



- Sammen treffer vi målet -

BackToBack er en gruppe for utøvere som søker høyt idrettsfaglig fokus, hvor hver enkelt utøver vil få tett oppfølging innen mentale, fysiske og tekniske områder. Vi er opptatt av å skape et miljø der man kontinuerlig støtter og inspirerer hverandre til å ville utvikle seg.

- Gruppa er godt egnet for deg som er sulten etter å finne ut hvor god du kan bli i bueskyting!

Utøvergruppe, 2024

David Storjord
Fredrikstad Bueskyttere

Hans- Petter Harveg
Fredrikstad Bueskyttere

Anders Pettersen
Oslo Bueskyttere

Miriam Battakh
Oslo Bueskyttere

Alexander Amble
Sandefjord Bueskyttere

Amalie Storelv
Tinden Bueskyttere

Christophe Bekouche
Oslo Bueskyttere

Benedicte Olsson Lønes
Lillestrøm & Omegn Bueskyttere

-Ledig plass-
(Klubb)

-Ledig plass-
(Klubb)

«Mennesker er viktigere enn medaljene, men medaljene er fryktelig viktige for menneskene»

- Tore Øvrebø, Toppidrettssjef Olympiatoppen ([2023](#))

Hva er BackToBack, og hvorfor?

Bueskyting er en liten idrett med få ressurser og det har vist seg vanskelig å tilby et utviklingstilbud til utøvere som ønsker å gi drømmen en sjanse. Til tross for at det i en periode har blitt tilbudt en omreisende landslagstrener (2022-2024), som har lagt ned et imponerende stykke arbeid, eksisterer det ikke en fullverdig, profesjonell, utviklingsmulighet for de som ønsker å ta større steg i bueskyting. Samtidig strever klubbene i den andre enden med å tilby et opplegg til de satsende. Resultatet er ofte at de som ønsker å oppnå noe, så fremt de ikke har en enorm indre drivkraft og arbeidsmoral, faller bort. Det har lenge vært pekt på at forbund må stå til ansvar for dette. Jeg vil si at det her ligger en mulighet til å tak og tilby noe på grasrotens initiativ.

Jeg har selv opplevd å ikke nå mine mål, fordi det manglet noe. Den smerten har vært sentral driver i min motivasjon for å konstant ville lære mer og utvikle meg, spesielt faglig. Dette har ført meg fra satsende klassisk musiker, til topp trenerutdanning i Sveits, til trenerveileder i NBF og til å bli tatt med i Olympiatoppens trenerløft 1 & 2. Min brede kompetanse, samt nasjonale og internasjonale nettverk, ønsker jeg at utøvere skal komme til gode.

I arbeidet med utøveren vil det bli lagt stor vekt på individuell tilpasning ut fra utøverens behov, mål, motivasjon og forutsetninger. Gruppen vil jobbe som et team, ha regelmessige samlinger og sporadisk innhente faglig ekspertise gjennom samlinger når det er behov. BackToBack vil ha en seriøs idrettslig tilnærming til bueskyting og for å ivareta kvalitet i utøverutvikling kun ha plass til 10 utøvere.

Utøverne i gruppa skal være nøyte, metodiske og ha KVALITET i arbeidet sitt. De skal være AUTONOME, eie sine mål og prosesser som skal motivere til trening. De skal være NYSGJERRIGE overfor egen og andres læring og vekst. De skal ha LIDENSKAP for bueskyting og det å utvikle seg. Ved å ha fokus på et trygt og positivt miljø, hvor det er rom å feile og mulighet til å finne sine mestringsstrategier, skal de utvikle RESILIENS til å tåle motgangen reisen vil by på.

For at B2B skal bli et solid, godt og varig tilbud er samarbeid med NBFs eksisterende toppidrettsarbeid sentralt. Gruppen skal ikke anses som en konkurrent, men være et utviklingstilbud til de utøvere som ønsker det. Utøvere i gruppen representerer klubben de kommer fra. Det overordnede målet er å tilrettelegge for utvikling og bidra til økt toppidrettskultur blant bueskyttere i Norge.

Finansielt er gruppen tenkt å være et nullsumsprosjekt. I og med jeg har en 100% fast stilling er ikke fortjeneste et fokus. Dersom gruppen mot formodning skulle få voldsom pågang og bli lukrativt, vil lønn kunne bli aktuelt. Men i bunn og grunn ønsker jeg å tilby noe til de som ønsker å satse og at kostnader forbundet med dette dekkes.

Navnet *BackToBack* spiller på det at man er et lag som står rygg til rygg, at vi skal bruke ryggen er viktig teknisk, et ordspill på etternavnet mitt samt et overordnet mål om å bli en dominerende faktor på buescenen i Norge

Dersom dette er noe for deg, eller du har spørsmål:

Ta kontakt med Benjamin Backofen – benjamin@bueskyting.no / 93672262

Målsetning:

B2B skal være det mest komplette og faglige profesjonelle tilbudet innen bueskyting i Norge og således være en selvfølgelig gruppe å sende utøvere til for videreutvikling.

Visjon:

Å skape et sosialt, trygt og sterkt miljø hvor en helhetlig og profesjonell idrettsholdning til bueskyting er en selvfølgelighet. Overordnet skal gruppens arbeid sette presedens og utvikle en toppidrettskultur i Norge.

Strategi:

Metodisk, faglig, kvalitetssikret arbeid og formell kompetanse blant aktører og samarbeidspartnere skal gi gruppa en profesjonell profil og gjøre den anerkjent.

Samarbeid med klubber og særforbund vil sørge for at gruppa fremstår som et supplement, ikke en konkurrent til eksisterende tilbud. Utøvere i gruppa representerer klubben de ønsker å representere.

Suksesskriterier:

- Når det kommer forespørsler fra utøvere utenfor Norges grenser
- Når lagets utøvere er selvfølgelige medaljekandidater på NM og hevder seg internasjonalt.
- Trent opp utøver(e) som har deltatt i OL
- Selvgående utøvergruppe som selv tar initiativ til trening og stevner
- Når utøverne tør å uttrykke sine behov, både i forhold til trening og dynamikken i gruppa.

Nedslagsfelt

Treninger/samlinger vil foregå i flere klubber, men ha sin hovedaktivitet i Oslo-området. Gruppa utelukker ikke medlemmer utenfra dette området.

Målgruppe:

Dedikerte og satsende utøvere fra 16 år som ønsker en idrettslig tilnærming til bueskyting.

Verdier:

Kvalitet – Gruppa skal fremstå som en proff og seriøs aktør. Treninger, prosesser og tiltak skal ha en profesjonalitet over seg.

Autonomi – Individuell tilpasning, frihet og ansvarliggjøring. Du bestemmer og eier både dine mål og prosesser.

Nysgjerrighet – Overfor egne og andres utviklingsområder. Søke etter ny kunnskap og møte situasjoner med åpenhet, lek og interesse.

Lidenskap – At man har kjærlighet for bueskyting, drive – Eye of the Tiger, ønsker å utvikle seg selv, og glede av å se utvikling i sine medskytttere.

Resiliens – At man står i lange, seige prosesser og bygger karakter, styrke og robusthet.

Tekniske arbeidsprinsipper

Stabilt: Er teknikken du bruker stabil?

Repeterbart: Er den lett å gjenta, på en måte som minst mulig grad fører til en skade?

Effektivt: Er det mest mulig effektivt bruk av muskler?

B2B Gruppe A – Satsningsgruppe – 10 Plasser – 300,-/mnd

Opptak vurderes gjennom en samtale med hovedtrener og en utøverrepresentant fra gruppa. Samtalen fungerer som en forventningsavklaring fra utøverens, gruppas og treners side. Målet for samtalen vil være å bygge relasjon, etablere åpenhet, trygghet og legge grunnlaget for ærlig kommunikasjon.

Hva kan du forvente?

- Å være del av en gruppe hvor man aktivt jobber for å bli bedre, sammen!
- Egen periodeplan med klare mål. Din motivasjon, og dine mål skal være tydelig definert og være drivkraften for at du ønsker å komme på trening.
- Individuell oppfølging og klart definerte arbeidsoppgaver innenfor fysiske, tekniske og mentale utviklingsområder.
- Sporadiske kompetanseutviklingstiltak innen forskjellige relevante områder (mental, teknisk, tuning, fysio ++)
- Minst 1. fast felles trening i uken med hovedtrener til stede.
- Tilbud om individuelle utøversamtaler som settes opp etter behov og varer 45-90 minutter.
- Faste digitale statusmøter felles med gruppen – 1. gang i måneden. (Maksimum 30 minutter)
- 2 felles fysiske planleggingsmøter i året - En på høsten hvor året planlegges, og en halvårsevaluering på våren. (2x3 timer – 180 minutter)
- For- og evalueringsmøter ifm større stevner (NM, eller andre relevante stevner).
- Mulighet til å trene på anleggene til Oslo Bueskyttere og Sørumsand Bueskyttere.

Forventninger til deg?

- At du etterlever gruppas verdier.
- At du har gjennomføringsevne, en indre motivasjon og drivkraft til å utvikle deg.
- At felles treninger og gruppeaktivitet prioriteres, så langt det lar seg gjøre.
- At du er en lagspiller, at du er nysgjerrig på andres erfaringer og deler dine.
- At du trener metodisk og regelmessig.
- At du trener fysisk (styrke, kondisjon & bevegelighet) ved siden av bueskyting.
- Det anbefales å ha kontakt med en PT/Fysio.
- Du står fritt til å ha andre trenere – men du skal definere hvem som skal fungere som hovedtrener, og hvordan dialogen eventuelt skal foregå.
- Nedre aldersgrense, fylte 16 år.

Denne forventningsavklaringen signeres av begge parter og vil være styrende for arbeidet.

B2B Gruppe B – Utviklingsgruppe – 20 Plasser – 150,-/mnd

Utøvere som ønsker mindre forpliktende oppfølging, eller som på sikt ønsker å bli del av Gruppe A vil «Gruppe B» være et alternativ. Skyttere i denne gruppen vil få oppfølging på fellestreninger og vil, mot en mindre avgift, kunne delta på sporadiske samlinger (teknisk, utstyr, mentalt, fys ++)

Dersom skyttere i B-Gruppen blir aktuelle/ønsker å bli del av A-Gruppen, og A-Gruppen er full, vil opprykk kunne skje. Dette vil medføre en prosess hvor det gjennomføres en helhetlig vurdering av utøveren. Dersom opprykk er aktuelt, vil det gjennomføres en intern prosess mellom hvem som må rykke ned fra Gruppe A. Dette vil forhåpentligvis skape en viss intern konkurranse og gjøre det mer prestisjefyllt å være del av Gruppe A.

Informasjon til Foreldre

Opptak skjer på utøverens premisser – og skal **ikke** primært være et ønske fra foreldre.

Det forventes selvstendighet fra utøver – og etter evne skal foreldre ikke være til stede under trening. – Dersom de er til stede, skal det være slik at avstand at utøveren ikke blir forstyrret/har mulighet til å søke oppmerksomhet. Dette for at utøveren skal trene på å bli selvstendig.

Forretningsmodell

B2B er et samarbeidsprosjekt på tvers av klubber, men har én klubb som administrativt sentrum. Administrativ klubb vil ha et administrativt driftsansvar og står for utfakturering av treningsavgift, gjennomføring av betalinger og føring av kostnader som følge av gruppas aktivitet. Klubben som har denne rollen, vil få ekstra godtgjørelse for arbeidet.

Utøvere i gruppen registreres som medlemmer i alle partnerklubber. Partnerklubb er de klubbene hvor B2B har tilgang til treningsfasiliteter. Utøvere betaler regulær medlemskontingent til klubben de ønsker å representere på stevner.

Gruppens medlemmer deltar sporadisk på prosjekter/arrangementer for å tjene inn penger til større prosjekter – Større samlinger, reiser eller annet.

A-Gruppen har en månedlig avgift på 300,- pr deltaker og B-Gruppen 150,- pr deltaker. Hvorav 50,- er øremerket til administrativ klubb. 250,- (100,-) skal tilbake i gruppen. Summen skal gå til å dekke kostnader som:

- Kost & losji for ansvarlig trener fra B2B ifm stevner.
- Tilgang på anlegg til partnerklubber.
- Kostnader ifm samlinger; Honorar til innleid kompetanse, bevertning etc.
- Eventuelt overskudd, overskridende budsjettert sum kan ved årsslutt tas ut som lønn.

Det fremforhandles egne avtaler mellom partnerklubber og B2B hvor det fremgår hvilken tilgang gruppas medlemmer har, samt kostnader dette vil påføre B2B. Dette skal være skriftlig og signert av begge parter.

Funksjoner

Gruppen har tre sentrale arbeidsområder: Trener, Admin, Profilerings

Trener

Oppfølging, planlegging og gjennomføring av arbeid med utøvere. Gjennomføres av Benjamin Backofen.

Admin

- Kontingent/Avgift
- Fakturahåndtering ifm aktivitet
- Håndtering av utlegg ifm aktivitet

Administrativ klubb gjør disse oppgaver. Pdd: Oslo Bueskyttere

Profilerings

Vil være et felles ansvar i gruppa. Felles profileringsarbeid på SoMe.

Benjamin Kompetanse

- Lektorutdanning - UiO (Ikke fullført) – (2013-2017)
- NBF Trener 1 (2014)
- NBF Trener 2 (2016)
- Continued Coaching Education – Olympic Solidarity Coach Programme at World Archery Excellence Centre (2019)
 - World Archery Coach lvl 1 (2019)
 - World Archery Coach lvl 2 (2019)
 - World Archery Coach lvl 3 (2020)
 - Coach Seminar – Compound – Peter Elzinga & Fred van Zutphen (2019)
 - Coach Seminar – Recurve – Coach Kim Hyung Tak (2019)
 - Visit – Italian National Team (2019)
 - Visit – Beiter (2019)
 - Co-founder, The Archery Toolbox (2019-)
- Trenerutvalg – Norges Bueskytterforbund (2020-)
- Landslagstrener – NBF (2020-2021)
- Styreleder – Oslo Bueskyttere (2020-2022, 2024-)
- Trenerveileder – NBF (2021- 2023)
- Grunnkurs i Trenerutvikling – NIF (2021)
- Kisik Lee Coach Lvl 1 (2021)
- Informant i Nils Harald Sødahl PhD – *“Kairoskoden - En utforskning av mental styrke, øyeblikks-kreativitet og skaperkraft”* (2021)
- Trenerløftet 1 Regionalt – Olympiatoppen (Q3 2021- Q4 2022)
- Trenerløftet 2 Nasjonalt – Olympiatoppen (Q1 2023- Q3 2024)
- Certificate in Psychology for Sports Coaches in High Performance – Barca Innovation Hub (2023)
- Utdanningskonsulent – Norges Gymnastikk- og Turnforbund (2023-)

Fremdriftsplan

- Visuell profil (Innen Q3 2024)
- Tøy (Innen Q3 2024)
- Gruppebilde (Innen Q3 2024)
- «Launch» - SoMe (Q3 2024)
- Aktualisering månedsavgift (Q1 2025)

Potensielle Samarbeidspartnere

(Rogue Archery) – Fagstoff for utøvere

(Archery Toolbox) – Treningsverktøy for utøvere.

(Relevante Klubber) – Tilgang på flere lokaler/skyttere – LoB, SiF, OBS

(Nasjonalt Forbund) – Partner for videreutvikling av landslagsskyttere.

(Wang/NTG) – Utviklingsmulighet for unge skyttere som ønsker å satse.

(OLT) – Kompetanse og Treningsarena

Todo:

- Forretningsplan ✓
- Definere «hjemmebase»-klubb (OBS – LOB – Bærum?) ✓ (OBS Ute, LoB Inne)
- Kontakte WANG/NTG ✓
- Finne stakeholders/partnere
- Sette opp underside på nettside i respektiv klubb ✓
- Definere logo/profileringsplattform for gruppen
- Fremdriftsplan – Definere/finne treningsområde. ✓