

Dansk Forening for Rosport

Kraftcenterbeskrivelse

2007/8

DFfR/DRC/TD samarbejder om en række kraftcentre i dansk roning. Klubberne kan ansøge DFfR om at blive Kraftcenter klub. Det er håbet at man via kraftcenterne, kan sikre en større integration mellem det elite arbejde der i dag foregår i DRC regi og klubberne.

Nærværende dokument beskriver kraftcenterstrukturen, målsætninger mv. og krav til klubberne for at ansøge om kraftcenter status.

Kraftcenterbeskrivelse

Overordnet målsætning

Den overordnede målsætning med implementering af kraftcenter struktur er at sikre en helhed i talentudviklingen og elitearbejdet. Talentudviklingsarbejdet og det nationale elitearbejde varetages decentralt i samarbejde med roforbundet og med lokal forankring og opbakning, mens det internationale elitearbejde varetages centralt i DRC.

Baggrund

Baggrunden for denne struktur er erkendelsen af at udbyttet af indsatsen af menneskelige ressourcer og økonomiske midler i dansk roning til stadighed skal optimeres, hvilket kræver en forandring og løbende tilpasning af udviklingsstrukturen for dansk roning. Ved at samle menneskelige og økonomiske ressourcer i kraftcentrene, er det håbet at det nødvendige klima for denne tilpasning er tilstede.

Indførelsen af Kraftcentre er således en ændring i forhold til den tidligere struktur med DRC i toppen og Trænings Centre (TC) og Talent Udvikling (TU). Kraftcenter aftaler indgås for en 2 årig periode og kan videreføres. Dog forhandles økonomien på plads for et år af gangen.

Kommissorium

På initiativ af DFfR er der nedsat en arbejdsgruppe, som har haft som kommissorium at beskrive, hvordan kraftcenter strukturen kan gennemføres og de krav der stilles i denne forbindelse. Arbejdsgruppen har bl.a. bestået af DRCs sportschef, en konsulent fra Team Danmark, samt repræsentanter fra DFfR og klubberne.

Kraftcentrenes formål.

Kraftcenterkonceptet er udviklet for at:

- Skabe en rød tråd fra klub til elitecenter og i arbejdet med forbundets bruttogrupper.
- Give et udviklingsmæssigt løft til den danske elitemodel.
- Sikre talentudviklingen i lokalområderne, således at lokalklubberne bliver inddraget i talentudviklingen af roere.
- Sikre eliteroerne de bedst mulige betingelser for at udvikle deres talent og nå deres sportslige mål.

Et kraftcenter er en integreret del af en allerede eksisterende klub eller et fællesskab af flere klubber. Der skal være tale om et elitært klubmiljø, hvor der allerede er etableret et kvalificeret talentudviklingsarbejde på nationalt/internationalt niveau.

Tre typer kraftcentre, struktur

Danmarks Rocenter (DRC) arbejder målrettet efter principper fastsat for DRC, dog under hensynstagen til nødvendige justeringer som samarbejdet med kraftcentrerne måtte kræve.

- **Danmarks Rocenter, Niveau 0**
DRC er det øverste niveau i eliteroning i Danmark og skal primært beskæftige sig med roere til de olympiske bådklasser/satsningsbåde samt visse suppleringsbåde.
- **Team Danmark kraftcenter klub (Niveau 1)**
Udvikling af klubmiljøer for seniorroere, med målsætningen at komme på højeste internationale eliteniveau, og som i øvrigt ror på ikke olympiske bådhold. Team Danmark kraftcenter kan også godt være talentkraftcenter.
- **Forbundskraftcenter klub (Niveau 2)**
Udviklingssteder for unge i alderen 16 – 23 år med henblik på udvikling til

Kraftcenterbeskrivelse

nationalt/internationalt eliteniveau. Forbundskraftcenter kan også godt være talentkraftcenter.

- **Talentkraftcenter klub (Niveau3)**

Klubbaseret udviklingssteder med fokus på unge i alderen 12 – 18 år.

”Krav” til Kraftcenter klub

I det følgende beskrives de krav som stilles til klubberne for at kunne ansøge om at blive kraftcenter klub. Kravene er beskrevet i en række forhold som skal belyses i klubbens ansøgning.

- Organisation og ledelse
- Træningsmiljø og sociale forhold
- Økonomi
- Klubbens forhold i øvrigt
- Sportslige ambitioner
- Træningsfaciliteter

Organisation og ledelse

KraftCenteret/klubben, (KC), skal have en elitepolitik der er i overensstemmelse med DFfR's elitepolitik.

- KC skal have en eliteorganisation med et tilstrækkeligt antal personer tilknyttet – personer der har klare ansvars- og kompetence forhold.
- Klubben skal udpege en KraftCenterleder der skal varetage den daglige ledelse og administration af kraftcenter aktiviteterne.
- KC skal sikre tæt samarbejde med DRC og DFfR. KC er forpligtiget til at samarbejde med sportschefen og ungdomslandstræneren, og i tvivlsspørgsmål følge anvisninger givet af disse. Udgangspunktet for dette samarbejde er dialog, og målet er løsninger til gavn for roerne og deres udvikling.
- KC skal sikre, at der etableres gode relationer til kommunale myndigheder, øvrige klubber i området og med uddannelses-institutioner med henblik på at optimere forholdene for udøverne.

KraftCenterlederens arbejdsopgaver omfatter:

- Planlægning og afholdelse af samlinger.
- Planlægning og afholdelse af daglig træning, i et omfang svarende til kraftcentrets status.
- Informationsformidler til roerne og deltagende klubber.
- Daglig ledelse af kraftcenteret.
- Varetage samarbejde med uddannelses-institutioner.
- Økonomistyring.

Træningsmiljø og sociale forhold.

- Klubben
Skal være en velfungerende klub, som kan skabe en videreudvikling for talenterne, både hvad angår det sportslige, men også kunne tackle det sociale miljø, og kunne fungere som bindeled mellem roerne og DRC
- Sportsligt
KraftCenteret skal stimulere et dynamisk træningsmiljø hvor træningsindsats og præstation er i fokus.
KC skal kunne være dynamo for forbundets målsætning og være med til at oparbejde og videre udvikle ambitionerne hos roerne, for at de senere skal kunne fungere i elite centeret.
- Socialt
Klubben skal være fundamentet i kraftcenteret og skal kunne give de aktive det sociale

Kraftcenterbeskrivelse

netværk, der skal styrke den enkelte roer i videreudviklingen, med henblik på senere at kunne indgå ”smertefrit” på seniorlandsholdet

Økonomiske forhold

Klubbens forankring i nærmiljøet giver mulighed for at trække på lokale ressourcer.

Faciliteter

Kravene differentieres efter KraftCenter kategori og lokale forhold

- Skal kunne tilbyde velegnet rofarvand til træning
 - Afmærket bane
 - Kunne ro på en distance af min. 2000 m.
 - Trafik regler/aftaler med f.eks. kano/kajak, vandski o. lign.
 - Krav om sejlads med motorbåd
 - Afklaring med hensyn til miljøproblemer
- Skal have tilhørende herre og dame omklædnings- og badefaciliteter
- Skal have x- antal instruktører og trænere – i relation til antal hold / roere
- Skal have x- antal motorbåde - i relation til antal hold / roere
- Skal have adgang til x- antal ergometermaskiner i tilfælde af dårligt vejr og til brug om vinteren, samt have adgang til fysiske træningsfaciliteter
- Skal have ekstra plads både ude og inde (til flere både og personer). Der skal være mulighed for udvidelse af lokaler efter behov
- Skal have mulighed for tilbud om kost og logi, for kategori 2 og 3 gælder kun til overnatning for weekend samlinger, for kategori 1 bør klubben være behjælpelig med tilvejebringelse af fast bolig
- Skal stille materiel gratis til rådighed for egne klubroere og i fornødent omfang og efter mulighed, for roere tilknyttet kraftcentret. Efter nærmere aftale kan kraftcentret opkræve en mindre kompensation hos de roeres klubber der lejes materiel til udefra. Før der lejes materiel indgås der en skriftlig aftale parterne i mellem, hvor lejens omfang fremgår. Hvis der er muligt og nødvendigt bidrager de tilknyttede roer fra andre klubber, selv med det antal sæder der er påkrævet.

Miljø-, sundhedsmæssige og sociale faktorer

Det gælder generelt for miljø-, sundhedsmæssige og sociale faktorer, at KC's handlingsplaner skal være forankret i og i overensstemmelse med Roforbundets politikker og handlingsplaner.

KC skal benytte DRC's politik for, hvorledes til- og fraflytning skal håndteres.

KC skal være ansvarlig for udøvernes helhedsplaner (uddannelse, job, sport, økonomi), således at udøvernes hverdag hænger sammen. Denne funktion udføres af den ansvarlige KC leder.

Alle kraftcenter tilvejebringer selv idrætsmedicinsk (læge og fysioterapeut) backup i lokalområdet gennem aftaler. Roere på højt internationalt niveau vil efter forudgående aftale med Sportschefen i DFfR og Team Danmark kunne benytte TD's idrætsmedicinske system.

Træner kompetencer

Trænere tilknyttet kraftcentret kan træne ”egne” roere i klubben samtidig med at der trænes roere som er tilknyttet kraftcentret.

Generelle krav:

- Trænere skal som minimum have gennemført DFfR's Træneruddannelse modul A, B, C, og D, svarende til EU niveau 1 og 2.

Kraftcenterbeskrivelse

- Være indstillet på at videreudvikle sine kompetencer ved deltagelse i kurser, møder, konferencer mv.
- Minimum en træner pr. kraftcenter skal være repræsenteret ved det årlige KU-seminar og trænerseminar.
- Være fortrolig med at motivere og omgås unge
- Være i besiddelse af pædagogiske indlærings evner
- Kunne opstille individuelle træningsprogrammer for land- og vand træning
- Have høj kompetence indenfor roteknik.
- Kunne fungere som bindeled op og ned i organisationsstrukturen for udvikling af kaproere

Differentieret krav: Talent KraftCenter træner

- Lyst til at udføre et stykke pionerarbejde.

Forbunds KraftCenter træner

- Aktiv ro karriere på nationalt/internationalt niveau.
- Minimum 1 sæsons trænererfaring.
- Være i gang med Diplomtræneruddannelse (EU niveau 3).

Team Danmark KraftCenter træner

- Aktiv ro karriere på nationalt/internationalt niveau. (International kaproningserfaring nødvendig).
- Minimum 3 års trænererfaring.
- Have gennemført Diplomtræneruddannelse EU niveau 3 og være indstillet på at gennemføre EU niveau 4.

Roerkompetencer

Kraftcenterets elitehold (1.hold) kan i princippet bestå af kraftcenterroere og ”almindelige” klub roere. Kraftcenterroerne er, i kraft af deres højere niveau for optagelse, at betragte som potentielle emner til bruttogrouperne. Kriterierne for at blive udtaget til de forskellige bruttogroup er de samme uanset om roeren er på KC eller ej.

Talent Kraftcenter

- Juniorroere som træner min. 3 – 4 gange om ugen.
- Truppen bør bestå af minimum 12 roere.
- Træningsplanen omfatter aktivitet hele året

Forbunds Kraftcenter

- Højt og stabilt niveau på den daglige træning (6 – 8 gange om ugen)
- Max. 24 roere. Heraf skal 50 procent være juniorer
- Vejledende kriterium for at være i kraftcentergruppe: potentiale til BC/JVM/U23VM.
- Resultatperspektivet skal være national elite (80-90 % i prognosetid).

Team Danmark Kraftcenter (yderligere krav i forhold til Forbunds kraftcenter):

- Max 16 roere. Heraf skal 50 procent være U23 -.
- Holdet skal inkludere min. 1-4 roere på internationalt niveau (90 % > i prognosetid).
- Resultatperspektivet skal være international elite (top 6 ved JVM/U23VM/Sen.VM).

Kraftcenterbeskrivelse

Ansvar og opgaver

Godkendelse af Kraftcentre og Talentkraftcentre.

ANSVARLIG PERSON ELLER GRUPPE	OPGAVE
DFfR/DRC/TEAMDANMAR/Styregruppen	Godkendelse af Kraftcenter og Talentkraftcentre.
Arbejdsgruppen	Indstilling af Kraftcentre til godkendelse efter ansøgning Tildeling af økonomisk støtte-
Sportschefen	Godkendelse af TKC/KC sæsonplan, årsrapport, trænere, leder, aktivgrupper. Tildeling af materiel.
Talentkraftcenter/Kraftcenter	Udvælgelse af leder og trænere. Udarbejde budget/regnskab. Udarbejde sæsonplan/rapport. Godkende brug af materiel.
Kraftcenterleder	Opgaver i henhold til beskrivelsen.
Kraftcenter træner	Opgaver i henhold til beskrivelsen. Udtage roere til Kraftcenteret.

DFfR's Kaproningsudvalg afholder årlige/halvårlige udviklingsseminarer med Kraftcentre.

Økonomi

Ansøgning skal ledsages af et budget, som skal indeholde relevante udgifter og indtægter. Der skal opstilles budget for udgifter og indtægter for de aktiviteter der søges om.

Budgettet kan indeholde oplysninger om følgende forhold, samt for hvilken periode der søges om.

Udgifter

- Træneromkostninger
- Omkostninger til leder af centret
- Mad til roere og ledere
- Bådleje + reparation, antal både
- Benzin og drift af motorbåd
- Transport af roere til og fra træning, specielle tilfælde
- Videoudstyr og fotos mv.
- Speciel bistand til fysioterapeut og psykolog.
- Lokaleleje til indendørs træning
- Træningsleje, antal
- Administration, materialer
- Uddannelse af trænere og ledere
- Lokaleleje, vand, el, mv.

Kraftcenterbeskrivelse

Indtægter

- Tilskud fra Kommune
- Tilskud fra Team Danmark/DRC
- Tilskud fra Fonde og sponsorer
- Klub / roer betaling

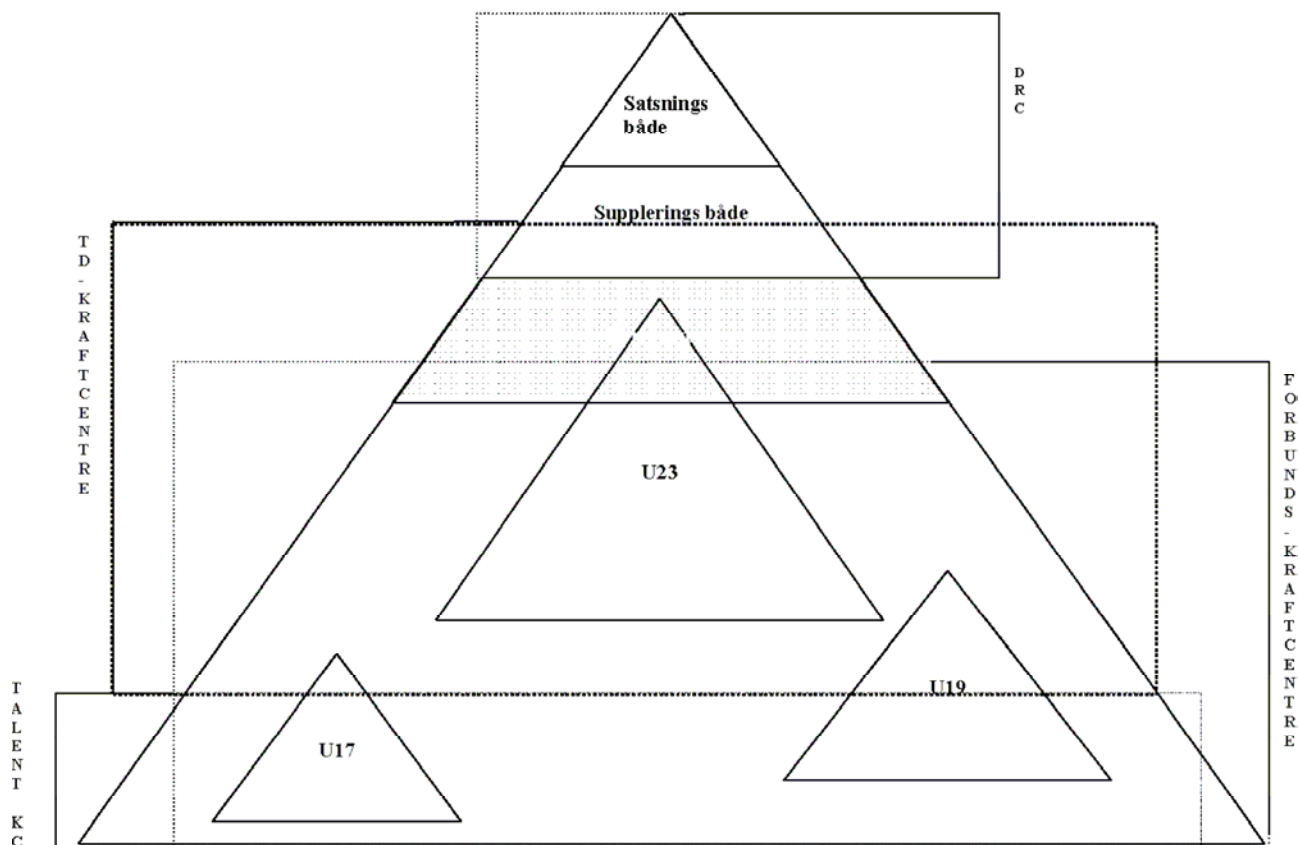
Kraftcenterklubben skal føre et separat regnskab for de aktiviteter som foregår i dette regi. Klubben er økonomisk ansvarlig og lederen af kraftcentret er ansvarlig i forhold til DFfR/DRC.

Ansøgning og godkendelse

Ansøgninger om godkendelse af Kraftcenter fremsendes til Danmarks Rocenter, hvor arbejdsgruppen behandler og indstiller til styregruppen som træffer den endelige beslutning. Ansøgningen skal være vedlagt og indeholde sæsonplaner, budget, indstilling af trænere og leder, beskrivelse af Idrætsmedicinsk back up samt oversigt over aktivgruppe. Arbejdsgruppen består af Team Danmarks konsulent, DFfR's landstræner og DFfR's sportschef. Styregruppen består af Team Danmarks sportschef, DFfR's formand og DFfR's formand for kaproningsudvalget.

Kraftcenterbeskrivelse

Bilag 1 – DFfR/DRC Struktur



Talent KraftCentre: Står for udviklingen og motivering af talenter i aldersgruppen 12-18 år med henblik på udvikling til højeste nationale U17 niveau, Baltic Cup. Talentudviklingen foregår på skift ude i klubberne koordineret og styret af den i området udpeget talentudviklingstræner. Målet er at hjælpe og støtte roerne til et senere skift til et Forbunds-kraftcentre.

Forbunds KraftCentre: Udviklingsmiljøer for unge fra 16 år, med henblik på udvikling til national/internationalt U19/U23 eliteniveau. Kraftcentrene er placeret i klubber, forbundet har fundet at have den fornødne kapacitet og kompetence til en sådan aktivitet. Målet er at hjælpe og støtte roerne til et senere skift til et TD- kraftcentre.

TD KraftCentre: Udviklingsmiljøer for seniorroere, med det formål at uddanne og motivere roer til højeste internationale eliteniveau. Kraftcentrene er placeret i klubber, TD og forbundet har fundet at have et skærpet krav til kapacitet og kompetence, i forhold til Forbunds kraftcentre. Målet er at hjælpe og støtte roerne til et senere skift til elitecentret.

DRC Danmarks Rocenter: Udviklingsmiljø for seniorroere, med det formål at uddanne og motivere roer til at opnå højeste internationale elite. Elitecenteret er placeret på Bagsværd og skal så vidt muligt have tilknyttet de i landet bedste kompetencer.

Kraftcenterbeskrivelse

Bilag 2 - Roernes udvikling i Kraftcenteret

Kraftcentrenes rolle i udviklingen af roerne bør være at støtte den enkelte roer så individuelt som muligt. Ved at støtte den enkelte roer individuelt sikres at roeren opnår den størst mulige udvikling. Under udviklingen af roerne bør der bl.a. tages hensyn til følgende parametre

- roerens tekniske udgangsniveau
- roerens fysiske udgangsniveau
- roerens ambitionsniveau
- roerens mentale ressourcer

Muligheder for at træne roere individuelt

- Vintertræningsprogrammer kan tilrettelægges således at roeren træner sine svage sider – eller man kan gøre roeren opmærksom på hvilke træningsprogrammer, der skal have et ekstra særligt fokus.
- Sommertræningen kan indrettes således at roerne sættes på hold med samme fokus i deres udvikling. På denne måde sikres at der arbejdes målrettet med netop deres udvikling.

Disse retningslinier for individuel træning kan benyttes både ved den tekniske og den fysiske træning. I vinterhalvåret, med meget ergometerroning, vil det primært være den fysiske side, da den tekniske ikke er afhængigt af holdsammensætningen.

Prioritering af træningen

Basalt set handler kaproningstræning om at træne følgende parametre

- teknik
- kondition (iltoptagelse)
- anaerob kapacitet (kaproningstræning)
- styrke
- psyken

Alle parametre er væsentlige for at få optimal udvikling af roerne, men for roere i Kraftcenter bør prioriteringsrækkefølgen være som den ovenfor nævnte. Dette begrundes med at uden et vist teknisk niveau, vil en øget styrke og høj iltoptagelse ikke være til fuld udnyttelse, da teknikken i så fald vil være den hæmmende faktor for præstationen.

Test af roerne

For at finde roerne svage og stærke sider rent fysisk, vil en ugetest kunne give et retvisende billede af roerens nuværende fysiske kapacitet. En testrække bestående af (fordelt over 1-1½ uge) 3 x 100 meter, 1 minut, 2000 m, 6000 m, 60 minutter så langt som muligt for senior B og 40 minutter for junior, vil vise hvor der skal optimeres på den fysiske side. Denne test række vil også nogle gange kunne give et billede af hvordan roeren reagerer rent mentalt på disse opgaver. Disse test bør bruges for at få et billede af den øjeblikkelige situation til fortsat udvikling af den enkelte roer. For roere der ønsker udtagelse til U19 og U23 landshold indsendes i løbet af vinteren (uge 50 og uge 9) i alt to ugetest til ungdomslandstræneren.

Den tekniske del vil kunne spottes rent visuelt af træneren.

Andre vigtige elementer

Udover den fysiske side, kan der ligeledes være et mentalt arbejde for at forberede roerne til den kommende opgave – både på træningsbanen og på kaproningsbanen. Dette kommer særligt i fokus, for de roere, der viderefører deres rokarriere i Danmarks Rocenter.