



Dansk Skøjte Union

Dansk Skøjte Union

Elite Program 2010 - 2012



Index

	Elite Program Introduktion	3
Appendix 1	Dansk Skøjte Unions Elitegrupper 2010-2011	4
Appendix 2	Vision - og Planer for Eliteudvikling i Kunstskejteløb 2010-2012	5
Appendix 3	EU HANDLINGSPLAN 2010 – 2012	6
Appendix 4	Evalueringsgrundlag for optagelse til elitegrupper	7-10
Appendix 5	Arbejdsområder i Kraftcentertrænings regi 2010-2011	11
Appendix 6	Ansøgning	12
Appendix 7	Information, betingelser og regler i. Økonomi ii. Afregning iii. De forskellige parters ansvar iv. Mødepligt og fravær	13-15
Appendix 8	Ansvars "Checklist"	16
Appendix 9	Evaluering /planlægningsprocess for løbere	17
Appendix 10	Arbejde med sæson- og træningsplanlægning i klubberne (teksten fra DIF's hæfte "Træningsplanlægning")	18 / 19
Appendix 11	Arbejde med målsætning og evaluering i klubberne	20 / 21
Appendix 12	Udtagelseskrav til international konkurrencedeltagelse	22
Appendix 13	Almen information: Tilmelding/ dækning af udgifter til Internationale konkurrencer	23 / 24
Appendix 14	<u>Foreløbig</u> Aktivitetskalender 2010 – 2011	25



Elite Program Introduktion

Dansk Kunstskøjteløb er i gang med en udviklingsproces mod internationale niveauer. Det betyder mange udfordringer for Union, løbere, trænere og klubber. En sådan proces tager mange år.

For at vi kan opnå vores mål, skal vi finde den rigtige balance mellem trænings- og præstationskrav over den næste periode. Der skal tages hensyn til inspiration, opbakning og fastholdelse, samtidig med at niveauet af vores løbere og trænere skal hæves på alle områder.

I perioden vil vi specielt arbejde med udvikling af trænerens tekniske kompetencer, samt fortsætte arbejdet på de fysiske og mentale områder. Kraftcentertræning ses som et redskab til udvikling af vores træners kompetencer og som træningsinspiration for løbere. Med kraftcentertræning som redskab, håber vi at alle parter arbejder samlet for at nå vores fælles mål.

Desuden arbejder Eliteudvalget med grundlæggende retningslinier til brug ved optagelse og evaluering af kraftcenter- og landsholdsløbere for perioden 2010 – 2012.

Som udgangspunkt for retningslinierne antages det, at træningsbetingelserne i klubberne gør det muligt for løbere og trænere, at arbejde optimalt for at kunne opnå træningsmålene beskrevet herunder.

DSU's elite arbejde skal ses som inspiration til både trænere og løbere. Det skal understreges at det er træningsarbejdet i klubben, der har den største betydning. F.eks. Kvalificeret off-ice, ballet/dans og mental træning i klubberne er nødvendigt i dagligdagen. Kraftcentertræning skal ses som en "værktøjskasse".

Eliteudvalget anbefaler at klubberne overvejer fuldtidsansatte trænere til varetagelsen af træning af eliteløbere som har ønske om en international skøjtekarriere. Udvikling af eliteløbere kræver mere af en træner end kun is- og off-ice konditionstræning. Med jobbet følger også planlægning, træningsanalyse, evaluering, udvikling af egen kompetencer samt rejser til konkurrencer og træningslejre. Opgaverne ses som for omfattende for frivillig eller deltids arbejdskraft.

En udfordring for alle løbere og trænere er at vores sæson på is i Danmark er meget kortere end den er i de fleste lande i verdenen. Det gøre det mere vanskeligt at forberede programmer i god tid og for at vores løbere kan have tid nok til at lære nye færdigheder, inden den ny internationale konkurrence sæson begynder. Der skal arbejdes systematisk i den enkelte kommune for at ændre historik og traditioner i Danmark omkring det at "kunstskøjteløb er noget man kun dyrker om vinteren"!

Kunstskøjteløb er en yderst professionel, helårs sport verdenen rundt.

Elitearbejdet er i stadig udvikling i Danmark som betyder at Eliteudvalgets arbejde udvides konstant. Der evalueres og justeres.

Vi har allesammen brug for respekt, gensidig tillid, positiv indstilling, og "teamwork" for at udviklingen kan ske med succes.

Vi håber at trænere og klubber finder det efterfølgende materialet som en hjælp med udvikling af løbere til DSU'S elite program, og forventer at det bruges i ansøgningsprocessen til vores elitegrupper.



Appendix 1

Dansk Skøjte Unions Elitegrupper 2010-2011

Definitioner

Eliteniveauer under DSU svarer til TD's og DIF's definitioner og omfatter følgende:

- | | | |
|-------------|-----------------------------|-------------------|
| • Gruppe 1: | International elite | Landshold |
| • Gruppe 2: | Internationale talentløbere | Landshold |
| • Gruppe 3: | Klubelite | Kraftcenterløbere |

Elitearbejdet i Dansk Skøjte Union ligger overordnet på landshold og kraftcenter.

Gruppe 1- og Gruppe 2- løbere er **Team Danskate**, som er Dansk Skøjte Unions Landshold.
Gruppe 3- løbere er **Kraftcenterløbere**.

Alle udtagelser til de ovenstående grupper sker af Eliteudvalget.

Gruppe 1: International elite

Løbere, der besidder et teknisk niveau, som giver dem mulighed for at kvalificere sig til en finale ved EM og VM.

Målsætning:

Arbejdet målrettes primært mod EM, VM og OL.

Gruppe 2: Internationale talentløbere

Løbere fra og med novice-niveau, i udvikling som internationale konkurrenceløbere.

Målsætning for Gruppe 2 løbere:

Opnå et niveau til indplacering i Gruppe 1: "**International Elite**".
Arbejdet målrettes primært mod Junior Grand Prix serie og Junior VM.

Gruppe 3: Kraftcenterløbere

Disse løbere er regionale observationsgrupper der har mulighed for at komme på Team Danskate.
Løberne skal minimum have det alderskrævede mærke.

Målsætning for kraftcenter løbere:

Opnå et niveau til indplacering på Team Danskate.



Appendix 2

Dansk Skøjte Unions Vision - og Planer for Eliteudvikling i Kunstskøjteløb 2010-2012

Vision for eliteudvikling:

"DSU skal være et respekteret medlem af den internationale "skøjtefamilie" med nogle bemærkelsesværdige løbere"

Mål:

At gøre kunstskøjteløb i Danmark til en konkurrence sport med internationalt perspektiv.

DSU skal være repræsenteret internationalt på alle niveauer og i flere discipliner, således at vores aktive kan opnå international erfaring.

Ifølge politikatalog skal Dansk Skøjte Union:

- o I samarbejde med klubberne arbejde for at skabe de bedste muligheder for en målrettet talentudvikling
- o Have elite tilbud til alle aldersgrupper
- o Arbejde på at fastholde og højne danske skøjteløberes internationale niveau
- o I samarbejde med klubberne medvirke til at skabe de organisatoriske og ledelsesmæssige rammer, der skal til for at udvikle skøjteløberne til et højt internationalt niveau

Mål for eliteudvikling:

- o At være repræsenteret ved Junior Grand Prix, Junior VM, EM og VM hvert år
- o Opnå finale plads ved JVM senest 2012
- o Opnå mindst én finale plads ved EM senest 2012
- o At have løber(e) der kan opnå kvalifikation til OL 2014

Delmål:

- o Have 12 løbere i Gruppe 2 senest 2011
- o Have 3 løbere i Gruppe 1 i 2011
- o Opnå top 10 plads ved JGP 2011
- o Have mindst tre af vores kraftcenter trænere specieltuddannede til at kunne varetage off ice planlægning og træning for vores landshold og kraftcenter løbere senest 2011
- o Have alle kraftcenter trænere uddannede til niveau 3 (DIF/DSU) senest 2012

Strategi for eliteudvikling:

- Videreudvikle eliteplan godkendt af repræsentantskab 2007 (frem til OL 2014)
- Lave en "konkurrence person" -strategi for vores aktive – ud fra princip – "de bedste egnede", således at der satses på udvikling med fremtidige resultater som perspektiv
- I tidsrummet op til 2012, tilstræbe at løbergruppen i alderen 9 til 13 år udvides med egnede løbere, samt at niveau af løbere i aldersgruppen 14 – 18 år højnes til aktuelt internationalt niveau. *DVS. flere i bunden af DSU's elite pyramiden og færre i toppen*
- Videreudvikle samarbejde vedr. samlings/fælles træning med andre nationer – igennem "ISU Development" projekter
- Øge repræsentationen internationalt på alle niveauer for at de aktive får mere internationalt erfaring
- Støtte helårs træning for landsholdsløbere som repræsentere Danmark ved ISUs egne konkurrencer
- Videreudbygge samarbejde mellem alle involverede parter: trænere / bestyrelse / dommere / aktiv omkring elitearbejde
- Videreudvikle og stimulere trænere og løbere ved at invitere internationale og nationale specialister
- Samarbejde med klubberne for at optimere trænerforhold i klubberne, med henblik på at gøre det mere attraktivt at være elitetræner i Danmark
- Opfordre klubber til at videreudanne deres trænere
- Færdiggøre fysisk trænings projekt i samarbejde med Team Danmark



Appendix 3

HANDLINGSPLAN 2010 - 2012

Kraftcentre:

- Evaluere og optimere træningsform på kraftcentre
- Opfordre klubber til at give muligheder for bedre off ice trænings faciliteter for eliteløbere
- Videreudvikle Sportpsykologi som en del af elite arbejde
- Færdiggøre projektet vedr. fysisk træning
- Tilbyde undervisning i dans, koreografi og interpretation som ekstra aktivitet
- Invitere gæstetrænere til kraftcentertræning som sparringspartnere for de DK trænere
- Årlig justering af evaluerings og optagelses kriterier for løbere og trænere

Konkurrencer:

- Årlig justering af kriterier for udtagelse til de forskellige konkurrencer/mesterskaber
- Opfordre kraftcenter og landsholdsløbere til selv at deltage mere internationalt
- DSU Deltagelse ved JGP, JVM, EM, samt VM 2011 og 2012

Uddannelse:

- Trænerseminarer til videreuddannelse af kraftcenter trænere
- Tilbyde forældre til kraftcenterløbere baggrundsviden, om skøjtesporten og forælderrollen gennem kurser
- Opfordre elitetrænere til deltagelse i skøjtespecifikke uddannelsesmæssige ophold med evt. økonomisk støtte fra EU

For klubtrænere i eliteklubber

- Støtte til planlægning og optimering af træning for eliteløbere
- Efter behov, "feedback" fra Eliteudvalget vedr. eliteløbere og deres udvikling



Appendix 4

2010-2012

Evalueringsgrundlag for optagelse til elitegrupper

Under 10 år	Basis for udvikling af det fysiske opbygges
10 – 14 år	Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysisk udvikling
15 – 18 år	Forfine teknikker og tilføje fysisk styrke
18 år +	Stabilisering af præstation og indlærte færdigheder, samt forhøjelse af kvalitet

I forhold til aldersgruppe, vil EU samt eksterne eksperter vurdere de følgende områder:

Idrætsspecifik

- Fysiske færdigheder og kvaliteter
- Teknisk indlæring
- Præstationsudvikling

Træningsforhold

- Træningsmuligheder
- Træningskvalitet
- Samarbejdsvilje fra teamet

De beskrevne mentale arbejdsområder

Samt

Løberens fremgang i forhold til aldersrelateret personlig og sportslig udvikling



Der dannes både regionale grupper (R) og nationale grupper (N)

Op til 10 år (R) – Regionale aspirant gruppe (Kun Chicks og Cubs):

Chicks kan være med, eller uden, aldersvarende mærke. Cubs skal have aldersvarende mærke. Disse løbere udpeges af klubbens chefrænere, som mener at der er udviklingsperspektiv for de udpegede løbere. Løbere deltager kun ved regionale træninger i Dansk Skøjte Unions regi.

Det tekniske på isen:

- Grundløb – Glid, balance
 - Ubesværet og korrekt forlæns og baglæns kryds
 - Rene, pæne og korrekt udførte enkelt trin, som inkluderer tretalsvendinger, mohawks, dobbelt tretal, loop trin, chassés, tå trin
 - Løb på buer på rene skær
 - Rent og stærkt afsæt
- Spring og pirouetter
 - Evner for dynamisk afsæt i spring
 - Smidighed og stabilitet i pirouetternes grundpositioner
 - Arbejde med enkelt axel

Op til 10 år (N) - (Cubs)

”Basis for udvikling af det fysiske opbygges”

Det tekniske på isen:

Grundløbet er det EU lægger mest vægt på:

- Grundløb – Glid, balance
 - Ubesværet og korrekt forlæns og baglæns kryds
 - Rene, pæne og korrekt udførte enkelt trin, som inkluderer tretalsvendinger, mohawks, dobbelt tretal, loop trin, chassés, tå trin
 - Løb på buer på rene skær
 - Rent og stærkt afsæt
- Spring og pirouetter
 - Evner for dynamisk afsæt i spring
 - Smidighed og stabilitet i pirouetternes grundpositioner
 - Mestret enkelt axel (landet 8 af 10 gange – 80%) og mindst 2 dobbelspring ved 10 år (landet 5 af 10 gange – 50%)
 - Træne på 4 - 5 dobbelspring i den daglige træning
 - Godkendte sidde og parallel positioner i pirouetter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Grund motorik / koordination
- Balance
- Smidighed
- Dans – Ballet - Gymnastik

Mental udvikling:

Løberen viser, at glæden ved at løbe på skøjter er stor.

Forældre, træner og klub bakker op om at forstærke løberens trivsel og positive indstilling til skøjteløb.



10 – 14 år (N) - (Springs og Debs)

”Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysiske udvikling”

Det tekniske på isen:

Fra 10 – 12 år (Springs og Debs)

Mestret 5 dobbelspring og 2 dobbelspringskombinationer (landet 7 af 10 gange- 70%) ved 12 år

Arbejde med korrekt teknik i grundpirouetter, samt himmelpirouette, springpirouetter og kombinationspirouetter – pirouetter på mindst Level 2

Arbejde med øvelser for dobbelt axel

Trinserier opbygges til mindst Level 2 - indhold

Programmerne er alsidige og opbygges for at fremhæve kvaliteten af elementerne og komponenterne

Fra 12 – 14 år (Debs og Novice)

Har mestret dobbelt axel (landet 5 af 10 – 50%) og arbejder med 2 tripelspring ved 14 år.

Pirouetter har ”features” til Level 3-4

Trinserier har Level 2 og har ubesværet og ren udførelse

Programmerne opbygges til at fremvise løberens personlige styrker og kvaliteter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Koordination – balance, reaktion, avanceret motorik
- Smidighed
- Styrke
- Anaerob træning
- Aerob træning
- Dans – ballet samt forskellige danse genre

Mental udvikling:

Fokus for løber, træner og klub ligger i de første år på udvikling frem for resultater.

I anden halvdel af perioden skal løberen være motiveret for at arbejde med mentaltræning.

Når løberen forlader denne gruppe skal følgende mentale basisområder være velkendte og indarbejdede.

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Afspænding
- Sansefilmen (en udvidet visualisering)
- Arbejdet med procesmålsætninger
- Den positive indre tale
- Håndtering af pres



15 - 18 år (N) (Junior)

"Forfine teknikker, tilføj det fysiske styrke, samt udvikle og udtrykke egen personlighed"

Det tekniske på isen:

Har mestret 1 tripel spring ved 16 år og 3 tripel spring ved 18 år
Arbejder med mindst 4 tripelspring
Pirouetter har Level 3-4
Trinserier har Level 3 og har ubesværet og ren udførelse – der skal vises forståelse for de forskellige typer vendinger og trin
Programmerne opbygges for at fremvise løberens personlighed, styrker og kvaliteter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Smidighed
- Grund styrke
- Eksplosiv Power
- Aerob og anaerob træning
- Dans – ballet og andre rytmiske danse former

Mental udvikling:

De mentale teknikker er en naturlig del af de faste rutiner ved træning og konkurrencer. Løberen udvikler sig fortsat via procesmål, handling og evaluering. Det mentale arbejde vedligeholdes.

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Koncentration
- Spændingsregulering
- Selvtillid
- Motivation – især den indre motivation
- Der føres træningsdagbog over det tekniske, fysiske og mentale arbejde

18 år + (N) (Senior)

"Stabilisering af præstation og indlært færdigheder, samt forhøjelse af kvalitet"

Tekniske og fysiske områder:

Løberen skal kunne vise præstationsfremgang i både de tekniske og "performance" aspekter. Der skal vises en stigende sikkerhed i tripelspring. Pirouetter skal ligge stabilt på mindst Level 3, og "performance" skal vise en fortsat udvikling og udfordring af løberens stil og personlighed.

Der arbejdes med høj kvalitet på alle nævnte områder.



Appendix 5

Arbejdsområder i Kraftcentertrænings regi 2010-2011:

Istræning med Virpi Horttana og evt. andre gæstetrænere
Træning med Danske Klubtrænere
Fysisk træningsprojekt ved Mats Mejdevi
Mentaltræning ved Freddy Gleisner for udvalgte løbere
Ballet ved Christian Hammeken
Vejledning omkring programmer
Fysisk testning for udvalgte løbere

Formål med nationale samlinger og regional kraftcentertræning:

1. **Introduktion, udvikling og implementering af træningsteknikker/metodikker**
2. **Identificering af, og træning for, potentielle elite løbere**

Arbejdet i kraftcentertræningsregi tilrettelægges som opfølgning af de tre årlige nationale samlinger med vores gæsteundervisere Virpi Horttana og Mats Mejdevi. I samarbejde mellem trænerne, forventes det at der viderearbejdes og udvikles med de systemer, teknikker og øvelser, præsenterede ved de nationale samlinger. Formålet er endvidere at trænerne udveksler kompetencer og erfaringer.

Der tages specielt hensyn til kvaliteten i træningsarbejdet med udførelsen af grundløb og teknik, sådan at vores løberes tekniske niveau kan løftes op til de internationale krav ved de forskellige aldersklasser. Det understreges at al træning i EU's regi ses som en støtte til løberes, træneres og klubbernes arbejde og som en hjælp til systematisering af træningsmetodikker. Det er i klubberne at elite løbere skabes og ikke ved samlingerne.

Regionale samlinger bruges også i den kommende sæson som introduktion af nye interesserede, potentielle elite løbere. Det giver dem mulighed for at komme i fokus og blive introduceret til elite grupperne.

Planlægning af træning i Kraftcenterne

Alle indledende planlægninger og retningslinier vedr. træningsfokus i kraftcentertræningsregi lægges i samarbejde mellem de af eliteudvalg udpegede ansvarlige trænerne og Sportschefen. Planlægning vil foregå i august af hver sæson. Evaluering af sæsonens træning vil foregå i marts med de ansvarlige trænerne.



Appendix 6

Ansøgning

1. DSU inviterer til ansøgning i uge 8, 2010 – optagelser sker én gang årligt.
2. Træner udpeger løber(e) som passer til løberprofiler, beskrevet i eliteudvalgets retningslinier.

Klubbens (udpegede) kontaktperson sender ansøgningen på træners vegne. Der søges for både nuværende løbere, samt nye løbere.

Nuværende løbere:

1. Sender ansøgningskema pr. mail
Medbringer til evaluerings møde i uge 11
2. Egen evaluering (*se vedlagte skema*) af sæson 2009/2010
3. Konkurrence resultater (judges details) for sæson 2009/2010

Nye ansøgere til N-grupper sender:

1. Ansøgningskema
2. Konkurrence resultater (judges details) for sæson 2009/2010

Nye ansøgere til R-gruppe sender:

1. Ansøgningskema

Ansøgninger indsendes til sportschefen: mmc@danskate.dk med kopi til Ingelise Blangsted: blangsted@sport.dk

Frist for ansøgning er 15. marts 2010.

Ansøgninger modtaget efter denne dato kommer ikke i betragtning.

3. Holdene sammensættes af Eliteudvalget og offentliggøres i uge 13, 2010.
4. Ved optagelse / genoptagelse, skal der laves målsætning og skriftlige trænings- og konkurrenceplaner, for den kommende sæson. Skemaer tilsendes til udfyldning ved optagelse.
5. Fra april 2010 til marts 2011 afholdes der regionale og nationale samlinger for løbere. *Se foreløbig aktivitetskalender*
6. I marts 2011, evalueres løbernes foregående sæson.
7. Genoptagelse kan kun ske efter ny ansøgning samt tilfredsstillende evaluering.

Der skal altså ansøges om genoptagelse på Kraftcenteret, selvom løberen har været på Landshold den foregående sæson.

Alle optagelserne til Kraftcentre og udpegning til Landshold sker af DSU's Eliteudvalget.

Landsholdet udpeges årligt af Eliteudvalget efter optagelserne på Kraftcenteret.



Appendix 7

Informationer, betingelser og regler

i. Økonomi:

2010-2011 – Økonomisk ansvar	Løber	Klub	DSU
Deltagelsesgebyr til Kraftcenterprogram	Chicks/Cubs R 500DKK Cubs N -1200DKK Andre løbere-2100DKK		
Transport til og fra, samt andre personlige udgifter ved samlinger / sammentræninger	+		
Istid i Kraftcenterprogram		+	
Instruktør i Kraftcenterprogram			+
Konkurrencer i DK	+	+	
Konkurrencer i udlandet	Se almen information vedr. Tilmelding til konkurrencer og dækning af udgifter – Appendix 13		
Forsommer- og Sommertræning	+		Mulighed for tilskud efter individuel vurdering for landsholdsløbere
Ophold og kost ved nationale samlinger*	+		
Personligt udstyr og dragter	+		

* Der opfordres til at løberne indkvarteres og spiser privat hos lokale medlemmer af holdet

ii. Afregning:

1. Deltagelsesgebyr for Kraftcentertræning indbetales **inden 15. april 2010** og overføres således:

Danske Bank
REG nr. 4180 – 520 1535

Der markeres med "KRC" løbers navn og klub.

2. Ved evt. trænings og konkurrencetilskud, dækkes der kun efter bevilling og aflagt regnskab med bilag. Disse tilsendes Sportschefen med kopi til DSU's kntor, efter aktivitetens afholdelse, og **senest 14 dage efter aktiviteten. Såfremt fristen overskrides vil udgifter ikke blive honoreret.**



iii. De forskellige parter ansvar:

Klub:

1. Stiller kontaktperson til rådighed.
2. Klubben er ansvarlig for at de opstillede træningskrav opfyldes.
3. Stiller is til rådighed mindst en dag eller en weekend per sæson til Kraftcenter træning / -samling. Fortrinsvis ikke sammenfaldende med egen klubtræning. Mulige datoer for weekend træninger i egen klub tilsendes sportschefen pr. mail **senest 30. April 2010**. Se *foreløbig Aktivitetskalender*
4. Frigiver træner til undervisning ved Kraftcentertræning.
5. Frigiver træner til uddannelsesseminarer i forbindelse med Kraftcenter sammentræning/ samlinger/ træningslejre / videreuddannelse.
6. Stiller træner til rådighed, eller laver aftale med anden træner, hvis klubbens løber(e) er udtaget af DSU til at repræsentere Danmark. Løber vil ikke blive udsendt uden trænerledsagelse.
7. Stiller personer til rådighed for betjening af Dartfish ved træning i egen klub.
8. Stiller egnede lokaler til rådighed for off-ice træning / ballet ved samlinger.

Træner:

1. Det forventes at træner i forhold til forud beskrevne formål for kraftcentertræning, samarbejder med andre kraftcentertrænere i forbindelse med kraftcentertræning og nationale samlinger. De udpegede trænere er ansvarlige for planlægning, rapportering og evaluering af hver undervisningstime foretaget i samarbejde med deres undervisnings partnere. Rapporter tilsendes Sportschef elektronisk på blanket, **senest en uge efter træning**. Blanketten udsendes særskilt i "**Information og krav for kraftcentertrænere**".
2. I tilfælde af sygdom eller andet fravær fra i forvejen planlagte undervisningstimer skal træner selv finde en afløser fra Kraftcentertrænergruppen i regionen.
3. Træner er selv ansvarlig for, at holde sig opdateret i alle relevante træningsanliggender, samt nationale og internationale bedømmelsesregler.
4. Trænere skal deltage ved det årlige IJS seminar i Danmark og ved alle nationale samlinger.

Løber:

1. Ydnytte træningstilbud i klub og Kraftcenter optimalt.
2. Deltage med positiv indstilling under **alle** Kraftcentertræninger.
3. Junior og senior landsholdsløbere skriver ugentlig dagbog for at komme i betragtning til økonomisk støtte og / eller udtagelse til internationale konkurrencer og mesterskaber.
4. Respekterer fuldt ud træningsanvisninger fra den ansvarlige træner og Eliteudvalget.



Kontaktperson:

1. Er bindeled mellem EU/DSU og klubbens løbere, trænere, forældre.
2. Er ansvarlig for at videregive alle modtagne informationer og for at tilbagegive alle relevante informationer til EU/DSU.
3. I tilfælde af ændringer i planlagte regionale Kraftcenteraktiviteter i hjemme-klub, skal kontaktperson arrangere alternativ tidsplan og informere andre kontaktpersoner fra de relevante klubber, samt Sportschefen.
4. Informerer Sportschef om relevante oplysninger vedr. løbernes situation, træningstilstand / helbred / sociale velbefindende, på baggrund af tæt samarbejde med træner og forældre.

DSU:

1. I august 2010, planlægge i samarbejde med de udpegede trænere, alle Kraftcenterets regionale aktiviteter.
2. Tilbyder og planlægger nationale samlinger i samarbejde med værtsklub.
3. Dækker udgifter til undervisere for Kraftcenterets regionale træninger, samt til nationale samlinger.
4. Stiller DARTFISH udstyr til rådighed for de involverede klubber på rotation, samt ved samlinger.
5. Arrangerer DARTFISH kurser efter behov.
6. Vedr. samlinger og benyttelser af klubbens trænere gives der, hvor muligt, 4 ugers varsel.

iv. Mødepligt og fravær:

1. Løbere deltager i alle tilbudte regionale og nationale samlinger. Fravær kan kun accepteres ved sygdom eller skade, eller i særlige tilfælde, efter aftale med Sportschefen.
2. Kraftcentertræning prioriteres frem for klubkonkurrencer.
3. Der kan laves særlig aftaler med løbere, som er bosat og træner i udlandet.



Appendix 8

Ansvars "Checklist"

Begrundet i at træner / løber forhold skal baseres på en positiv udnyttelse af tiden sammen som bruges til at fremme det sportslige, igennem undervisning i det sportslige.

<u>Emne / Opgave</u>	<u>Ansvar</u>
1. Planlægning af alle træning	Træner
2. Træningsundervisning	Træner
3. Gennemførelsen af planlagt træning	Løber
4. Indsats, motivation, vilje og samarbejde under træning og konkurrence	Løber
5. Opførsel og optræden til en hver tid	Løber / forældre
6. Evaluering /Analyses af planlagt træning	Træner / løber
7. Evaluering /Analyses af konkurrencer	Træner / løber
8. Dagbøger	Løber
9. Målsætning – overordnet, træning og konkurrencer	Træner i samarbejde med løber
10. Sæsonplanlægning /sparring vedr. målsætning	Træner i samarbejde med Sportschef
11. Sæsonevaluering	Træner/løber samarbejde med EU
12. Udtagelse til udvalgte konkurrencer baseret på DSU's udtagelseskrav og Eliteprogram	EU
13. Retningslinier vedr. optræden og præstation	Træner / Sportschef / EU
14. Løbers personlig fremtoning	Løber / forældre
15. Løbers præstation vedr. personlig mål/krav	Løber / træner



Appendix 9

Evaluering /planlægningsprocess for løbere

Cubs N og Springs

Evaluering i marts og planlægning i august med Sportschef/Eliteudvalg - grupper med 3 – 4 løbere, samt egen træner.

Ved planlægningsmøde i august medbringes skriftlige målsætninger for kommende sæson.

Debs, Novice og Junior (Kraftcenter)

Personlige samtaler med Sportschef/Eliteudvalget, samt egen træner.
Evaluering i marts og planlægning i august.

Ved planlægningsmøde i august medbringes skriftlige målsætninger og trænings-og konkurrence plan for kommende sæson.

Novice, Junior og Senior (Landshold)

Personlige samtaler med Sportschef og Eliteudvalg, samt egen træner.
Evaluering i marts og planlægning i maj.

Ved planlægningsmøde i maj medbringes skriftlige målsætninger og trænings-og konkurrence plan for kommende sæson (Inkl. Sommertræningsplaner)



Appendix 10

Arbejde med sæson- og træningsplanlægning i klubberne

”Routine is the most powerful De-motivator”

Alle, der dyrker idræt, benytter sig af træningsplanlægning i større eller mindre grad. Som regel planlægges det på hvilke ugedage, der skal være træning, og indholdet af hver træning planlægges fra gang til gang. Sådant en form for træningsplanlægning er måske nem at overskue, men den medfører også, at mange beslutninger træffes ud fra tilfældigheder, hvilket fører til usystematisk træning.

Tilfældig og usystematisk træning er ikke et problem, hvis man har det sjovt, mens man træner, og ikke er så interesseret i resultater. Hvis man derimod gerne vil se fremskridt og opnå en udvikling, er det nødvendigt at se på træning i et større perspektiv og træffe de nødvendige beslutninger ud fra grundige overvejelser og ikke bare ud fra vaner og pludselige indskydelser.

Træningsplanlægning er derfor et nyttigt redskab, i forbindelse med eliteidræt. I moderne eliteidræt skal man træne til det menneskeligt mulige for at kunne klare sig på højt niveau. Det kræver derfor nøje planlægning at sikre, at man får udnyttet alle tilgængelige ressourcer.

På lavere konkurrenceniveau, ønsker udøverne som regel kun at bruge en begrænset del af deres fritid til træning. Når træningstiden er begrænset, vil det ofte være sådan at fremgangen også er begrænset, og for nogen vil det virke demotiverende at forblive på sammeniveau år efter år. Det gælder derfor også her om at planlægge træningen således, at man sikrer progression og variation og derved bevarer motivationen.

Nu er det ikke altid den fysiske træning, der er det vigtigste i en given idrætsgren. Ofte er det teknik, taktik og mentale forhold der er de afgørende faktorer, men ved at koncentrere den fysiske træning og gøre den mere effektiv, vil der blive mere tid og energi til at træne især teknik.

Når man skal planlægge fysisk træning, er der nogle grundlæggende begreber at tage hensyn til: intensitet, mængde og restitution. Det gælder, groft sagt, om at få så meget som muligt af alle tre. Begreberne står desværre lidt i modsætning til hinanden. Træner man med en høj intensitet, kan man ikke klare at træne så meget (og vice versa). Har man en stor træningsmængde, er der selvsagt ikke så megen tid til restitution. Et af formålene med træningsplanlægning er derfor at vægte disse ting i forhold til hinanden, så man får mest muligt ud af ugens syv dage.

»Selv den grundigste forberedelse kan ikke erstatte det rene svinheld!«

Der er mange ting, der gør, at succesen aldrig er sikker, uanset hvor godt man har forberedt sig. Der er uforudsigelige og ukontrollerbare forhold som modstanderne, dommerne, talent, psyke, held, uheld, skader, osv. I langt de fleste tilfælde giver det dog de bedste resultater, hvis man har kontrol over så mange faktorer som muligt.

I forbindelse med træningsplanlægning anvender man nogle bestemte begreber der beskriver træningsbelastning og -opdeling.

Træningstid

Træningstid er, som ordet siger, den tid man bruger på træning. Denne tid inkluderer normalt også eventuelle pauser, i forbindelse med intervaltræning eller vægtræning.

Træningsintensitet

Ordet »intensitet« bliver brugt i betydningen »relativ fysisk belastning« inden for hvert enkelt træningspas. Man øger intensiteten i træningen ved f.eks. at: - løbe, cykle, længere på den samme tid - løfte tungere vægte - holde kortere pauser uden at sænke arbejdsbelastningen. At ændre antallet af træningsgange fra 4 til 5 om ugen skal ikke opfattes som at øge **intensiteten**, men som at øge **træningstiden** (og dermed den samlede træningsmængde). Man kan mindske intensiteten ved at løbe langsommere osv.



Træningsmængde

Træningsmængden skal forstås som den samlede træningsbelastning, man påfører kroppen, når man både inddrager træningstid og intensitet. En halv times roligt løb og en halv times hård intervaltræning repræsenterer den samme træningstid, men to forskellige træningsmængder. Træningsmængden er en funktion af træningstiden ganget med den gennemsnitlige intensitet.

Kvalitet

Kvalitet i træningen betyder, at når man ønsker at træne et eller andet, skal man gøre det på den bedst mulige måde. Det nytter ikke noget at ville træne alting på en gang. Hvis man eksempelvis vil træne både hurtighed og udholdenhed ved brug af de samme øvelser, så bliver ingen af dem trænet virkelig effektivt. Her er det en fordel at dele træningen op og lade hurtigheden i bevægelserne være det centrale på ét tidspunkt og at koncentrere sig om udholdenhed på et andet. Ved de fleste træningsformer kan man øge kvaliteten ved at være bevidst om, hvor man har sit fokus, men man kan selvfølgelig ikke altid splitte træningen op. På et tidspunkt skal tingene samles, så de går op i en højere enhed. Dette er netop et af de vigtige formål med træningsplanlægning: at få det hele til at kulminere på det rigtige tidspunkt.

Restitution

Restitution betyder »hvile« eller »genopbygning« efter arbejde. Begrebet dækker både kortvarig og langvarig genopbygning. Kortvarig restitution kan være de enkelte pauser, der forekommer under et træningspas. Sådanne pauser er nødvendige, hvis man ønsker at træne med meget høj intensitet, som f.eks. ved intervaltræning. Restitution er også den tid, der går imellem to træningspas. Hvor lang tid, der kræves mellem to træningspas, afhænger dels af træningstilstand og dels af, hvor krævende de enkelte træninger.

Årsplanlægning

Planlægningen af en årscyklus kan starte med, at man fastlægger, hvornår hovedmålsætningerne skal opfyldes, hvilket som regel vil svare til, hvornår de vigtige konkurrencer ligger. Man må også tage hensyn til årstidsbestemte faktorer såsom ferier, højtider, adgang til faciliteter etc. Når man har overblik over årets forløb, kan man inddеле det i nogle mere overskuelige perioder.

Periodeplanlægning

Ved at opdele året i mindre delperioder bliver det lettere at opstille nogle overskuelige delmål og dermed give sig selv nogle retningslinier for, hvilken type træning der skal prioriteres hvornår. Man kan f.eks. arbejde med fire forskellige perioder: restitutions-, grundforms-, opbygnings- og konkurrenceperioder.

Ugeplanlægning

I planlægningen af en ugecyklus beskrives de træningspas, der forekommer i løbet af en given uge. For de flestes vedkommende er det imidlertid mest praktisk at planlægge træning i forhold til hverdage og weekends. Når man planlægger træningspassene for en uge, bør man sørge for, at der veksles mellem hårde dage og mindre hårde dage. Bestemmende for planlægningen af en uge er naturligvis, hvilken periode man befinder sig i.

Træningspas

Den overordnede planlægning bliver først synlig gennem afviklingen af det enkelte træningspas. Det er derfor vigtigt, at hvert enkelt træningspas er fornuftigt opbygget og i overensstemmelse med den øvrige planlægning.

(teksten fra DIF's hæfte "Træningsplanlægning")

Træningsplanlægning er essentielt for at forbygge skader og overtræning.



Appendix 11

Arbejde med målsætning og evaluering i klubberne

"Hvorfor skal aktive medlemmer i Danske arbejde med målsætninger?"

- Hvis man har et klart defineret mål, så er det lettere at holde fokus gennem en lang sæson
- Det er vigtigt at man lærer at arbejde struktureret hen mod opfyldelse af ambitioner. Her er opstilling af målsætninger et vigtigt værktøj, der sikrer at man hele tiden arbejder i den rigtige retning.
- Når man sammen med træner opstiller nogle fælles målsætninger, så ved begge hvad målet er, og hvad der skal til for at opfylde det.
- En forudsætning for at lave et rigtig godt træningsprogram er, at man ved, hvad det skal gøres bedre.
- Målsætninger er ikke statiske. I løbet af en sæson kan de blive justeret op og ned afhængig af omstændighederne. Eksempelvis kan man nedjustere ved en skade, og opjustere, hvis målet nås tidligere end planlagt.

"Hvad skal evaluering bruges til?"

- Hvis man ikke evaluerer, så lærer man ikke noget af hverken succeser eller fejltagelser
- Ved at evaluere, så kan man undgå at lave de samme fejl igen i den næste sæson. Tilsvarende kan man holde fast i de ting, der har fungeret rigtig godt, og bygge videre på dem
- Der skal ske en løbende evaluering, så man hele tiden kan ændre både træningsplaner og målsætninger, afhængig af om det går godt eller dårligt. (Dagbog kan bruges i den proces)

Generelt om opstilling af målsætninger:

Målsætninger skal laves i samarbejde mellem løber og personlig træner

Når man skriver målsætninger, så skal de være:

- Specifikke – man må meget gerne sætte tal på (f. eks tekniske points man vil opnå til en konkurrence for et program).
- Udfordrende, men samtidige realistiske – så de er både motiverende og opnåelige
- Begge skal 100 % kunne acceptere og arbejde efter de mål der er opsat – ellers kommer man til at arbejde i hver sin retning!

- **Procesmål**

Der arbejdes først og fremmest med procesmål, d.v.s. **mål for måden at arbejde på** både under træningen og ved en konkurrence. Den detaljerede målsætning skrives ned og vises evt. til en eller flere, man har tillid til. Dermed er man i højere grad bundet op af målsætningen og den bliver derved en større motivationsfaktor.

Udarbejd både procesmål for en længere eller kortere periode - og for den enkelte begivenhed. Der sættes mål for alle de forskellige områder, man arbejder med. Det kan f.eks. være tekniske, fysiske og mentale mål.

Den store fordel ved at arbejde med procesmål er, at man helt er herre over målsætningen – i modsætning til resultatmålene. Dem har man ikke helt styr på, fordi der er konkurrenter, dommere eller ydre forhold, der påvirker resultatet. Når man evaluerer procesmål, får man også et godt billede af egen udvikling. Denne udvikling giver resultatmålene kun noget af sandheden om!



○ **Præstationsmål**

Sæt også mål for præstationer under træningen. Skriv f.eks. ned, hvor mange gange man vil træne, hvor mange gentagelser der skal være i intervaltræningen, og hvor mange kg. du vil løfte. Mål for præstationerne under konkurrencen noteres også. F.eks. bestemt levels for pirouetter eller et bestemt spring man vil udføre.

○ **Resultatmål**

Selvfølgelig har de fleste også sat sig resultatmål, men det skal gentages, at det er procesmålene, der bringer resultatet frem.

1. Realistiske resultatmål.

Formuleres positivt på skrift. Over for omgivelserne beskrives målsætningen måske svævende, men indadtil er den meget præcis.

2. Drømmemål.

Formulér også din drøm. Et mål, det vil det være "helt vildt" at nå.

3. Tryghedsmaal.

Formulér et mål der er lavere end det realistiske. Et mål for, hvad der vil være acceptabelt at nå.

Generelt om evaluering af målsætninger:

Evaluering skal laves i samarbejde mellem løber og personlig træner

Når man skriver evalueringer, så skal de være:

- Korte og præcise, så de ikke fylder en hel roman
- Oprigtige og ærlige - man skal have tænkt over tingene!
- Man skal argumentere for hvorfor / hvorfor ikke det gik som planlagt.
- Der behøver ikke nødvendigvis kun at være én sandhed, men begge skal være enige om, hvad der skrives, så man er enige i konklusioner.

Evaluering

Når man evaluerer en træning eller en træningsperiode, er det procesmålene og præstationsmålene, der viser udvikling og fortæller, hvad man skal arbejde videre på. Det er de samme mål, man bruger til konkurrenceevaluering. Resultatmålene i sig selv, siger jo ikke nødvendigvis noget om udvikling.



Appendix 12

Udtagelseskrav til international konkurrencedeltagelse

1. De tekniske udtagelseskrav til internationale konkurrencer og mesterskaber udsendes af Eliteudvalget inden 30. april 2010.
2. Ved udtagelse tages strategiske hensyn i forhold til vores udviklingsplaner.
3. For senior landsholdsløbere som har EM og VM som målsætning i den kommende sæson, stilles der krav om internationale konkurrencedeltagelse for delvis egen, eller for egen regning ved mindst 2 konkurrencer per sæson fra ISU's liste. Evt. tilskud vurderes individuelt.
4. For at kunne udtages af DSU til ISU's mesterskaber skal man være på Landshold (Gruppe 2).
5. For at kunne udtages af DSU til ISU's JGP, skal man minimum være Kraftcenterløber (Gruppe 3).
6. Ved almen tilmelding til internationale konkurrencer på ISU's liste, forbeholder DSU sig fortrinsret for løbere fra elitegrupperne.
7. Foreløbig udtagelse til ISU's JGP sker på baggrund af foregående sæsons præstationer. Endelig udtagelse sker på baggrund af programvisning i august 2010.
8. Løbernes opførsel, træningsmorale og fremtoning tages i betragtning ved udtagelserne.
9. Pas / rejsedokumenter og evt. visa **er på deltagernes eget ansvar.**
10. Deltagelsestilladelser fra ISU (ISU Certificate – kan søges igennem DSU's kontor senest 15. maj for den kommende sæson) samt dispensation for medicin fra doping listen (TUE – Therapeutic Use Exemption Certificate), **er på løberens eget ansvar og skal altid tages med til alle konkurrencer.** Orientering om anti-doping kan findes på hjemmesiden: www.antidoping.dk
11. Alle udtagelser sker på baggrund af løbernes præstationsniveau/parathed ved udtagelsen, men såfremt forudsætningen for deltagelse i perioden før konkurrencen ikke er tilstede, forbeholder EU sig ret til at tilbagetrække en udtagelse.
12. Ved skade eller sygdom i ugen inden internationale konkurrencer og mesterskaber, tages der beslutning (træner/EU i samarbejde) om deltagelse senest 48 timer inden afrejse. Det gælder dog ikke ved akut tilskadekommen hvor udtræden sker øjeblikkelig.



Appendix 13

Almen information vedr. Tilmelding og dækning af udgifter til Internationale konkurrencer

Gruppe 1 Konkurrencer: ISU's GP og ISU Mesterskaber

- a) DSU tilmelder aktive: løbere, trænere, dommere, ledere, til de konkurrencer DSU's Eliteudvalg har udtaget til
- b) Alle de nødvendige formularer modtaget fra DSU i forbindelse med tilmelding, udfyldes af løber, træner, klub inden de returneres til DSU's sekretariat
- c) Alle rejser og ophold bestilles og betales i første omgang af DSU's sekretariat for løbere, trænere og officials
- d) Ved JGP dækker træner/klubben selv træners udgifter til rejse, ophold og kost – DSU lægger ud og sender efterfølgende regning vedr. rejse og ophold for træner til træner/klub. Forplejning afregnes af træner på stedet
- e) Ved ISU mesterskaber dækker DSU træners rejser og ophold - men ikke kost, der afregnes af træner på stedet
- f) Alle andre ledsagende personer bestiller og afregner selv, dog skal rejseplaner sendes til DSU's sekretariat

Gruppe 2 Konkurrencer: Internationale konkurrencer som Kraftcenterløbere deltager i, på baggrund af nationale resultater med tilskud fra DSU:

- a) Konkurrencen udvælges i samarbejde med Eliteudvalget
- b) Klubben / aktive står selv for at skaffe alle relevante dokumenter og sende disse i udfyldt stand til DSU's sekretariat, **seneste 14 dage før konkurrencens tilmeldingsfrist**
- c) DSU tilmelder aktive: løbere, trænere, dommere
- d) Klubben / aktive står selv for bestilling og betaling af rejser og ophold
- e) Rejseplaner sendes til DSU's sekretariat sammen med tilmelding
- f) For at udbetaling af tilskud kan ske, skal der sendes et opstillet regnskab med bilag til DSU's sekretariat, **seneste en måned efter konkurrencen. Såfremt fristen overskrides vil udgifter ikke blive honoreret.**

Gruppe 3 Konkurrence: NM

- a) DSU tilmelder løbere, trænere, officials og ledere
- b) Alle de nødvendige formularer modtaget fra DSU i forbindelse med tilmelding, udfyldes af løber, træner, klub inden de returneres til DSU's sekretariat
- c) Alle rejser og ophold bestilles af DSU's sekretariat for løbere, trænere og officials
- d) DSU tilsender efterfølgende regning for rejsen til klubberne for løbere og trænere
- e) Alle øvrige udgifter i forbindelse med ophold og forplejning er for egen regning
- f) Alle andre ledsagende personer bestiller selv rejse samt ophold og afregner selv

Gruppe 4 Konkurrencer: Andre internationale konkurrencer fra ISU's liste som alle aktive danske løbere selv vælger at deltage i gennem deres klub.

- a) Disse konkurrencer skal opnå godkendelse af DSU efter skriftlige indstilling fra klubben til DSU's sekretariat
- b) Klubben / aktive står selv for, at skaffe alle relevante dokumenter og sende i udfyldt stand til DSU's sekretariat, **seneste 14 dage før konkurrencens tilmeldingsfrist** – hvis konkurrencen kræver tilmelding igennem Unionen ifølge announcement.
- c) DSU tilmelder aktive: løbere, trænere, dommere
- d) Klubben / aktive står selv for bestilling og afregning af rejser og ophold.
- e) Rejseplaner sendes til DSU's sekretariat sammen med tilmelding



Gruppe 5 Konkurrencer: Andre internationale og internationale konkurrencer og klub konkurrencer

- Tilladelser for deltagelse skal søges hos DSU
- Klubbens navn skal bruges som tilmelder fremfor "Dansk Skøjte Union" eller "Danmark".
- Klubben er selv ansvarlig for resten af tilmeldingsprocessen.

Holdleder / Team Leader:

Vedr: Gruppe 1 og Gruppe 3 Konkurrencer, udtages en Holdleder af DSU's Eliteudvalg. Forældre / Chaperone godkendes ikke som Holdleder / Team Leader.

Alle frister skal overholdes samt nødvendige dokumenter indsendes for, at tilmeldingen kan ske

Oversigt:

	DSU Dækker Rejse for	DSU/ISU Dækker Ophold for	DSU / ISU Dækker Forplejning for	DSU Bestiller Rejsen for	DSU Bestiller Ophold for	DSU Dækker Tilmelding	DSU Tilmelder
Gruppe 1 Mesterskaber	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Ingen	Ja
Gruppe 1 GP	Løber Leder Officials	Løber Leder Officials	Løber Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Ingen	Ja
Gruppe 2 Konkurrencer med DSU tilskud	Officials	Officials	Officials	Officials	Officials	Nej	Ja
Gruppe 3 NM	Leder Officials	Leder Officials	Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Nej	Ja
Gruppe 4	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Efter announcement
Gruppe 5	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej



Appendix 14

Foreløbig Aktivitetskalender 2010 - 2011

DSU forbeholder sig ret til ændringer

Nationale samlinger

2010

april 17 & 18
maj 8 & 9
august 13, 14 & 15

Århus Skøjtehal – Virpi Horttana
Idrættens Hus, Brøndby- Mats Mejdevi
(plus foredrag for forældre)
Rødovre Skøjtehal – Virpi Horttana / Programvisning-endelige udtagelser
Mats Mejdevi

2011

januar 8 & 9
Århus Skøjtehal – Virpi Horttana

Regional sammentræning

Jylland:

Fire (4) weekend træningssamlinger for alle grupper
Der arbejdes med følgende weekender:

Sept	uge 36
Nov	uge 45
Jan	uge 3
April	uge 13

Sjælland:

Fire (4) weekend træningssamlinger for alle grupper

Sept
Nov
Jan
April

22. februar 2010