

# Strategi for talentcentre

## Indledning

Udviklingscenter Viborg er et supplerende træningstilbud til unge riffelskytter i alderen 13-24 år, der vil øge deres niveau inden for riffelskydning i de olympiske discipliner. Træningen i udviklingscentret er en supplerende træning til den træning, som skytterne får ude i deres klubber. Udviklingscentret er ikke en klub, men en mulighed for skytterne for at udvikle deres niveau yderligere gennem øget træningsmængde med dygtige trænere.

Udviklingscenter Viborg er forankret i Viborg Skytte Forening, som lægger faciliteter til skydningen. Udviklingscenteret er åbent for alle skytter, der ønsker at udvikle deres niveau.

Viborg Skytte Forening har i mange år været garanti for gode træningsmuligheder for unge skytter.

## Formål:

Vi ønsker at give unge talentfulde skytter de bedste muligheder for at udvikle sig mod verdensklasse og blive en del af dansk skydnings elite.

## Organisering

Udviklingscentret er forankret i Viborg Skytte Forening i samarbejde med Dansk Skytte Union og drives af følgende personer

**Ansvarlig:** Styregruppe (Primus motor: Knud Erik Holm, Erik Skovmand, Jette Faurbye, Kristian L. Hansen)

**Daglig ledelse:** Erik Skovmand

**Cheftræner riffel:** Jette Faurbye

**Assistenttrænere:** Erik Skovmand

**Elite & Talent udvalgsformand DSkyU:** Anders Sode

**Talentudviklingskoordinator DSkyU:** Jakob Buch Østergaard

**Styrketræningskonsulent:**

**Repræsentant fra kommune/samarbejdspartner:** Lone Simonsen (Viborg Elite)

**Mentaltræner:** Jette Faurbye (samarbejde m. Viborg Elite)

## Mål:

### Organisatoriske mål

Udviklingscenter Viborg officielt åbnet d. 1. januar 2020 (Ansvar: Styregruppe)

Invitation og ansøgningsskema til Udviklingscenter udarbejdet i samarbejdet med Dansk Skytte Union senest d. 1. november (Ansvar: Jakob + Erik og Jette)

Møde med Viborg Elite aftalt og afholdt senest d. 1. juli (Ansvar: Jakob + Styregruppe)

Møde om strategi planlagt senest 1. august (Ansvar: Jakob)

Strategi for Udviklingscenter Viborg udarbejdet senest d. 1. november (Ansvar: Jakob + Styregruppe)

Træningsdage indendørs og udendørssæson for udviklingscentret fastlagt d. 30. april 2019 (Ansvar: Knud Erik)

Vi har en ambition om at blive en Team Danmark prioriteret idrætsgren i Viborg Elite (2021-2022)

Vi har en ambition om have minimum 2-4 skytter under Viborg Elite hvert år (2020 – 2022)

Vi ønsker at have 12 skytter på udviklingscentret hvert år (2020 – 2022)

### Sportslige mål

- Alle skytter på Udviklingscentret skal deltage i Unionens DM'er (2020)

- Udarbejdet udviklingsplaner for alle skytter på Udviklingscentret (2020)
- Vi ønsker at have kvalitet i hvert træningspas

## Værdier

I Udviklingscenter Viborg Skytte Forening har vi et værdisæt som fungerer som rettesnor for vores talenterarbejde og som forventningsafstemning mellem miljø, skytter og trænere. Vi tager udgangspunkt i Team Danmark og Dansk Skytte Unions værdisæt, der er baseret på værdierne Helhed, Udvikling, Samarbejde, Engagement og Trivsel (HUSET). Vi har sat nogle ord på, hvordan vi opfatter de værdier:

**Helhed:** Vi ønsker at skabe bedre skytter under hensyntagen til det hele menneske. Der skal således være plads til forskelligheder, og rummelighed vægtes højt.

**Almen dannelse:** Vi forventer at alle skytter og ledere opfører sig venligt og høfligt.

**Opføre sig ordentligt:** Vi forventer ikke at alle skal være venner, men at vi som minimum forlanger at omgangstonen er venlig og høflig

**Skabe sociale relationer:** Vi bestræber os på at træningsmiljøet trygt og godt, for på den måde at skabe mulighed for at skytterne kan skabe sociale relationer, da det er et fællesskab, hvor de kommer til at tilbringe meget af deres tid.

## **Udvikling**

Tekniske færdigheder

Mentale færdigheder

Vi er ude over DGI. En kultur hvor man skal udvikle sig og arbejde med delelementer. Ikke nødvendigvis resultatorienteret men proces frem mod at lave gode resultater på lang sigt. Vi fokuserer på processen frem for det umiddelbare resultat.

Vi forventer at skytterne dyrker en eller anden form for motion, for at opretholde en fysisk form der hjælper dem til at holde til at dyrke skydning som en eliteidræt, og dermed nedsætte risikoen for at få skader, både umiddelbart, men også at undgå slidskader som først viser sig på lang sigt. Vi laver derfor individuelle træningsøvelser som specifikt tager udgangspunkt i den enkeltes kropsbygning og fysiske udfordringer i forhold til deres skydestillinger.

Mentalt arbejder vi ud fra en filosofi om at det man fokuserer på får man mere af og at man udvikler sig bedst i et trygt miljø, og således tager vi udgangspunkt i det den enkelte skytte er god til og tilrettelægger udfordringerne og træningen efter det. Vi arbejder med den enkelte skyttes mindset, og arbejder målrettet på at hjælpe dem til at håndtere egne tanker i både trænings- og konkurrencesituationer.

Det er også vigtigt at skytterne lærer at håndtere såvel egne som andres sejre og nederlag, da dette er vigtigt for den videre personlige og sociale udvikling. Det er vigtigt at dette sker i samarbejde med forældrene (hvis under 18 år), således at de ikke ubevidst kommer til at modarbejde processen.

## **Vilje/Motivation**

I forbindelse med at skytten søger om optagelse er det vigtigt at fastslå om det er skyttens egne ambitioner og ikke omgivelsernes, der skal indfries gennem den øgede og målrettede træning, da det er essentielt for at kunne fastholde skyttens motivation for at ville lære og for at træne, når det bliver kedeligt.

Skyttens motivation skal være funderet i dem selv, da de kommer til at vælge en del af et "normalt" ungdomsliv fra, idet de vælger et liv med eliteidræt.

Det er vigtigt at vi løbende har samtaler med den enkelte skytte om hvordan de balancerer i deres liv, for at kunne støtte og bakke op og hjælpe med at perspektivere det projekt de er i gang med, og på den måde holde dem fast i deres engagement i projektet.

## Trænere

### **Cheftræner:** Jette Faurby

Jeg var 14år i Forsvaret, har uddannet mig til lærer (Matematik, Idræt, Hjemkundskab/Ernæring) og voksenunderviser, og jeg har arbejdet både indenfor normalområdet og specialområdet. Jeg har en PD i psykologi og har stor erfaring med at arbejde med både børn og voksne og deres motivation for at lære og udvikle sig i forskellige kontekster. I starten af 1990'erne var jeg Projekt Ung træner på Fyn og trænede bla. Ann Spejlsgaard (OL-2004) og Steffen Olsen, og siden var jeg på Det militære Landshold i Skydning fra 1994-2016 med deltagelse i alle de relaterede internationale stævner i perioden. Jeg har sideløbende været udtaget til både civile VM'er og EM'er af Dansk Skytteunion. Jeg var en årrække tilknyttet Talentcenter Vest som assistenttræner inden vi startede op med Talentudviklingscenter Viborg i 2015, hvor jeg er cheftræner. Jeg har i løbet af det seneste år gennemgået Dansk Skytteunions Kirkby-træneruddannelse.

### **Assistent træner og administrativ leder:** Erik Skovmand

Er ansat på Grundfos som testtekniker i indtil videre 20 år. Medlem i Viborg Skytte Forening siden 1989 og bestyrelsesmedlem siden 1999. International dommer siden 2010, med deltagelse i både nordisk og europamesterskaber. Meget stort kendskab til regler og fortolkning af disse, og har et stort netværk ved tvivlsspørgsmål. Sidste 6 år mere og mere fokus på trænergerningen. Blandt andet sammen med Jette i forhold til talentudviklingen i Viborg Skytte Forening, og derudover morgentræner for skydning under Viborg Elite. Virker også som assistent for juniorlandsholds træner Anni Bissø Kildeberg i forhold til hendes arbejde med riffeljuniorlandsholdet. Har selv skudt/skyder på højt nationalt niveau igennem de sidste 20 år.

## Skytter

Rikke Bertelsen, 15 år  
Kristoffer Kvorning, 16 år  
Kasper Kristiansen, 16 år  
Victor Thomsen, 17 år  
Kristian Johansen, 17 år  
Emilie Rasmussen 18 år  
Christine Jacobi, 18 år  
Helle Bertelsen, 19 år  
Camilla Johansen, 19 år  
Louise Madsen, 25 år

## Dagligdagen i talentarbejdet

Vi tilbyder 2 gange træning ugentligt tirsdag og en fri træning med træner, som aftales efter behov. Træningen er opbygget efter Unionens ATK-koncept for riffelskytter. Et træningspas er 2 timer langt og består af teknisk og teoretisk træning.

### Træningspas

Et typisk træningspas bygges generelt op således: Skytterne starter omklædning og opvarmning før dagens skydning. Skytter og træner aftaler hvilket træningsprogram, der skal tage udgangspunkt i forhold til skyttens proces. Skytterne starter den tekniske træning, med indbygget mentaltræning på banerne. Trænerne giver vejledning feedback undervejs i træning. Efter endt skydetid evalueres dagens træning individuelt med hver skytte.

Udover træningen i udviklingscentret forventes det, at skytterne træner minimum 1-2 gange om ugen hjemme i egen forening. Cheftrænerne udvikler træningsplaner til skytterne, for hvad de skal træne hjemme i klubben.

Tirsdag er med cheftræner Jette og Erik. Den ekstra træning aftales mellem Erik og skytterne.

Tirsdag i sommersæson (1. april – 1. oktober) klokken 17.00 – 19.00 på Finderupvej 50 8800 Viborg  
Tirsdag i vintersæson (1. oktober – 1. april) klokken 16.00 – 18.00 Kirkebækvej

## Målgruppe

Målgruppen primært skytter i aldersgruppen 13-24 år.

Målgruppen er skytter, der skyder OL-discipliner.

Vi ønsker en trup på 6 skytter pr. træner pr. træningspas. I alt 12 skytter i udviklingscentret.

## Krav til skytten

Skytten har ansvar for egen personlig udvikling og læring

Det forventes at skytten melder fra til træning, hvis man af gode grunde er forhindret. (Ferie, skole og lignende.)

Skytten skal være motiveret og ud over talenttræningen, skal man minimum træne til den alm. træning om mandagen, medmindre andet aftales.

Det forventes at skytten træner 10 – 15 timer ugentligt (teknisk, fysisk, taktisk, mentalt)

Træningstimer i udviklingscentret: 5 timer pr. uge

Træning i egen forening: 2-4 timer pr. uge

Fysisk træning: 2-3 timer pr. uge

Mental træning: 1-2 timer pr. uger

Det forventes, at skytten fører en træningslogbog (træningsdagbog).

Inden optagelse i udviklingscentret, skal skytten, gerne sammen med forældre, til en samtale med de ansvarlige for udviklingscentret. Her skal der laves en forventningsafstemning og underskrives en kontrakt mellem skytten og forældre og udviklingscentret. I kontrakten står der hvilke forventninger udviklingscentret har til skytten, der blandt andet indeholder de ovenstående krav. Derudover fortælles der om udviklingscentret formål og drømme for skytten. Hvis kontrakten ikke efterleves, kan samarbejdet mellem skytte og udviklingscenter opsiges.

Skytterne har en egenbetaling på 2000 kroner om året, for at være en del af truppen i udviklingscentret. Egenbetalingen kan gå til dels finansiering af ammunition, kørsel til stævner, stævnegebyr mm.

## Rekruttering

På nuværende tidspunkt er truppen godt besat med skytter. Det vil hvert år være muligt at ansøge om optagelse i udviklingscentret. Ansøgningen deles af skytteunionens kontor og på relevante maillister og sociale medier. Skulle der være brug for at rekruttere skytter til udviklingscentret, skal klubbesøg, åbent hus-arrangementer mm. danne grundlag for rekrutteringen af skytter. Skulle behovet opstå for rekruttering, laves en handleplan i samarbejde med talentudviklingskoordinatoren for rekruttering af skytter.

### Rekruttering af trænere/ledere

Rekrutteringen af trænere og ledere til udviklingscentret, er en løbende proces, hvor relevante emner kontaktes, for mulig deltagelse i trænergerningen i udviklingscentret. Det kan også komme på tale at lave et åbent opslag, om muligheden for at blive en del af trænerstaben i udviklingscentret.

## Faciliteter:

Både i forbindelse med vores indendørs- og vores udendørs skydebaner, ejer vi vores egne moderne klubhuse.

Her er naturligvis Wifi, mange borde og mulighed for at afskærme en del af lokalet, hvis man ønsker ro til for eksempel lektielæsning eller i forbindelse med møder. I begge klubhuse er der plads til ca. 80 personer i forbindelse med kurser, møder eller sociale arrangementer.

På vores indendørs skydebaneanlæg på Kirkebækvej midt i Viborg, råder vi over 19 baner med MegaLink anlæg. Alle baner kan 2 og 2 omstilles til cal. .22 samt både 10 og 15 meter luft.

Kun få hundrede meter fra Viborg byskilt på Finderupvej ligger vores udendørs skydebaneanlæg. Her er der udover 20 stk. 50 meter baner med MegaLink anlæg, ligeledes flere baner på 50 meter med skivetræk, ligesom vi både har 5 stk. 100 og 200 meter riffelbaner med elektronik. Desuden har vi 30 stk. 25 meter pistolbaner, hvoraf de 20 er med vendeanlæg.

Endelig er der planlagt indkøb af Scatt-anlæg primo 2020.