

Elitecenter Orientering (EC)

Vision

Elitecenter Orientering skal være det optimale sted for en elitesatsning i Danmark. Træningen på elitecenteret skal være fuldt ud integreret med træningen på DOFs landshold, og deltagelse i elitecentertræning skal være relevant for løbere på både senior- og juniorlandsholdene.

Elitecenter Orientering skal skabe gode rammer og sammenhænge mellem elitesatsning, uddannelse og socialt liv for løberne, og være med til at sikre den "røde tråd" i DOF's elitearbejde.



Elitecenter Orientering skal være et stærkt træningsmiljø, hvor trænere og udøvere samles og hvor logistik, forskning, testning og Sportsmedicinsk tjeneste(SMT) sikrer udøvere og trænere optimale træningsvilkår og træningsfaciliteter. Der skal være en videns baseret tilgang til trænergerningen og udvikling af udøverne i DOF's elitevirksomhed og der arbejdes derfor i tæt tilknytning til forskningsverdenen.

Løbere i Elitecenter Orientering har man som ambition:

- at udvikle sig som løber og menneske
- at sigte mod verdenseliten (TOP 8)
- at være en del af et hold af løbere og ledere der arbejder efter et fælles mål

Baggrund

DOFs landsholdsaktiviteter med samlinger, træningslejre og mesterskabsdeltagelse, mv. har igennem en lang årrække fungeret godt, og følger et velafprøvet koncept med stort udbytte. Det er imidlertid landsholdenes og Eliteudvalgets vurdering, at også træningsmiljøet i hverdagen er afgørende for at opnå topresultater til VM og EM. For at sikre optimal træning i hverdagen oprettedes i 2003 to kraftcentre, et på Nordsjælland og et i Aarhus. Begge kraftcentre fungerede i perioder godt, men fælles for begge træningsmiljø var at de var meget skrøbelige pga. få løbere tilknyttet, ligesom træningen ikke var koordineret og integreret med landsholdsvirksomheden.

Erfaringerne fra de kraftcentre er i forbindelse med oprettelsen af Elitecenter Orientering indarbejdet i konceptet, således at træningen fremadrettet er fuldt integreret i



landsholdsvirksomheden, og træningsmiljøet er mindre udsat gennem fokusering af ressourcerne på et sted. Elitecenter Orientering er derfor også landsholdenes daglige base i Danmark.

Hele elitecentertanken bygger ligeledes på dansk forskning i talentudviklingsmiljøer. Forskningen har vist at særlig miljøet omkring løberne er afgørende løbernes udvikling, herunder at sport, skole og andre interesser arbejder i samme retning.

Aarhus som centrum

Elitecenter Orientering er placeret i Aarhus, da forbundet vurderer at Aarhus har de bedste forudsætninger for at udleve visionen for elitecenteret. Uanset hvor man bor i Aarhus, så er der relativ kort afstand til de vigtigste elementer i en elitesatsning:

- Team Danmark indplacerede løbere har adgang til Team Danmarks sportsmedicinske tjeneste (SMT) på Sektion for Idræt
- Øvrige løbere har adgang til ESAA's fysioterapeut (EMT) på Atletion
- Samarbejdsaftalen med ESAA giver adgang til svømmehal og styrketræning for alle, samt bidrager økonomisk til trænerlønninger mv.
- Stort set alle videregående uddannelser findes indenfor kort afstand
- Mulighed for fleksible uddannelser på Aarhus Universitet gennem AU Elitesport
- Forskningsmiljø med nyeste viden omkring forskning og træningsteori på Sektion for Idræt, som ønsker at forske i og udvikle orienteringsidrætten.
- Kort afstand til flere attraktive træningsområder

Den korte afstand betyder at løberne kan minimere deres transporttid både i forhold til trænings- og uddannelsesaktiviteter, derved frigives tid til både træning og restitution. Tilsvarende forhold findes ikke andre steder i Danmark, og derfor er Elitecenter Orientering placeret i Aarhus.

Målgruppe

Primær målgruppe er løbere fra DOF's elitegrupper – løbere i Verdensklassegruppen, U-23 gruppen og Elitegruppen, samt løbere fra U-18 og U-20 grupperne der bor i nærheden. Alle seniorer der er i DOF's elitegrupper har således mulighed for at benytte sig af Elitecenter Orienterings træningssetup.

Løbere udenfor landsholdsgrupperne vil ligeledes kunne tilknyttes Elitecenter Orientering på samme betingelser som den primære målgruppe. Nærmere beskrivelse af grupperinger og forventninger kan findes på Elitecenter Orienterings hjemmeside.

Indhold

Elitecenter Orientering består af struktureret fysisk og o-teknisk træning, træningsopfølgning og vejledning, sportsmedicinsk support, fleksible uddannelser og et stærkt træningsmiljø.

Træningsprogrammet for Elitecenter Orientering sammensættes af elitecentertrænerne efter retningslinjer udstukket af landstræneren under hensyntagen til de menneskelige og økonomiske ressourcer. Elitecentertrænerne og landstræneren samarbejder tæt og er i løbende dialog, og der vil derfor være en klar sammenhæng mellem elitecentertræning og landsholdstræning. Elitecentertrænerne varetager ligeledes trænerfunktioner på DOF's landshold, som henholdsvis assisterende landstræner og juniorlandstræner. Formålet er at



sikre god overlevering fra respektive landsholdsgrupper, og tæt dialog og koordination mellem landshold og elitecenter.

Ugeprogrammet indeholder struktureret træning mandag-fredag hele året rundt, med undtagelse af enkelte uger i skolernes sommerferie, samt i oktober.

Alle træninger vil i udgangspunkt være ledet af en træner der sørger for at tilpasse den enkelte træning til løberne.

Fysiske træninger i Aarhus vil tage som oftest tage udgangspunkt fra enten Atletion eller OK Pans klubhus Silistria.

O-teknisk træning afvikles ugentlig, evt. i kombination med TC-Aarhus. Hver uge afvikles ekstra mellem/langdistance-relevante træninger, samt sprint-relevante træninger, i form af ugens baner. Disse kan gennemføres når løberne selv ønsker det.

Det o-tekniske træningssetup vil normalt blive suppleret med træning ca. én gang hver måned. Der arrangeres to træninger pr. dag, og afhængigt af sted og rammer, kan det indebære overnatning væk fra Aarhus.

Fokus på de o-tekniske træninger vil hovedsagelig rette sig mod basisfærdigheder, mens mere mesterskabsspecifikke teknikker vil blive trænet i landsholdsregi.

Der vil være tæt træningsopfølgning af alle løbere i den primære målgruppe, og såfremt ressourcerne tillader det, ligeledes for øvrige tilknyttede løbere. Det tilstræbes at der afvikles løbersamtaler hver 14. dag, og at alle løbere har individuelle trænings- og udviklingsplaner.

Sportsmedicinsk support, træningsopfølgning, samt rådgivning i forbindelse med uddannelse foregår med udgangspunkt i Sektion for Idræt.

Det er ikke et krav endsige en forventning, at løberne i Elitecenter Orientering løber for en bestemt klub. Det er udelukkende et anliggende mellem udøveren og den pågældende klub, dog forventes medlemskab af OK Pan, da OK Pans faciliteter benyttes flittigt af Elitecenter Orientering.

Ressourcer:

Elitecenter Orientering daglige virker ledes af landstræneren og elitecentertrænerne i fællesskab. Landstræneren har det overordnede ansvar, mens elitecentertrænerne er ansvarlige for gennemførelsen af træning i Elitecenter Orientering, samt løberopfølgning.

DOFs landshold har anskaffet en minibus, der sikrer let adgang til transport. Minibussen er placeret på elitecenteret, og er til rådighed for løberne når den ikke anvendes i landsholdsregi. Team Danmark har bidraget væsentligt til at gøre dette muligt.

Permanentcenter Silkeborg er en træningsfacilitet, der kan benyttes året rundt af Elitecenter Orientering og tilknyttede løbere. Det kan være både på hverdage og i weekender.

Partnerskaber/Samarbejdsaftaler

For at skabe optimale rammer for løberne på elitecenteret, arbejder Elitecenter Orientering for at indgå samarbejdsaftaler med relevante partnere, herunder, men ikke begrænset til, Århus Kommune v/ ESAA.

Samarbejdsaftalen med ESAA sikrer bl.a. økonomisk støtte til trænerlønning, adgang til svømmehal og styrketræningsfaciliteter for alle løbere og adgang til fysioterapeut for løbere udenfor landsholdet, mv.

Elitecenter Orientering samarbejder ligeledes med lokale klubber i regionen, herunder OK Pan



som bl.a. stiller faciliteter til rådighed. Samarbejdet med OK Pan er beskrevet i detaljer nedenfor.

Samarbejde med OK Pan

Elitecenterets placering i Aarhus skaber naturligt et behov for koordination mellem elitecenteret og lokale klubber, herunder i særlig grad OK Pan. OK Pan er derfor repræsenteret i både styregruppen og arbejdsgruppen for Elitecenter Orientering.

Styregruppens ansvar er at koordinere og styre elitecenterets virksomhed i henhold til den beskrevne vision, samt at koordinere indsatsen i forhold til lokale klubber og talentcentre.

Arbejdsgruppens ansvar er at koordinere det daglige samarbejde i Aarhus mellem elitecenteret, lokale klubber og andre interessenter.

Koordination og dialog mellem Elitecenter Orientering og OK Pan varetages primært i regi af ovenstående, og begge parter er gensidigt forpligtede til at informere om nye tiltag og aktiviteter, der har væsentlig indflydelse på elitecenterløberenes forhold.

Elitecenter Orientering og OK Pan koordinerer det samlede aktivitetstilbud i Aarhus. Landsholds- og elitecenteraktiviteter er styrende for årsplanlægningen. Som en del af det normale løber/træner samarbejde er det landstrænerens og elitecentertrænerens opgave at varetage prioriteringen af løbernes træning i dialog med elitecenterløberne.

Ugeprogrammet for Elitecenter Orientering indeholder kun officielle elitecenter-, TC- og landsholdsaktiviteter. Andre aktiviteter inddrages kun undtagelsesvist såfremt det af elitecentertrænerne vurderes særlig relevant. Et eksempel kan være træninger i regi af OK Pans dame/herre-satsning.

Elitecenter Orientering kan, under hensyntagen til OK Pans normale virke, anvende OK Pans klubhus og kort i forbindelse med træning og mødeaktiviteter. Behov og omfang koordineres og aftales i styregruppen.

11. sep. 2015

Ajourført til aktuelle forhold af Lars Lindstrøm

(Konceptbeskrivelse - forrige version: <http://elite.do-f.dk/elite/Pdf/EC-Notat-2013-12-20.pdf>)

(Konceptbeskrivelse - oprindelig version: <http://elite.do-f.dk/elite/Pdf/Elitecenter%20Orientering%20okt%202010.pdf>)

