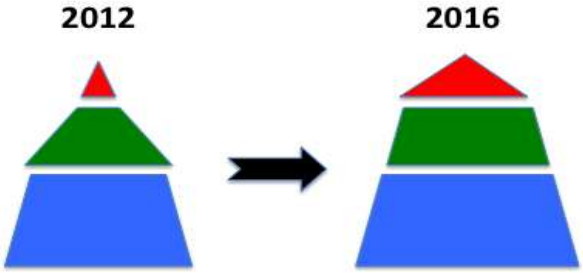
Dansk Forening for Rosport
www.roning.dk

Elitestrategi 2013-2016

Udarbejdet af:
Lars B. Christensen, Sportschef DRC
Morten Espersen, medlem af DFfR´s hovedbestyrelse samt formand for DRC´s bestyrelse
Lotte Madsen, medlem af DFfR´s hovedbestyrelse
Niels Holmquist, medlem af KU
Rune Gärtner, medlem af KU

Elitestrategi 2013-2016

Forord: Elitestrategiens udgangspunkt er at fortsætte og sikre arbejdet med at styrke og udbygge de succesfulde elitesportsmiljøer, der er skabt i et konstruktivt samarbejde mellem Team Danmark og dansk roning.
Dansk roning har tradition for et højt internationalt niveau over en 125 år lang periode.
Dansk Forening for Rosport (**DFfR**) vil, med ”Elitestrategi 2013-2016”, fortsætte den langsigtede talentudvikling og øge bredden i toppen af dansk roning med henblik på at sikre verdensklasseniveau.



For at skabe en fortsat succesrig elitestrategi, skal den frivillige del af DFfR i endnu højere grad inddrages, og forankres i elitearbejdet via klubber, kraftcentre og kaproningsudvalg. Elitestrategi 2013-2016 er således udarbejdet ved inddragelse af klubber, kraftcentre (**KC**), kaproningsudvalget (**KU)**, Danmarks Rocenter (**DRC**) DRC’s administration, DRC’s bestyrelse og DFfR’s bestyrelse.

Definitioner:

Elite: DFfR’s Elitecenter/Danmarks Rocenter (DRC) ønsker at indgå i et stærkt samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund (**DIF**) og Team Danmark (**TD**).
For at præcisere og afgrænse eliteområdet for dansk eliteroning, arbejder vi med følgende kategorier:

- ”Verdensklasseatleter” – består som udgangspunkt af atleter eller hold i olympiske bådtyper, der har opnået top-otte placeringer ved det seneste senior-VM eller OL.
- ”Eliteatleter” – består af atleter eller hold, der har opnået placeringer ved det seneste senior-VM i ikke-olympiske bådtyper, udenfor top-otte i OL-bådtyper, eller har resultatperspektiv til at opnå top-otte placeringer ved senior-VM eller OL i OL bådtyper i løbet af perioden 2013-2016.
- ”Team Danmark-atleter” – består af atleter i forbundsstøttede bruttogrupper i Kraftcenterregi
- “Danmark-atleter” – består af både junior- og senioratleter, der træner de forventede træningsmængder i klubberne i henhold til **ATK** – Dansk Forening for Rosport´s Aldersrelateret træningskoncept, ATRO
- ”PL-atleter” – består af atleter, der træner mod de Paralympiske Lege (**PL**)

Formål

At opstille det overordnede strategiske mål for dansk eliteroning 2013-2016, opridse taktikken for at nå disse mål samt beskrive enkelte operationelle tiltag.

En detaljeret gennemgang af taktiske indsatsområder samt operationelle tiltag, vil indgå i DFfR's masterplan for 2013-2016.

Strukturering og indhold:

Dokumentet er opdelt i:

1) En **strategisk del**, der redegør for, hvor vi er i dag, og sætter mål for den position, vi ønsker at indtage i fremtiden

2) En **taktisk del**, der opridser den konkrete vej til målet

3) **Operationelle tiltag**, der beskriver enkelte praktiske tiltag for at nå målet.

Strategien:

- Status, hvor er vi i dag
- De overordnede strategiske mål for dansk eliteroning frem til 2016
- De grundlæggende værdier

Taktikken:

- Taktiske mål
- Organisation
- Rollefordeling
- Udtagelse til repræsentative opgaver
- Sportslig ledelse
- Operationelle tiltag der har til formål at styrke eliteroning i Danmark
- Planlægning af sæsonen

Operationelle tiltag, der underbygger de grundlæggende værdier:

- Ramme for aftaler mellem Danmarks Rocenter (DRC) og eliteatleter i DRC
- Roernes aktivrepræsentant i DRC's bestyrelse
- Objektive kriterier for udtagelse til DRC
- Beskrivelse af holdsætning i DRC

Strategi

Status

Dansk roning **ER** verdensklasse. Dansk kaproning har over de sidste 20 år kontinuerligt taget medaljer ved VM- og OL med udgangspunkt i en relativ lille gruppe af meget stærke "Verdensklasseroere". Disse resultater er opnået primært i de lette bådtyper/klasser.

Danmark er med resultaterne ved OL 2012 placeret som nr.6 blandt verdens ronationer, målt på top-otte placeringer.

OL-medaljer: fra 1980 til 2012: 4 guld-, 1 sølv- og 6 bronzemedaljer
VM-medaljer: fra 1980 til 2012: 25 guld-, 19 sølv- og 22 bronzemedaljer (heraf mange i olympiske bådtyper)

Strategiske mål for Dansk eliteroning frem til 2020

Dansk roning skal fastholde sit niveau blandt de ti bedste ronationer i verden i 2020, målt på top-otte placeringer i de olympiske bådtyper, vi deltager med.
(8 point for guldmedalje og 1 point for en 8. plads). I den kommende periode skal niveauet i de lette klasser fastholdes, og der skal et øget fokus på at udvikle de åbne (tunge) klasser frem mod OL i 2016.

Grundlæggende værdier

Dansk roning ønsker fortsat at sætte udøveren i centrum.
I DRC sikres dette ved klare aftaler og øget gennemsigtighed:

- Klare aftaler mellem DRC og verdensklasse -og eliteatleter i DRC
- Roernes aktivrepræsentant i DRC's bestyrelse
- Kriterier for udtagelse til DRC
- Beskrivelse af holdsætning i DRC

For uddybning se under operationelle tiltag.

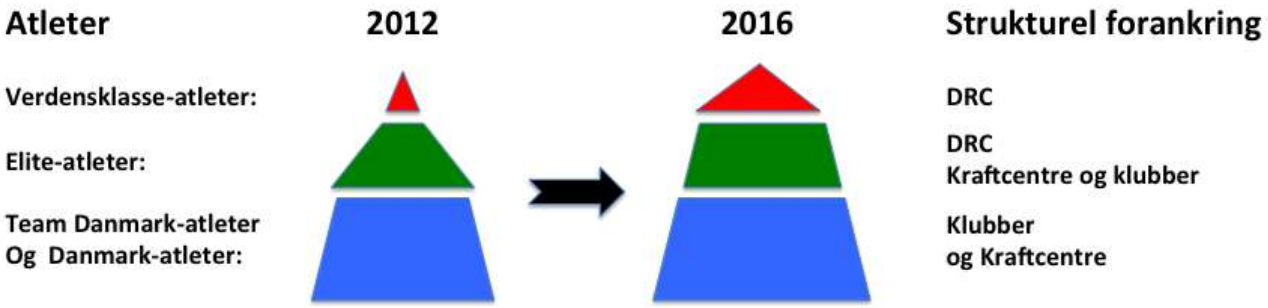
Taktik

Taktiske mål:

Et så højt niveau, som muligt ved at:

1. Sikre en solid tilgang af roere op gennem hele "fødekæden"
2. Sikre en struktur og kultur, hvor udviklingen af roere, der ikke i første omgang bliver udvalgt til at repræsentere Danmark, prioriteres højt i klub og kraftcenter
3. Sikre en bred deltagelse med henblik på udviklingen af et højt sportsligt niveau ved Baltic Cup, U19-VM, U23-VM, NM samt VM.

Øge bredden i toppen af dansk kaproning:



For at sikre elitestrategiens succes, skal den frivillige del af DFfR i endnu højere grad inddrages og forankres i elitearbejdet via klubber, kraftcentre og kaproningsudvalget.
Øget gennemsigtighed og justering af organisationen og rollefordelingen skal sikre denne forankring og inddragelse finder sted

+

For at sikre vækstgrundlaget, er det målet, at der rekrutteres to nye klubber til/med kraftcenterpotentiale og tre nye trænere netto pr. år frem til 2016. Klub/kraftcenter-trænere, der ønsker at komme i betragtning som DRC-trænere, skal som minimum have en DIF-godkendt træneruddannelse på niveau 3.
Samt at der udvikles et nyt fælles rekrutteringskoncept af atleter, baseret på erfaringerne fra Talent2016-projektet, det nye skolekoncept og Edon-bådprojektet

=

Udnyttelse af alle ressourcer optimalt, hvorved der skabes et elitemiljø med større forankring til "Ro-Danmark".
Vi ønsker at skabe en elitekultur, hvor der er fokus på mennesket/eliteroeren, og en grundlæggende forståelse for, at vi med vidensdeling, motivation og respekt også i fremtiden vil "opfostre" verdensklasseroere.

Organisation

Rollefordeling:
DFfR's hovedbestyrelse samt DFfR's kaproningsudvalg (KU) har det overordnede ansvar for elitekaproning i Danmark.

Dansk kaproning på verdensplan varetages af Danmarks Rocenter (DRC), der består af DRC's bestyrelse samt den daglige ledelse, DRC's sportschef.

Dansk ronings talentudvikling foregår i klubber og kraftcentre, og sikrer kontinuerligt, at roere under verdenseliteniveau forberedes optimalt til de olympiske og paralympiske bådtyper for fremtidens medaljetagere.

- DRC's sportschef har ansvaret for træning og udvikling af "Verdensklasseatleter" og "Eliteatleter" med henblik på deltagelse i senior-VM og OL/PL i DRC's "OL-satsningsbådtyper" samt "reservebåde" (bilag 1)

- Kraftcentre og klubber har ansvaret for træning og udvikling af:
  - "Eliteatleter", i suppleringsbådtyper (se bilag 1) samt i ikke-"OL-satsningsbådtyper" med henblik på deltagelse i senior-VM
  - "Team Danmark" og "Danmark-Atleter" med henblik på deltagelse i Baltic Cup, U19-VM og U23-VM samt NM

- DRC's bestyrelse er, sammen med kaproningsudvalget (KU), ansvarlige for at sikre, at DRC's elitearbejde forankres solidt i klubber og kraftcentre.

Udtagelse til repræsentative opgaver:
- DRC's sportschef udtager roere/hold til deltagelse i internationale World Cups og Senior A-VM samt OL/PL. KU kan undtagelsesvist udtage supplerende hold efter samråd med DRC´s sportschef
- DRC's bestyrelse og KU har det endelige ansvar for, at det er de stærkeste hold, der udtages.
- Kaproningsudvalget udtager i samråd med ungdomslandstræneren hold til U19-VM, U23-VM, samt seniorer til NM
- Ungdomslandstræneren udtager hold til Baltic Cup samt juniorer til NM

Sportslig ledelse

- Sportschefen/cheftræner(ne) i DRC skal, i hele perioden (i fire år mellem OL/PL), arbejde med alle de bedste seniorroere (verdensklasseatleter og eliteatleter), for at skabe de bedste hold i OL, satsningsbådtyperne til World Cups, Senior A-VM og OL/PL, således, at eliten rettes mod medaljeperspektivet kontinuerligt.
- DRC's bestyrelse har ansvaret for, at de trænere, DRC's sportschef har udpeget til at løfte denne opgave, også er "Verdensklassetrænere", hvilket indebærer, at de tidligere har udviklet roere/hold til at vinde medaljer ved VM eller OL/PL, samt at de som minimum har en DIF-godkendt træneruddannelse på niveau 3, eller tilsvarende international træneruddannelse.
- DRC´s bestyrelse fokuserer på trænernes kompetenceudvikling således, at samarbejdet mellem DRC´s trænere og alle andre danske trænere (i kraftcentre og klubber) styrkes. Der etableres trænernetværk, som samarbejder, og giver supervision på teknik, fysisk træning og træningsplanlægning
- To år før OL/PL, ("to år før" defineres som ex. oktober 2014 for OL/PL-kvalifikation til OL/PL 2016) og et år før olympisk kvalifikation ved VM, vil der blive fokuseret på olympisk/paralympisk kvalifikation. Hver bådtype har en cheftræner (landstræner), og der kan tilknyttes en assisterende træner (evt. fra klub eller kraftcenter).

Operationelle tiltag, der har til formål at styrke eliteroningen i Danmark

- DRC og KU nedsætter, efter OL i London og frem mod 2020, en arbejdsgruppe, der skal sikre udviklingen af: vidensdeling, ny sportsfaglig viden, supervision, samarbejde, aldersrelateret træning, udvikling af trænere og elite/talentmiljøer i centre og klubber, samt ro-faglige kompetencer i den sportslige ledelse, for at sikre fastholdelse og udbredelse af viden fra DRC´s trænere/ledergruppe og på den måde motivere klub- og kraftcentertrænere.

- DRC og KU arbejder målrettet på at styrke samarbejdet med elitekommuner, der har kaproningsklubber og kraftcentre i kommunen.

Sæson planlægning

DRC og KU planlægger i fællesskab sæsonen, således at danske inde- og udendørsregattaer støttes, under hensyntagen til træningslejre og internationale regattaer.
DRC's roere bør deltage i minimum to hjemlige regattaer om året.

Operationelle tiltag, der underbygger de grundlæggende værdier:

Ramme for aftaler mellem DRC og eliteatleter i DRC

Såfremt en roer udtages til DRC, skal der gives en mundtlig og skriftlig orientering om rettigheder og pligter. Her afstemmes forventninger og perspektiver for begge parter. Der oplyses om antidoping, kodeks og etik mv. Der orienteres desuden om økonomiske forhold. Det aftales, hvordan roller fordeles mellem DRC og roerens egen klub.

Ved indtrædelse i DRC skal der foreligge en skriftlig aftale mellem roeren, dennes egen klub og DRC.

Som udgangspunkt optager DRC kun roere, der er oplagt kvalificerede, som ”verdensklasseatleter" og ”eliteatleter”.

Stopper eliteløbebanen i DRC, efter roerens eget ønske, eller på grund af skader, orienteres roeren om de rettigheder og pligter, der følger dette. Ved fravalg fra trænerens side, har roeren krav på en mundtlig og skriftlig sportslig begrundelse fra sportschefen og træneren med en bisidder fra egen klub eller kraftcenter, hvor der gives et tilbud om et, med henblik på roning, fremadrettet perspektiv.

DRC drager omsorg for, at roeren forlader eliteprogrammet værdigt. Roeren, roerens egen klubrepræsentant og DRC, afholder en opfølgende samtale indenfor en måned efter, at roer og bisidder fra egen klub eller kraftcenter, har deltaget i mødet med DRC.

Roernes aktivrepræsentant i DRC’s bestyrelse

Roernes aktivrepræsentant og suppleant i DRC foretager evalueringer af udvælgelse, holdsætning, procedurer, trænersamarbejdet i- /og efter sæsonen m.m. i samråd med DRC’s roere og hold. Dette forelægges DRC’s bestyrelse, sportschefen samt KU.
Det anbefales, at roernes aktivrepræsentant, deltager i 2-3 årlige arbejdsgruppemøder, hvor Team Danmarks repræsentant også er til stede.
I dette forum kan der diskuteres ”emner”, som er oplæg fra roerne. Det ønskes ikke, at roernes aktivrepræsentant skal være ”en lus mellem to negle”.

Kriterier for udtagelse til DRC

Udvælgelse/udtagelse af roere til DRC med henblik på at vinde medaljer ved VM og OL.
Detaljeret beskrivelse, se bilag 2
Udvælgelse/udtagelse for handicaproere (PL udvalgte bådtyper)
Detaljeret beskrivelse se bilag 3

Hvis man ønsker at deltage i DRC, skal man deltage ved den af DRC udpegede testregatta, samt aflevere ergometertest.

Man kan komme i betragtning til DRC ved en af følgende tre muligheder:

1. - At opnå en bestemt placering ved testregattaen (bilag 2)
2. - At opfylde de fysiske krav (bilag 2)
3. - Invitation efter dialog med klub/kraftcenter

Beskrivelse af holdsætning i DRC

1. Det er trænerens opgave, at foretage vurdering/udvælgelse af de enkelte roere til hvert hold

2. Selvom man opfylder det fysiske krav, bliver udtaget ved en testregatta, eller er inviteret ind i DRC, er det ingen garanti for, at man kommer på et hold. Man indgår på lige fod med øvrige roere i gruppen

3. Som udgangspunkt sammensættes hold/roere på baggrund af seat-race. Den endelige udvælgelse af det enkelte hold, sker med udgangspunkt i de afviklede tests og en subjektiv vurdering foretaget af DRC´s træner/ledergruppe

4. DRC beskriver proceduren for seat-race, og de fysiske test for holdsammensætning, med udgangspunkt i det enkelte projekt, i god tid før disse afvikles, dog senest to uger forinden

5. Seat-race skal afvikles over max. 2 uger, under hensyntagen til vejret. DRC´s træner/ledergruppe vurderer, om betingelserne er fair. Seat-race afvikles over 2000 m. hvis forholdene tillader det

6. Som en del af selektionen, vurderes roeren på følgende områder:

    - Fysiologiske færdigheder, herunder ergometertests: 100 m. test, 1 min. test, 2000 m. test, 6000 m. test, timetest, ”drag”test, iltoptagelsestest og færdigheder indenfor styrke- og core stabilitetstræning.
    - Tekniske færdigheder.
    - Mentale og sociale aspekter

7. Hold/projekter i DRC frem mod OL 2016 (bilag 4)

Bilag 1

Definitioner af bådtyper

- OL satsningsbådtyper

- Reservebåde

- Suppleringsbåde

- <u>OL-satsningsbådtyper</u>
  Olympiske bådtyper med roere, der trænes i DRC med henblik på World Cups, Senior A-VM og OL. Der satses pÂ LM4-, LM2x, LW2x, en båd i herre, åben klasse, en båd i dame, åben klasse, hvis niveauet er til stede.

- <u>Reservebåde</u>
  - Reservebådtyper med roere, der trænes i DRC, med henblik på at fungere, som reserve for OL-bådtypernes roere ved: World Cups, Senior A-VM og reserver til OL.

- <u>Suppleringsbåde</u>
  Bådtyper med roere, der trænes uden for DRC i klubber eller kraftcentre med henblik på udtagelse til World Cups og Senior A-VM
  - Der aftales en plan for samarbejdet mellem DRC-trænere, KC-trænere og klub-trænere
  - KU er tovholder og ansvarlig for dette samarbejde.

- <u>Ikke OL-satsningsbådtyper</u>
  - Bådtyper, der enten ikke er på det olympiske program, eller (i den åbne klasse) der ikke satses på i DRC (bilag 5).

- <u>U19-VM og U23-VM</u>
  U23-VM og U19-VM satsninger beliggende i KC'er/klubber. Ungdomslandstrænerens opgave er, at virke som igangsætter/katalysator for samarbejdet mellem forskellige Kraftcentre og klubber omkring etableringen af sådanne hold, samt formidle eks. viden og evt. materiel fra DRC til disse projekter.

  Kraftcentre og klubber opfordres til, med denne strategiplan, at træne roerne til en kommende elitekarriere med et krav om et højt sportsligt niveau for at kunne repræ-sentere Danmark. Ønsket er en bred elite og de stærkeste bådehold.

Bilag 2

Udtagelseskriterier for roere i DRC

1. Man kommer i betragtning til DRC, hvis man opnår en placering som nr. 1, 2 eller 3 i test-regattaen over 2000 m. (i efteråret), enten i 1X eller 2-.
   Test-regattaen afvikles på Bagsværd Sø, primo oktober 20xx.

2. Der afvikles indledende heat, opsamling, semifinaler og finaler. FISA's World Cup kvalifikationssystem følges ved testregattaen. Materiel stilles til rådighed fra DRC i det omfang, det er muligt. Nuværende DRC-roere har fortrinsret til DRC's materiel efter aftale med sportschefen.
   Letvægtere skal vejes ind 1-2 timer før start i forbindelse med ergometertest og ved testregattaen. Letvægt herre = 76 kg og letvægt dame = 62 kg

3. Man kommer i betragtning til DRC, hvis man opfylder nedenstående fysiske krav. Ergometertesten skal udføres i enten Hadsund, Aarhus, Odense eller København medio oktober 20xx. Testen udføres under tilsyn af en udvalgt kontrollant.

   - Letvægt herre: 6.16
   - Tung herre: 5.58
   - Letvægt dame: 7.12
   - Tung dame: 6.55

4. DRC kan invitere yderligere kandidater.

Bilag 3

Udvælgelse/udtagelse for handicaproere (PL udvalgte bådtyper)

Hvis handicappede roere ønsker at komme i betragtning til handicaplandsholdet (udvalgte paralympiske bådtyper), skal man deltage ved testregattaen samt indlevere tider fra ergometer-test.

Man kan komme i betragtning til handicaplandsholdet ved en af følgende tre muligheder:

1. at opnå de definerede placeringer ved testregattaen
2. at opfylde de fysiske krav, som skal være godkendt af national og international klassifikatør
3. invitation

Handicaproning er nyt i Danmark, derfor er der endnu ikke udarbejdet faste udtagelses procedurer, hvilket vil ske primo 2014.

Bilag 4

Hold og projekter i DRC frem mod OL 2016

Følgende grupper og bådtyper vil DRC som udgangspunkt have fokus på.
Bådtyper justeres efter de danske roeres niveau i de respektive klasser.

1. LM scullergruppe LM2x og LM1x (reservebåd)
2. LM-Èn åres-gruppe LM4- og LM2- (reservebåd)
3. LW scullergruppe LW2x og LW1x (reservebåd)
4. Tung damegruppe W2x eller 4x og W1x (reservebåd)
5. Tung herregruppe M2x eller 4x og M1x (reservebåd)

Bilag 5

Hold og projekter i kraftcentre og klubber frem mod OL 2016

Følgende grupper og bådtyper skal der være fokus på i Kraftcentre og klubber.

1. LM4x, LW4x og LM8+ (LMB4-) (Senior A)
2. Tunge damer og herre, scullergruppe (Senior A)
3. U23 projekter
4. U19 projekter

Bilag 6

Rammer for afholdelse af testregatta på Bagsværd Sø

Alle danske roere, der ønsker at komme i betragtning til DRC for den kommende sæson, skal deltage i testregattaen på Bagsværd Sø.
Tilmelding foregår via regattasystemet, og tilmeldingsfristen er 10 dage før regattaen.
Løb 101: LW1x
Løb 102: LM1x
Løb 103: W1x
Løb 104: M1x
Løb 105: LM2-

Regattaen afvikles efter DFfR's kaproningsreglement, med følgende undtagelser:

1. Letvægtere skal vejes ind i forbindelse med testregattaen
   Letvægt herrer = 76 kg og letvægt kvinder = 62 kg
   Der vejes ind en gang om dagen

2. Der afvikles indledende heats, opsamling, semifinale og finaler. Det internationale ro forbund (**FISA**) FISA's World Cup kvalifikationssystem følges ved testregattaen. Indledende heat og opsamling vil foregå på dag 1 og semifinaler og finaler på dag 2.

3. Der vil være landstrænere tilstede som følger alle løbene fra motorbåde for at få et indblik i roernes tekniske formåen på banen.

Materiel kan stilles til rådighed fra DRC i det omfang, det er muligt.
Nuværende DRC-roere har fortrinsret til DRC's materiel efter aftale med sportschefen.
Der vil blive arrangeret fælles bådtransport fra Jylland og Fyn for deltagere i testregattaen, persontransport er for egen regning.