



## Justeret talentudviklingsarbejde i DOF

*Fra talent til verdensklasse*

### **Baggrund**

Primo august opsagde en af Dansk Orienterings-Forbunds(DOFs) juniorlandstrænere sin stilling, og inden denne stilling blev genbesat besluttede arbejdsgruppen d. 27/8 at iværksætte en proces for at afklare om forbundet havde den rette ansættelsesstruktur og strategi talentudviklingsarbejdet. Denne proces kunne afstedkomme en genbesættelse af den nuværende stilling som juniorlandstræner, en ændret normering og/eller jobskrivelse af juniortrænerstillingerne, eller en større forandring i DOFs talentudvikling.

Konklusionen på dette arbejde er nu klar, og den videre struktur og tanker bagved beskrives i dette notat. Justeringerne er udarbejdet i et samarbejde mellem DOFs direktør, landstræner og elitekoordinator, med indspil fra det samlede landstræner-team, og en bredt sammensat referencegruppe bestående af Jeanette Finderup, Ungdomsleder, OK Pan; Pernille Buch, TC Træner, TC Syd; Casper Sørensen, Formand, Børne & unge området; Søren Larsen, TC Træner, TC Sjælland; Thor Nørskov, Landsholdsløber, OK Øst; Tim Falck Weber, Eliteleder, Tisvilde Hegn OK og Tue Lassen, Løberrrepræsentant, Eliteudvalget.

Ændringerne er afgrænset til de strukturer der er omfattet af Team Danmark samarbejdet, mens udfordringer og løsninger på øvrige niveauer overlades til respektive ansvarlige områder. Processen har afstedkommet en positiv dialog med Børne & Unge området, hvor der lægges op til en videre dialog om udvikling af bl.a. klubbernes ungdomstræning, ATK, konkurrenceprogrammet i DOF, mv.

### **Justering af det nuværende arbejde**

DOFs landshold har siden 2005 gennemgået en rivende udvikling og stigende grad af professionalisering af arbejdet. En udvikling der igennem de sidste 10 år har budt på utalige medaljer til Junior-VM og senest også gennem 5 år har budt på flere danske VM og EM medaljer. Dette er enormt glædeligt, og det er nu det høje niveau skal fastholdes og fremtidssikres.

Landsholdene arbejder i dag ekstremt målrettet mod Verdensklasse og besidder stor viden og kompetence. Netop denne viden er afgørende at få formidlet videre ned igennem elitearbejdet og talentudviklingen. For at dette kan lade sig gøre er det afgørende at alle niveauer i Dansk Orientering arbejder tæt sammen og i samme retning.

Hvis vi skal lykkes med at udvikle vores talenter til verdensklasse, er tæt opfølgning og et stimulerende træningsmiljø centrale faktorer. Vi ved af erfaring at netop tæt dialog mellem stærkt motiverede unge talenter

og fagligt stærke engagerede trænere, samt et miljø omkring talenterne der motiverer til seriøs træning og understøtter målrettet satsning, er vigtige elementer på rejsen fra talent til verdensklasse.

Det er derfor centralt at vores struktur omkring både ungdoms- og juniorlandshold, samt talentcentre fokuserer på at skabe stærke relationer mellem talenter og trænere, og at miljøet bære tydeligt præg af høj motivation og indsats mod en fremtidig landsholdskarriere.

Talentudviklingsarbejdet i DOF skal være gennemsyret af kvalitet frem for kvantitet, og med nedenstående ændringer forsøger vi at signalere "en ny start".

## *Ungdoms- og Juniorlandshold*

### *Juniorlandshold*

I forsøget på at motivere flest mulige talenter har juniorlandsholdet igennem de sidste 2-3 år øget i antal løbere. En afledt effekt heraf har desværre været færre ressourcer til opfølgning af de løbere der kan og vil mest, samt at der ikke er skabt de optimale rammer omkring disse talenter. Opsummeret kan det konstateres at juniorlandsholdets størrelse måske har været hæmmende for udviklingen af vores bedste talenter, og derfor øges nu krav og forventninger til juniorlandsholdets medlemmer. Det er ligeledes indtrykket at for mange løbere har det været vanskeligt at abstrahere fra målet om udtagelse til Junior-VM, i særlig grad når udtagelse til netop Junior-VM er foregået tidligt i løbet af forårssæsonen.

Juniorlandsholdet slankes derfor til en lidt mindre gruppe, og udtagelse til Junior-VM flyttes fra maj til medio juni. Ligeledes justeres udtagelseskriterierne således at der vil være højere krav til indsats og motivation for optagelse på juniorlandsholdet, mens der i højere grad end tidligere fokuseres på præstationer til udtagelsesløbene i forbindelse med udtagelsesløbene.

For at sikre en stærk sammenhæng mellem træningen på juniorlandsholdet og løbernes ugentlige træning i hverdagen, skal der også ske en større kobling mellem talentcentertræning og juniorlandshold, bl.a. ved overlap mellem trænerteamet og TC-trænerne. Det er vores mål at der arbejdes imod at juniorlandstrænerteamet består af en ca. ½ tids ansat juniorlandstræner, assisteret af 3-4 TC trænere.

Det bliver helt centralt at det nye juniorlandstrænerteam går forrest og sætter en ny dagsorden. Det skal være tydeligt for juniorlandsholdet, at trænerteamet tror på at løberne kan nå hele vejen. Trænerteamet skal derfor gå forrest og vise vejen, og sætte fokus på indsatsen for at nå verdensklasse som seniorløber.

Relationen mellem løber og træner er central, og derfor afsættes som effekt af ovenstående ekstra ressourcer til opfølgning af vores bedste talenter, enten af juniorlandstræner eller respektive TC-træner.

### *Opsummering*

- Juniorlandstrænerstillingen opnormeres til ca. 50%
- TC trænere tilknyttes juniorlandsholdet som assisterende trænere
- Udtagelse til Junior-VM gøres mere resultatbaseret og flyttes til juni, mens indsats og motivation får større vægt i forbindelse med udtagelse til landsholdsgruppen.
- Juniorlandstrænerteamets primære opgave bliver opfølgning på løberne, og at motivere og inspirere landsholdet til større indsats og udvikling.
- Juniorlandsholdet slankes baseret på ovenstående
- Der arbejdes i mindre grad mod Junior-VM på juniorlandsholdsaktiviteter, og større fokus på generel udvikling
- TC-trænerne inddrages i udtagelsen til Junior-VM (juniorlandstræneren har det sidste ord)

## *U16 landshold*

Indførelsen af U16 landsholdet har betydet et ekstra trin fra TC til Juniorlandshold, og med en fast gruppe af løbere der modtager opfølgning, betyder U16 landsholdet reelt at løberne oplever mange skift i mellem ansvarlige trænere. Først fra klub til TC, derefter til U16 og sidenhen videre på junior og seniorlandshold. Dette er uheldigt, da netop den tætte samarbejdsrelation mellem trænere og atleter er nødvendigt. Det er optimalt hvis samarbejdet kan opbygges over en længere periode end tilfældet er i dag.

Der er ligeledes kigget på om udtagelse til U16 træningsaktiviteter og Ungdoms-EM, reelt fører til en større udvikling, eller om udtagelsen i stedet skaber et u hensigtsmæssigt fokus på selve udtagelsen. Der kan tales både for og imod dette, og tilbagemeldingen er ikke entydig.

Konklusionen er dog, at det vigtigste er at sikre et stærkt træningsmiljø i hverdagen, og en tæt samarbejdsrelation mellem træner og løbere. Det vurderes derfor at ressourcerne er bedre anvendt i TC regi, samt til opfølgning af ungdoms-/juniorløbere generelt.

### *Opsummering*

- U16 landsholdet nedlægges og ressourcerne anvendes i TC/junior regi
- Deltagelse i Ungdoms-EM fastholdes
- TC-trænerne inddrages i udtagelsen til Ungdoms-EM (juniorlandstræneren har det sidste ord)

### *Talentcentre*

DOF nuværende talentcentre har i sin form stort set bevaret samme koncept siden oprettelsen i 1993, dengang under navnet Talentmiljøer. Talentcentre har siden 2002 været styret regionalt af en styregruppe og fungerer autonomt med økonomisk støtte fra forbundet og Team Danmark.

I løbet af processen i efteråret er der kommet en del tilbagemeldinger, både fra referencegruppen, træner teamet, klubber og løbere, der peger på at indholdet i vores nuværende talentcentre med fordel kan være mere ambitiøst og målrettet mod de bedste talenter. Dette er forhold vi må forbedre, da formålet med talentcentre er at sikre et optimalt og inspirerende træningsmiljø omkring vores bedste ungdoms- og juniorløbere.

Rollerne som TC-træner og assisterende juniorlandstræner sammentænkes, således at hvert talentcenter frem over ledes af en træner med direkte tilknytning til juniorlandsholdet. Omkring den ansvarlige talentcentertræner kan tilknyttes 1-2 assisterende trænere til at hjælpe med afviklingen af træning og opfølgning af løbere i talentcenteret.

Konsekvensen heraf vil være en tættere kobling mellem arbejdet på DOFs juniorlandshold og løbernes daglige træningsmiljø i talentcentre. Ligeledes vil der være kortere afstand for løbere uden for juniorlandsholdet til juniorlandstræner teamet, da alle talentcentre vil være ledet af en træner med tilknytning til juniorlandsholdet.

Tæt kobling mellem landshold og talentcentre gør det ikke alene. Kravet til niveau og indsats hos løbere på henholdsvis juniorlandshold og talentcentre øges ligeledes. Det skal være tydeligt for løberne at der arbejdes med eliteorientering og træning mod at præstere bedre, og det skal præge miljøet i talentcentre.

Træning i et talentcenter skal tage udgangspunkt i de bedste og ældste løberes behov, og konkret betyder det at kriterierne for optagelse i et talentcenter præciseres og skærpes, særligt med fokus på niveau, indstilling og fremmøde. Et talentcenter er ikke det eneste sted de unge løbere skal træne, og derfor vil fremmøde kravet også gælde for træning i egen klub.

### *Kriterier for deltagelse i talentcentre*

Træningsmiljøet er centralt i et talentcenter, og fremmøde til al træning forventes. På samme måde som kvalitet forventes i træning, forventes også kvalitet i løbernes indstilling og tilgang til elitesport.

Talentcentertræning er derfor ikke åben træning, men kun for udtagne løbere

Kriterier for optagelse i talentcentre:

- Løbere kan udtages fra det fyldte 15. år
- Der forventes fremmøde til TC træning og klubtræning (75% begge steder). Såfremt egen klubtræning ikke findes, skal der gennemføres planlagt træning mindst 2 gange pr. uge
- Løberen skal have ambitioner om at udvikle sig som løber og konkurrere nationalt
- Løberen skal føre forbundets elektroniske træningsdagbog

Løbere der ikke opfylder ovenstående henvises til respektive klubbers træningstilbud.

### *Indhold i talentcentre*

For at sikre god udvikling af alle talenter i hele Danmark og et nogenlunde ens koncept justeres talentcentrenes træningsprogram således at de fremover følger en fælles skabelon som kan udvides efter adgang til ressourcer og regionale muligheder. Det er generelt afgørende at der fokuseres på kvalitet frem for kvantitet. I praksis betyder det at det er bedre med én god og gennearbejdet træning med høj motivation hos løberne, end at der afvikles ugentlig træning af pligt. Med kvalitet menes at træningen er udfordrende og at der er opfølgning af løberne i forbindelse med træning.

Et talentcenter indeholder derfor som minimum:

- O-teknisk træning med opfølgning af løberne hver 14. dag på en hverdag
- En årlig træningslejr/-weekend uden for Danmark
- Deltager i forbundsarrangerede 3000/5000m tests
- Deltagelse i fælles talentcenterweekend i forbindelse med SM og JFM
- Ansat hovedtræner (10-15%), der også er assisterende juniorlandstræner (10%)
- Ansat hjælpetræner (<=10%)

Et optimalt talentcenter der har indgået aftale med en elitekommune kan herudover indeholde:

- Fysisk morgentræning to gange pr. uge
- Ugentlig o-teknisk træning med opfølgning af løberne på en hverdag
- Ansat hovedtræner (15-25%), der også er assisterende juniorlandstræner (10%)
- Et antal hjælpetrænere (10%)

### *TC-weekender*

Som noget nyt lægges der op til at afvikle to fælles TC-weekender i forbindelse med henholdsvis SM i foråret og JFM i efteråret. Tanken er at weekenderne ud over konkurrencedeltagelse, også skal indeholde inspiration og læring. Juniorlandstrænerteamet er derfor ansvarlige for at planlægge et fagligt indhold, der både kan inspirere og vise talenterne vejen. Det er også tanken at DOFs verdensklasse atleter skal inddrages som forbilleder og inspiration gennem små oplæg, etc. Hvis der er tid og mulighed for det, kan TC-weekenderne ud over konkurrencedeltagelsen også indeholde træning.

Der lægges op til at løberne naturligvis repræsenterer deres respektive klubber, også under stafetterne. Hvis der er løbere der ikke har mulighed for at løbe på et klubhold, kan der stilles TC-hold så alle kommer i skoven.

Det er tanken af TC-weekenderne afvikles billigt og simpelt, f.eks. med overnatning på hårdt underlag på en skole, og at løberne bliver inddraget i praktiske opgaver som madlavning etc. Styregruppen for det lokale TC vil være ansvarlig for at sikre de praktiske rammer.

#### *Opsummering af tiltag:*

- TC'erne ledes af en cheftræner der ideelt også fungerer som assisterende juniorlandstræner, med assistance fra et antal hjælpetrænere
- Kravene til deltagelse i TC hæves, herunder aldersgrænsen fra 13 til 15 år
- Der indføres fælles talentcenterweekender i forbindelse med SM og JFM
- Elitekoordinator, Juniorlandstræner og/eller Landstræner deltager i styregruppemøder
- Minimum et årligt besøg af juniorlandstræner, gerne flere

#### *Opsummerende konklusion*

DOFs junior og ungdomslandshold skal fremadrettet producere flere lovende talenter med potentiale til seniorlandsholdet. For at opnå dette sættes ind på en række områder, men uanset område er kvalitet frem for kvantitet afgørende. Hvis ikke vores bedste løbere udvikles tilstrækkeligt, bliver vejen fra talent til verdensklasse for lang og uoverskuelig. Vi skal turde sætte høje standarder, det motiverer løberne. Der skal være kontinuitet i arbejdet, og at vi turde tænke langsigtet. Resultater i ung alder er ikke en forudsætning for fremtidig succes, derimod er det afgørende at talenterne lære at træne målrettet, begynder at samarbejde med en træner og får viden om hvad det vil sige at være en eliteløber.

Centralt bliver at afstanden mellem talentcentre og juniorlandshold mindskes og arbejdet skal være i umiddelbar forlængelse af hinanden. For at opnå dette indføres overlap mellem trænerstillinger i talentcentre og juniorlandshold. For at sikre et ensartet ambitionsniveau, skal talentcentrene igen organisatorisk forankres direkte i landsholdsorganisationen, men stadig understøttes af den regionale styregruppe.

Niveauet på talentcentertræning øges. Det er afgørende at vores bedste juniorløbere finder træningen relevant for dem og motiverende. Personsammenfald mellem trænerstaben på juniorlandshold og talentcentrene medfører at det vil være de samme trænere der er ansvarlig for de bedste løbere, uanset om løberne er på landsholdets aktiviteter eller i den løbende talentcentertræning. Dernæst er det afgørende at de bedste løbere føler at træningsmiljøet er bygget op omkring dem og er ambitiøst og inspirerende. Kravene for deltagelse på talentcentertræning øges, således at miljøet kun udgøres af løbere der kan og vil udvikles som løbere. Hellere en mindre træningsgruppe med motiverede løbere af høj kvalitet, end en stor gruppe med lav motivation for elitesport.<sup>1</sup>

Kvalitet i træningen er afgørende, og kvalitet i træningen er bl.a. udfordrende baner, oplæg og diskussioner om elitesport, opfølgning på løberne til træning og vejledning om træning, skader, kost, mv.

Et tæt løber/trænersamarbejde er en afgørende faktor for udvikling hos talenter. De bedste løbere skal derfor sikres opfølgning af enten juniorlandstrænersteamet eller TC-trænerne. En relation der gerne skal være langvarig, uanset om løberen går fra talentcenter til juniorlandshold. Overlap mellem trænerstillinger i talentcentre og juniorlandshold kan være med til at styrke denne relation.

---

<sup>1</sup> Det er ikke et mål i sig selv at reducere deltagerantallet. Det er kun positivt hvis mange lever op til forventningerne.

Udfordringer i relation til faldende konkurrencedeltagelse i ungdoms- og juniorklasserne, samt udvikling af ungdomstræning i klubberne vil være relevant at drøfte med børn og unge området, men ligger ellers uden for eliteområdet ansvar.

### *Fremadrettet proces*

Det er afgørende for arbejdet i DOFs talentudvikling at arbejdet kommer i gang hurtigst muligt. Første skridt er at sikre et stærkt team omkring juniorlandsholdet og den indledende dialog er allerede iværksat, herunder dialog med TC trænere omkring deres fremtidige rolle. Næste trin vil derefter være en dialog med styregrupperne for hvert TC, således at alle parter, forbund, trænere og styregrupper, er fælles om at løfte niveauet i DOFs talentudvikling.

Elementerne i ovenstående plan er på nogle punkter store og vil få indflydelse på hverdagen i TC'erne. Det forventes ikke at alt kan gennemføres fra starten, og der vil være en indkøringsperiode hvor planen gradvist indføres. Intensionen og retning skal dog være tydelig fra starten, og løberne skal kunne mærke at der signaleres en "ny start". Der vil ikke blive tale om at løbere mister TC træning fra starten og alle vil få mulighed for at vurdere om den øgede forventning til indsats og fremmøde er noget for dem.

### *Tidsplan*

7/11 – EU Møde	Eliteudvalget opdateres på arbejdet
Uge 46	Dialog med TC-trænere om deres rolle
19/11	Præsentation på eliteklubforum
21/11	Præsentation på trænerseminar
Ultimo november->	Dialog med styregrupper og talentcentre
Januar	Planen implementeres