

**BUESKYDNING DANMARK**

# **MASTERPLAN 2015-2016**

**(PERIODE: 01 JAN 2015 - 31 DEC 2015)**

**Indhold:**

1. A. Resultatmål
2. B. Udviklingsmål
  - B.1 Bedre sportslige resultater / fastholdelse af nuværende resultater på verdensklasseniveau
  - B.2 Bedre rammer og vilkår for den enkelte atlet
  - B.3 Styrket talentudvikling
  - B.4 Øvrige udviklingsmål og udviklingsmål afledt af disciplinanalysen
3. C. Ekspertbistand
  - C.1 Sportsfysiologi
  - C.2 Sportspsykologi
  - C.3 Sportsmedicin
  - C.4 Medrejsende TD eksperter
4. D. Økonomi, Rammebudget - samarbejdsperioden
5. F. Aftalegrundlag (udfyldes af Team Danmark)

**Bilag:**

1. Ekspertes
2. Faciliteter
3. Centerstruktur
4. Relaterede filer

## A. Resultatmål

Skriv Sæsonens sportslige resultatmål herunder:

Hold / Atlet / Disciplin	Mesterskab / konkurrence	Tidspunkt	Målsætning	Acceptabelt
Recurve damehold	VM	juli-august	Top 3	Top 8
Recurve dame individuelt	VM	juli-august	Top 3	Top 16
Compound herre individuelt / hold	VM	juli-august	Top 3	Top 8
Compound herre individuelt	World Cup-finale	oktober	Top 4	At 1 skytte deltager, dvs. være på Top 7 på WC-rangliste efter WC 1-4

Skriv samarbejdsaftale periodens overordnede sportslige resultatmål

Hold / Atlet / Disciplin	Mesterskab / konkurrence	Tidspunkt	Målsætning	Acceptabelt
Recurve damehold	VM	2015	Top 3	Top 8
Recurve dame, individuelt	VM	2015	Top 3	Top 16
Recurve dame, individuelt	OL	2016	Top 3	Top 16
Recurve damehold	OL	2016	Top 3	Top 8
Recurve dame, individuelt	EM	2016	Top 3	Top 8
Recurve damehold	EM	2016	Top 3	Top 8
Compound herre, individuelt / hold	VM	2015	Top 3	Top 8
Compound herre, individuelt / hold	EM	2016	Top 3	Top 8

## B.1 Bedre sportslige resultater / fastholdelse af nuværende resultater på verdensklasseniveau

### Beskriv overordnede strategier til opnåelse af bedre resultater / fastholdelse af nuværende resultater på verdensklasseniveau

Bueskydning Danmark ønsker at styrke team-samarbejdet i og omkring de hold, der repræsenterer Danmark internationalt. Holdets præstation er det primære fokus, og de individuelle præstationer er det sekundære. Bueskydning Danmark ønsker at øge koordineringen og derved den fælles indsats mellem Bueskydning Danmarks landstræner og sportschef samt Team Danmarks eksperter. Bueskydning Danmark ønsker at styrke de næstbedste og de bedste bueskytters mulighed for at udvikle sig som bueskytter ved at fokusere endnu mere end tidligere på de forskellige træningsområder, en bueskytte på verdensklasseniveau skal have. Dvs. teknisk, fysisk og sportspsykologisk. Områder som skal være knyttet tæt sammen i træningen. Det skaber en øget forståelse og indsigt hos ledere, trænere og skytter for de forskellige områder, og det medvirker til, at skytterne oplever professionalisme og at være del af et team, der alle arbejder mod samme mål. Den koordinerende indsats mellem Bueskydning Danmark, Team Danmark og bueskytter vil være et væsentlig skridt mod, at bueskytter tilegner sig større viden om dem selv som atleter og giver dem evnen til at tænke selvstændigt og træffe de rigtige valg i pressede situationer. Hermed opnår vi skytter, der kan performe på højeste niveau.

### Målsætninger for indsatsområdet: "Forbedre ekspertydelse for de bedste atleter"

Øge den koordinerede indsats og skabe større vidensdeling

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Bueskydning Danmark vil øge den koordinerede indsats mellem landstræner og Team Danmarks eksperter gennem tættere dialog. Vi vil også udpege 3-4 træningsdage, hvor TD's eksperter i fællesskab arbejder med bueskytterne. På de træningsdage vil fokus være på sportspsykologi, ernæring, fysisk træning, restitution og lignende.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Der skal være faste møder, hvor landstræner og TD's eksperter koordinerer indsatsen med at optimere træningen for bueskytterne. Indsatsen skal opdeles i tre: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordineringsmøder mellem fysisk træner, fysioterapeut og landstræner (cirka hver 2. måned)</li> <li>2. Koordineringsmøder mellem sportspsykolog og landstræner (hver måned)</li> <li>3. To-tre årlige, overordnede ekspertgruppemøder</li> </ol> For træningsdagene med TD's eksperter skal disse aftales i så god tid som muligt.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	31.12.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Landstræner og TD's eksperter for løbende koordineringsmøder. Sportschef for ekspertgruppemøde og træningsdagene med TD's eksperter.
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Har møderne været afholdt? Kan hhv. landstræner og TD's eksperter spore en øget vidensdeling henover tid? Oplever skytterne en mere kvalificeret træning (fysisk træning og bue-træning) og en mere kvalificeret fysioterapeutisk behandling?

## Skabe vindere

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Vi vil fortsat have fokus på at øge kendskabet og forståelsen hos holdet og hos de enkelte skytter i forhold til, hvordan de agerer under forskellige konkurrenceformer. Vi vil gøre dem i stand til at skyde 10, når det kræves. Vi vil øge omstillingsparatheden fra kvalifikationskydning til finaleskydning. Kvalifikationen er i høj grad en proces, hvor skytten forsøger at fastholde en ensartet rytme gennem alle pile, og hvor ens modstander primært er en selv. Finaleskydningen er i langt højere grad et mentalt spil, hvor man forsøger at fastholde fokus på sin egen skydning, mens man bliver udfordret af både egne forventninger, nervøsitet/spænding, modstanderen, tilskuere, tv. o.lign.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Landstræner og TD's sportspsykologiske konsulent (se omfang beskrevet i bilag Bueskydning, Sportspsykologi 2015) vil observere bueskytterne i konkurrence og konkurrencetræning. Undervejs og efterfølgende evalueres hhv. holdets og den enkelte bueskyttes indsats med landstræner og sportspsykolog. Derved øges refleksionen og bevidstheden omkring konkurrencestrategier for hold og den enkelte bueskytte.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	31.12.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Landstræner og sportspsykolog
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Bliver bueskytterne som hold og individuelt bedre til at håndtere konkurrencer nåde nationalt og internationalt? Og hvordan bliver de bedre?

## Fysisk træning

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Vi vil ud fra en arbejdskravsanalyse og biomekanisk analyse (se mere herom under C. 1 Sportsfysiologi) for bueskytter gøre den fysiske træning mere specifik for hver enkelte bueskytte. Fokus vil være på at øge deres styrke.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Gennem et tættere samarbejde mellem den fysiske træner, TD's fysioterapeut og Bueskydning Danmarks landstræner vil det være muligt at lave optimale træningsplaner for bueskytterne. Derudover vil vi have flere træninger, hvor den fysiske træner er til stede sammen med bueskytterne. 4 årlige test på TD's Testcenter sammenholdt med månedlige test i styrketræningslokalet skal også øge dels bueskytternes fokus på den fysiske træning og dels gøre planlægningen af træningen bedre for den fysiske træner. Vi vil løbende gøre bueskytterne opmærksomme på, hvilken betydning den fysiske træning har for, at de når eller opretholder verdensklasseniveau. Til dette skal blandt andet træningsværktøjet Visual Coaching bruges for dame recurve Elitelandsholdet.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	31.12.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	TD's fysioterapeut, fysisk træner og landstræner (se omfang beskrevet under C.3)
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Kan vi aflæse gennem test, at skytterne bliver stærkere, og kan skytterne selv mærke en fremgang. Hvilken betydning for det for deres præstationer?

## Team-samarbejde

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Bueskydning Danmark ønsker, at hver bueskytte kan se værdien af holdet som det primære og de individuelle præstationer og muligheder som det sekundære. Vi vil derfor arbejde med dame recurve holdet for at skabe en fælles forståelse for et stærkere team-samarbejde. Det skal medføre en tryk og effektiv ramme for kommunikation og samarbejde bueskytter og trænere/ledere imellem. Bueskytterne skal sammen med træner/leder-gruppen definere de værdier, der gælder for team-samarbejdet for dame recurve.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Vi vil sætte fokus på målsætningen i forbindelse med de fleste træningssamlinger med dame recurve holdet. Bueskytterne skal være de primære aktører indenfor team-samarbejdets rammer, og sportspsykolog, landstræner og sportschef skal assistere i at definere rammerne. Vi vil i den daglige/ugentlige træning sættes fokus på målsætningen og bruge de fælles værdier og det fælles sprogbrug, som teamet sammen udvikler.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	31.12.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Sportschef, landstræner og sportspsykolog
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Hvordan er processen forløbet? Er der skabt en fælles holdånd, hvor rammerne for team-samarbejde fungerer som holdets interne spilleregler?

## Øget koordinering og samarbejde med Korea

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Vi vil fastholde og optimere samarbejdet og koordineringen med Kim Hyung Tak omkring træningen i Sydkorea samt den løbende træning i Danmark.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Vi vil optimere samarbejdet med Kim ved at tilknytte Johan Weiss som teknisk konsulent. Johan Weiss har boet i Sydkorea siden begyndelsen af 2013, og han har tillært sig koreansk sprog og kulturforståelse. Johan Weiss skal være med til at øge forståelsen og samarbejdet med Kim og derved kan Johan Weiss bidrage til de danske skytter og den danske landstræners udvikling. Landstræner Niels Dall og teknisk konsulent Johan Weiss vil flere gange om måneden sparre omkring videoanalyser, som landstræneren har lavet på de danske dame recurve skytter. Vi vil sende skytter fra dame recurveholdet og landstræner til Sydkorea 2-3 gange i 2015. Vi vil forsøge at gøre det muligt, at sportspsykolog og fysioterapeut kan deltage i en træningslejr til Sydkorea.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	30.09.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Sportschef og landstræner
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Fastholder bueskydning Danmark samarbejdet med Kim i Sydkorea – hvorfor/hvorfor ikke? Hvilken effekt har samarbejdet haft i 2015 for hhv. bueskytter og træner/eksperter?

Målsætninger for indsatsområdet: "Styrke den sportslige ledelse i forbundene (Når forbundet har udarbejdet kompetenceudviklingsplaner for sportschef/landstræner, skal de upoades under dette punkt.)"

Styrket ledelse

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Bueskydning Danmark vil leve op til de målsætninger m.m., der vil bære beskrevet i kompetenceudviklingsplanerne for 2015 for hhv. landstræner og sportschef.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Indhold i kompetenceudviklingsplaner 2015 for landstræner og sportschef færdiggøres i november-december 2014. For landstræner vil kompetenceudvikling i 2015 indeholde inspirations- og sparringsophold hos Kim Hyung Tak i Sydkorea - dette var bevilliget i 2014 men overføres til 2015. Indholdet i kompetenceudviklingsplanerne skal følges, og Bueskydning Danmark vil støtte forløbet. Kompetencerne skal implementeres hos hhv. landstræner og sportschef i deres daglige virke, og landstræner skal desuden implementere ny viden hos sine trænerkollegaer i Bueskydning Danmark gennem to årlige faglige møder.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	31.12.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Bueskydning Danmarks politiske ledelse for sportschef og sportschef for landstræner og evt. andre trænere.
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Bueskydning Danmark vil evaluere forløbet ved at se på følgende: Hvad er status på udviklingsplaner? Hvordan er udviklingsplanerne lykkedes? Hvilke kompetencer er der opnået? Hvilke eventuelle ændringer skal der laves for de videre udviklingsplaner?

Målsætninger for indsatsområdet: "Skabe ny viden om elitesport med afsæt i praksis"

Målsætninger for indsatsområdet: "Øge brugen af ny teknologi"

Videoanalyse og kalenderbrug

2015

**Målsætning**

- Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?

Målsætning: 1) Bueskydning Danmark ønsker at benytte videoanalyse-metoder i højere grad end tidligere. Analysen af bueskyttens tekniske udvikling ønskes monitoreret månedligt. 2) Bueskydning Danmark ønsker at forbedre træningskalenderen mellem atleten og hele trænerteamet. Optimering af træningskalendersystemet skal øge vidensdeling mellem træner, sportschef og Team Danmarks eksperter samt øge atletens kontakt med trænere og eksperter.

**Handlinger**

- Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?

1) Landstræner skal i den daglige træning foretage analyser og opbygge en database af disse. Landstræner skal dele videoer med trænerkonsulenter samt søge sparring hos disse. 2) Sportschef og landstræner skal stå for koordinering og spilleregler for brugen af træningskalender. Landstræner skal stå for implementering af træningsplanlægning, videodeling, sæsonplanlægning og fokusområder.

**Deadline**

- Hvornår skal målet være opfyldt?

31.12.2015

**Ansvarlig**

- Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?

Landstræner og sportschef

**Evaluering**

- Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?

1) Gør den regelmæssige tekniske analyse os klogere på den enkelte skyttes tekniske udvikling og øger den vores bevidsthed om skyttens styrker og svagheder? Forbedrer den regelmæssige tekniske analyse samarbejdet mellem landstræneren og trænerkonsulenterne? 2) Øger kalenderbrugen atletens samarbejde med trænerteamet og giver det atleten mere struktur på træningen og hverdagen? Forbedrer kalenderbrugen samarbejdet mellem landstræner og Team Danmarks eksperter?



## B.2 Bedre rammer og vilkår for den enkelte atlet

### Beskriv overordnede strategier til at skabe bedre rammer og vilkår for den enkelte atlet både i træning, konkurrence og hverdag

Bueskydning Danmark ønsker at skabe et udviklende og motiverende talent- og elitemiljø i dansk bueskydning. Bueskydning Danmark ønsker, at vores elite- og talentbueskytter fortsat får mulighed for at udnytte hinandens kompetencer gennem fælles træninger. Vi forventer på den måde at skabe et udviklende elitemiljø, hvor vi med forholdsvis få ressourcer kontinuerligt kan skabe bueskytter på højeste niveau. Bueskydning Danmark vil arbejde for, at udvalgte klubber vil styrke deres træningsfaciliteter, således at vores talent- og elitebueskytter får optimale vilkår i deres daglige træning også. Bueskydning Danmark ønsker at udnytte gode relationer til Sydkorea for fortsat sparring og vidensdeling om udvikling af bueskytter til verdensklasseniveau. Bueskydning Danmark vil fokusere på, at livet uden for træning og konkurrence hænger sammen for vores talent- og elitebueskytter. Det skal ske gennem løbende dialog omplanlægning af hverdagen, langsigtede målsætninger med sporten og det øvrige liv og lignende. Bueskydning Danmark vil desuden prioritere, at vores bedste skytter får et økonomisk tilskud, så de får større overskud til elitesportskarrieren.

### Målsætninger for indsatsområdet: "Optimere de daglige træningsfaciliteter"

#### Faciliteter

2015

<p><b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?</p>	Bueskydning Danmark vil arbejde for at skabe ugentlig træning med talent- og elitebueskytter i Aarhus og Københavnsområdet, da det er i disse områder, hvor de Team Danmarks eksperter, vi skal samarbejde med, befinder sig. Vi vil på den måde forsøge at integrere buetræningen med ekspertindsatsen endnu mere end tidligere. Vi ønsker at gøre det muligt at optimere faciliteterne de steder, hvor vores landshold træner.
<p><b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?</p>	Fastsætte rammerne for ugentlig træning i Aarhus og Københavnsområdet, herunder lave aftaler med de lokale klubber omkring brug af faciliteter til landsholdstræning. I samarbejde med de lokale klubber vil vi undersøge, hvilke forhold der kan forbedres til gavn for landsholdstræningen. Det kan være på områder såsom isolering af lokale for at gøre vintertræning på udendørs-afstande muligt, etablering af varmeinstallation til samme brug, installation af udstyr til videoanalyse.
<p><b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?</p>	31.12.2015
<p><b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?</p>	Sportschef
<p><b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?</p>	Bueskydning Danmark vil måle effekten af alle målsætningerne her ved at se på, hvordan atleternes mulighed for kvalificeret træning har været, og hvordan træningen har været.

## Målsætninger for indsatsområdet: "Forbedre de økonomiske, uddannelses- og jobmæssige forhold for de bedste atleter"

### Udvikling af hele mennesker

2015

**Målsætning**

- Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?

Bueskydning Danmark vil have elitebueskytter, der har mulighed for at fokusere på at nå verdensklasseniveau og samtidig være i gang med uddannelse eller jobforløb. Bueskydning Danmark vil have særlig målsætning om at støtte Maja Jager i at tage professionsbacheloruddannelse i Sydkorea samtidig med, at hun på daglig basis trænes af Kim Hyung Tak. Bueskydning Danmark vil have en særlig målsætning om at støtte Carina Rosenvinge Christiansen i Aarhus, mens hun dels færdiggør sin uddannelse og dels optimerer sin træningshverdag frem mod VM 2015 og OL 2016.

**Handlinger**

- Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?

Indsatsen kræver samtaler mellem træner, sportschef og den enkelte bueskytte for forløbet internt i bueskydning samt eksternt med uddannelsesinstitutioner eller arbejdsgiver for at afklare, hvordan et forløb for den enkelte skytte bedst muligt tager sig ud. Det skal løbende afklares, om der er behov for assistance fra Team Danmarks konsulent på dette område også. Bueskydning Danmark vil i elitebudgettet prioritere støtte til Maja Jagers ophold i Sydkorea på universitet, da det er en unik mulighed for dansk bueskydning at skabe denne mulighed for studiemæssig og sportslig udvikling. Derudover vil Bueskydning Danmark økonomisk støtte Carina Rosenvinge Christiansen, således at hun kan tage den sidste halvdel af sin uddannelse på deltid, hvilket giver hende mulighed for at få den optimale træningshverdag.

**Deadline**

- Hvornår skal målet være opfyldt?

31.12.2015

**Ansvarlig**

- Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?

Sportschef

**Evaluering**

- Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?

Hvilke udfordringer støder vi på løbende? Hvordan er disse blevet løst? Og er der problemstillinger, der ikke er løst – og hvorfor? Hvad er udfordringerne for fremtiden for den enkelte skytte? Derudover vil vi se på, hvordan den særlige prioriterede støtte har haft effekt. Har den givet de to bueskytter, der har fået støtten, udbytte i form af særdeles gode træningsbetingelser og heraf positive resultater i løbet af sæsonen?

## B.3 Styrket talentudvikling

### Beskriv overordnede strategier til at styrke talentudviklingen

Bueskydning Danmark vil implementere Talent-HUSET i dansk bueskydning som en del af værdisættet for Bueskydning Danmarks Talentudviklingsstrategi. Derudover vil implementeringen ske gennem vores ATK-implementering, som blandt andet sker gennem en revideret træneruddannelse. Vi ønsker at skabe en fælles forståelse for "den røde tråd" i Bueskydning Danmark indenfor områder som teknisk, fysisk og sportspsykologisk træning samt elitekulturen i det hele taget. Bueskydning Danmark ønsker at styrke trænerudviklingen ved at tilbyde en revideret træneruddannelse i forbundsregi samt tilbyde udvalgte trænere uddannelse på højere niveau (Diplomtræneruddannelsen eller tilsvarende). Bueskydning Danmark vil samarbejde med elitekommuner om at skabe lokale talentudviklingsmiljøer på tværs af klubber og kommunegrænser.

### Målsætninger for indsatsområdet: "Skabe sammenhængende talentudviklingsstrategier"

#### Talentudviklingsstrategi

2015	
<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Bueskydning Danmark vil lancere en opdateret talentudviklingsstrategi, hvor der vil være særlig fokus på de værdier, der er indeholdt i talentudviklingen. Vi vil styrke den elitesportslige kultur gennem et øget fokus på, hvad eliten kan og vil. Det vil især blive tydeligt gennem en ATK-implementering, som vi vil sætte i gang fra ultimo 2014.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Talentudviklingsstrategi skal implementeres fra Bueskydning Danmarks ledelse og ud i klubberne. Det kræver, at talentudviklingsstrategien bliver sat på dagsordenen løbende, og at den bliver synliggjort løbende.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	31.12.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Sportschef og Bueskydning Danmarks bestyrelse
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Hvordan bliver talentudviklingsstrategien modtaget i alle led af Bueskydning Danmark? Kan vi se, om værdierne fra Talent-HUSET udleveres i praksis?

#### Styrke træner- og lederudvikling

2015	
<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Bueskydning Danmark ønsker at styrke trænerudviklingen ved at udbyde en revideret træneruddannelse.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Vi udbyder en ny træneruddannelse, der dels inkorporerer den nyeste viden om bueskydning og anden relevant træning, og dels indarbejder DIF's træneruddannelsesdel i Bueskydning Danmarks. I denne vil ATK BUE være et central del. Derudover tilbyder vi, at tidligere uddannede trænere skal tilbydes et opfølgingskursus, der har fokus på ATK BUE.
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	01.05.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Udviklingskonsulent og sportschef
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Hvor mange kurser der har været afholdt, og hvor mange trænere har gennemgået de forskellige kurser? Kan den øgede viden og kunnen hos landets trænere ses i udviklingen af bueskytter og evt. i antallet af medlemmer i Bueskydning Danmarks foreninger?

## Målsætninger for indsatsområdet: "Styrkelse af samarbejdet mellem specialforbundet og elitekommuner"

## Talentcenter

2015

<b>Målsætning</b> - Hvad vil I opnå indenfor indsatsområdet? Målsætningen skal være konkret og målbar?	Bueskydning Danmark skabe samarbejde i en trekantsmodel, hvor forbund, klub og elitekommune sammen skaber talentudviklingsprojekt lokalt. Der skal etableres mindst to projekter af denne model, hhv. et i Jylland og et på Sjælland. Målsætning er at tilbyde talenter fra de samarbejdende kommuner at indgå i et særligt Talentcenter.
<b>Handlinger</b> - Hvilke handlinger skal der foretages for at opnå målet?	Skaffe budget til igangsætning af Talentcenter Bueskydning (trekantsmodel) i Jylland fra 1.1.2015. Derudover afsøge muligheder for at etablere samme model med elitekommuner og bueskytteklubber på Sjælland samt evt. Fyn. Når projekt kører – handling for hvert projekt: 8-12 samlinger per år fordelt ligeligt mellem de medvirkende kommuner og klubber. Deltageres alder: 14 år – 20. Træningsindhold: For eksempel bueteknisk træning (leveres af Bueskydning Danmark), fysisk træning (leveres af kommuner), sportspsykologi (leveres af kommuner), ernæring (leveres af kommuner)
<b>Deadline</b> - Hvornår skal målet være opfyldt?	30.09.2015
<b>Ansvarlig</b> - Hvem er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås?	Sportschef
<b>Evaluering</b> - Hvordan kan I se/måle om I har nået målsætningen?	Er det lykkedes at etablere samarbejde, og hvordan er de konkrete projekter forløbet? Er der etableret to eller flere projekter? Er der lokale forskelle, som kan bruges til at styrke de enkelte projekter?

Målsætninger for indsatsområdet: "Give adgang for udvalgte talenter til Team Danmarks eksperter"

## B.4 Øvrige udviklingsmål og udviklingsmål afledt af disciplinanalysen

Målsætninger for indsatsområdet: "Øvrige udviklingsmål og udviklingsmål afledt af disciplinanalysen"

## C.1 Sportsfysiologi

### Ekspertområder - planlagte præstationsfremmende indsatser i forbindelse med træning. Endeligt indhold og omfang af indsatsen forhandles efterfølgende i arbejdsgruppen

Løbende fysisk træning ud fra individuelle programmer (programmer og log finder bueskytterne i Visual Coaching-programmet). Gennem en biomekanisk analyse af de enkelte bueskytter vil gruppen omkring bueskytterne (landstræner, fysioterapeut og den fysiske træner) kunne give en mere kvalificeret og underbygget feedback til skytterne således, at der er mindre tilfældigheder i den træningsform, vi vælger til dem. Den fysiske træning (herunder også konditionstræning) skaber motivation og selvtillid hos den enkelte bueskytte, og den veltrænede bueskytte har de bedste betingelser for at lave daglig god buetræning og gode resultater i konkurrencer (teknikken hjælpes for eksempel på vej ved øget, specifik styrke). Træningsprogrammer skal også tage højde for den store rejseaktivitet, så der er tænkes muligheder for fysisk træning ind på rejser, hvor det ofte er svært at få tid og lejlighed til at træne med vægte og lignende. Den fysiske træning skal også være skadesforebyggende. Vi ønsker i denne sammenhæng også at fastholde et fokus på den rette ernæring samt afkobling og søvn (evt. i kombination med sportspsykologi).

Biomekanisk analyse (ansøgning ift. Præstationsanalyse)

Målsætning: Bueskydning Danmark ønsker at gennemføre en biomekanisk analyse af vores bedste skytter. I en idræt som bueskydning, hvor det er millimeter der afgør, om man bliver nr. 1 eller nr. 10, er evnen til at finkoordinere og kontrollere specifikke muskelgrupper helt afgørende for at kunne præstere på højeste niveau. Via en biomekanisk analyse af den enkelte skytte vil gruppen omkring skytterne (landstræner, fysioterapeut og den fysiske træner) kunne give en mere kvalificeret og underbygget feedback til skytterne således, at der er mindre tilfældigheder i den træningsform, vi vælger til dem.

Handlinger: - Analyse ved hjælp af videoanalyse med højfrekvente kameraer.

- Analyse af muskelaktivitet på udvalgte muskler (EMG).

- Analyse af fordeling af tryk under fødderne under et skud (kraftplatform).

- Analyse af kraften brugt på at trække buen under et skud (udtrykt som % af max).

- 3D-bevægelsesanalyse med kinetiske samt kinematiske målinger (ledvinkler, ledmomenter osv.).

Analyse laves på 2,5-3 timer per skytte. Vi ønsker at lave en biomekanisk analyse 1 gang i 2015 (i april). Landstræner, fysioterapeut og den fysiske træner skal deltage under analyserne.

Involvering:

Line Hovgaard-Hansen

Gitte Karlshøj

Niels Dall

Vi ønsker biomekanisk analyse af de 6 dame recurve skytter, der indgår i vores satsning.

Tidsforbrug ved 1 x årlig analyse: 16 timer.

Evaluering: Er de biomekaniske analyser gennemført? Hvilke resultater har vi fået fra analyserne? Er det landstræner, fysioterapeut og den fysiske træners vurdering, at træningen af den enkelte bueskytte er blevet mere kvalificeret?

#### 1. prioritet

<b>Hvem</b> Hold, atlet, disciplin (antal personer)	Dame recurve hold, 6 skytter. Vi kører vores OL 2016-satsning som et samlet forløb for 6 dame bueskytter, hvoraf tre ønskes indplaceret som Verdenklasseatleter, og tre ønskes indplaceret som Team Danmark-atleter. Vi ønsker at inddrage de tre Team Danmark-atleter i fællesaktiviteterne med Verdenklasseatleterne så meget som muligt, at det er mest fordrende for holdet og den enkelte bueskyttes udvikling.
<b>Formål</b> Mål og succeskriterier	Som beskrevet under B.1 ønsker vi ud fra en biomekanisk analyse og præstationsanalyse for bueskytter at gøre den fysiske træning mere specifik for hver enkelte bueskytte. Fokus vil være på at øge deres styrke. Den fysiske træner vil derfor lave en lokal test i styrketræning en gang om måneden. Gennem et tættere samarbejde mellem den fysiske træner, TD's fysioterapeut og Bueskydning Danmarks landstræner vil det være muligt at lave optimale træningsplaner for bueskytterne. Derudover vil vi have flere træninger, hvor den fysiske træner er til stede sammen med bueskytterne. 4 årlige test på TD's Testcenter sammenholdt med månedlige test i styrketræningslokalet skal også øge dels bueskytternes fokus på den fysiske træning og dels gøre planlægningen af træningen bedre for den fysiske træner.
<b>Indhold</b> Hvad, hvor, hvornår	<p>Fysisk træning: Hele 2014. Supervision i Aarhus ugentlig på de åbne træninger med Line Hovgaard Hansen samt deltagelse på fælles samlinger med hele træner- og ekspertgruppen, der arbejder med Elitelandsholdet.</p> <p>Test: Vi ansøger om fire test: - Ultimo januar - Ultimo marts - I løbet af august - Medio oktober</p> <p>Ernæring: Vi søger om 1-3 vejledninger, herunder blodprøve og test for jern og D-vitaminbehov 1xårligt for hver skytte på Elitelandsholdet (6 dame recurve bueskytter). Alle piger skal årligt testes for jern og D-vitamin. For Carina Rosenvinge</p>

	<p>Christiansen har vi ønske om, at hun kan få løbende vejledning hele året for at udnytte Lene Bundgaards ekspertviden i forhold til, at der for CRC igangsættes et ekstra fokus på at leve som eliteatlet hver dag, hver uge, hver måned året rundt. Fælles samlinger med hele træner- og ekspertgruppen, der arbejder med Elitelandsholdet: 3-4 træningssamlinger á en dags varighed, hvor TD's eksperter arbejder med bueskytterne. På de træningsdage vil fokus være på sportspsykologi, ernæring, fysisk træning, restitution og lignende.</p> <p>Biomekanisk analyse (jf. ansøgning ovenfor) Laves i april: Tidsforbrug anslået til 16 timer.</p>
<p><b>Involvering af TD-eksperter</b> Navn samt omfang i tid (ekskl. forberedelse)</p>	<p>Line Hovgaard Hansen: Ugentlig supervision, udarbejde træningsprogrammer samt deltage på fire testdage og 3-4 træningssamlinger á en dags varighed hver.</p> <p>Lene Bundgaard: 1-3 vejledninger for 6 bueskytter og hertil løbende vejledning af Carina Christiansen. Herudover deltage på 1-2 træningssamlinger á en dags varighed hver.</p> <p>Benny Larsson: Deltage på fire testdage på Testcenter i Brøndby.</p>
<p><b>Evaluering</b> Plan for løbende opfølgning, samt effekt af indsats i forhold til opstillede mål.</p>	<p>Indsats og udbytte, herunder testdata, evalueres på ekspertgruppemøder samt i træner-/ekspertgruppens løbende dialog. Der vil være fokus på, om træningen og indsatsen generelt følger de opstillede mål.</p>
<p><b>Bevilling fra TD</b></p>	<p>Ja Kommentar</p> <p>Bevilling: Line Hovgaard-Hansen:</p> <p>Deltagelse på træningssamlinger - max 4 dage. Bueskydning Danmark er ansvarlig for at kontakte Line Hovgaard-Hansen for at fastsætte datoer. Deadline: 15. januar 2015.</p> <p>Deltage på max 2 testdage.</p> <p>Ugentlig supervision i Århus på Åben træning og udarbejde træningsprogrammer.</p> <p>Lene Bundgaard: 1-3 vejledninger for 6 bueskytter og hertil løbende vejledning af Carina Christiansen. Herudover deltage på 1-2 træningssamlinger á en dags varighed hver. Bueskydning Danmark er ansvarlig for at kontakte Lene Bundgaard for at fastsætte datoer. Deadline: 15. januar 2015.</p> <p>Benny Larsson og Susanne Jørgensen: Deltage på 2 testdage/testrunder på Testcenter i Brøndby for max 6 skytter. Benny Larsson kan kontaktes for at aftale testdatoer. Deadline: 15/1-2015. Team Danmark forventer, at der er trænere tilstede i forbindelse med tests.</p> <p>2 årlige møder med relevante eksperter og den sportslige ledelse.</p> <p>Biomekanisk analyse: Line Hovgaard-Hansen, Benny Larsson, Christian Kejser og Niels Dall opfordres til at drøfte ønsket yderligere før eventuel iværksættelse (set-up, antal tests, finansiering). På baggrund af drøftelse tager teamleder Charlotte Falkentoft stilling til eventuel bevilling.</p>



## C.2 Sportspsykologi

### Ekspertområder - planlagte præstationsfremmende indsatser i forbindelse med træning. Endeligt indhold og omfang af indsatsen forhandles efterfølgende i arbejdsgruppen

I forbindelse med Bueskydning Danmark og TD's fælles satsning mod 2016 ønsker Bueskydning Danmark at fortsætte et satsningsområde på sportspsykologi. Indsatsen er for de skytter, der indgår i satsningen (dame recurve og herre compound) samt deres trænere. Herunder er indsatsen beskrevet i punktform for 2015.

Vi vil arbejde med to overordnede områder: 1. VM-forberedelse: VM 2015 bliver på hjemmebane i København. Vi vil have stor fokus på at forberede bueskytterne mentalt på den udfordring, det bliver at deltage i VM på hjemmebane. Der vil være mange indtryk og oplevelser før, under og efter VM, som kan påvirke bueskytternes præstation. Vi vil sportspsykologisk arbejde med denne del, således at bueskytterne bliver klædt på til at håndtere situationerne bedst muligt. Vi vil især have fokus på konkurrencestrategier og træne disse i konkurrencer op til VM. 2. Team-samarbejde. Rollefordeling og forventninger til hinanden på holdet. Respekt for individuelle behov og udfordringer samt at kunne indgå og præstere på et hold. Dameholdet er vores primære mål, og de individuelle præstationer er vores sekundære mål.

For de to overordnede mål vil vi især arbejde med disse områder: Tro på egne evner og målsætninger: Sportspsykologiske øvelser som gør skytterne stærkere i forhold til deres konkurrenceskydning og erfaringsudveksling mellem skytte og sportspsykolog samt træner/-e. Skytterne skal arbejde med målsætninger og indfrielse af disse. De skal blive bevidste om, hvilke værktøjer de har, og hvordan de vælger det rigtige værktøj i forskellige situationer. Træning med fokus på tillid frem for kontrol (dvs. tillid til egen teknik/skydestil).

Styr på forstyrrelser: Arbejde med registrering og lagring af forstyrrende elementer. Både indefra- og udefrakommende elementer. Fx visualisering af drømmeskydning, øvelser i at være til stede uden at reagere på de ting, der sker omkring én.

Forventninger – et pres? Tale om forventninger udefra og indefra, konkurrencestrategier med mere. Afstemme forventninger til en selv, ens tanker og erfaringer med forventninger.

Skabe vindere: Vi vil øge kendskabet og forståelsen hos de enkelte skytter i forhold til, hvordan de agerer under forskellige konkurrenceformer. Denne del af projektet er i høj grad en overbygning på de foregående områder, og vi forventer, at en målrettet indsats, hvor erfaringer og nye oplevelser/observationer sættes i spil, vil betyde en positiv udvikling.

Rollefordeling og forventninger til hinanden på holdet: Respekt for individuelle behov og udfordringer samt at kunne indgå og præstere på et hold.

Restitution og stress: Life skills vil være et løbende indsatsområde.

Planlægning af sæson: Tillade sig at koble af på alle dage og skabe et miljø, hvor det lader sig gøre for at undgå overtræning og/eller stress. Blive bevidst om, hvilke muligheder man har, og hvad der virker for én i forhold til afslapning – i det daglige og i konkurrencer.

Indsatsen på alle områder vil dels have karakter af løbende sparring og dels af løbende evaluering.

Oplæg til rammeaftale for deltagelse af TD-sportspsykolog er beskrevet i vedlagte notat "Bueskydning, Sportspsykologi 2015".

Bueskydning Danmark søger om 56.000 kr. i direkte støtte og 50.800 kr. søges hos TD-sportspsykologi. Støtten fra TD-sportspsykologi på 50.800 kr. svarende til 169 konsulenttimer.

## 1. prioritet

<b>Hvem</b> Hold, atlet, disciplin (antal personer)	Dame recurve hold, 6 skytter. Vi kører vores OL 2016-satsning som et samlet forløb for 6 dame bueskytter, hvoraf tre ønskes indplaceret som Verdenklasseatleter, og tre ønskes indplaceret som Team Danmark-atleter. Vi ønsker at inddrage de tre Team Danmark-atleter i fællesaktiviteterne med Verdenklasseatleterne så meget som muligt, at det er mest fordrende for holdet og den enkelte bueskyttes udvikling.
<b>Formål</b> Mål og succeskriterier	I forbindelse med Bueskydning Danmark og TD's fælles satsning mod 2016 ønsker Bueskydning Danmark at fortsætte et satsningsområde på sportspsykologi. Indsatsen er for de skytter, der indgår i satsningen samt deres trænere. Herunder er indsatsen beskrevet i punktform for 2015. Vi vil arbejde med to overordnede områder: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VM-forberedelse: VM 2015 bliver på hjemmebane i København. Vi vil have stor fokus på at forberede bueskytterne mentalt på den udfordring, det bliver at deltage i VM på hjemmebane. Der vil være mange indtryk og oplevelser før, under og efter VM, som kan påvirke bueskytternes præstation. Vi vil sportspsykologisk arbejde med denne del, således at bueskytterne bliver klædt på til at håndtere situationerne bedst muligt. Vi vil især have fokus på konkurrencestrategier og træne disse i konkurrencer op til VM.</li> <li>2. Team-samarbejde. Rollefordeling og forventninger til hinanden på holdet. Respekt for individuelle behov og udfordringer samt at kunne indgå og præstere på et hold. Dameholdet er vores primære mål, og de individuelle præstationer er vores sekundære mål.            Formål er uddybet ovenfor under "Sportspsykologi, beskrivelse af indsats".</li> </ol>
<b>Indhold</b> Hvad, hvor, hvornår	Løbende indsats i Danmark ved træning og samtaler samt på rejser i forbindelse konkurrence. Vi har et specifikt ønske at etablere faste tidspunkter, hvor bueskytterne kan have samtaler med Jakob Freil. Vi har i 2013 og 2014 haft succes med forløb, hvor bueskytterne på skift havde en fast aftale med Jakob Freil hver 14. dag i Aarhus (ca. 30 minutter per samtale). I forbindelse med disse samtaler havde de samme skytter behandling hos Gitte Karlhøj og fysisk træning med Line Hovgaard Hansen. <p>Deltagelse på træningssamlinger:          Fælles samlinger med hele træner- og ekspertgruppen, der arbejder med Elitelandsholdet: -3-4 træningsdage, hvor TD's eksperter arbejder med bueskytterne. På de træningsdage vil fokus være på det sportspsykologi, ernæring, fysisk træning, restitution og lignende.</p> <p>Deltagelse i internationale konkurrencer:          World Cup 2 i Antalya, Tyrkiet. 5 dage i perioden 26.5-31.5.2015          VM i København, Danmark. 7 dage i perioden 27.7-2.8.2015</p> <p>Deltagelse på træningslejr          Sydkorea, 5 dage i februar 2015. På træningslejr vil det være muligt at arbejde intensivt med de to målsætninger: VM-forberedelse og Team-samarbejde</p>
<b>Involvering af TD-eksperter</b> Navn samt omfang i tid (ekskl. forberedelse)	Jakob Freil <p>Omfang i tid: Se bilag "Bueskydning. Sportsspsykologi 2015", som er uploadet under filer. Heri er prioriteringen af indsatsen følgende:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deltagelse i VM i juli-august 2015.</li> <li>2. Løbende indsats og deltagelse i 3-4 endags samlinger med de øvrige TD-eksperter.</li> <li>3. Deltagelse i WC2 i maj</li> <li>4. Deltagelse på træningslejr til Sydkorea i uge 7 eller 8 i 2015</li> </ol>
<b>Evaluering</b> Plan for løbende opfølgning, samt effekt af indsats i forhold til opstillede mål.	Ved løbende dialog og ved ekspertgruppemøder evalueres indsatsen for holdet og de enkelte bueskytter. Derudover vil vi i den løbende træning og under konkurrence registrere og analysere, hvordan den sportspsykologiske indsats rykker dame recurve holdet og de enkelte bueskytter på holdet.
<b>Bevilling fra TD</b>	Ja Kommentar Bueskydning bevigles i alt kr. 50.800 til dækning af sportspsykolog Jakob Freils udgifter ved ovenstående aktiviteter og jævnfør det tilhørende detailbudget.

## 2. prioritet

<b>Hvem</b> Hold, atlet, disciplin (antal personer)	Herre compound hold, 3 bueskytter.
<b>Formål</b> Mål og succeskriterier	VM-forberedelse: VM 2015 bliver på hjemmebane i København. Vi vil have stor fokus på at forberede bueskytterne mentalt på den udfordring, det bliver at deltage i VM på hjemmebane. Der vil være mange indtryk og oplevelser før, under og efter VM, som kan påvirke bueskytternes præstation. Vi vil sportspsykologisk arbejde med denne del, således at bueskytterne bliver klædt på til at håndtere situationerne bedst muligt. Vi vil især have fokus på konkurrencestrategier og træne disse i konkurrencer op til VM. Formål er uddybet ovenfor under "Sportspsykologi, beskrivelse af indsats".
<b>Indhold</b> Hvad, hvor, hvornår	Sportspsykolog vil i forbindelse med indsats for dame recurvehold ved World Cup 2 og ved VM også arbejde med herre compound holdet.
<b>Involvering af TD-eksperter</b> Navn samt omfang i tid (ekskl. forberedelse)	Jakob Freil. Indsats laves under World Cup 2 og VM. Se omfang i tid i bilag "Bueskydning. Sportsspsykologi 2015". Indsats laves, hvis det er muligt i forhold til 1. prioriteten (dame recurve hold).
<b>Evaluering</b> Plan for løbende opfølgning, samt effekt af indsats i forhold til opstillede mål.	Under konkurrencerne World Cup 2 og VM vil vi registrere og analysere, hvordan den sportspsykologiske indsats rykker herre compound holdet og de enkelte bueskytter på holdet. Ved ekspertgruppemøder evalueres indsatsen for holdet og de enkelte bueskytter i forhold til den øvrige indsats for herre compoundholdet.
<b>Bevilling fra TD</b>	Ja Kommentar Se bevilling af 1. prioritet

## C.3 Sportsmedicin

### Ekspertområder - planlagte præstationsfremmende indsatser i forbindelse med træning. Endeligt indhold og omfang af indsatsen forhandles efterfølgende i arbejdsgruppen

Vi ønsker at have fokus på fysisk screeninger, skadesforebyggende træning og løbende behandling (efter behov) hos massør, fysioterapeut og læge. Vi ønsker specifikt at kunne fortsætte en indsats med at kunne tilbyde de Team Danmark-støttede bueskytter på vores Elitelandshold (6 dame recurve bueskytter) adgang til en samlet pakke på en bestemt ugedag i Aarhus. Her er ønsket, at de på skift kan få adgang til hhv. fysioterapeut, sportspsykolog og evt. ernæringsvejleder samt koble det sammen med den ugedag, de har superviseret fysisk træner med Team Danmarks fysiske træner. På den måde effektiviserer vi bueskytterens tid gevaldigt, og de har været yderst tilfredse med dette setup i løbet af 2013 og 2014, hvor vi har haft mulighed for at lave lignende tilbud i perioder.

#### 1. prioritet

<b>Hvem</b> Hold, atlet, disciplin (antal personer)	Dame recurve hold, 6 skytter. Vi kører vores OL 2016-satsning som et samlet forløb for 6 dame bueskytter, hvoraf tre ønskes indplaceret som Verdenklasseatleter, og tre ønskes indplaceret som Team Danmark-atleter. Vi ønsker at inddrage de tre Team Danmark-atleter i fællesaktiviteterne med Verdenklasseatleterne så meget som muligt, at det er mest fordrende for holdet og den enkelte bueskyttes udvikling.
<b>Formål</b> Mål og succeskriterier	Øge den skadesforebyggende træning og viden herom. Fortsætte og udbygge den koordinerede indsats eksperter og landstræner imellem.
<b>Indhold</b> Hvad, hvor, hvornår	Fysisk screeninger og løbende behandlinger på TD's klinik i Aarhus. Løbende indsats gennem hele 2015. Derudover mulighed for at lave telefon- eller Skypemøde mellem Gitte Karlshøj og bueskytte Maja Jager, der er bosiddende i Sydkorea.
<b>Involvering af TD-eksperter</b> Navn samt omfang i tid (ekskl. forberedelse)	Gitte Karlshøj og øvrigt personel på klinik i Aarhus. Løbende indsats med minimum en behandling per uge for 5 bueskytter. Den 6. bueskytte bor i Sydkorea. Fysisk screening af alle 6 skytter, 1 x årligt.  Fælles samlinger med hele træner- og ekspertgruppen, der arbejder med Elitelandsholdet. Her ansøger vi om, at Gitte Karlshøj kan deltage. Dvs.: 3-4 træningssamlinger á en dags varighed hver, hvor TD's eksperter arbejder med bueskytterne. På de træningsdage vil fokus være på det sportspsykologi, ernæring, fysisk træning, restitution og lignende. Deltagelse i internationale konkurrencer: World Cup 2 i Antalya, Tyrkiet. 5 dage i perioden 26.5-31.5.2015 VM i København, Danmark. 7 dage i perioden 26.7-31.7.2015  Deltagelse på træningslejr: Sydkorea, 5 dage i november 2015. På træningslejr vil det være muligt at arbejde intensivt med de to målsætninger: VM-forberedelse og Team-samarbejde Prioriteringen af indsatsen følgende: 1. Deltagelse i VM i juli 2015. 2. Deltagelse i WC2 i maj. 3. Deltagelse ved 3-4 endags træningssamlinger i Danmark, hvor de øvrige TD-eksperter også deltager. 4. Deltagelse på træningslejr til Sydkorea i november 2015.  Derudover deltagelse på Biomekanisk analyse (jf. ansøgning om præstationsanalyse - se C.1): Biomekanisk analyse laves i april 2015 over to dage. Vi ansøger derfor om total 16 timer til dette projekt for Gitte Karlshøj.
<b>Evaluering</b> Plan for løbende opfølgning, samt effekt af indsats i forhold til opstillede mål.	Løbende dialog med fysisk træner, landstræner og de enkelte bueskytter. Derudover deltagelse på de årlige ekspertgruppemøder. Fokus på hvordan vi kan optimere indsatsen og forsøge dels at undgå skader og dels at behandle eventuelle skader hurtigt og effektivt.
<b>Bevilling fra TD</b>	

## C.4 Medrejsende TD eksperter

Eventuelt ønske om medrejsende Team Danmark ekspert (i prioriteret rækkefølge). Endelig afgørelse vedrørende omfang af medrejsende eksperter foretages, når Team Danmark har behandlet alle forbundenes ønsker vedrørende medrejsende eksperter

### 1. prioritet

Hvilken træningslejr / konkurrence samt sted?	Vælg periode	Team Danmark ekspert (evt. navn)
VM, København, Danmark	Dato, udrejse for ekspert(er) 27-07-2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>Sportsmedicin</b> Gitte Karlshøj</li> </ul>
<b>Hold, Atlet, Disciplin</b> Recurve damehold og compound herrehold	Dato, hjemrejse for ekspert(er) 02-08-2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>Sportspsykologi</b> Ingen specifik person</li> </ul>
<b>Formål med medrejsende ekspertbistand</b> Skadesforebyggende og almindelig behandling før og under konkurrence (gerne Gitte Karlshøj). NB: Dansk Orienterings-Forbund søger om, at Gitte Karlshøj skal deltage i deres VM i Skotland, og det overlapper med VM i bue. Det kan fungere for os, hvis Gitte rejser fra VM i bueskydning den 31.7, hvis vi kan have en anden fysioterapeut stående standby for de af vores atleter, der vil deltage i finalerne under VM dvs. der kan være behov for behandling den 31.7, 1.8 og 2.8.2015 Sportspsykologisk indsats sammen med skytter, træner og leder (gerne Jakob Freil).	<b>Bevilling fra TD</b> Ja	

### 2. prioritet

Hvilken træningslejr / konkurrence samt sted?	Vælg periode	Team Danmark ekspert (evt. navn)
World Cup 2, Antalya, Tyrkiet	Dato, udrejse for ekspert(er) 26-05-2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>Sportsmedicin</b> Gitte Karlshøj</li> </ul>
<b>Hold, Atlet, Disciplin</b> Recurve damehold og compound herrehold	Dato, hjemrejse for ekspert(er) 31-05-2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>Sportspsykologi</b> Ingen specifik person</li> </ul>
<b>Formål med medrejsende ekspertbistand</b> Skadesforebyggende og almindelig behandling før og under konkurrence (gerne Gitte Karlshøj). Sportspsykologisk indsats sammen med skytter, træner og leder (gerne Jakob Freil).	<b>Bevilling fra TD</b> Ja	

## 3. prioritet

<b>Hvilken træningslejr / konkurrence samt sted?</b> Træningslejr i Sydkorea	<b>Vælg periode</b> Dato, udrejse for ekspert(er) 09-02-2015 Dato, hjemrejse for ekspert(er) 13-02-2015	<b>Team Danmark ekspert (evt. navn)</b> • <b>Sportspsykologi</b> Ingen specifik person
<b>Hold, Atlet, Disciplin</b> Dame recurve	<b>Bevilling fra TD</b> Ja	
<b>Formål med medrejsende ekspertbistand</b> Sportspsykologisk indsats sammen med skytter, træner og leder. Fokus på VM-forberedelse og team-samarbejde (gerne Jakob Freil).		

## 4. prioritet

<b>Hvilken træningslejr / konkurrence samt sted?</b> Træningslejr i Sydkorea	<b>Vælg periode</b> Dato, udrejse for ekspert(er) 09-11-2015 Dato, hjemrejse for ekspert(er) 13-11-2015	<b>Team Danmark ekspert (evt. navn)</b> • <b>Sportsmedicin</b> Gitte Karlshøj
<b>Hold, Atlet, Disciplin</b> Dame recurve	<b>Bevilling fra TD</b> Ja	
<b>Formål med medrejsende ekspertbistand</b> Vidensdeling med Maja Jagers behandlere i Sydkorea og skadesforebyggende og almindelig behandling (ekspert: Gitte Karlshøj).		

## D. Økonomi, Rammebudget - samarbejdsperioden

Ansøgning til budget (i DKK) for hele samarbejdsperioden. Rammebudgettet for det/de kommende år er alene af informativ karakter for forbundet og TD, idet TD kun bevilliger støtte for et år ad gangen, jf. Juridisk samarbejdsaftale § 5. 2013 - 2016

Periode	Samlet budget	Forbundets andel	Team Danmarks andel
2013	0	0	0
2014	0	0	0
2015	2.602.900	769.000	1.833.900
2016	2.600.000	769.000	1.831.000
i alt	5.202.900	1.538.000	3.664.900

## E. Økonomi, årets budget

Budget og Finansiering	Omkostninger ialt	Specialforbundets andel	Team Danmarks andel
Løn (Sportschef, landstrænere og øvrige trænere)	905.000	282.000	623.000
Omkostninger (Sportschef, landstrænere og øvrige trænere)	132.000	50.000	82.000
Konkurrencer, træningslejre og sparring	1.019.100	180.000	839.100
Talentudvikling	100.000	75.000	25.000
Direkte støtte til elitesportsfolk Se bilag Bueskydning Danmark-Team Danmark, Økonomi 2015	154.000	40.000	114.000
Elitecenter drift	0	0	0
Kraft- og talentcentre	0	0	0
Træner / Lederuddannelse	0	0	0
Direkte støtte til idrætsmedicin	52.200	10.000	42.200
Direkte støtte til sportsfysiologi	2.000	0	2.000
Direkte støtte til sportspsykologi	56.000	28.000	28.000
Faciliteter	0	0	0
Udstyr	20.000	10.000	10.000
Projekter Herre compoundhold (Team Damsbo)	137.600	90.000	47.600
Andre specifikke områder Diverse transport for dame recurve.	25.000	4.000	21.000
Elitebudget, ialt	2.602.900	769.000	1.833.900



## F. Aftalegrundlag (udfyldes af Team Danmark)

Masterplanen/projektaftale er et selvstændigt dokument og en betingelse for at opnå støtte fra Team Danmark. Masterplanen/projektplanen udgør - i lighed med støttebevilling - bilag til "Juridisk samarbejdsaftale mellem forbundet og Team Danmark.

**Bueskydning Danmark**  
ved  
**Rolf Lind**  
Har den 07.01.2015 kl.16.22  
accepteret Bueskydning  
Danmark masterplan 2015

15.12.2014



Brøndby, den  
(Direktør eller formand)

for

Brøndby, den  
(Direktør eller formand)

for Team Danmark

## Bilag:

## Ekspertes

Angiv eksperter, der arbejder kontinuerligt med forbundet, men som ikke er Team Danmark ansat personale

Funktion	Antal	Navn
Læge	0	
Fysioterapeut	0	
Massør	0	
Psykolog / mentaltræner	0	
Fysiolog	0	
Fysisk træner	0	
Diætist	0	
Andre	0	

## Faciliteter

	Indhold	Omfang
Centerfaciliteter/ arealleje		
Drift og vedligeholdelse		

## Centerstruktur

Type	Antal	Beliggenhed/Klubber
TD Elitecentre	0	
TD godkendte Kraftcentre	0	
TD godkendte Talentcentre	0	
Andet	0	

## Relaterede filer

Filnavn	Relateret sektion	Dato	Version
Bueskydning. Sportspsykologi 2015	B.1 Bedre sportslige resultater / fastholdelse af nuværende resultater på verdensklasse niveau, C.2 Sportspsykologi, E. Økonomi, årets budget	30-10-2014	2 version
elitestrategi for Bueskydning Danmark 2015-2020	B.1 Bedre sportslige resultater / fastholdelse af nuværende resultater på verdensklasse niveau, B.2 Bedre rammer og vilkår for den enkelte atlet, Referater - Arbejdsgruppe	22-09-2014	1 version
Notat om IOC Olympic Scholarship til Maja Jager 1.9.2014-31.8.2016	A. Resultatmål, B.1 Bedre sportslige resultater / fastholdelse af nuværende resultater på verdensklasse niveau, B.2 Bedre rammer og vilkår for den enkelte atlet, E. Økonomi, årets budget, D. Økonomi, Rammebudget - samarbejdsperioden	1-10-2014	1 version
Referat af Styregruppemøde 8. oktober 2014	Referater – Styregruppe	31-10-2014	1 version
Satsningsbudget 2015	E. Økonomi, årets budget, D. Økonomi, Rammebudget - samarbejdsperioden	30-10-2014	2 version
Talentudviklingsstrategi for Bueskydning Danmark 2015-2020	B.3 Styrket talentudvikling	22-09-2014	1 version