

# PRODUKTKATALOG FOR — TEAM DANMARKS EKSPERTYDELSER

På baggrund bevillingerne i masterplanerne er Team Danmarks eksperter efter aftale med Team Danmarks ledelse og sportsmanagere tilgængelige for forbund og atleter på rejser (såsom træningslejre og konkurrencer) eller i den daglige træning.

## EKSPERTOMRÅDER:

### TEKNOLOGI

#### OPTIMERING AF MATERIALER, Udstyr & TEKNOLOGI

- Udvælgelse og afprøvning af materialetyper
- Udvikling, tilpasning og test af udstyr
- Evaluering af teknologi til udstyr og atletmonitorering

### BIOMEKANIK

#### OPTIMERING AF TEKNIK

- Teknisk bevægelsesanalyse
- Måling af muskelaktivitet under sportsspecifikke bevægelser
- Identificering af bevægelsesmæssige styrker og svagheder

### PRÆSTATIONSANALYSE

#### OPTIMERING AF TAKTIK

- Video- og dataanalyse i træning og konkurrence
- Dataopsamling og -visualisering
- Taktik, læring og beslutningstagning

## **SPORTSFYSIOLOGI**

### **OPTIMERING AF TRÆNINGS- OG KONKURRENCESTRATEGIER**

- Test, fysisk træning og træningsplanlægning
- Optimering af træningsmetoder, opvarmning og restitutionstiltag
- Ergogene stoffer, akklimatisering, tidszoner og neurokognitiv træning

## **SPORTSPSYKOLOGI**

### **OPTIMERING AF MENTALE FÆRIGHEDER HOS ATLETER & DERES TEAM**

- Individuelle forløb med atleter, trænere og sportschefer
- Gruppeforløb og workshops med atleter og den sportslige ledelse
- Udviklingsprojekter på tværs af forbund eller i et specifikt forbund

## **SPORTSERNÆRING**

### **OPTIMERING AF ERNÆRING OG SPARRING MED ATLETER**

- Individuel optimering af kostvaner og kropssammensætning
- Sparring på og test af væskebalance, sportsprodukter og ergogene stoffer
- Workshops og oplæg

## **SPORTSMEDICIN**

### **LÆGEFAGLIG OG FYSIOTERAPEUTISK UDREDNING OG BEHANDLING**

- Individuel udredning, genoptræning og supervision efter et skadesforløb
- Årlige baselinetests
- Skadesforebyggende og restituerende træning og behandling

## **DUAL CAREER**

### **OPTIMERING AF DE UDDANNELSES- OG ERHVERVSMÆSSIGE RAMMER FOR ATLETERNE**

- Karriererådgivning for ungdoms- og videregående uddannelser samt jobmuligheder på fleksible vilkår
- Rådgivning og sparring om forbundsstrategier for dual career og Team Danmark Uddannelsesstøtte
- Oplæg omkring dual carrer og life skills ved forbundsaktiviteter