Spillerforventninger

Sæson 2025-2026

25.05.2025

Formål

- Spillerforventningerne er grundlaget for samarbejdet mellem udøverne og DCUF.
- Spillerforventningerne sigter mod at tydeliggøre forventningerne til spillerne efter princippet: Ydelser skal modsvares af resultater og den rigtige indsats, som bedømt af DCUF.

Forventninger til spilleren

Mål

- Overordnet mål er at kvalificere til OL 2026 og opnå så gode resultater ved internationale mesterskaber som muligt.
- Øvrige mål sættes i forbindelse med sæsonplanlægningen, i samarbejde med den landstræneren.
- Mål deles op:
    - Minimumsmål
    - Forventningsmål
    - Drømmemål

Deltagelse i eliteprogrammet

- Det ultimative formål med eliteprogrammet er at opnå sportslige resultater og spilleren skal derfor være interesseret i at konkurrere på højeste niveau og give curling en høj prioritet.
- Deltager man i eliteprogrammet forpligter man sig i indeværende sæson at repræsentere Danmark ved mesterskaber (og ikke andre lande). Det indebærer også at man ikke deltager i andre landes nationale mesterskaber. Man hjælper heller ikke andre landes elitespillere som f.eks. coach uden forudgående tilladelse fra den sportslige ledelse.
- Aktiviteterne i DCUF's eliteprogram betragtes som fortrolige i forhold til andre nationer, med mindre andet aftales.

Fokus

- Tid og penge er knappe – vi skal udnytte den vi har til rådighed optimalt.

- Andre curlingaktiviteter (f.eks. sociale turneringer) skal gerne konverteres til aktiviteter, der peger mod målene. Aktiviteterne skal målrettes imod så få mål som muligt for at opnår resultater.
- Ferier skal afholdes som udgangspunkt uden for curlingsæsonen (august til VM i marts/april).

Risici

- Man undgår at deltage i aktiviteter, som kan betyde skader, som kan få indflydelse på præstationerne på isen. Dette gøres af hensyn til af hensyn til de sportslige mål og af respekt for den indsats, der ydes af andre spillere i elitecenteret.
- Skiløb og andre sportsgrene med mulig høj skadesfrekvens bør undgås.

Træningsmængde

- Minimums træningsmængde:

Team træning	1-2 gange / uge - min. 25 sten pr. gang
Individuel træning	1-2 gange / uge - min. 64 sten pr. gang

…fordelt på min. 3 dage i ugen (på en uge uden turneringsdeltagelse).

- Træningsmængden planlægges i samarbejde med den sportslige ledelse.
- Herudover trænes fysisk træning – styrke og cardio – ca. 3 gange om ugen efter en fastlagt plan. Styrketræningen kan foretages som selvtræning og/eller i forbindelse med istræningspas.

DCUF træningssamlinger

Der afholdes et antal træningssamlinger som spillerne skal deltage i. Samlingerne er primært placeret i weekender. Kan man ikke deltage melder man afbud i god tid og fortæller en træner grunden til afbuddet.

Tilgang til sæsonplanlægning

- Udtagelse gør det muligt med færre formtopningsperioder, og dermed også bedre muligheder for perioder med større fokus på udvikling.
- Turneringer placeres tættere på formtopningsperioder.
- Sæsonplanen er bindende – det er derfor ikke intentionen, at man skal "supplere" eller ”fratrække” undervejs. Ændringer godkendes af den sportslige ledelse.
- Sæsonplaner godkendes også af den sportslige ledelse (inklusive aktiviteter som ikke er af landsholdskaraktér).

Udviklingsplan

- Landstræneren kommer med en vurdering af spilleren og landsholdets niveau i forhold til den satte målsætning.
- Der udarbejdes en udviklingsplan sammen med spilleren og landsholdet og en overordnet træningsplan, der (også) indeholder disse udviklingspunkter.
- Det er spilleren selv, der beslutter hvad han/hun vil udvikle.
- Det forventes at spilleren selv tager ansvar for, at udviklingen bliver materialiseret.

Fysisk form

- Spillerne skal være i god fysisk form og træne fysisk.
- Man stiller op til fysiske test. Testkrav udarbejdes for seniorspillere.
- Der skal arbejdes efter den udstukne plan for at opnå de udstukne fysiske mål.
- Spilleren følger anvisninger til træningsmetoder og volumener.

Træningsdagbog

- Der føres ugentlig træningsdagbog, så vi sammen kan sætte delmål, følge fremskridt og løbende tilpasse indsatser.
- Dagbogen vil på et tidspunkt blive elektronisk og delt med alle, så man kan både lade sig inspirere og også koordinere træninger på tværs af bruttolandsholdstruppen.

Teknologi

- Det forventes at holdene bruger den teknologi, der stilles til rådighed. F.eks.: videoudstyr, speedtraps, fejetræningsudstyr.

Samarbejde med den sportslige ledelse

- Der skal samarbejdes åbent og ærligt med den sportslige ledelse, som så til gengæld vil sikre fortrolighed hvor der er behov.
- Man gør brug de ressourcer der er til rådighed i.f.t. den lagte plan.
- Holdet deltager i løbende møder og sessioner med trænere.
- Regler og anvisninger følges.
- Man kommunikerer konstruktivt og åbent og svarer hurtigt på e-mail.

Samarbejde/opførsel mellem spillerne

- Spilleren skal være indstillet på at samarbejde på tværs af hold med henblik på at styrke de samlede præstationer.
- Spilleren skal have en positiv og professionel holdning til sine konkurrencer, ligesom man omtaler sine konkurrenter respektfuldt, både internt og eksternt. Det accepteres ikke, at der tales negativt om konkurrenter. Dels er det spild af energi, dels er det ikke i pagt med "spirit of the game".
- Spilleren skal stille op til træningskampe mod hinanden, da det er en god måde at få træning på og en måde for den sportslige ledelse at vurdere holdenes fremskridt.
- Eksempler på ikke-acceptabel adfærd:
    - Personlige angreb
    - Ønsker ikke at spille træningskampe mod konkurrenter
    - Ønsker ikke at holdkammerater deltager som 5. spiller for konkurrerende spillere ved mesterskaber.
    - Fravær fra medaljeoverrækkelse ved DCUF stævner man deltager i.
    - "Bag-om-ryggen" snak i krogene.
    - Usportslig adfærd

Loyalitet i forhold til elitecenteret

- Feed-back, gode ideér og konstruktiv kritik er yderst velkommen, så længe den gives direkte og respektfuld til rette vedkommende.
- Udadtil omtales elitecenteret respektfuldt og man bakker op om tiltag og beslutninger også selvom man er uenig med tiltag og beslutninger.

Levevis

- Spilleren lever sundt og følger de anvisninger der udstikkes fra den sportslige ledelse både på og uden for isen, under og uden for konkurrence.
- Alkohol indtages med moderation og aldrig i forbindelse med træning og turneringsdeltagelse.
- Rygning er ikke velset.

Økonomi/budget

- Der gives støtte til udvalgte aktiviteter, men det vil også være en egenbetaling (se yderligere i "Retningslinier")
- Der anlægges en sparsommelig vinkel i brugen af tildelte støttemidler. Budgettet er begrænset, og DCUF ønsker, at støttemidler kommer så mange gode aktiviteter til gode som mulig.
- Aflæggelse af regnskab til tiden – senest 14 dage efter turneringen er spillet.
- Tildelte midler bruges kun til det formål de er tildelt og kun til spillere.
- Alle afholdte omkostninger dokumenteres ved regnskabsmæssigt godkendte bilag. Godkendte bilag er ikke: udskrifter fra bankkonto, håndskrevne noter, bookingbekræftelser.
- Budgettering og afregning foretages elektronisk ved brug af DCUF skabeloner.

- Sker der uforudsete forhold, skal det meddeles den budgetansvarlige (landstræner eller sportschef) hurtigst muligt.

Forberedelse til mesterskaber

- Forberedelse sker efter en plan som lægges sammen med den sportslige ledelse og som sigter mod et så godt resultat som muligt.
- Spillerne vil også have tid til at deltage i deres stamhold aktiviteter, så de ikke-udtagne spillere ikke bliver glemt.

Spilletøj

- Til mesterskaber benyttes DCUF's officielle spilledragt jf. tøjdirektivet.
- Tøj kan kun bestilles igennem den tøjansvarlige

Konsekvenser ved misligholdelse

- Spillerens evne til at leve op til forventningerne dette dokument evalueres løbende, og opstår der uoverensstemmelser kan spilleren i yderste konsekvens ekskluderes fra DCUF's elitecenter og/eller landshold.