

Landsholdsstruktur og udtagelseskriterier for landsholdsgrupper 2021

Af træner- og lederteamet for landsholdet 2021

Der kommer små ændringer i landsholdsstrukturen for 2021 i forhold til 2020. Den største ændring er, at Udviklingsgruppen bliver erstattet af en U23-gruppe og at Elitegruppen bliver for løbere fra 24+ år. Ændringen skyldes, at vi ikke synes setuppet omkring Elitegruppen og Udviklingsgruppen har fungeret helt optimalt i 2020. Det har været svært at lave ordentlig opfølgning og arbejde med løberne i Udviklingsgruppen, samtidig med at vi gerne vil målrette arbejdet bedre i forhold til løbernes alder, hvilket har været svært når aldersspændet i grupperne har været stort (19-26 år). Vi tror og håber, at vi med den nye struktur kan optimere landsholdsarbejdet og målrette og kvalificere det tilbud vi har til landsholdsløbere.

Rent praktisk kommer det til at betyde, at løbere i den nuværende Elitegruppe og Udviklingsgruppe er aktuelle for at blive udtaget til enten U23-gruppen, hvis de er 19-23 år næste år, eller til Elitegruppen, hvis de er 24 år eller ældre næste år.

Wildcard-systemet genopstår desuden i 2021, med henblik på at give de eliteløbere der står udenfor en landsholdsgruppe muligheder for at deltage og vise sig frem på landsholdsamlinger i vinterhalvåret og få sparring og inspiration fra landsholdsløbere og landstrænere til videre elitesatsning.

En anden ændring der kommer for landsholdsstrukturen i 2021 og frem er, at det nuværende tilknytningskrav til Elitecenter Orientering for løbere i landsholdsgrupper, fjernes. Bosted bliver derfor ikke begrænsning for, at en løber kan blive udtaget til en landsholdsgruppe, så længe at det sportslige niveau er højt nok og at løberens indstilling, indsats, vilje og prioritering af en elitekarriere vurderes til at være høj nok. Elitecenter Orientering fortsætter med at være et nationalt træningscenter og udgangspunkt for landsholdsarbejdet, på samme måde som tidligere.

Oversigt over landsholdsgrupper 2021

Grupper	Alderstrin	Fokus	Samlinger	Udtagelse	Trænere	Træner-opfølgning	Gruppe-størrelse
U18-gruppe	15,5-18 år	Udvikling	U18	Halvårlig	U18- /TC-træner	Nej	25-30
U23-gruppe	19-23 år	Udvikling	U23/Elite/Verdenskl.	Årlig	Landstræner	Ja	10-15
Elitegruppe	24- år	Mesterskaber	U23/Elite/Verdenskl.	Årlig	Landstræner	Ja	8-12
Verdensklassegruppe	24- år	Mesterskaber	U23/Elite/Verdenskl.	Årlig	Landstræner	Ja	2-4
Wildcard	19- år	Udvikling	I vinterhalvåret	Halvårlig	Landstræner	Nej	4-8

Udtagelseskriterier for U18-gruppe 2021

Forventet antal: 25-30 løbere i aldersgruppen 15,5-18 år. Der udtages for hvert køn de løbere på hver årgang, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Astrid Ank Jørgensen (U18-træner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i U18-gruppen er, at flest mulige talenter udvikler en lyst til at blive eliteløbere, og at de får en forståelse for, hvad det vil sige at være eliteløber, og hvilke krav der stilles, når de når dertil i deres udvikling. 15-16-årige løbere skal have målsætning om deltagelse i EYOC, mens de 17-18-årige skal have målsætning om deltagelse i JWOC og JEC. For begge aldersgrupper skal der arbejdes med de erfaringer, som løberne gør sig ved deltagelse i internationale mesterskaber.

Udtagelseskriterier

Løberne i U18-gruppen udtages primært på deres indsats og indstilling til træning og konkurrence. En struktureret træningsindsats efter TBU-bogens anbefalinger, samt brug af træningsdagbog, er den bedste måde for løberen at vise, at der lægges en god indsats i sporten og løberens udvikling.

I prioriteret rækkefølge:

1. En løber indstilles til udtagelse af TC-træner på baggrund af:
 - a. Indsats og indstilling til træning, vist ved deltagelse til TC-træning
 - b. Planlægning af træning og udfyldt træningsdagbog i Sportlyzer med kommentarer
2. Indsats og indstilling på U18-samlinger i 2020
3. Resultater til EYOC i 2018-2019
4. Resultater til DM'er og EYOC-testløb i 2019-2020

Udtagelsesproces

Udtagelsen sker halvårligt i samarbejde mellem U18-trænerne og TC-trænerne. U18-træner Astrid Ank Jørgensen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

1. 10. december 2020: Udtagelse til U18-samling i januar og maj
2. 24. september 2021: Udtagelse til U18-samling i oktober og november.

Udtagelseskriterier for U23-, Elite- og Verdensklassegruppe 2021

For at forklare hvad vi kigger på ifm. udtagelse af en løber til en landsholdsgruppe i 2021, så kan man opdele kriterierne i to overordnede dele:

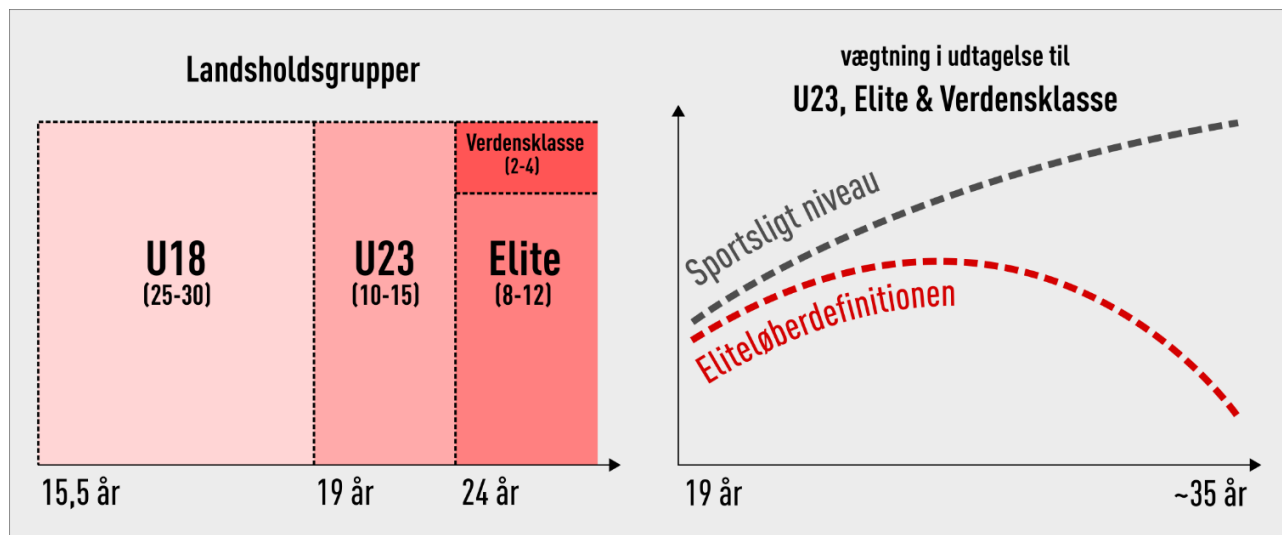
- En løbers sportslige niveau
- En løbers arbejde efter punkterne i Eliteløberdefinitionen.

Sportsligt niveau

I et år med ingen internationale mesterskaber og ganske få nationale stævner har det været begrænset med muligheder for at løberne har kunnet vise sig frem rent sportsligt. Det, vi vurderer løbernes sportslige niveau på ift. udtagelse til landsholdsgrupper 2021 (U23-, Elite- og Verdensklassegruppe) er resultater på følgende stævner:

1. Resultater på internationale senior- og juniormesterskaber (WOC, EOC, World Cup, World Games, JWOC, JEC, EYOC) fra 2017-2019.
2. Resultater på nationale senior- og juniormesterskaber, testløb og ranglisteløb i 2019-2020.
3. Resultater og præstationer på konkurrencetræninger på landsholdssamlinger i 2020.

Bemærk at for løbere som har været/er langtidsskadet i én eller flere sæsoner, bliver de vurderet individuelt i forhold til tidligere sportsligt niveau og udviklingspotentiale i forhold til Eliteløberdefinitionen.



Oversigt over landsholdsgrupper 2021 med forventet antal løbere i hver gruppe i parentes, og hvordan de to overordnede kriterier generelt vægtes ved udtagelse til landsholdsgrupper (U23-, Elite-, og Verdensklassegruppe).

Eliteløberdefinitionen (udkast fra Eliteplan 2021-2024)

For at komme i betragtning til udtagelse til en landsholdsgruppe skal en løber som minimum have drømme og ambitioner om at kunne lave Verdensklasseresultater en gang i fremtiden (punkt 1).

1. Vilje og Ambitioner (indre motivation)

Løberen skal som minimum udtrykke ambitioner om at opnå eller tilrettelægge for en udvikling mod verdensklasse, og vise vilje til at udvikle sig mod det mål. Verdensklasseresultater defineres som top-8 individuelt eller top-3 i stafet (WOC, EOC, World Cup og World Games).

2. Professionalisme (lære hele vejen)

Løberen skal retfærdiggøre en elitesatsning igennem et tilfredsstillende sportsligt niveau (udvikling imod verdensklasse eller opretholdelse af dette) og en kontinuerlig stor træningsindsats. Videre er det essentielt, at løberen hele tiden lærer af sine fejl og bliver klogere på, hvad kravene er for at blive bedst. Det skal optimalt ske i samarbejde med en personlig træner, som har kompetence og erfaring til at bidrage med kvalitet i det arbejde. At opøge et godt elitemiljø, at have en langsigtet plan og bruge træningsdagbog udførligt er her et naturligt element for at opnå dette.

3. Takle modgang (selvdisciplin)

Det tager lang tid at blive god i orientering. En kortsigtet tankegang og lav selvdisciplin specielt i situationer hvor løberen møder modgang vil udfordre dette. Løberen skal have langsigtede planer, være konstruktiv og søge hjælp når man oplever modgang. Gode elitemiljøer arbejder bevidst med, at løbere i modgang får mulighed for at opleve mestring.

4. Prioriteringer (24 timers atlet)

For at opnå et topniveau skal træning og rejseaktivitet prioriteres som nummer ét i tilværelsen, forstået på den måde, at andre valg bliver taget på baggrund af en den sportslige satsning. Løberen skal vurdere dette i sine valg både i det daglige og på længere sigt.

5. Rammer for satsning

Oplægget i det træningsmiljø, som løberen befinder sig i, skal være professionelt, men samtidig også være en social arena hvor løberen føler sig set og imødekommet. Det er sammen med andre, at løberen udvikler sig optimalt og i et godt elitemiljø er der mange løbere, der kan udfordre og matche hinanden. Løberen kan godt have en uddannelse eller et job ved siden af elitekarrieren, men dette skal koordineres i forhold til at sikre rammer for at være en 24-timers atlet i store dele af året.

6. Sammen bliver vi bedre

I Eliteplan 2021-2024 står elitetræningsmiljøerne centralt, og løberen skal til en hver tid være med til at sikre at disse miljøer er velfungerende. Dette sker igennem hyppig deltagelse, konstruktiv kommunikation og fuld indsats når man er til træning.

7. Individuelle tilpasninger

Alle skal ikke puttes i den samme kasse. Der skal være tid og rum til at udvikle sig mod det samme mål om verdensklasse, og løbere kan lykkes med at gøre det i forskellige elitemiljøer. Ovenstående definition skal af den grund holdes op imod det sted, den enkelte løber befinder sig i udviklingen.

U23-gruppe

Forventet antal: 10-15 løbere i aldersgruppen 19-23 år. Der udtages de løbere for hvert køn, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i U23-gruppen er at løberne igennem perioden på 4-5 år udvikler sig, så de ved 23-24-årsalderen er i en situation, hvor de kan efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen. De 19-20-årige løbere skal have målsætning om deltagelse i JWOC og JEC, mens de 21-23-årige løbere skal have målsætning om deltagelse i World Cup, WuOC og evt. WOC og EOC, med fokus på at lære og få erfaring med, hvad det vil sige at præstere på højeste internationale niveau. For disse løbere vil og skal der ikke være specialisering inden for bestemte distancer.

Elitegruppe

Forventet antal: 8-12 løbere i alderen 24 år og opefter. Der udtages de løbere for hvert køn, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i Elitegruppen er, at løberne kontinuerligt løfter deres internationale resultat- og præstationsniveau på både skov- og sprintdistancer ved WOC, EOC og/eller World Cup mod verdensklasseniveau. For disse løbere vil der ofte være en grad af specialisering inden for bestemte distancer, men det er ikke et krav, hvis niveauet er højt nok på flere forskellige distancer. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

Verdensklassegruppe

Forventet antal: 2-4 løbere i alderen 24 år og opefter. Der udtages de løbere for hvert køn, der enten har lavet verdensklasseresultater inden for de sidste to år (2019-2020), eller har vist et sportsligt niveau i 2020, som taler for at de kan gøre det i 2021.

Træner: Tue Lassen (Landstræner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i Verdensklassegruppen er, at løberne præsterer verdensklasseresultater (top-8 individuelt eller top-3 i stafet) på både skov- og sprintdistancer ved WOC, EOC og/eller World Cup. For disse løbere vil der ofte være en grad af specialisering inden for bestemte distancer, men det er ikke et krav, hvis niveauet er højt nok på flere forskellige distancer. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

Udtagelsesproces

Udtagelse til landsholdsgrupperne sker årligt i samarbejde mellem landstrænere, sportschef og en løbervalgt udtagelsesrepræsentant. Landstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

1. december 2020: Udtagelse til Landsholdsgrupper 2021.

Udtagelseskriterier for Wildcard til landsholdssamlinger i vinterhalvåret

Forventet antal: 4-8 løbere i aldersgruppen 19 år og opefter. Der udtages de løbere for hvert kønt, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

Formål

Målet for deltagelse af Wildcard løbere på landsholdssamlinger i vinterhalvåret er, at eliteløbere der ligger lige uden for landsholdet får mulighed for at vise sig frem og få sparring og inspiration fra landsholdsløbere og landstrænere til videre elitesatsning. Løbere der får et Wildcard skal have vist et højt sportsligt niveau og som udgangspunkt givet udtryk for at de har ambitioner om en elitekarriere, samt have målsætning om at blive udtaget til mesterskaber og på landsholdsgruppe.

Samlinger

- 1.halvår: U18-/U23-/Elite-/Verdensklassesamling, 7.-10. januar, Silkeborg
Sydsamling, 13.-21. februar, Burgohondo, Spanien
2. halvår: WOC2022-samling, 20.-24. oktober, Trekantsområdet

Udtagelseskriterier

I prioriteret rækkefølge:

1. Resultater på internationale senior- og juniormesterskaber (WOC, EOC, World Cup, World Games, JWOC, JEC, EYOC) fra 2017-2019.
2. Resultater på nationale senior- og juniormesterskaber, testløb og ranglisteløb i 2020.
3. Resultater og præstationer på konkurrencetræninger, samt indstilling og indsats på landsholdssamlinger i 2021.
4. Målsætninger og ambitioner for en elite- og landsholdskarriere

Udtagelsesproces

Udtagelse til landsholdsgrupperne sker årligt i samarbejde mellem landstrænere, sportschef og en løbervalgt udtagelsesrepræsentant. Landstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

1. 1. december 2020: Udtagelse til landsholdssamlinger 1.halvår
2. 20. september 2021: Udtagelse til landsholdssamlinger 2.halvår

Henvendelser vedr. alle udtagelser

Sportschef
Anders Hav Bachhausen
+45 6178 3576
ab@do-f.dk