

Bilag til Eliteplan 2021-2024

## Beskrivelser af

- **Talentklubber**
- **TC'er**
- **U18-landshold**
- **NEC**
- **REC**

### Talentklubber

#### En talentklub stiler imod:

- At arbejde efter principperne beskrevet i TBU-konceptet, hvad angår indhold og organisering.
- At i samarbejde med andre klubber, atletikklubber eller morgentræning i elitekommuneregi at arrangere:
  - to ugentlige orienteringstekniske træninger, heraf én målrettet ungdoms-/juniortræning (13-20 år) og ét træningsløb,
  - minimum én ugentlig fysisk/motorisk træning målrettet ungdoms-/juniortræning (13-20 år).
- At tilpasse træningsplaner efter U18- og TC-årsplaner.
- Kontinuerligt at have 3-5 atleter i det regionale TC
- Bidrage til TC'et igennem styregruppen
- At arrangere læringsture til udfordrende terræntyper i ind- og udland.
- At være åben for, at atleter fra andre klubber deltager i klubbens træning og læringsture.
- At have TBU-uddannede trænere.
- At deltage i det årlige trænerseminar.
- At have TBU-uddannede personlige trænere til alle deres talentatleter.
- At arbejde for at etablere et samarbejde med en Team Danmark Elitekommune.

#### Samarbejde med Team Danmark Elitekommuner

Kommuner kan indgå et samarbejde med Team Danmark og dermed blive Team Danmark Elitekommune. På nuværende tidspunkt er følgende kommuner en Team Danmark elitekommune: Aalborg, Thisted, Skive, Viborg, Randers, Holstebro, Herning, Silkeborg, Aarhus, Horsens, Vejle, Fredericia, Kolding, Esbjerg, Haderslev, Odense, Svendborg, Slagelse, Roskilde, Ballerup, København, Gentofte, Hillerød og Helsingør.

Et af tilbuddene i Elitekommunerne er talentidrætsklasser. Dvs. klasser i folkeskolens 7., 8. og 9. klasser, hvor talenter i forskellige idrætsgrene går i samme klasse og tilbydes idrætsspecifik morgentræning 2 gange om ugen. 7. klasse svarer til 13 år. Tilbuddet om morgentræning øger atletens træningsaktiviteter og forbereder således atleten til det øgede træningsomfang i 15-16-årsalderen. Talentidrætsklasser samler talenter på tværs af idrætsgrene, som har stor interesse for deres idræt og bruger meget tid på idrætten. At gå blandt

ligesindede fra andre idrætsgrene skærper orienteringsatletens identitet som talent og fremmer forståelsen af hvad det kræves for at udvikle talentet.

Elitekommunesamarbejdet vedr. ungdomsuddannelserne giver også atleterne adgang til idrætsspecifik morgentræning to gange om ugen og bidrager dermed til at atleterne træner som anbefalet og træner i træningsmiljøer fremfor alene.

Det er klubbernes ansvar at tilbyde idrætsspecifik morgentræning i orienteringsløb i samarbejde med elitekommunen.

Følgende klubber har, så vidt vi ved, et samarbejde med tilbud om morgentræning for udvalgte folkeskoler og ungdomsuddannelser: OK Pan Århus, Horsens OK, OK Snab og FIF Hillerød (+ atleter fra andre klubber der vælger at gå på skole i Hillerød). Derudover har enkelte andre klubber et mere begrænset samarbejde med kommunen omkring talentudviklingsaktiviteter (fx. Silkeborg OK, Rold Skov OK, Kolding OK).

Vi ønsker at flere talentklubber laver samarbejde med en Team Danmark Elitekommune, eller udvikler et allerede eksisterende samarbejde til at kunne tilbyde specifik morgentræning.

## Talentcentre

### Indhold

Et TC tilbyder:

- O-tekniske færdighedstræning af høj kvalitet hver uge, i terræn, hvor atleterne ikke er hjemmevante.
- Individuel coaching før og efter hver træning
- Relevante træningsoplæg i grupper
- Individuelle trænersamtaler med hver atlet minimum hvert halve år
- Eventuelt weekendture

### Deltagere

Talenter, der ønsker at udvikle sit talent, ved at arbejde efter:

- At gennemføre træning af et omfang og indhold svarende til alder og køn, som beskrevet i TBU bogen, herunder træner 1-2 tekniske træninger/stævner om ugen foruden TC (gerne i klubben).
- At anvende Sportlyzer systematisk, så træningsmængde, form og intensitet fremgår, med kommentarer til hver træning. Har desuden en træningsplan.
- At have en personlig træner.
- At tilstræbe deltagelse i alle træninger i TC og klubben.
- At deltage i stævner, herunder regionale og nationale mesterskaber.
- Optagelse i TC sker umiddelbart efter påske i det år, hvor atleten fylder 15 år; optagelse sker for atleter, der opfylder beskrivelsen af et talent og er i stand til at løbe baner på svært niveau.

### Mandskab, kompetencer og organisering

- Et TC-trænersteam består minimum af to trænere, der har eller skal arbejde efter at få følgende kompetencer:

- Er i stand til at lave o-tekniske udfordrende træningsøvelser ud fra TBU-principperne og den o-tekniske udviklingsmodel.
- Har som minimum en Træner-2 uddannelsen i DOF.
- Har evt. selv erfaring med eliteorientering.
- TC-trænerne deltager i udarbejdelsen af årsplaner for U18-landsholdets indhold på samlinger.
- Der lægges halvårslige træningsplaner for TC, som tilpasses U18-landsholdets årsplan og som talentklubberne tilpasser deres træning efter.
- TC træner-team lægger banerne i fællesskab med øvrige TC-trænere i Danmark og får feedback fra U18-landstrænere/talentudviklingsansvarlig.
- TC-trænerne er en del af træner-teamet, der udgør U18 landsholdet, og coacher egne atleter under U18 samlinger.
- TC-trænerne deltager efter eget ønske i internationale ungdoms-/junior-mesterskaber som en del af træner-teamet.
- TC-trænerne deltager i det årlige trænerseminar.
- Et medlem fra hver klub, som har deltagere i TC, indgår i en styregruppe, som mødes to gange årligt med TC-trænerne, og hvor indsatsområder for forbedring af det lokale TC drøftes og plan tilrettelægges. Den talentudviklingsansvarlige i forbundet deltager i disse TC-styregruppemøder.
- Ansættelse af TC-trænerne foretages af forbundets sportschef.
- TC finansieres delvis af egenbetaling og støtte fra DOF. Atleterne finansierer selv kørsel til træningerne samt weekendture.

## U18-landshold

### Deltagere

25-30 atleter – Der udtages for hvert køn de atleter på hver årgang, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

- Der udtages til gruppen to gange årligt af U18-trænerne på baggrund af indstilling fra TC-trænerne.
- Kriterier for udtagelse er, at atleterne:
  - Træner struktureret og kontinuerligt efter TBU-anbefalingerne
  - Udfylder træningsdagbog kontinuerligt (se under TC)
  - Har en personlig træner
  - Deltager aktivt i TC-træning og klubtræning, eller evt. andre talentmiljøer
  - Deltager aktivt i nationale og regionale stævner
  - Viser motivation og vilje til at ville udvikle sig og blive bedre orienteringsatleter
  - Træner målrettet efter at blive udtaget til EYOC, JWOC, JEC og drømmer på sigt om at blive eliteatlet og verdensklasseatlet.

Der udtages i mindre grad ud fra aktuelle (konkurrence-/stævne)resultater.

Hvis ikke atleterne kontinuerligt lever op til de fleste af kriterierne, så skal de ikke udtages hver gang, men muligheden skal gives til andre, som viser større og mere kontinuerlig motivation og indsats i træning og konkurrence, selvom præstationsniveauet i konkurrencer kan være lavere.

### **Mandskab, kompetencer og organisering**

- Én U18-træner suppleret med TC-trænere ved alle samlinger og minimum én ved internationale ungdoms- og juniormesterskaber. Står for forberedelse af indhold og logistik.
- U18-trænerne har kvalifikationer svarende til en TBU-træneruddannelse på minimum niveau 1 (ungdomstræner), men gerne niveau 2 (personlig træner) og DIFs Diplomtræneruddannelse. Samtidig får U18-trænerne løbende sparring og inspiration fra resten af landstrænerteamet.
- Alle TC-trænerne (inkl. TopNord) deltager hver gang. TC-trænerne er en del af trænerteamet for U18-landsholdet, og deltager i den overordnede planlægning af U18-landsholdets samlinger, og coacher egne atleter under U18-samlinger. TC-trænerne gennemgår træningsdagbog med deres udtagne atleter jævnlige, så en god udtagelsesproces sikres. Dette skal indskrives i TC-trænerens kontrakt.
- Trænerteamet afholder digitale optaktsmøder og evt. evalueringsmøder inden/efter hver samling.
- Frivillige ressourcepersoner til at lave mad/købe ind.
- Eksterne eksperter til at lave træninger, sætte poster ud.
- Eksterne tidligere eliteatleter/landstrænere/landsholdsatleter til at holde forskellige inspirationsoplæg fra samling til samling.

## **Nationalt Elitecenter Aarhus (NEC)**

### **Tilbud i NEC Aarhus:**

- Dagligt træningsprogram
- Specialtræning (f.eks. superviseret løbeskole, styrketræning)
- Transportmulighed
- Mulighed for træning med atletikklub
- Samarbejde med lokale klubber ift. træningslejre og træning i øvrigt.
- Samarbejde med uddannelsesinstitutioner i Aarhus, herunder fleksible studieordninger.
- Mulighed for kollegieværelse.
- Landsdækkende træningsaktiviteter (på tværs af REC og NEC)

## **Regionalt Elitecenter**

### **Tilbud i REC:**

- 2-3 Ugentlige kvalitative træninger med træner til stede
- Landsdækkende træningsaktiviteter (på tværs af REC og NEC)
- Samarbejde med uddannelsesinstitutioner
- Sparring med landstrænere