



# Landsholdet og individet Rio 2016



# Great Traditions!

# Præstationens DNA

OL-holdets kvalifikation

Planlægning og præstationsanalyse

Holdets medalje-chancer

Bare bryd ind og stil spm undervejs

# De kvalificerede klasser 8 af 10

Laser Radial og Std.



# 49er FX Skiff piger og drenge



# Nacra 17 mix-klassen



# RS-X piger og drenge





# Finjolle



# Præstationsanalysen skaber holdet fokus?

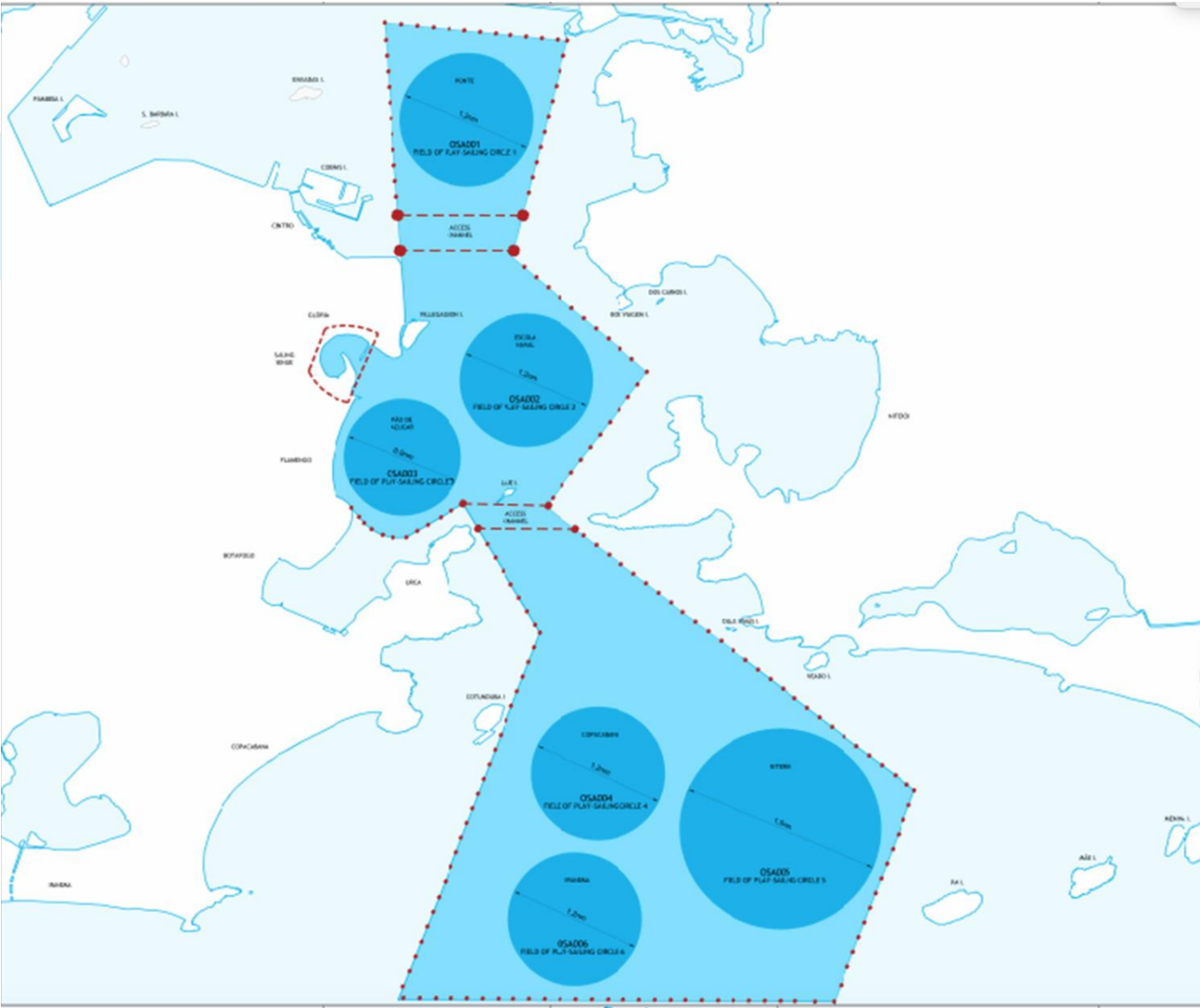
- De vigtigste parametre:
  - Fysiologiske krav
  - Psykologiske krav
  - Materielle behov
- Lokale forhold (svære sejladsforhold og store kulturelle udfordringer)
- Landsholdet er en platform som individet kan præstere fra (træner, kok, bådbygger, fys, psykolog...)

# Opskriften på succes

Præstation kan planlægges det kan succes ikke

- Analysen af kravet
- Opregning af ressourcer (penge og atleter)
- Træning

# Analyse af området



Springende  
vind

Varierende  
vindstyrker

Stærk strøm

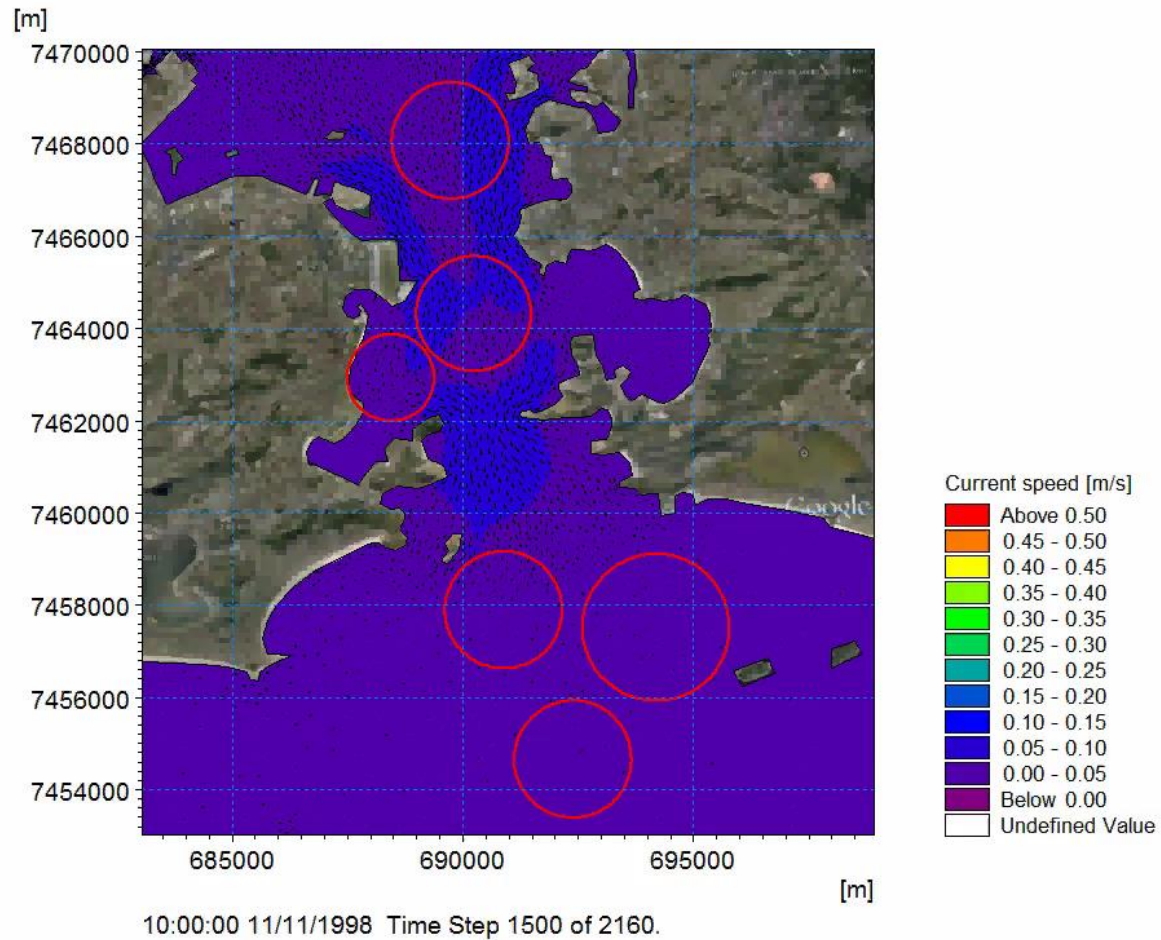
Tilfældighede  
nes spil

Svære forhold  
på land.  
(sporg, mad  
og  
kriminalitet)

# Analyse 49er FX

Kapacitetsanalyse jan 2016	BRA	ITA	NED	SWE	ESP	NZL	IM	JK	Schutt
<b>Før start rutine</b>									
<b>start:</b>									
Ligge stille/ Skabe plade til læ	7	7	7	7	5	5	8	8	7
Forsvare sit hul	8	9	9	6	6	5	7	7	6
Acceleration	8	7	7	6	6	5	6	7	7
Dobbelt vendinger	7	7	7	6	6	5	7	8	7
Bakke ud	8	7	7	7	7	7	7	8	6
bagbordhalse start	8	8	5	5	5	7	7	7	7
Holde sit spor	8	9	7	6	6	6	7	8	7
	54	54	44	41	40	49	53	47	45
<b>Teknik:</b>									
Vendinger	7	8	7	6	5	7	8	8	7
Bomninger	8	7	7	6	6	6	9	8	8
Topmærkerundingen incl spillersæt	8	9	7	6	6	7	9	9	8
Bundmærkerundingen incl spillersæt	7	8	7	6	6	7	8	8	7
360er	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Bedømmelse af laylines	8	9	8	7	7	7	8	8	7
Skifte gear ved ændrede forhold	9	8	6	5	5	6	8	8	8
Optimal fart efter start og gaterundingen	9	9	7	6	6	7	7	7	7
	62	64	55	48	47	53	63	62	58
<b>Fart:</b>									
<b>Kryds (Generelt)</b>									
Let	9	8	8	10	5	6	9	9	7
Mellem	8	8	8	6	7	8	8	8	8
Hård	8	8	6	5	10	7	9	9	9
<b>Læns (generelt)</b>									
Let	9	8	7	8	6	8	8	9	8
Mellem	8	9	7	7	6	9	9	9	8
Hård	8	8	7	7	7	9	9	9	7
	50	49	43	43	41	47	52	53	47
<b>Taktik/Strategi:</b>									
Placering på startlingen i forhold til strategien	8	9	7	8	8	6	8	8	8
Vurdering af banefordel	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Brug af kompas	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Taktik på kryds	8	9	7	8	8	7	8	8	7
Taktik på sidste 1/4 del af krydset	8	8	7	7	7	7	8	8	8
Topmærkeapproach	7	8	7	7	7	6	8	8	8
Taktik på læns	9	9	7	8	7	6	8	9	6
Taktik til gate	8	8	8	8	8	8	8	8	7
Taktik til mål	8	8	8	8	8	8	8	8	7
	71	74	66	69	68	63	70	72	66
<b>Fysik:</b>									
Vægt (127-132 kg)	9	9	8	6	6	9	9	9	9
Udholdenhed	7	8	8	7	7	8	9	8	8
Styrke (ben)	9	9	7	7	7	8	8	7	8
Styrke (overkrop)	7	8	7	7	7	9	9	8	8
Styrke (core)	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	40	42	38	35	35	42	43	40	41
<b>Mental/samarbejde:</b>									
Sætte sig op til stævner	8	10	9	8	7	7	8	7	6
Sætte sig op til træning	8	8	7	7	7	8	9	8	6
Samarbejde	7	7	9	8	7	9	9	8	6
Positiv stemning i båden	7	5	8	7	7	8	8	7	5
Vilje og tro	10	10	10	10	9	8	10	10	10
Se frem efter dårlige resultater	9								
<b>Grej</b>	10	10	8	10	10	10	10	10	10

# Analyse (strømforholdene)



# Finansieringsplan 2016

- Team Danmark  
9,6 mill. DKK.
- Sponsorene og Dansk Sejlunions medlemmer  
6,4 mill. DKK
- Sum 16.000.000 DKK årligt

# Hvordan forbereder man den enkelte atlet på præstationen?

Hjælpekunst!

*Citat: At man, når det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der (S. Kierkegaard).*

Behov – krav – ressourcer

Med holdstruktur og økonomisk forskelsbehandling

Tydeligt hierarki og retten til at udfordre ”sportsligt”



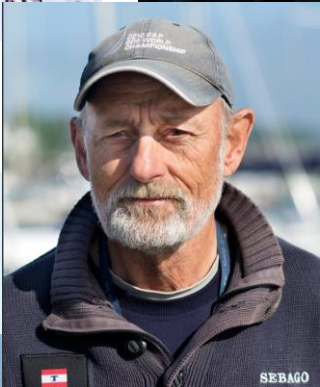
# Organisatoriske mål og indsats

Resultat mål: toppræstation i 5 klasser

Udviklingsmål:

- Fysisk træning og trænings-kultur
- Lokalkendskab til banerne i Rio (leje af faciliteter i Rio)
- Grej/udstyr i verdensklasse (bådbygger)
- Præstations-orienteret-psykologi
- Atleternes forhold og vilkår (atletstipendier)

# It's all about the people



# Strong values!

Ejerskab og fællesskab

Vi satser på "kan og vil"

Sejlerne "ejer" deres kampanger

Vi har en "fælles vision" og arbejder sammen om resultatmål og udviklingsmål

Vi deler viden, glæde og passion



Det stærke samarbejde!



# Glæden



TEAM DANMARK



Fysisk træning

Foto: Mick Andersson

TEAM DANMARK



DU FÅR  
MEDALJEN I RIO.  
MEN FUNDAMENTET  
SKABER DU NU...  
TEAM DANMARK

TEAM DANMARK

# Resultat evaluering 2016

OL Bronze i 49er FX (Jena og Katja)

OL Bronze i Laser Radial (Anne Marie Rindom)

VM sølv Nacra (Allan og Anette)

VM sølv Finn (Jonas Høgh Christensen)

VM sølv 49er FX (Schütt søstre)

VM bronze Laser Radial (Anne Marie Rindom)

EM Guld 49er FX (Jena og Katja)



# Analysen af 2020 præstationen

Åben kystlinje store bølger og sø-brise vind

- Fysiologiske krav er store
- "Fart" i båden bliver essentiel
- Evnen til at sejle strategisk i forhold med meget små forandringer



# DANSK SEJLUNION DINSEJL UNION

Tak for opmærksomheden

