

Eliteplan 2021-2024



Orienteringsløb

Indhold

1 Indledning og resumé	2
2 Baggrund for Eliteplan 2021-2024.....	4
3 Formål, vision og værdier	4
Vores vision	4
Vores mission	5
4 Overordnet sportslig målsætning.....	5
5 Definitioner.....	6
Talent.....	6
Elite.....	6
Verdensklasse.....	7
6 Vejen fra talent til verdensklasse – den røde tråd i dansk eliteorientering.....	7
7 Talentmiljøer	10
Talentets vej til verdensklasse.....	11
Talentudvikling i klubberne	12
Personlige trænere.....	13
Talentcentre	13
U18-landshold	14
8 Elitemiljøer.....	15
Nationalt Elitecenter Aarhus (NEC)	15
Regionale Elitecentre (REC)	16
Andre elitemiljøer.....	16
9 Landshold.....	17
Struktur.....	17
10 Talent- og Elitekonkurrencer	19
11 Ressourcer	20
Finansiering	20
Ekspertbistand.....	21
Udvikling af trænere og andet mandskab	22
12 Organisation	23
Kommunikationsveje og tvister.....	24
13 Kommunikation	24

1 Indledning og resumé

Dansk Orienterings-Forbund (DOF) har gennem 50 år vist, at grundlaget for at levere store resultater båret frem af dygtige talenter og verdensklasseatleter absolut er muligt. Internationale medaljer og verdensmestre ligeså. Eliteplan 2021-2024 udstikker retningen for, hvordan vi fortsat kan skabe verdensklasseresultater og styrke talentarbejdet.

Eliteplanen beskriver strategien for 3 hovedområder i dansk orienterings elitearbejde: talentudvikling, elitemiljøer og landsholdet. Derudover indledes eliteplanen med visionen for elitearbejdet og definition af nogle centrale begreber. Efter de 3 hovedområder beskrives de rammer, som eliteplanen skal udfoldes under med punkterne ressourcer, organisation og kommunikation.

Inden for hvert område er der løbende beskrevet mål og indsatser for den kommende periode.

Talentudvikling

Udvikling af verdensklasseatleter inden for orientering afhænger, som i andre idrætsgrene, af, at børn og unge rekrutteres og fastholdes i sporten. Jo flere der rekrutteres, desto mere sandsynligt er det, at man opnår den kritiske masse, der skal til for at skabe dels et socialt netværk, dels et miljø, hvor atleterne stimulerer og inspirerer hinanden til at udvikle sig, samt øge sandsynligheden for at skabe verdensklasseatleter. Da orientering er en relativt lille idræt i Danmark med ca. 7.000 registrerede udøvere, er det afgørende, at flest mulige talenter opdages tidligst muligt og tilbydes træning og udviklingsmuligheder af høj kvalitet både på klub-, regionalt og nationalt niveau.

Der er stor variation på tværs af klubber og områder, hvad angår træningstilbuddenes art og mængde, hvilket betyder, at talenternes kompetencer varierer både kvantitativt og kvalitativt, selv i de ældste aldersklasser. Der mangler en rød tråd mellem de tilbud, der foregår lokalt, regionalt og nationalt.

Endelig er det vurderingen, at landsholdsarbejdet kan bindes tættere sammen med klubberne, med børn & ungeindsatsen og med udviklingen af f.eks. udbuddet og udviklingen af danske stævner.

I den kommende periode sættes der derfor ind på at støtte B&U i at udbrede TBU i klubberne, bl.a. med mere fokus på talentudvikling for de klubber, der ønsker det. Der skal sættes fokus på de personlige trænere, og der skal arbejdes for optimale rammer for talentcentre og U18-landsholdet.

Elitemiljøer

Gode og stærke elitemiljøer er centrale for at vi kan opnå visionen om et landshold i verdensklasse.

Elitemiljøerne skal understøtte eliteatleternes udvikling, både sportsligt og personligt, og de skal være en social arena med et stærkt fællesskab.

Vores Nationale Elitecenter i Aarhus er et elitemiljø i verdensklasse, der tiltrækker både danske og udenlandske atleter. Det niveau skal vi bevare, og vi skal pleje de gode samarbejder vi har med kommune, Team Danmark (TD) og uddannelsesinstitutioner i Aarhus. Men det er ikke alle atleter, der vælger at bosætte sig i Aarhus i deres studietid. Til dem skal der også være træningstilbud af høj kvalitet, så i den kommende periode vil vi arbejde på at skabe ét eller flere Regionale Elitecentre, der hvor der er atleter og lokale samarbejdspartnere til det.

Landshold

Det er i landsholdsdragten, at vores atleter skal indfri vores sportslige målsætninger, og det kræver et hold i verdensklasse. Landsholdet skal være et stærkt fællesskab, hvor det er sjovt, udviklende og motiverende at være. Landsholdet skal være synligt og inkluderende.

Det danske landshold har fortsat potentialet og rammerne til at begå sig i verdenstoppen. Den overordnede sportslige målsætning for elitearbejdet i dansk orientering er derfor at vinde medaljer til VM og EM, med WOC2022 på hjemmebane som et stort højdepunkt. Men for at bevare niveauet skal der tænkes langsigtet og målrettet, så de gode rammer kan sikres.

Forberedelse frem mod mesterskaberne er centrale for, at vi præsterer verdensklasseresultater. Den internationale konkurrence er hård, og det gælder om at finde de nødvendige marginaler, der skal til for at slå de andre nationer. Vi vil arbejde ud fra en vidensbaseret tilgang, og sætte flere projekter i gang, der kan sikre, at vores atleter kan gøre de bedst mulige forberedelser.

Ressourcer og organisation

Rammerne omkring vores landshold og talent- og elitemiljøer skal sikres. Særligt økonomisk, men også i rekruttering af trænere, ledere og ekspertbistand. Selvom organisationen er forankret i en professionel sportslig ledelse, er der behov for frivillig hjælp med alt fra gode kort og postudsætning til et Eliteudvalg, der kan støtte op om arbejdet med sparring, rådgivning og løsning af mange vigtige opgaver. Vi skal arbejde på at få en organisation, der er gennemsigtig, hvor der er en god dialog, og hvor de mange opgaver er synlige og til at gå til – hvad enten det er frivillige eller ansatte, der løser dem.

Styregruppen for Eliteplan 2021-2024, v.

*Troels Christiansen
(klubrepræsentant, Søllerød OK)*
*Søren Bobach
(klubrepræsentant, OK Pan
Aarhus)*
*Jakob Ekhard Edsen
(atletrepræsentant)*
*Jess Rasmussen
(HB-eliteansvarlig)*
*Kenneth Buch
(cheflandstræner, fratrådt 31/10
2020)*
*Tue Lassen
(landstræner)*
*Anders Hav Bachhausen
(sportschef)*



2 Baggrund for Eliteplan 2021-2024

Denne eliteplan er dansk orienterings plan for de kommende 4 års målrettet talentudvikling, elite- og landsholdsvirksomhed. Planen bygger på mange års målrettet elitearbejde i DOF, og sætter fokus på nøgleområder, hvor der er behov for en fortsat stor indsats. Eliteplan 2021-2024 omfavner alle de, der har viljen, evnerne og talentet til i deres karriere at blive en del af et landshold i verdensklasse.

Planen indgår i Dansk Orienterings-Forbunds fremadrettede arbejde, sammen med DOF's overordnede strategi og vision, og strategiaftaler med Danmarks Idrætsforbund. I forhold til andre områder og strategier i DOF, kan Eliteplan 2021-2024 støtte og anbefale, hvilken retning arbejdet her skal tage, men indsatserne beskrevet i eliteplanen er afgrænset til eliteområdet.

Eliteplan 2021-2024 danner grundlag for Team Danmark-samarbejdet i perioden, der beskrives i den såkaldte Masterplan. I den seneste eliteplansperiode var orientering indplaceret som et Verdensklasse-forbund, hvilket er de mest støttede forbund. Fra 2022 ændres Team Danmarks forbundskategorier. Pga. Covid-19 og et udskudt sommer OL 2020 fortsætter støtteniveauet i 2021, hvorefter DOF's placering for 2022-2024 bliver revurderet i efteråret 2021. Når støtteniveauet fra Team Danmark i 2022-2024 er kendt, vil det give anledning til at revurdere Eliteplan 2021-2024 med henblik på justeringer af indsatser.

Eliteplanarbejdet blev igangsat på Eliteklubforum i juni 2020, og bidraget til denne eliteplan skyldes i høj grad input og arbejde fra 5 dynamiske arbejdsgrupper (elitemiljøer, talentudvikling, organisation, finansiering og MTBO). Arbejdsgruppernes input har været i høring i klubberne, planen har været i høring i arbejdsgrupperne, lige som der har været afholdt 2 online Eliteklubforum med mulighed for at debattere planen. En styregruppe med repræsentation fra forbundets elitevirksomhed, hovedbestyrelsen og klubmedlemmer har varetaget den overordnede koordinering og har sammenskrevet eliteplanen til nærværende samlede dokument. Eliteplan 2021-2024 godkendes af forbundets hovedbestyrelse. En stor tak herfra til arbejdsgrupperne for deres store engagement og samarbejde.

3 Formål, vision og værdier

Hvorfor en elitesatsning i DOF?

Fordi vi vil støtte talenter med evne og vilje til at satse i at realisere deres drømmes mål. Vi tror på, at et stærkt landshold og internationale resultater kan samle Orienteringsdanmark og spille en vigtig rolle i at synliggøre vores sport. Det er en lang vej fra ungdomsathlet til landsholdsathlet og det er et projekt, som starter allerede i ungdomsårene til klubtræning og i TC'erne. I nogle tilfælde ender atletens rejse med en international karriere. Det er ikke tilfældet for alle og det er heller ikke målet. Orientering er for alle ambitionsniveauer og der er i høj grad brug for de ildsjæle, der vælger andre veje; bliver trænere, tegner kort eller på andre måder er en aktiv del af vores fællesskab.

Vi skal være stolte over at have et landshold, der kan måle sig med verdenseliten. Det er noget alle i Orienteringsdanmark skal føle sig som en del af. Når landsholdet klarer det godt, kan vi allesammen være stolte af, at vi har været med til at hjælpe til med, at en drøm gik i opfyldelse.

Vi er ikke en særlig stor sport, men et landshold sætter os på landkortet, og det tror vi på er til gavn for hele sporten. Det kan inspirere nye medlemmer og skabe fordelagtige samarbejder for både klubber og forbund. Landsholdet skal være til gavn for hele sporten.

Vores vision

Et verdensklasse hold. Et landshold i verdensklasse.

Vores mission

Vores mission er at have et bæredygtigt landshold, funderet i et gensidigt givende, tillidsfuldt og konstruktivt samarbejde mellem atleter, klubber og forbund. Elitearbejdet skal bygges på målrettet talentudvikling og et attraktivt træningsmiljø med faciliteter på højeste niveau.

Værdier i missionen

Bæredygtigt:

arbejdet mod verdensklasse skal gå hånd-i-hånd med atleternes trivsel og karrieremuligheder, klubbernes ungdomsarbejde og forbundets mulighed for rekruttering af fremtidens verdensstjerner og fortsatte elitesatsning.

Gensidigt givende:

atleter, klubber og forbund skal alle have gavn af samarbejdet.

Tillidsfuldt:

atleter, klubber og forbund har tillid til, at vi vil hinanden det bedste og at vi ved at samarbejde kan opnå det bedste resultat målt på udvikling, trivsel og sportslige resultater.

Konstruktivt:

atleter, klubber og forbund er indstillet på at samarbejde og vil med et åbent sind respektfuldt lytte til hinandens meninger og holdninger.

4 Overordnet sportslig målsætning

DOF's overordnede målsætning er at vinde én eller flere medaljer til VM og EM hvert år, og ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 at have 4-8 atleter (damer og herrer) med verdensklasseniveau.



5 Definitioner

I dette afsnit definerer Eliteplan 2021-2024, hvordan hhv. talent, elite og verdensklasse skal forstås i en orienteringskontekst.

Talent

Et talent er en ung atlet, der har en række egenskaber der gør, at atleten har potentialet til at udvikle et højt internationalt eller nationalt niveau. Der er fire egenskaber, der kendetegner et talent:

1. Motivation og vilje
Atleten synes det er sjovt at træne og dyrke orientering, og kan udfordre og presse sig selv. Atleten er motiveret for at blive bedre og udvikle sig.
2. Tålmodighed
Atleten har lært, at det er en proces at blive god til orientering, og at det ofte kræve tålmodigt arbejde over lang tid for at have mulighed for at opnå verdensklasse.
3. Genetiske faktorer
Nogle atleter vil udvikle sig mere af noget træning end andre på grund af genetiske faktorer, og de genetiske forudsætninger, f.eks. kognitive og fysiologiske, kan være en begrænsning ift. til om en atlet kan udvikle sig hele vejen til verdensklasseniveau. De genetiske faktorer kan der dog først tages højde for sent i udviklingen, da atleter udvikler sig forskelligt.
4. Miljømæssige faktorer
Atleten færdes i gode udviklingsmiljøer, der støtter og motiverer. Atleten ved, at der er brug for hjælp og sparring fra andre, for at kunne udvikle sig optimalt.

Elite

En eliteatlet er 19 år eller ældre og har arbejdet sig hen mod at tilegne sig følgende egenskaber og forudsætninger. Disse egenskaber og forudsætninger, sammen med talentets karaktertræk, danner grundlaget for en vellykket elitekarriere, og skaber mulighed for at opnå verdensklasseniveau:

1. Vilje og ambitioner
Atleten skal udtrykke ambitioner om en karriere inden for international eliteorientering og lægge sin dagligdag til rette for en udvikling mod verdensklasse.
2. Professionalisme (lære hele vejen)
Atleten skal retfærdiggøre en elitesatsning igennem et tilfredsstillende sportsligt niveau, der enten kendetegnes ved vedvarende udvikling mod verdensklasse eller opretholdelse af verdensklassestatus. Der forudsættes en kontinuerlig og stor træningsindsats, som planlægges og evalueres i samarbejde med en træner. Atleten skal hele tiden lære af sine fejl og succeser, og blive klogere på, hvad der skal til for at blive bedst.
3. Håndtere modgang (selvdisciplin)
Det tager lang tid at blive god i orientering. Atleten skal have langsigtede planer og mål, være konstruktiv og søge hjælp, når der opstår modgang. En kortsigtet tankegang og lav selvdisciplin vil, særligt i situationer med modgang, kompromittere atletens muligheder for at opnå verdensklasse.



4. Prioriteringer (24-timers atlet)

For at opnå verdensklasseniveau skal atleten prioritere træning og rejseaktivitet højest i store dele af året. Dvs. at prioriteringer i atletens liv bliver taget på baggrund af atletens elitekarriere.

5. Rammer for satsning

Oplægget i det træningsmiljø, som atleten befinder sig i, skal være professionelt, men skal samtidig også være en social arena, hvor atleten trives. Atleten kan med fordel tage en uddannelse eller have et fleksibelt job ved siden af elitekarrieren, men dette skal koordineres så det ikke sker på bekostning af elitekarrieren.

6. Sammen bliver vi bedre

Gode elitemiljøer er centrale i atletens udvikling – og de er nødvendige for at dansk orienterings målsætning om verdensklasse kan opnås. Atleten skal tage medansvar for, at miljøet er velfungerende.

7. Individuelle tilpasninger

Vejen til verdensklasse er lang, og atleter kan finde forskellige veje dertil. Alle skal ikke puttes i samme kasse, og der skal være tid og rum til at atleter kan udvikle sig mod det samme mål om verdensklasse på forskellige måder og i forskellige elitemiljøer.

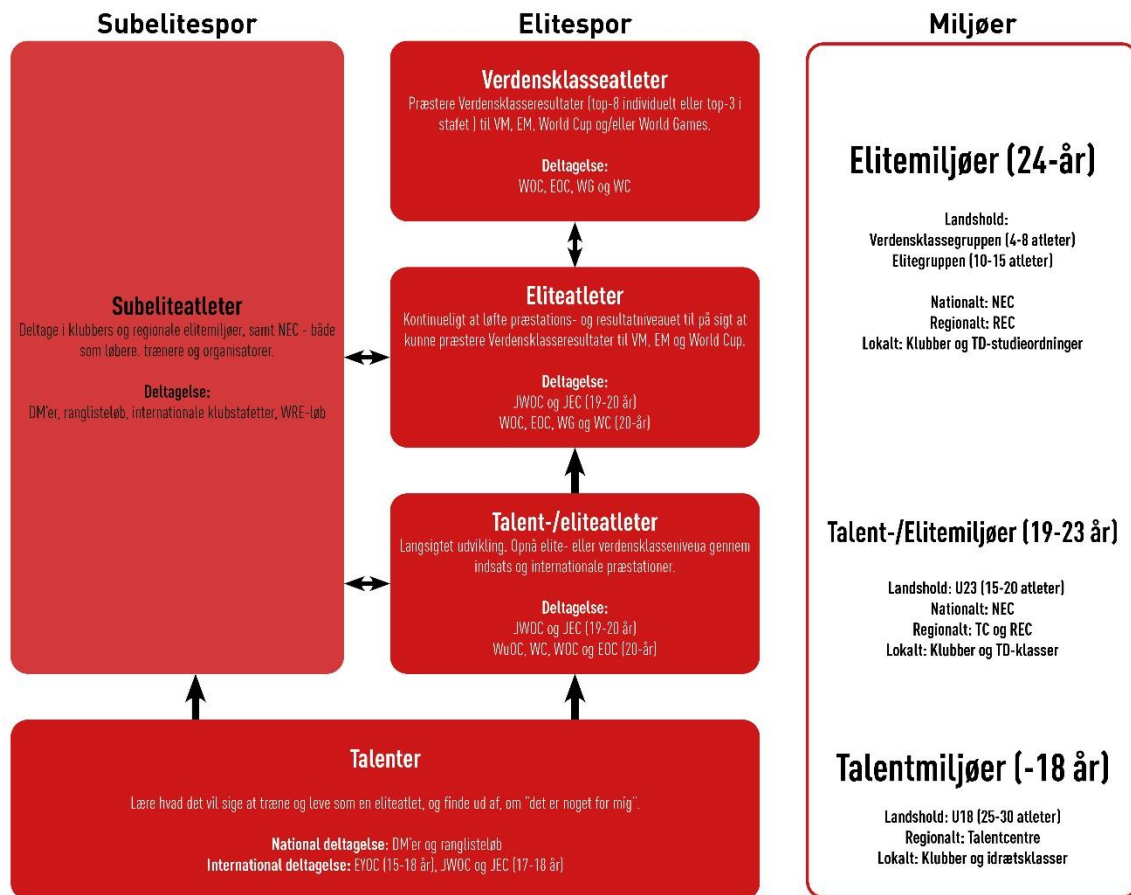
Verdensklasse

Verdensklasseresultater er top-8 placeringer individuelt og top-3 på stafet til VM, EM, World Games og World Cups. Verdensklasseatleter er atleter, der har leveret verdensklasseresultater inden for de sidste to år.

6 Vejen fra talent til verdensklasse – den røde tråd i dansk eliteorientering

Det kræver en stor og gennemtænkt indsats at sikre dansk eliteorienterings plads blandt de bedste orienteringsnationer i verden. Indsatsen skal hænge sammen på tværs af de arenaer atleterne færdes i – fra klubmiljøer og talentcentre, hvor de unge talenter skal få smag for orientering på højeste niveau, til elitecentre og landshold, hvor vores eliteatleter skal træne og udvikle sig til at præstere på højeste niveau. Det er vigtigt, at kræfterne i dansk orientering arbejder i samme retning, så vi får mest ud af den store indsats som trænere, ledere og atleter lægger.

Nedenstående model viser hvordan eliteatleter gennemgår forskellige udviklingstrin, og hvilke arenaer de færdes i.



Modellen beskriver den generelle vej for de unge talenter, der træder ind i et målrettet talentarbejde ved 15-årsalderen, igennem de forskellige stadier i deres udvikling og forhåbentlig helt frem til, at de opnår verdensklasseniveau, og præsterer topresultater i landsholdsdragten.

Elitesporet stiller store krav til atleternes dedikation til sporten. Der vil være atleter, der helt naturligt falder fra undervejs på vejen mod verdensklasse, f.eks. fordi deres prioriteter i livet ændrer sig, eller fordi skader eller sygdom forhindrer dem i at forfølge drømmen hele vejen. Disse atleter skal motiveres ind på subelitesporet.

Talenter (op til 18 år)

Målet med talentarbejdet er, at flest mulige talenter udvikler en lyst til at blive eliteatleter, og at de får en forståelse af, hvad det vil sige at være eliteatlet, herunder hvilke krav der stilles, hvis man vil opnå verdensklasse. Atleterne skal lære hvor meget og hvordan de skal træne på de forskellige alderstrin. 15-16-årige talenter vil have målsætning om at præstere i ungdoms-EM, mens de 17-18-årige vil have målsætning om deltagelse i Junior-VM og JEC.

Med talenterne skal der arbejdes med de erfaringer, som de gør sig ved deltagelse i internationale mesterskaber. Målsætningen er, at der i dansk orientering kontinuerligt er 25-30 atleter (damer og herrer), der både har ambitionerne og niveauet til dette.

Talenterne træner og færdes i klubberne, i talentmiljøer og på U18-landsholdet.

Talent-/eliteatleter (19-23 år)

Målet med arbejdet for disse atleter er, at de igennem perioden udvikler sig sportsligt og mentalt, så de ved 23-24-årsalderen kan efterleve eliteatletdefinitionen. De 19-20-årige vil have målsætning om deltagelse i Junior-VM og JEC, mens de 21-23-årige vil have målsætning om deltagelse i World Cups, Universitets-VM og evt. VM og EM. Fokus skal være på at tage erfaringer med sig, og lære hvad det vil sige at præstere på højeste internationale niveau. For disse atleter vil der ikke være specialisering inden for bestemte distancer. Målsætningen er, at der i dansk orientering kontinuerligt er 15-20 atleter (damer og herrer) der både har ambitionerne og niveauet til dette.

Talent-/eliteatleter træner og færdes i klubberne, i talentmiljøer, i elitemiljøer og på U23-landsholdet.

Eliteatleter (24- år)

Målet med arbejdet for denne atletgruppe er, at atleterne gradvist løfter deres internationale resultatniveau ved VM, EM og World Cups, indtil de når verdensklasseniveau. For disse atleter vil der ofte være en grad af specialisering mod bestemte distancer. Atleterne arbejder kontinuerligt med deres prioritering af sporten, så de kan efterleve eliteatletdefinitionen. Målsætningen er, at der i dansk orientering kontinuerligt er 10-15 atleter (damer og herrer), der både har ambitionerne og evnerne til dette.

Eliteatleterne træner og færdes i klubberne, i elitemiljøer og på DOFs landshold (Elitegruppen)

Verdensklasseatleter (24- år)

Målet med arbejdet med verdensklasseatleter er, at de præsterer verdensklasseresultater (top-8 individuelt og top-3 på stafetter) ved VM, EM, World Cups og World Games. For disse atleter vil der ofte være en grad af specialisering mod bestemte distancer. Atleterne arbejder kontinuerligt med deres prioritering af sporten, så de kan efterleve eliteatletdefinitionen. Målsætningen er, at der i dansk orientering kontinuerligt er 4-8 atleter (damer og herrer) med dette niveau.

Eliteatleterne træner og færdes i klubberne, i elitemiljøer og på DOFs landshold (Verdensklassegruppen)

Subeliteatleter

Dansk orientering skal have en forhåbentligvis stor subelite. Denne gruppe vil bestå af atleter, der tidligere har været eliteatleter, men af den ene eller anden grund ikke længere er det og talenter, der ikke har lyst og motivation til at satse mod verdensklasse. Subeliteatleter har dog stadig stor lyst til at træne og konkurrere. De har et fornuftigt sportsligt niveau og en stor passion for orientering. De er vigtige i klubberne, men også i regionale og nationale elitemiljøer. Det er også ofte fra denne gruppe, at der rekrutteres elitetrænere og -ledere.

Subeliteatleterne træner og færdes i klubberne og i talent- og elitemiljøerne.

7 Talentmiljøer

Talentmiljøer i orientering er de orienteringsarenaer, hvor unge talenter færdes. Talentudvikling er det arbejde der gøres i disse miljøer for, at talenterne kan udvikle sig til elite- og verdensklasseatleter. I dansk orientering er talentudviklingen funderet bredt, på hhv. klubmiljøer, talent- og elitecentre, personlige trænere og U18-landsholdet og U23-landsholdet. Dansk orienterings talentudviklingsstrategi bygger på Team Danmarks model for talentudvikling, Talenthuset.

I tilbuddene skelnes mellem centrale aktiviteter (Landsholdsaktiviteter), regionale aktiviteter (Talent- og elitecentre) og lokale aktiviteter (klubbernes målrettede træning og andre tilbud).

Særlige orienteringsmæssige opmærksomhedspunkter for orienteringstalentet

I arbejdet med definitionen af talent som begreb er frembragt en række vigtige pointer som listes herunder i vilkårlig rækkefølge. De tjener som refleksioner i planlægning og arbejdet med talenter.

- Alle dele af en orienteringspræstation kan trænes og forbedres.
- Alle aspekter af den orienteringsmæssige præstation kan profitere af, at man starter med at træne dem tidligt – selvom der også findes enkelte talenter, der bliver verdensklasseatleter efter en sen start i sporten.
- Orientering er en erfaringsport, hvor topniveauet ofte nås i en relativt sen alder, hvilket betyder behov for tålmodighed og glæde ved processen, frem for et for tidligt fokus på resultater.



Talentets vej til verdensklasse

Strategien er bygget op efter Team Danmarks model for talentudvikling, Talenthuset, og beskriver for hvert miljø de 5 punkter: Helhed, Udvikling, Samarbejde, Engagement og Trivsel. "Etagerne" i huset definerer alderstrin, og "opgangene" i huset som de forskellige overordnede miljøer; de lokale (klubberne), den personlige træner, de regionale (TC og REC) og de nationale (NEC og landshold (U18 og U23)).

Team Danmarks værdisæt for talentarbejde kan læses [her](#).

Dansk Orienterings Talentudviklingsstrategi Vejen fra talent til verdensklasse				
Talent- /Eliteatlet 19-23 år	Eliteklubber Helhed: Motiverer, udvikler og fastholder talent-, elite- og subeliteatleter i træning, til nationale stævner og internationale klubstafetter. Udvikling: Arrangerer ugentlig fælles fysisk og o-teknisk træning med høj kvalitet efter TBU-principperne. Giver atleter mulighed for organisatorisk udvikling. Samarbejde: Koordinerer træningsplan med regionale og nationale talent-/elitemiljøer og landshold og lokale samarbejdspartnere. Engagement: Kompetente, engagerede og ambitiøse klubtrænere og ledere, og atleter der involveres og tager ansvar. Trivsel: Målte med plads til at alle kan deltage uanset niveau og ambitioner, og fokus på fællesskab, sociale aktiviteter og træningsture.	Personlig træner Helhed: Ugentlig opfølgning. "Ser" og møder atleten i øjenhøjde. Hjælper med at koordinere skole/arbejde, træning/satsning og fritid. Udvikling: Forventningsafstemning – svarer indkøbs og resultater til ambitionerne? Hjælper med træningsplanlægning /evaluering – med stigende selvstændighed hos atleten. Samarbejde: Hjælper atleten med/holder kontakt til andre interessenter (talent-/eliteklub, TC/NEC/REC, landshold, forældre, skole m.m.). Engagement: Rolle som "betydende voksen"/gennemgående person. Hjælper med at identificere fremskridt og glædes over dem. Problemløsning i form af hjælp til selvhjælp. Trivsel: Er opmærksom på humør, energiniveau, fysisk og mentalt overskud, evt. emotionelle problemer. Taler med atleten om søvnrutiner og ernæring.	Elitecentre (NEC og REC) Helhed: Motiverer og udvikler talenter, elite- og subeliteatleter igennem træning og sparring med at udvikle atleter i verdensklasse. Udvikling: Tilbyder daglige/ugentlige træningsaktiviteter med bl.a. specialtræning såsom styrketræning m.m. Samarbejde: Koordinerer træningsaktiviteter i samarbejde med talent-/eliteklubber, andre elitemiljøer, landshold og lokale samarbejdspartnere. Engagement: Kompetente trænere tilknyttet landsholdet, som lægger tilrette for træning og sparring på højeste internationale niveau. Trivsel: Fællesskab igennem fælles målsætninger om elitesatsning og træning i verdensklasse, samt plads til personlig udvikling.	U23-landshold Helhed: Specifikt arbejde med at udvikle de dygtigste og mest ambitiøse eliteatleter mod verdensklasse. Udvikling: Måltrettede trænings- og udviklingsaktiviteter som omhandler alle aspekter af en elitesatsning. Samarbejde: Koordinerer aktiviteter med talent-/eliteklubber NEC, REC og TC, samt andre nationer. Engagement: Kompetente landstrænere der kan lægge til rette for trænings- og udviklingsaktiviteter og tæt atletopfølgning på højeste niveau. Trivsel: Fokus på en god kultur på landsholdet, med plads til at hvert individ kan udvikle sig og bidrage.
Talent 15-18 år	Talentklubber Helhed: Motiverer, udvikler og fastholder talenter i træning og til nationale stævner. Udvikling: Arrangerer fælles fysisk og o-teknisk træning, og arbejder målrettet på at implementere TBU-principperne. Samarbejde: Koordinerer træningsplan med talentcentre og U18-landshold og lokale samarbejdspartnere, bl.a. elite-/TD-klasser. Engagement: Kompetente, engagerede og ambitiøse klubtrænere, ledere og forældre. Trivsel: Målte med plads til at alle kan deltage uanset niveau og ambitioner, og fokus på fællesskab, sociale aktiviteter og træningsture.	Talentcentre (TC) – til 20 år Helhed: Motiverer og udvikler talenter igennem træning og sparring til at ville være eliteatleter på sigt. Udvikling: Tilbyder o-teknisk træning og sparring med høj kvalitet efter TBU-principperne. Samarbejde: Koordinerer træningsplan med regionale talentklubber og U18-landshold Engagement: Kompetente og engagerede trænere der går forrest og skaber en kultur hvor det er fedt at træne og udvikle sig. Trivsel: Fællesskab igennem fælles træningsaktiviteter og venskaber på tværs af klubber.	U18-landshold Helhed: Sørge for at så mange talenter som muligt får lyst til – og forståelse for hvilke krav der stilles – for at blive eliteatlet. Udvikling: Måltrettede trænings- og udviklingsaktiviteter som introducerer alle aspekter af en elitesatsning. Samarbejde: Koordinerer træningsplan med talentklubber og TC. Engagement: Kompetente landstrænere der kan lægge til rette for trænings- og udviklingsaktiviteter af høj kvalitet. Trivsel: Fællesskab igennem målrettede træningsaktiviteter og venskaber på tværs af klubber.	
Ungdoms- Børne- og Minisøbere 4-14 år	Børne- og ungdomsklubber Helhed: Rekrutterer, motiverer, udvikler og fastholder i træning og konkurrence. Udvikling: Arrangerer fælles fysisk/motorisk og o-teknisk træning, og arbejder målrettet på at implementere TBU-principperne. Samarbejde: Koordinerer træningsplan med samarbejdsklubber og lokale samarbejdspartnere, bl.a. eliteklasser. Engagement: Kompetente, engagerede og ambitiøse klubtrænere, ledere og forældre. Trivsel: Målte med plads til at alle uanset niveau og ambitioner, og fokus på fællesskab, sociale aktiviteter og træningsture.			
Miljøer	Lokalt (klub)	Personlig træner	Regionalt/nationalt	Nationalt (landshold)

Talentudvikling i klubberne

Klubberne spiller en afgørende rolle for talentudviklingen i Dansk Orientering. Den daglige træning for talenter foregår hovedsageligt i klubberne. For at kunne træne den jf. TBU¹ anbefalede træningsmængde på 5-6 træningspas om ugen som 15-16-årig er det nødvendigt at atleterne har erhvervet sig et motorisk, fysisk og o-teknisk niveau forinden. Ansvar for at sikre det sportslige niveau hos atleterne, frem til de fylder 15 år, ligger udelukkende hos klubberne. Fra 15-årsalderen tilbydes atleterne træning i et talentcenter og kan udtages til U18-landsholdet, hvilket betyder at minimum én af de ugentlige træninger varetages af TC, resten af den daglige træning gennemføres fortsat i klubben. Derfor er det afgørende, at klubberne er i stand til at opbygge gode og motiverende træningsmiljøer, hvor der trænes med høj kvalitet. Jo flere atleter, der træder ind i den målrettede talentudvikling ved 15-årsalderen, og jo højere sportsligt niveau de har, jo bedre grundlag får vi for at flest muligt går hele vejen til verdensklasseniveau.

Talentudvikling i klubberne op til 15 år

Børne- og ungdomstræningen i klubberne er selve fundamentet for talentudvikling. Klubbernes børne- og ungdomsarbejde, indtil de unge bliver 15 år, har stor betydning for atleternes mulighed for at udfolde deres talent og potentiale fuldstændigt, da bl.a. deres motoriske og kognitive evner er meget påvirkelige indtil puberteten. Indholdet i den træning, vi tilbyder børn og unge, er derfor fuldstændig afgørende for atleternes sportslige niveau, når de træder ind i den målrettede talentudvikling ved 15-årsalderen og i tillæg til klubbens tilbud, kan blive en del af regionale og nationale talentmiljøer.

Dansk Orienterings-Forbund har med TBU-konceptet beskrevet og tilrettelagt den viden, de værktøjer og den hjælp og sparring, som klubberne har brug for til at øge kvaliteten i børne- og ungdomstræningen. Udviklingen sker og skal fortsat ske gennem de definerede indsatsområder: TBU-bogen, øvelsesdatabasen, målrettede træneruddannelser, erfaringsnetværksmøder på tværs af klubber, trænerseminar, og ikke mindst skræddersyede klubsamarbejdsprojekter, hvor en TBU-konsulent hjælper klubberne med lige præcis de udfordringer og udviklingsområder, den enkelte klub har.

Talentudvikling i klubberne over 15 år

For at fremme og optimere klubbernes talentudviklingsarbejde tilbyder DOF klubberne en anerkendelse som "Talentklub". Talentklub omfatter hele klubbens børne- og ungdomsarbejde, dvs. både fundamentet (op til 15 år) og det efterfølgende målrettede talentarbejde fra 15-årsalderen. Formålet med at indføre Talentklub begrebet er, at DOF kan hjælpe klubberne med at sikre, at der trænes med høj kvalitet i ungdoms- og juniortræningen for derigennem at udvikle flere atleter, som har niveau og motivation til at følge elitesporet.

Kommuner kan indgå et samarbejde med Team Danmark og dermed blive Team Danmark Elitekommune. Elitekommunerne arbejder tæt sammen med de lokale idrætsforeninger med talenter, idrætsskoler og lokale ungdomsuddannelser for at give talenter mulighed for at kombinere elitesport og uddannelse, bl.a. med idrætsspecifikke træningstilbud og basistræning på tværs af idrætsgrene.

Se mere omkring Talentklub og Team Danmark Elitekommune i bilag 1.

¹ Forkortelsen TBU refererer til bogen Træning af Børn og Unge Orienteringsløbere. Indholdet af bogen ligger til grund for beskrivelsen af arbejdet med børn og unge i klubberne, læs mere om konceptet her: <https://tbuorientering.dk/>

Mål:

- At sikre høj kvalitet i træningen i talent- og eliteklubber og dermed forbedre det sportslige niveau på de atleter, der kommer ind i landsholdsarbejdet.
- At sikre at fundamentet for talentarbejdet styrkes i klubberne.

Indsatser:

- At udvikle og indføre begrebet talentklub i Dansk Orientering
- At bidrage til at understøtte talentklubberne med en højt kvalificeret konsulent/talentudviklingsansvarlig
- At tilbyde attraktive og målrettede træneruddannelser, herunder en personlig træneruddannelse.
- At kigge på muligheder for at flere klubber etablerer et samarbejde med en Team Danmark Elitekommune.
- At fortsætte med at understøtte DOFs arbejde med TBU i klubberne.

Personlige trænere

De frivillige, personlige trænere har en helt central rolle for talenternes udvikling. Den personlige træner skal hjælpe talentet med at binde alting omkring sporten og livet ved siden af sammen. En personlig træner, som giver sig tid til atleten og har den nødvendige viden om disse "lifeskills", kan hjælpe atleten med at bevare motivationen for at dyrke orientering på højt niveau, ikke mindst i alderen 15-18 år, hvor der generelt sker et stort frafald.

Den personlige træner skal gerne have teoretisk viden, eller erfaring med talentets udviklingstrin og eliteorientering, og helst begge dele. Samtidig skal den personlige træner være klar til at investere den tid og energi i arbejdet, der skal til.

Mål:

- Ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 har 90% af atleterne i talentcentre egen personlig træner.
- Ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 har 20 gennemført DOF's trænerniveau 2 – personlig træner.

Indsatser:

- Udvikle en målrettet og attraktiv træneruddannelse for personlige trænere.
- Understøtte klubbernes arbejde med at finde kompetente og engagerede personlige trænere.
- Undersøge mulighederne for at rekruttere personlige trænere blandt nuværende eliteatleter.

Talentcentre

Talentcentre (kaldet TC'er) tjener en vigtig rolle i talentudviklingsarbejdet, og fastholdes i deres nuværende form, men med skærpet fokus på kvaliteten i træningstilbuddet og opfølgningen i forbindelse med træning. TC-trænerne behøver mere hjælp og sparring, bl.a. gennem koordinering af træningsplaner og trænerpraksis ifm. deltagelse på U18-samlinger, og andre koordinerings- og inspirationsmøder.

Pt. har vi tre talentcentre i dansk orientering, samt et regionalt drevet talentmiljø i Nordjylland, TopNord. Med tro på, at der i den kommende periode sker en vækst i antallet af talenter i klubberne, skal det være muligt at oprette flere talentcentre i de områder, hvor talentmassen er stor nok, og hvor der er langt til nærmeste talentcenter.

Se mere omkring Talentcentre i bilag 1



Mål:

- Ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 er der økonomisk råderum i DOF's elitebudget til at støtte 5 talentcentre i dansk orientering.
- Ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 foregår træningen i DOF's talentcentre efter TBU-principperne. Træningen skal være tilrettelagt således, at den rammer alle i målgruppen (15-20-årige talenter)
- Alle TC-trænere har ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 gennemført min. Træner-2 uddannelsen i DOF.

Indsatser:

- Hvert TC tilknyttes en kontaktperson i DOFs sportslige ledelse, der fungerer som sparringspartner og vejleder for TC-trænerne, herunder også trænerens egen udvikling i sin trænergerning.
- Træneruddannelserne i DOF tilrettelægges, så det er muligt for en TC-træner at gennemføre dem, samtidig med at trænergerningen og et liv ved siden af skal passes.
- Der skal udarbejdes 2-årige udviklingsplaner for, hvad atleterne skal lære på U18-landsholdet og i TC'erne, for hhv. 15-16-årige og 17-18-årige. Udviklingsplanerne skal definere indholdet i træningen på U18-landsholdet og til dels i TC'erne. Udviklingsplanerne udarbejdes af DOF's U18-træner i samarbejde med TC-trænere og evt. DOFs TBU-konsulent.
- Der skal udarbejdes en 2-årig udviklingsplan for, hvad de 19-20-årige atleter skal igennem i TC'erne. Planen laves af DOF's landstræner, i samarbejde med TC-trænerne.

U18-landshold

Formålet med et landsdækkende U18-landshold og tilhørende træningsaktiviteter i både ind- og udland, er at give en stor gruppe af de mest talentfulde, ivrige og målrettede atleter i aldersgruppen 15-18 år, en kontinuerlig række af træningssamlinger med fokus på langsigtet udvikling, læring af færdigheder og uddannelse i, hvad der skal til for på sigt at blive eliteatlet og verdensklasseatlet. U18-landsholdet skal inspirere så mange som muligt til at vælge elitesporet.

Se mere omkring U18-landshold i bilag 1.

Mål:

- At have én eller flere atleter for hvert køn og for hver årgang, som bliver udtaget til U23-landsholdet.

Indsatser:

- U18-landsholdet er forholdsvist nyt (startede 2020), og arbejdet skal kontinuerligt evalueres.
- Der skal udarbejdes 2-årige udviklingsplaner for, hvad atleterne skal lære på U18-landsholdet og i TC'erne, for hhv. 15-16-årige og 17-18-årige. Udviklingsplanerne skal definere indholdet i træningen på U18-landsholdet og til dels i TC'erne. Udviklingsplanerne udarbejdes af DOF's U18-træner i samarbejde med TC-trænere og evt. DOFs TBU-konsulent.
- Der gennemføres i perioden 4-5 årlige U18-samlinger med 25-30 deltagere.
- Der udbydes online foredrag og oplæg om relevante emner til alle TC-atleter.
- Deltagelse i internationale ungdoms- og juniormesterskaber (JWOC, JEC, EYOC).



8

Elitemiljøer

Gode og stærke talent- og elitemiljøer er centrale for at vi kan opnå visionen om et landshold i verdensklasse. Elitemiljøerne skal understøtte eliteatleternes udvikling, både sportsligt og personligt, og de skal være en social arena med et stærkt fællesskab.

Pt. er der i DOF ét forbundsstøttet elitemiljø (Nationalt Elitecenter Aarhus), men ambitionen er, at der over de kommende år kan dannes grundlag for et eller flere Regionale elitecentre.

Dansk orienterings elitemiljøer skal:

- Være funderet i en målsætning om at udvikle atleter i verdensklasse.
- Være miljøer med fælles mål, og hvor vi gør hinanden bedre.
- Være forankrede i landsholdsarbejdet.
- Være inkluderende miljøer.
- Have stærke samarbejder med lokale klubber.

Nationalt Elitecenter Aarhus (NEC)

På Nationalt Elitecenter Aarhus har der over en årrække været kvalitetstræning 5-6 dage om ugen, og miljøet her har udviklet sig til at være et af de stærkeste elitemiljøer i verden, hvor grunden til flere internationale medaljer er blevet lagt. Der er pt. en stærk og mangfoldig gruppe af atleter, der benytter landstrænerens ekspertise, Team Danmarks ekspertbistand og Aarhus Kommunes og Aarhus Universitets gode rammer for at kombinere elitesport og studier.

Der har tidligere været et krav om tilknytning til NEC for at kunne være en del af en landsholdsgruppe. Dette krav bortfalder, men eliteatleter i landsholdsgrupper bør opsøge gode elitemiljøer, hvor de trives (jf. Eliteatletdefinitionen)

Ressourcer og muligheder

Nationalt Elitecenter Aarhus prioriteres på lige fod med seniorlandsholdene i forhold til kvalitet og ressourcer, og vil forblive det primære elitemiljø i dansk orientering. Landstrænerne er til dagligt tilknyttet NEC.

Athleterne får mulighed for at have en ambitiøs elitehverdag med daglige træningstilbud (ledet af landstrænerne). Athleterne har mulighed for sportsmedicinsk behandling via enten Team Danmark eller Elitesport Aarhus, og har tilgang til studie- og boligordninger.

For specifikke tilbud henvises til bilag 1

Mål

- Fastholde positionen som et attraktivt elitemiljø, hvor både danske og udenlandske atleter søger hen.
- Fastholde det nuværende antal atleter i NEC.
- Sikre de gode samarbejder, så der fortsat er samme gode rammer for at få en elitehverdag til at hænge sammen.

Indsatser

- Udvide samarbejdet med klubber i NEC's region, så NEC og klubmiljøerne understøtter hinanden ift. træningstilbud og træningslejre.
- Fastholde dialogen og samarbejdet med Aarhus kommune og uddannelsesinstitutioner i Aarhus.

Regionale Elitecentre (REC)

I den kommende periode vil vi undersøge muligheder for, om der er grundlag for at skabe et eller flere Regionale Elitecentre. Et REC skal styrke talent- og elitetræningen for atleter i en region, gerne på tværs af klubtilhørsforhold, og gerne i samarbejde med et Talentcenter. Disse centre skal støttes af DOF med kvalitetssikring og være forankrede i DOF's sportslige ledelse. REC kan opstå omkring én eller flere klubber, der vil gå ind i arbejdet for at styrke det regionale elitearbejde.

I et REC skal der være fokus på at favne lokale talenter, subeliteatleter, eliteatleter og landsholdsatleter.

For specifikke tilbud henvises til bilag 1.

Mål

- Opstarte ét REC, hvor der kan findes lokal medfinansiering.

Indsatser

- Undersøge mulighederne for, hvor – og om – der er grundlag for opstart af et REC.
 - o Hvilke(n) klub(ber)?
 - o Mængde af atleter i målgruppen?
 - o Lokale samarbejdspartnere (elitekommuner, uddannelsesinstitutioner)?
 - o Finansiering?

Andre elitemiljøer

Der kan være flere veje til verdensklasse, og for nogle atleter vil f.eks. et udenlandsk elitemiljø passe bedst til den enkelte athlets sportslige og personlige udviklingsplan. Det kan bl.a. betyde, at der kan blive tilrettelagt for, at atleter der er tilknyttet et elitecenter kan finde ny inspiration og udvikling ved kortere eller længere ophold i andre elitemiljøer undervejs i deres karriere.

Indsatser:

- Vi vil opsøge 2-3 gode elitemiljøer i udlandet med henblik på at få et samarbejde op at stå, hvor danske atleter kan komme på kortere eller længere ophold, f.eks. i form af et halvt til et helt års ”praktik”. Faktorer der skal afdækkes i de enkelte miljøer:
 - o Træningstilbud
 - o Muligheder for studie/job og bolig
 - o Mulighed for ekspertbistand

9 Landshold

Vores landshold skal være i verdensklasse, og vinde medaljer til Danmark. VM, EM og World Games har hovedfokus – det er her medaljerne skal vindes. I perioden 2021-2024 ser vi frem mod, at opdelingen mellem sprint- og skovorientering for alvor slår igennem. Efter udskydelsen af WOC2020 i Danmark, kommer WOC2022 på hjemmebane til at være den helt store begivenhed i dansk orientering, og kommer til at være det første rendyrkede sprint-VM. Danmark er en stærk sprintnation, men forberedelserne skal være gjort til perfektion, når det går løs i Trekantsområdet.

På landsholdet skal der være et stærkt fællesskab, og atleterne skal trives på træningssamlinger. Fællesskabet bliver ekstra vigtigt i forberedelserne mod de store mesterskaber. Det skal være et verdensklassehold, hvor atleter, trænere og ledere gør hinanden bedre ved at støtte og udfordre hinanden.

Afsnittet her omhandler primært dansk orienterings landsholdsgrupper. Disse udtages årligt, og landsholdet arbejder i det daglige for – og med – atleter i disse grupper. Når det kommer til mesterskaber, udtages et specifikt landshold til at repræsentere Danmark, der også kan bestå af atleter, der ikke er i en landsholdsgruppe.

Struktur

Vi har i starten af 2021 4 landsholdsgrupper, der er defineret ud fra alder og niveau. Arbejdet i landsholdsgrupperne tager udgangspunkt i beskrivelserne af eliteatleter i afsnit 6.

- U18-landsholdet (beskrevet under Talenter (15-18 år))
- U23-landsholdet (beskrevet under Talent-/eliteatleter (19-23 år))
- Elitegruppen (beskrevet under Eliteatleter (24- år))
- Verdensklassegruppen (beskrevet under Verdensklasseatleter (24- år))

Atleter på hhv. U23-landsholdet, i elitegruppen og verdensklassegruppen får følgende tilbud:

- Ugentlig opfølgning af landstræner.
- Træningssamlinger i ind- og udland.
- Forberedende træningslejre specifikt mod VM/EM.
- Mulighed for nedsat studiebelastning og supplerende SU-stipendier.
- Sportsmedicinsk opfølgning for atleter indplaceret som verdensklasse- eller eliteatleter i TD-systemet.
- Anden ekspertbistand for atleter indplaceret som verdensklasse- eller eliteatleter i TD-systemet (sportspsykolog, sportsdiætist, m.m.)

Mål

DOF's overordnede målsætningen er at vinde én eller flere medaljer til VM og EM hvert år, og ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 at have 4-8 atleter (damer og herrer) med verdensklasseniveau.

Indsatser

- Kravanalyse: I samarbejde med Team Danmark vil vi undersøge, hvilke specifikke fysiologiske krav, der gør sig gældende for verdensklassepræstationer. I efteråret 2021 arbejdes der med kravanalyse i sprint, hvor der skal udvikles et testbatteri, og gennemføres analyser af atleter, så vi har et videns baseret grundlag at gennemføre de afsluttende forberedelser mod WOC2022 på. Efterfølgende vil der ligeledes blive arbejdet med skovoriering, først og fremmest med henblik på VM i 2023 i Schweiz.
- Stafetter: I en årrække har Danmark været i verdensklasse på sprintstafetten. Det niveau skal vi bevare, samtidig med at vi også skal præstere bedre på skovstafetterne. For at præstere godt på stafetter, skal det have fokus i landsholdsarbejdet og i forberedelserne frem mod mesterskaber. Men det generelle konkurrenceudbud på stafetter i Danmark er også småt, så for at opbygge en stafetrutine, vil landsholdet afholde stafetræningskonkurrencer i løbet af 2021, hvor alle talent- og eliteatleter i dansk orientering kan deltage.
- Brain Endurance Training (BET): Evnen til at træffe de rigtige beslutninger under pres, er afgørende for orienteringspræstationen. BET har fra andre sportsgrene vist at have en effekt på dette, og i 2021 vil vi i samarbejde med Team Danmark gennemføre et BET-forløb i forberedelserne mod VM i Tjekiet. Såfremt evalueringen af dette viser en effekt, skal BET implementeres i mesterskabsforberedelserne i fremtiden.
- Fællesskab og trivsel: Et stærkt fællesskab kommer ikke af sig selv. Vi skal kontinuerligt arbejde for en god landsholdskultur, hvor atleterne trives. Dialogen skal være tillidsindbydende og inddragende, og atleterne skal have medbestemmelse i landsholdsarbejdet.
- For at motivere så mange som muligt til at satse mod verdensklasse, inviteres der atleter over 19 år på wildcards til udvalgte landsholdssamlinger i løbet af året. Ordningen skal evalueres løbende, med henblik på om der er grundlag for at oprette et udviklingslandshold for aldersgruppen 19-25 år.



10 Talent- og Elitekonkurrencer

Eliteplanen anbefaler, at fremtidens danske talent- og eliteorienteringskonkurrencer og rangliste tages op til overvejelse i 2021-2024 med mulighed for justeringer for at skabe et mere attraktivt produkt og mere krævende og udviklende konkurrenceformer.

Et stærkt nationalt konkurrenceudbud, hvor vores bedste atleter kan konkurrere mod – og med – hinanden, er en hjørnesten i dansk orientering. Det nationale konkurrenceudbud har stor betydning – ikke kun for elitearbejdet, men også for synligheden af vores atleter ift. resten af Dansk Orientering. Særligt i talentarbejdet er kvalitetskonkurrencer vigtige, da det er her de skal få de første mange erfaringer med konkurrencer, hvor der er noget på spil.

De fleste klubber kæmper med at få deres børn og unge til at deltage i stævner. Det er tid til at kigge på vores konkurrenceformater, og undersøge hvordan interessen og motivation for at konkurrere kan øges, både for talenterne og atleter i periferien af orientering og for at øge interessen for sporten.

I det følgende omtales oprettelse af færdighedskonkurrencer, som en udfordrende og attraktiv måde for børn og unge, talenter og eliteatleter at konkurrere på, en fornyelse af den nuværende rangliste til en O-Liga, og (gen)indførelse af en O-StafetLiga.

O-Liga (Ligaen)

Eliteplanen anbefaler at indføre en rangliste for aldersklasser D/H16, D/H18, D/H20 og D/H21, kaldet O-Liga. O-Ligaen indeholder flere løb end i den traditionelle rangliste og omfatter eksempelvis også Påskeløb, SM/JFM og evt. Fynsk Sprint Cup eller andre løb med elitestatus.

O-StafetLiga (Stafetligaen)

Eliteplanen foreslår, at der kigges på at oprette en liga for stafetkonkurrencer hvor klubberne kan samle point gennem året via forskellige konkurrencer. Dette indgår som et led i at øge interessen og motivationen for at konkurrere samtidig med, at det kan skabe et værdifuldt sammenhold i klubberne. Atleterne konkurrerer i deres normale klasser, men der opnås point til stafetligaen både i aldersklassen, og samlet til klubben på tværs af alle aldersklasser. Løb, der umiddelbart kunne indgå er: SM, JFM, Midgårdssorm, DM-stafet, DM mixstafet (sprint).

Færdighedskonkurrencer

Orienteringskonkurrencer foregår i dag stort set altid på samme måde, hvor variationen består i distance og terræn. Der findes derfor også ofte de samme vindere og tabere, hvilket i børne- og ungdomsrækkerne ikke motiverer specielt mange. Der skal udvikles et koncept, hvor der over 2-3 weekender i løbet af året laves flere små konkurrencer i specifikke og relevante færdigheder, som vil opleves sjove, udfordrende og motiverende. I udgangspunktet skal konceptet være eksperimenterende og udvikles gennem erfaring opsamlet over tid. TBU-konceptet med beskrivelse af en lang række færdigheder, skal tjene som inspiration til disse nye konkurrenceformater, og TBU skal på den måde integreres i konkurrencestrukturen. Målgruppen skal være D/H12 eller D/H14 til D/H21. Konkurrenceformatet skal både bestå af en individuel konkurrence og en klubcup, hvor atleterne samler point både til sig selv og til klubben.

Datosammenfald

Der kan opstå problematikker ift. deltagelse af talent- og eliteatleter, hvis der er datosammenfald mellem internationale stævner (VM, EM, WG, WC, JWOC, JEC 10-mila og Jukola) eller vigtige forberedelser mod et mesterskab, og et nationalt stævne. I landsholdsarbejdet prioriteres som hovedregel forberedelser og internationale stævner. Men der ønskes en fleksibel tilgang til den danske terminsliste, så man, så snart

problematikken er opdaget, kan sætte en procedure i gang for at undersøge, om det er muligt at flytte det nationale stævne, så vores bedste atleter kan deltage.

Mål

- At flere børn og unge, talenter og eliteatleter deltager i DM'er og O-ligaen gennem eliteplanens periode.

Indsatser

- Udvikle et koncept for færdighedskonkurrencer i samarbejde med DOFs TBU-konsulent og DOFs talentklubber som arrangører.
- Oprette en O-Liga og en O-StafetLiga
- Afklare forhold omkring terminslisten i hele organisation.

11 Ressourcer

Finansiering

Det koster at have en orienteringselite i verdensklasse med et ambitiøst talentarbejde. De sidste 3 år er der anvendt ca. 5 mio. kr. om året, idet 65% af midlerne er anvendt til løn og omkostninger for ansatte vedr. elite- og talentudviklingsarbejdet, drift af elite- og talentcentre med mere, mens de sidste ca. 35% er anvendt til deltagelse i internationale mesterskaber og træningslejre i Danmark og udlandet. MTBO-landsholdet har i 2020 anvendt ca. 320.000 kr., hvoraf ca. en tredjedel kom fra direkte deltagerbetaling.

Finansieringen har været baseret på Team Danmark (48%), fonde/sponsorer (8%), elitekommuner (5%) og DOF-midler (40%). DOF-andelen udgøres af medlems- og løbsafgifter (28%), deltagerbetaling (8%) og årsfee (4%).

Finansiering fra Team Danmark er afhængig af internationale resultater, samt hvor mange midler DOF bidrager med til eliten. Manglende resultater vil medføre reduktion i støtten fra Team Danmark.

Til og med 2021 støtter Team Danmark med den samme finansiering som DOF. Den aftale skal genforhandles i efteråret 2021 på baggrund af internationale resultater i perioden 2017-2021.

I perioden 2021-2024 er der pt. ingen sponsor- eller fondsmidler til rådighed. De fleste eliteatleter er under uddannelse, og som pga. deres behov for at træne og konkurrere har mindre mulighed for at supplere SU med småjobs, hvorfor deres klubber betaler både deltagerbetaling og årsfee. Da eliteatleterne er fordelt på forholdsvis få klubber, medfører det en betydelig omkostning for klubber med elite.

En fortsat udvikling og fokusering på elitearbejdet er afhængig af en stabil økonomi, og der er behov for at få en ændring fra få væsentlige bidragsydere, til mange bidragsydere. DOF har mange gode og stærke samarbejdspartnere, men pt. ikke nogen, der er med til at finansiere elitearbejdet. En måde at reducere klubbernes/atleternes direkte deltagerbetaling kan være at finde sponsorer eller fonde, der vil lægge penge direkte i elitearbejdet.

Fremadrettet er deltagerbetalinger på internationale seniormesterskaber og World Cups fjernet, men der er fortsat fuld deltagerbetaling for wildcardatleter på landsholdssamlinger. Det foreslås at undersøge om den resterende deltagerbetaling kan reduceres fremover. Der er fra 2020 endvidere reduceret i deltagerbetaling på U18-samlinger, EYOC og JEC. Det planlægges også her at undersøge om de delvise deltagerbetalinger kan reduceres fremover.

Der er ifm. Eliteplan 2021-2024 udarbejdet en række principper for deltagerbetaling på DOF's landshold, elitecentre og talentcentre. Disse principper kan for 2021 læses her:

https://do-f.dk/images/landshold/Dokumenter/2021_Principper_for_deltagerbetaling_elite.pdf

Finansieringen af talentcentrene er baseret på, at DOF støtter med et årligt grundtilskud på 10.000 kr. og et deltagerafhængigt supplerende tilskud på 1.500 kr. pr. deltager. DOF og de deltagende klubber skal arbejde for at supplere forbundets tilskud med kommunal støtte fra f.eks. Team Danmarks elitekommuner. Den kommunale støtte udbetales til DOF, og anvendes ubeskåret til øget aktiviteter i respektive talentcentre.

Indsatser

- Bidrage til et nyt sponsor/funding-udvalg i DOF, der skal arbejde bredt med ekstern finansiering i DOF, herunder elite og vores atleter.
- Undersøge muligheder for at omfordele midler, så deltagerbetaling ikke bliver en begrænsning for klubbers muligheder til at støtte eliteatleter.
- Aktivt hjælpe klubber i elitekommuner med at få støtte til talent- og elitearbejdet.

Ekspertbistand

Elitearbejdet i DOF er afhængigt af ekspertbistand for at kunne organisere aktiviteter med høj kvalitet, og for at kunne støtte atleterne bedst muligt i deres udvikling mod verdensklasse. I 2021, hvor DOF er anerkendt som verdensklasseforbund i Team Danmark, er vi godt dækket ind med nødvendig ekspertbistand, hvorfor der ikke er formuleret indsatser for dette område. Såfremt støtten fra Team Danmark mindskes i 2022-2024, skal dette genbesøges i efteråret 2021.

Kost og ernæring

Kost og ernæring er vigtigt for atleterne, ikke mindst under træningssamlinger og mesterskaber. Det er en omfattende opgave at lave god og sund mad til 25-35 atleter. Den sportslige ledelse er afhængig af kvalificeret hjælp til denne opgave, som kan være lønnet for at sikre tilstrækkelig høj kvalitet.

Team Danmarks ekspertbistand

Team Danmark bidrager med en meget stor del eksperthjælp til DOF's landshold, der kommer udover det økonomiske bidrag. Udover løbende sparring mellem TD's eksperter og DOF's sportslige ledelse, bidrager TD's eksperter med bistand til atleterne med følgende:

For atleter indplaceret som verdensklasse- eller eliteatleter i Team Danmark (ikke DOF's landsholdsgrupper):

- Sportsmedicin: adgang til højkvalificeret fysioterapeut, massør, kiropraktor og læge i Aarhus og Brøndby.
- Sportsernæring: adgang til individuelle forløb med sportsdiætist.
- Sportspsykologi: adgang til individuelle forløb med sportspsykolog.
- Sportsfysiologi: adgang til laboratorietest med sportsfysiolog.

For alle atleter i DOF's verdensklasse- og elitegruppe og U23-landshold:

- Deltagelse af fysioterapeut, sportsdiætist og sportspsykolog på udvalgte landsholdssamlinger og mesterskaber. Foredrag, workshops, individuelle samtaler og behandlinger.
- Deltagelse af ekstern højt kvalificeret fysioterapeut på resterende længerevarende landsholdssamlinger og mesterskaber.
- Mulighed for hjælp og sparring ifm. videregående uddannelse hos Team Danmark Dual Career-konsulent.

For atleter på NEC Aarhus:

- 2 ugentlige styrketræningssessioner med TD fysisk træner.

Eksperthjælp fra klubber og frivillige

Det kræver meget planlægning at organisere orienteringstræning- og konkurrencer med høj kvalitet. Den sportslige ledelse skal være eksperter til at lave indhold og struktur i træningen, men er afhængig af hjælp fra klubberne til f.eks. adgang til kort af høj kvalitet, tilladelser hos lokale lodsejere mv. Præcis postudsætning og postindsamling er også en vigtig og tidskrævende opgave, der ofte skal gøres kort tid inden og efter træning, hvor den sportslige ledelse optimalt set skal kunne fokusere på arbejdet med atleterne. Et optimalt elitearbejde har derfor behov for dygtige frivillige, der kan hjælpe med dette.

Udvikling af trænere og andet mandskab

For at vi kan blive ved med at skabe resultater og opretholde et landshold i verdensklasse er det vigtigt, at vi har en fødekæde af kvalificerede trænere og ledere til talent- og elitearbejdet i DOF.

Bemanding omkring vores elitemiljøer er først og fremmest sket med udgangspunkt i trænerrollen. Fremover er det dog også vigtigt at få sat fokus på andre leder- og støtteroller omkring atleterne. Der er brug for folk, der kan sikre et professionelt oplæg omkring bl.a. logistik, ernæring, administration og kommunikation. Det er opgaver der er vigtige, og som ikke bør tage trænerens tid fra arbejdet med atleterne og træningsindholdet. I dansk orientering skal vi tydeliggøre de forskellige roller og gøre det attraktivt at varetage og opnå en kompetence inden for disse områder. Det er vigtigt at formidle dette til klubberne, så der kan være en naturlig fødekæde af gode orienteringsledere.

Trænervejen er dog den mest centrale og omfattende del af bemandingen omkring talent- og elitemiljøerne. Der skal være en tydelig udviklingsvej fra klubtræner til landstræner, og det skal være "bæredygtigt" at være træner. Bæredygtighed betyder her at lægge til rette for jobmuligheder, uddannelse, professionalisme i trænergerningen og erfaringsudveksling mellem trænere. I dansk orientering arbejder vi med trænere på følgende niveauer:

- Klubtrænere
- Personlig træner
- Talenttræner
- Landstræner

DOF's egne træneruddannelser går indtil Træner 2, hvorefter man kan gå videre med Diplomtræner, Coaching og Idrættens Trænerakademi i regi af DIF. Læs mere om træneruddannelser her.

<https://do-f.dk/dansk-orienterings-forbund/uddannelse>

Det er vigtigt at den sportslige ledelse holder sig opdateret med nyeste viden inden for faget, og bedste praksis rundt omkring i idrætsverdenen. Dette skal gøres igennem videreuddannelse, besøg i andre idrætsgrene/orienteringsnationer, kurser mv. Det er vigtigt at der allokeres tid til dette blandt landstrænerne og andre opgaver.

Mål:

- Alle TC-trænere har ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 gennemført min. Træner-2 uddannelsen i DOF (fra Talentcentre).
- Ved udgangen af Eliteplan 2021-2024 har 20 gennemført DOF's trænerniveau 2 – personlig træner (fra Personlige trænere).

- Ved udgangen af 2021-2024 er hhv. landshold, NEC, REC og TC bemanded med nødvendige ledere og støttemandskab.

Indsatser:

- Træneruddannelserne i DOF tilrettelægges, så det er muligt for en TC-træner at gennemføre dem, samtidig med at trænergerningen og et liv ved siden af skal passes (fra Talentcentre).
- Støtte op om DOF's B&U udvalgsarbejde med TBU i klubberne (fra Talentudvikling i klubberne).
- Koordinere og udbyde trænerkurser for klubtrænere sammen med B&U-udvalget (fra Talentudvikling i klubberne).
- Afholde Trænerforum årligt, hvor trænere i dansk orientering mødes til sparring, oplæg, workshops og videndeling (fra Personlige trænere).
- Udarbejde funktionsbeskrivelser for ledere og støttemandskab for hhv. landshold, NEC, REC og TC.
- I samarbejde med DOF's B&U-udvalg og kommunikationskonsulent laves en kommunikationsstrategi for fortællingen: "Det er fedt at være træner."
 - o I højere grad anerkende personlige trænere
 - o Portrætter af samarbejdet mellem atlet og personlig træner
 - o Hvad vil det sige at være træner - koblet op mod TBU definitioner

12 Organisation

Elitearbejdet vil fremover være organiseret med udgangspunkt i en bred politisk forankring gennem klar ansvarsfordeling mellem eliteudvalget, den sportslige ledelse og hovedbestyrelsen. Endvidere sikrer organiseringen en større forankring til klubberne, samt at atleterne får en tydeligere rolle og medbestemmelse i organiseringen af elitearbejdet. Når omstruktureringen er tilendebragt, vil der være en transparent og tydelig organisation baseret på god dialog og samarbejde internt og tydelig kommunikation eksternt, og som er inddragende overfor alle, der kan og vil bidrage til elitearbejdet i DOF.

Organiseringen af elitearbejdet omfatter følgende aktører:

Den sportslige ledelse (sportschef og landstrænere) har ansvaret for at den daglige drift af landsholdsgrupperne og Nationalt Elitetræningscenter Aarhus, Talentcentre, internationale mesterskaber og mesterskabsforberedelse, og at samarbejdsaftalen med Team Danmark (Masterplanen) føres ud i livet. Den sportslige ledelse skal spørge atletherepræsentanterne til råds i sager, der angår atleternes sportslige liv.

Eliteudvalget er et koordinerende og rådgivende udvalg, der skal holde snor i, at Eliteplan 2021-2024 og politikker på eliteområdet overholdes. Eliteudvalget har ansvar for de indsatser, der er beskrevet i Eliteplan 2021-2024, der ikke ligger under den sportslige ledelse. Eliteudvalget refererer til hovedbestyrelsen.

Eliteklubforum er et netværk for klubber med atleter i talentcentre og/eller på landshold, og øvrige klubber, der er interesserede i elitearbejdet i DOF. Eliteklubforum fungerer som et sparrings- og høringsorgan for eliteudvalget og den sportslige ledelse, og som et sted hvor klubber, med interesse i elitearbejdet, kan komme til orde.

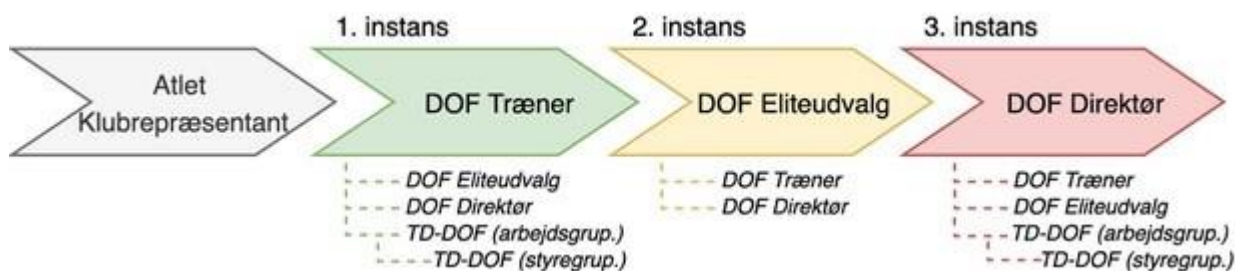
Atletherepræsentanterne er tillidsrepræsentanter for atleterne, og skal være bindeled mellem den sportslige ledelse og atleterne. Atletherepræsentanterne kan fremføre sager af sportslig karakter for Eliteudvalget. Atletherepræsentanterne kan tage sager fra andre atleter videre til den sportslige ledelse og ved behov til DOF's direktør. Det er DOF's direktør, der skal klæde nye atletherepræsentanterne på, så de har en forståelse af deres rolle, deres ansvar og DOF politiske organisering.

Hovedbestyrelsens eliteansvarlig er kontakten mellem den sportslige ledelse, eliteudvalget og hovedbestyrelsen. Den eliteansvarlige repræsenterer eliten i hovedbestyrelsen, og bringer her sager fra hhv. den sportslige ledelse og eliteudvalget til beslutning i hovedbestyrelsen. Den eliteansvarlige er ansvarlig for at holde sig løbende orienteret om udviklingen på eliteområdet, og skal kunne forelægge væsentlige problemstillinger fra eliteområdet og i øvrigt referere og redegøre for målopfyldelsen overfor de øvrige i HB. Sørger endvidere for, at der årligt afholdes et hovedbestyrelsesmøde med elitefokus, hvor en repræsentant fra den sportslige ledelse og eliteudvalgsformand deltager.

Opgaver og ansvarsfordeling for aktørerne fremgår af kommissorium for Eliteudvalget (bilag 2).

Kommunikationsveje og tvister

Generelt skal vores organisation være præget af god dialog og koordinering mellem de forskellige instanser. I udgangspunktet kan alle rette henvendelse til alle. Kommer det til uenigheder, skal man altid først og fremmest rette henvendelse til den instans, man er uenig med. Såfremt uenigheden ikke kan løses, kan man tage uenigheden videre. Figuren nedenfor tager udgangspunkt i, at en atlet eller klubrepræsentant vil føre en sag. Er der uenighed mellem den sportslige ledelse og Eliteudvalget, må denne løftes til HB og direktøren.



Hvis en atlet eller klubrepræsentant er uenig med den sportslige ledelse, skal der først og fremmest rette henvendelse hertil, evt. gennem atletherepræsentanterne. Den sportslige ledelse kan om nødvendigt drøfte sagen med hhv. DOF's direktør, Eliteudvalget og i Team Danmark-samarbejdet, hvis uenigheden vedrører dette. Hvis uenigheden ikke kan løses, kan sagen tages videre til Eliteudvalget, og i sidste instans, direktøren.

Derudover har man mulighed for at benytte Danmarks Idrætsforbunds whistleblowerordning, hvor man kan indberette oplysninger om ulovligheder og andre alvorlige forhold. DIFs whistleblowerordning kan findes på siden her: <https://www.difetiskkomite.dk/>

13 Kommunikation

Ekstern kommunikation

Vi har mange gode historier at fortælle om talent- og elitearbejdet i DOF – både til medlemmer, samarbejdspartnere og resten af Danmark. De skal kommunikeres relevant, vedkommende og bredt. Atleterne skal spille en central rolle i kommunikationen, og de skal fremstå som idoler for børn og unge, der drømmer om at blive morgendagens verdensstjerner.

Indsatser:

- Der skal hvert år udarbejdes en kommunikationsplan (Eliteudvalg, sportschef, kommunikationskonsulent) for DOFs talent- og elitearbejde.
- I samarbejde med DOF's B&U-udvalg og kommunikationskonsulent laves en kommunikationsstrategi for fortællingen: "Det er fedt at være træner."
 - o I højere grad anerkende personlige trænere

- Portrætter af samarbejdet mellem atlet og personlig træner
- Hvad vil det sige at være træner - koblet op mod TBU definitioner

Intern kommunikation

Vi skal kommunikere tydeligt, ordentligt og tillidsindbydende med hinanden. Særligt i situationer, hvor der er følelser på spil – og det er der ofte i elitesport. Dette gælder for landstrænere, talenttrænere, atleter og klubledere.

