer og resultater
- forældre skal lade **træneren** tage hånd om det træningsmæssige, præstationsorienterede og talentudviklingen i sin helhed.
- Konkrete forslag til forældre:
 - Snak med dit barn om, hvad I hver især forventer af hinanden.
 - Spørg til og fremhæv den indre motivation – dvs. barnets egen lyst, interesse og glæde for bueskydning.
 - Lad trænerne gøre deres arbejde og støt dit barn i at have en dialog med trænerne.
 - Der er mange valg – og fravalg. Støt dit barn og synliggør mulige konsekvenser af forskellige valg.
 - Husk at konkurrencen slutter, når dagen er omme, men din relation til dit barn varer livet ud.
 - Støt op om den daglige planlægning – men husk at målet er selvstændighed og ansvarlighed.



Forældrekursus

- Introduktion til ”Den gode sportsforælder”
 - Kurserne kommer blandt andet ind på...
 - Hvordan du kan støtte DIT barn på en god måde
 - Din rolle som forælder
 - Top 3 bekymringer fra andre sportsforældre
 - Og så får du praktiske råd og øvelser med hjem, så du kan øve dig og blive dygtigere til, hvordan du kan tackle udfordringerne og støtte dit barn ud fra hendes eller hans behov.
 - Foredrag og øvelser



Motivation og prioritering kan give guld

