

# Talentudvikling i Dansk Orientering

## *Eliteplan 2021-2024*

### Indhold

Arbejdsgruppe.....	2
Emneliste – givet af styregruppen .....	2
Status på talentudvikling i Dansk Orientering pt. ....	2
Talentbegreb – hvad er "talent"? .....	3
Vejen fra miniløber til verdensklasse – Dansk Orienterings Talentudviklingsstrategi .....	6
Lokalt - Talentudvikling i klubberne.....	6
Børne- og ungdomsklubber (4-14 år) .....	6
Talent- /eliteklubber (15-23 år) .....	8
Personlig træner .....	9
Regionalt - Talentcentre .....	10
Nationalt - U18-gruppe.....	11
Nationalt - U23-gruppe .....	12
Nationalt – B-landshold .....	13
Koordinering og ansvarsfordeling i talentudviklingsarbejdet .....	13
Hædring og anerkendelse af de trænere og ledere der driver børne- og ungdomsarbejdet og talentudviklingsarbejdet.....	13
Konkurrencer og træning - prioriteringer .....	14
Dansk O-Liga .....	14
O-challenge .....	14
Klub-Stafet-Ligaen.....	15
Bilag 1. Status på talentudviklingsaktiviteter i Dansk Orientering pt. ....	18
U18-aktiviteter (skrevet af Astrid Ank Jørgensen – U18-træner).....	18
TC Sjælland (skrevet af Masha Semak og Rune Østergård – TC-trænere) .....	19
TC Aarhus (skrevet af Jess Rasmussen og Mikkel Kaae Nielsen – TC-trænere).....	20
TC-Vejle (skrevet af Anette Lund og Helene Nissen – TC-trænere).....	21
Top NORD (skrevet af Johan Maclassen – træner).....	21
Klubberne.....	23
Bilag 2 – forskellige udviklingsmodeller.....	24

## Arbejdsgruppe

- *Tue Lassen, landstræner/TBU-konsulent (tovholder)*
- *Jeanette Finderup, OK Pan Århus*
- *Kirsten Møller, Søllerød OK*
- *Mads Mikkelsen, Horsens OK*
- *Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK*

## Emneliste – givet af styregruppen

- Status på talentudvikling i dansk orientering pt.
- Talentbegreb – hvad er «talent»?
- Vejen fra talent til verdensklasse
- U18
- Talentcentre
  - a. Tilbud
  - b. Strukturer og organisering
  - c. Mandskab og kompetencer
- Talentudvikling i klubberne
  - a. Eliteklasser og elitekommuner
  - b. TBU
- Konkurrencer og træning – prioriteringer

## Status på talentudvikling i Dansk Orientering pt.

Talentudvikling tager i denne status udgangspunkt i løbere fra 4-20 år, og de tilbud som Dansk Orientering tilbyder denne aldersgruppe, som kan betegnes som talentudviklingsarbejde. I tilbuddene skelnes der mellem centrale aktiviteter (U18-aktiviteter), regionale aktiviteter (TC'er) og lokale aktiviteter (klubbernes børne- og ungdomstræning og andre tilbud). Statusbeskrivelserne er udformet af de pågældende trænere/ansvarlige for hhv. U18, TC'er og klubber, som kan læses i bilag 1. Den samlede vurdering er gjort af arbejdsgruppen på baggrund heraf. Der er ikke gjort status på de regionale kredsungdomskurser, som arbejdsgruppen ikke definerer som talentudviklingsarbejde.

### Samlet vurdering af arbejdsgruppen på DOFs talentudviklingsarbejde:

Udvikling af verdensklasseløbere 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 løberne stimulerer og inspirerer hinanden til at udvikle sig samt øge sandsynligheden for at skabe verdensklasseløbere. Da orientering er en relativt lille idræt i Danmark med ca. 7000 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. Indsætterne bør koordineres, så de tilgængelige ressourcer udnyttes bedst muligt, og der ikke er u hensigtsmæssige overlap eller mangler.

Der findes i dag træningsmiljøer for talentfulde børn og unge både lokalt (i klubberne), regionalt (talentcentre) og nationalt (landsholdsgrupper og elitecentre). Det er dog vores indtryk, at der er en stor variation på tværs af landet, hvad angår træningstilbuddenes art og mængde, hvilket igen betyder, at talenternes kompetencer varierer både kvantitativt og kvalitativt, selv hvad de ældste aldersklasser angår. Desuden er vores indtryk, at der mangler en rød tråd mellem de tilbud der foregår lokalt, regionalt og nationalt. Vi foreslår derfor, at den samlede indsats over for børn og unge i Dansk Orientering koordineres bedre, og at ansvar, roller og opgaver beskrives for trænere og ledere i de forskellige miljøer, så den røde tråd i talentudviklingsarbejdet fra klub over talentcentre til landshold tydeliggøres.

## Talentbegreb – hvad er ”talent”?

### Vigtige pointer

- Talent kan betyde, at man (i hvert fald i en periode) kommer lettere til en god præstation end andre.
- Talent udvikles ikke optimalt uden en stor træningsindsats.
- Man kan i nogen til høj grad kompensere for et begrænset talent ved en stor træningsindsats, men ikke alle kan opnå ”det nødvendige niveau” trods en ”maksimal” indsats.
- 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 – selv om der også findes enkelte talenter, der bliver verdensklasseløbere efter en sen start i sporten.
- Orientering er en erfarings sport, hvor topniveauet ofte nås i en relativt sen alder, hvilket betyder behov for tålmodighed og glæde ved processen frem for et for tidlig fokus på resultater.
- Glæde ved idrætsaktiviteten er vigtig for både fastholdelse i idrætten og opretholdelse af motivation for træning.
- Introduktion til/deltagelse i flere idrætsgrene i en tidlig alder kan bidrage til at skabe et bredt motorisk ”fundament”, som øger både muligheden for mestring ved senere specialisering i en specifik idrætsgren, og sandsynligheden for, at man oplever glæde ved idrætsaktivitet.
- Træningsmiljø(erne) har en stor betydning for talentets udvikling.

### Hvad skal man kunne for at præstere i orientering?

Den orienteringsmæssige præstation kan deles op i en fysisk/motorisk, en o-teknisk og en mental dimension, som påvirker hinanden. Disse faktorer påvirkes af det miljø, som udøveren befinder sig i.

- **Fysisk/motorisk:** evnen til at bevæge sig hurtigt og effektivt over længere tid i det pågældende terræn; består af en fysisk (udholdenhed og styrke) og motorisk del.
- **O-teknisk:** Evnen til at forstå kort og terræn, samt brug af værktøjer og strategier, til at optimere orienteringen og kunne orientere sig mest effektivt rundt på en svær orienteringsbane i et vilkårligt terræn.
- **Mental:** Have mental styrke i træningen, i hverdagen og sidenhen i konkurrence via specifik færdighedstræning
- **Miljøpåvirkning:** en overordnet faktor, som har betydning for udvikling af de øvrige evner – fx forældres støtte af en børne- og ungdomsløber, et støttende træningsmiljø i klubben, en klubtilmelder, der stimulerer til deltagelse i løb etc.

De forskellige dimensioner har betydning for hinanden. Hvis man er fysisk og motorisk meget stærk, fx har en høj maksimal hastighed i terræn, kan det betyde, at man er bedre i stand til at læse kort og fokusere mentalt ved enhver given hastighed, end evt. mindre fysisk/motorisk stærke konkurrenter. Omvendt kan det også betyde at man ikke formår at tilpasse farten til de o-tekniske evner (en mental færdighed), og laver store fejl.

## Hvad er talent?

Team Danmarks definition: Kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence.

Arbejdsgruppens definition: Egenskaber, som gør, at man er god/har potentialet til at blive god til det, man gør:

- Motivation, fx at man synes, det er sjovt (at træne og presse sig selv)
- Vilje
- Tålmodighed (procesorientering)
- Biologiske faktorer – fx gener
- Miljømæssige faktorer – fx påvirkning fra familie, holdkammerater, trænere etc.

## Hvilke faktorer har betydning for talentets udvikling? (The 3D-AD model, bilag 2)

- Faktorer hos atleten – fx gener, træningsvilje, konkurrencevilje, fysisk og mental kapacitet, fysiologi, idrætsspecifikke evner, social/udviklingsbaggrund
- Miljø-/systemiske faktorer omkring atleten – fx familie, træningsmiljø, træner(-e), klub, coaching, idrætsfaglig ekspertise, sundhedssystem, økonomi, omgivende samfund
- Tilfældigheder – fx krig, naturkatastrofer, COVID-19, livsbegivenheder

## Kan alle blive bedre fx o-teknisk, hvis de bare træner nok? Eller er der fx en kognitiv grænse for, hvilket niveau man kan nå?

Der er en kognitiv grænse. Fysiske begrænsninger (lav kondition eller manglende motoriske færdigheder) kan blokere for præstationen, før man har nået sin kognitive grænse. Fysisk udmattelse kan også sænke den kognitive præstationsevne. Mentale udfordringer (overtænding, lavt selvværd eller præstationsangst) kan gøre det svært at præstere maksimalt kognitivt. Betydning af miljø, kultur og (positive eller negative) forventninger spiller også ind.

## Hvordan identificeres talent?

- Test - fx idrætsspecifik test, test af delelementer af betydning for præstationen i den pågældende idræt (kognitiv test, konditionstest); giver oplysning om specifikt målbare egenskaber som fx maksimal løbshastighed, kondition, o-teknisk niveau; øjebliksbillede
- Observation over tid – af atletens udvikling i dennes miljø; giver flere informationer om udviklingshastighed, variation i præstationsniveau (og årsager dertil), evne til at håndtere udfordringer/modgang, miljøpåvirkning.

## Hvordan udvikler vi talentet, når vi (tror, at vi) har fundet det?

**Værdier:** Huset (bilag 3) – Helhed, Udvikling, Samarbejde, Engagement, Trivsel (Team Danmark)

- Helhed – Fokus på atleternes samlede miljø
- Udvikling – Langsigtede mål
- Samarbejde – Atleter i centrum og nøglepersoner
- Engagement – Trænerens rolle
- Trivsel – Træningsglæde, motivation

# Dansk Orienterings Talentudviklingsstrategi

## Vejen fra talent til verdensklasse

<p><b>Talent-/Eliteløber</b></p> <p><b>19-23 år</b></p>	<p><b>Talent-/Eliteklubber</b></p> <p><b>Helhed:</b> Motiverer, udvikler og fastholder talent-, elite- og sub-eliteløbere i træning, til nationale stævner og internationale klubstafetter.</p> <p><b>Udvikling:</b> Arrangerer ugentlig fælles fysisk og o-teknisk træning med høj kvalitet efter TBU-principperne. Giver løbere mulighed for organisatorisk udvikling.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer træningsplan med regionale og nationale talent-/elitemiljøer og landshold og lokale samarbejdspartnere.</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente, engagerede og ambitiøse klubtrænere og ledere, og løbere der involveres og tager ansvar.</p> <p><b>Trivsel:</b> Miljø med plads til at alle kan deltage uanset niveau og ambitioner, og fokus på fællesskab, sociale aktiviteter og træningsture.</p>	<p><b>Personlig træner</b></p> <p><b>Helhed:</b> Ugentlig opfølgning. "Ser" og møder løberen i øjenhøjde. Hjælper med at koordinere skole/arbejde, træning/satsning og fritid.</p> <p><b>Udvikling:</b> Forventningsafstemning – svarer indsats og resultater til ambitionerne? Hjælper med træningsplanlægning /evaluering – med stigende selvstændighed hos løberen.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Hjælper løberen med/holder kontakt til andre interessenter (talent-/eliteklub, TC/NEC/REC, landshold, forældre, skole m.m.).</p>	<p><b>Elitecentre (NEC og REC)</b></p> <p><b>Helhed:</b> Motiverer og udvikler talent-, elite- og sub-eliteløbere igennem træning og sparring mod at udvikle løbere i verdensklasse.</p> <p><b>Udvikling:</b> Tilbyder daglige/ugentlige træningsaktiviteter med bl.a. specialtræning såsom styrketræning m.m.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer træningsaktiviteter i samarbejde med talent-/eliteklubber, andre elitemiljøer, landshold og lokale samarbejdspartnere.</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente trænere tilknyttet landsholdet, som lægger tilrette for træning og sparring på højeste internationale niveau.</p> <p><b>Trivsel:</b> Fællesskab igennem fælles målsætninger om elitesatsning og træning i verdensklasse, samt plads til personlig udvikling.</p>	<p><b>U23-landshold</b></p> <p><b>Helhed:</b> Specifikt arbejde med at udvikle de dygtigste og mest ambitiøse eliteløbere mod verdensklasse.</p> <p><b>Udvikling:</b> Måltrettede trænings- og udviklingsaktiviteter som omhandler alle aspekter af en elitesatsning.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer aktiviteter med talent-/eliteklubber NEC, REC og TC, samt andre nationer.</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente landstrænere der kan lægge til rette for trænings- og udviklingsaktiviteter og tæt løberopfølgning på højeste niveau.</p> <p><b>Trivsel:</b> Fokus på en god kultur på landsholdet, med plads til at hvert individ kan udvikle sig og bidrage.</p> <p><b>+ B-landshold?</b></p>
<p><b>Talentløber</b></p> <p><b>15-18 år</b></p>	<p><b>Talentklubber</b></p> <p><b>Helhed:</b> Motiverer, udvikler og fastholder talentløbere i træning og til nationale stævner.</p> <p><b>Udvikling:</b> Arrangerer fælles fysisk og o-teknisk træning, og arbejder målrettet på at implementere TBU-principperne.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer træningsplan med talentcentre og U18-landshold og lokale samarbejdspartnere, bl.a. elite-/TD-klasser.</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente, engagerede og ambitiøse klubtrænere, ledere og forældre.</p> <p><b>Trivsel:</b> Miljø med plads til at alle kan deltage uanset niveau og ambitioner, og fokus på fællesskab, sociale aktiviteter og træningsture.</p>	<p><b>Engagement:</b> Rolle som "betydende voksen"/gennemgående person. Hjælper med at identificere fremskridt og glædes over dem. Problemløsning i form af hjælp til selvhjælp.</p> <p><b>Trivsel:</b> Er opmærksom på humør, energiniveau, fysisk og mentalt overskud, evt. emotionelle problemer. Taler med løberen om søvn/restitution og ernæring.</p>	<p><b>Talentcentre (TC) – til 20 år</b></p> <p><b>Helhed:</b> Motiverer og udvikler talentløbere igennem træning og sparring til at ville være eliteløbere på sigt.</p> <p><b>Udvikling:</b> Tilbyder o-teknisk træning og sparring med høj kvalitet efter TBU-principperne.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer træningsplan med regionale talentklubber og U18-landshold</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente og engagerede TC-trænere der går forrest og skaber en kultur hvor det er fedt at træne og udvikle sig.</p> <p><b>Trivsel:</b> Fællesskab igennem fælles træningsaktiviteter og venskaber på tværs af klubber.</p>	<p><b>U18-landshold</b></p> <p><b>Helhed:</b> Sørge for at så mange talentløbere som muligt får lyst til – og forståelse for hvilke krav der stilles – for at blive eliteløber.</p> <p><b>Udvikling:</b> Måltrettede trænings- og udviklingsaktiviteter som introducerer alle aspekter af en elitesatsning.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer træningsplan med talentklubber og TC.</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente landstrænere der kan lægge til rette for trænings- og udviklingsaktiviteter af høj kvalitet.</p> <p><b>Trivsel:</b> Fællesskab igennem målrettede træningsaktiviteter og venskaber på tværs af klubber.</p>
<p><b>Ungdomsløber</b></p> <p><b>13-14 år</b></p>	<p><b>Børne- og ungdomsklubber</b></p> <p><b>Helhed:</b> Rekrutterer, motiverer, udvikler og fastholder løbere i træning og konkurrence. Danner fundamentet for talentudviklingen.</p> <p><b>Udvikling:</b> Arrangerer fælles fysisk/motorisk og o-teknisk træning, og arbejder målrettet på at implementere TBU-principperne.</p> <p><b>Samarbejde:</b> Koordinerer træningsplan med samarbejdsklubber og lokale samarbejdspartnere, bl.a. talentidrætsklasser</p> <p><b>Engagement:</b> Kompetente, engagerede og ambitiøse klubtrænere, ledere og forældre.</p> <p><b>Trivsel:</b> Miljø med plads til at alle uanset niveau og ambitioner, og fokus på fællesskab, sociale aktiviteter og træningsture.</p>			
<p><b>Børneløber</b></p> <p><b>9-12 år</b></p>				
<p><b>Miniløber</b></p> <p><b>4-8 år</b></p>				
<p><b>Miljøer</b></p>	<p><b>Lokalt (klub)</b></p>	<p><b>Personlig træner</b></p>	<p><b>Regionalt/nationalt</b></p>	<p><b>Nationalt (landshold)</b></p>

# Vejen fra miniløber til verdensklasse – Dansk Orienterings Talentudviklingsstrategi

Beskrivelsen af dette punkt er koordineret med arbejdsgruppen omkring Elitemiljøer, som i deres materiale beskriver en model som viser det samlede setup for elitearbejdet, og udviklingen fra klubbens børne- og ungdomstræning og til Verdensklasseresultater. Vi definerer talentudvikling til at være fra løberne starter til orientering op til løberne er ~23 år, og i dette punkt har vi prøvet at rammesætte og beskrive setuppet og formålet med de centrale arenaer/miljøer som talentløberne befinder sig i til og med de 23 år – i en samlet talentudviklingsstrategi. Strategien er bygget op efter Team Danmarks model for talentudvikling, "talent-HUSET", og beskriver for hvert miljø de 5 punkter: Helhed, Udvikling, Samarbejde, Engagement og Trivsel. Vi har taget ideen om huset lidt videre og definerer i vores forslag "etagerne" i huset som de forskellige alderstrin, og "opgangene" i huset som de forskellige overordnede miljøer, som vi mener er centrale for talentudviklingen; de lokale (klubberne), den personlige træner, de regionale (talentcentre (TC) og regionale elitecentre (REC)) og de nationale (elitecenter (NEC) samt landsholdsarbejdet (U18, U23 og b-landshold)).

Elitemiljømaterialet beskriver – udover en kort beskrivelse af hvad der skal fokuseres på på de forskellige alderstrin – et forslag til elitearbejdets nationale og regionale elitecentre (NEC og REC), som derfor ikke vil blive beskrevet her. I nedenstående afsnit vil blive gennemgået hvad vi tænker med setuppet for de øvrige miljøer i talentudviklingsstrategien, og hvordan vi ser at miljøerne kan koordinere arbejdet til gavn for talenterne og Dansk Eliteorientering.

## Lokalt - Talentudvikling i klubberne

Klubberne spiller en afgørende rolle for talentudviklingen i Dansk Orientering!

Den daglige træning for talenter, indtil de flytter hjemmefra, foregår hovedsageligt i klubberne. For at kunne træne i det anbefalede omfang\* som 15-16 årig løber, er det nødvendigt at løberen har erhvervet sig et motorisk, fysisk og o-teknisk niveau forinden. Ansvar for at sikre det sportslige niveau hos løberne, frem til de fylder 15 år, ligger udelukkende hos klubberne.

Fra 15-årsalderen tilbydes løberne træning i et talentcenter og kan udtages til U18-gruppen, 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, helt op til løberne flytter hjemmefra efter endt ungdomsuddannelse.

*\*: Træning af Børn og Unge orienteringsløbere (TBU) angiver anbefalede træningsængder for 15-16 årige løber. I alt 5-6 træningspas pr. uge.*

## Børne- og ungdomsklubber (4-14 år)

Vi har valgt at medtage børne- og ungdomsarbejdet i klubberne som en del af talentudviklingsstrategien – da børne- og ungdomstræningen er selve fundamentet for at talentudviklingen. Det handler ikke om at "talenter" nødvendigvis kan og skal identificeres og prioriteres indtil løberne når puberteten – forskningen viser, at tidlig selektion og specialisering ikke er hensigtsmæssigt for talentudviklingen. Det er dog også forkert at tro, at klubbernes børne- og ungdomsarbejde, indtil de unge bliver 15 år, ikke har nogen betydning for deres mulighed for at udfolde deres talent og potentiale fuldstændigt. I TBU-bogen er det bl.a. beskrevet, hvordan specielt kroppens motoriske, koordinations- og løbstekniske evner, samt hjernens kognitive og o-tekniske evner, kan påvirkes rigtigt meget tidligt og til og med puberteten, hvor både krop og hjerne er i rivende udvikling og meget tilpasningsdygtig og modtagelig for ydre stimuli, f.eks igennem træning.

Indholdet i den træning, vi tilbyder børn og unge, er derfor fuldstændig afgørende for løbernes 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.

Samtidig er kvaliteten på klubberne børne- og ungdomstræning afgørende for, at den mængde af løbere, der træder ind i den målrettede talentudvikling, er stor nok. Som det beskrives i Elitemiljømaterialet er "vejen fra talent til verdensklasse" – og skal være – et udskilningsløb eller en tragt om man vil. Langt fra alle 15-16 årige ungdomsløbere har evnerne eller er motiveret for at tage elitesporet, og selvom der også kan komme løbere ind på elitesporet på et senere tidspunkt, så vil der uundgåeligt blive færre og færre eliteløbere, jo ældre løberne bliver. Strategien bygger derfor på den antagelse, at jo flere løbere som igennem klubbernes børne- og ungdomstræning får muligheden for at udvikle de færdigheder der skal til, desto flere talenter vil komme ind i den målrettede talentudvikling ved 15-årsalderen, og desto flere elite- og verdensklasseløbere vil vi få i den sidste ende, alt andet lige.

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.

TBU-konceptet er for langt at beskrive i en eliteplan, men konceptet har defineret 10 vejledende principper som er beskrevet herunder. Samtidig kan der læses mere om konceptet her: <https://tbuorientering.dk/>, og TBU-bogen kan findes i en onlineversion her: <https://issuu.com/grafiskforum/docs/dof-bog?fr=sYWQ2MTIyNzczMA>

*Den grundlæggende tilgang til TBU-konceptet er, at børn og unge og deres behov skal være i centrum. Udgangspunktet for træningen, stævnerne og de sociale aktiviteter skal være, at de er til for løberne. TBU-konceptet er derfor bygget op om fem principper, der netop sætter børn og unges behov i centrum. Indholdet i denne bog er funderet i disse fem principper:*

- *Børn og unges udvikling som orienteringsløbere foregår i et langsigtet perspektiv.*
- *Børn og unges træning er tilpasset alders- og målgruppen.*
- *Børn og unge træner og konkurrerer med jævnaldrende.*
- *Børn og unge træner forskellige færdigheder specifikt, på de rigtige tidspunkter i deres udvikling.*
- *Børn og unge deltager i stævner på lige vilkår og i konkurrenceformer, der er tilpasset aldersgruppen.*

*Derudover er der fem principper, der udstikker en retning for klubbens arbejde med træning af børn og unge. De fem principper kan ses som en ledestjerne for de klubber, der vil arbejde målrettet på at have et stærkt børne- og ungdomsmiljø:*

- *Klubben har et ugentligt træningstilbud, året rundt, målrettet børn og unge, ledet af uddannede børne- og ungdomstrænere.*
- *Klubben udfordrer, giver ansvar og stiller krav til børn og unge i træningen, både sportsligt, organisatorisk og socialt.*
- *Klubbens organisering omkring børne- og ungdomsmiljøet er afgørende for et velfungerende børne- og ungdomsarbejde.*
- *Klubben sikrer, med en langsigtet strategi og gennem planlægning, kontinuitet i børne- og ungdomsarbejdet.*
- *Klubben sørger for løbende medlemsudvikling og uddannelse af børne- og ungdomstrænere, og vidensdeling på tværs af klubber prioriteres højt.*

## Talent- /eliteklubber (15-23 år)

I tillæg til den hjælp og sparring, som klubberne kan få igennem TBU-konceptet (som er målrettet aldersgruppen 4-20 år), er det vores forslag, at DOF kan hjælpe klubberne med at sikre, at der trænes med høj kvalitet i ungdoms- og juniortræningen, ved at en klub kan blive anerkendt som "talentklub". Formålet er at udvikle flere løbere, som har niveauet og motivationen til at følge elitesporet og blive udtaget til U18-gruppen og senere U23-gruppen, og bidrage til regionale- og nationale talent-/elitemiljøer.

En talentklub forpligter sig til:

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

Klubbens træningstilbud kan arrangeres i samarbejde med andre orienteringsklubber eller fx. atletikklubber eller morgentræning i et elitekommunesamarbejde.

Dansk Orienterings Forbund forpligter sig til:

- At stille en højt kvalificeret TBU-konsulent/talentudviklingsansvarlig til rådighed for sparring og supervision af klubbens talentudviklingsaktiviteter.
- At arrangere et årligt trænerseminar.
- At udvikle og udbyde attraktive og målrettede træneruddannelser.
- At tilbyde en personlig træneruddannelse for klubbens (og evt. naboklubbers) personlige trænere, som foregår lokalt i klubben. Ansvar: TBU-konsulent/talentudviklingsansvarlig i DOF.
- At hjælpe til med at etablere et samarbejde med en Team Danmark Elitekommune.

## Samarbejde med Team Danmark Elitekommuner

Kommuner kan indgå et samarbejde med Team Danmark og dermed blive Team Danmark Elitekommune. På nuværende tidspunkt er følgende kommuner en Team Danmark elitekommune: Aalborg, Thisted, Skive, Viborg, Randers, Holstebro, Herning, Silkeborg, Aarhus, Horsens, Vejle, Fredericia, Kolding, Esbjerg, Haderslev, Odense, Svendborg, Slagelse, Roskilde, Ballerup, København, Gentofte, Hillerød og Helsingør. Elitekommunerne arbejder tæt sammen med idrætsskoler, lokale ungdomsuddannelser og de videregående uddannelsesinstitutioner for at give talenter mulighed for at kombinere elitesport og uddannelse.

Et af tilbuddene i Elitekommunerne er talentidrætsklasser. Dvs. klasser i folkeskolens 7., 8. og 9. klasser, hvor talenter i forskellige idrætsgrene går i samme klasse og tilbydes idrætsspecifik morgentræning 2 gange om ugen. 7. klasse svarer til 13 år. Tilbuddet om morgentræning øger løberens træningsaktiviteter og forbereder således løberen til den øgede træningsomfang i 15-16-årsalderen. Talentidrætsklasser samler talenter på tværs af idrætsgrene, som



har stor interesse for deres idræt og bruger meget tid på idrætten. At gå blandt ligesindede fra andre idrætsgrene skærper orienteringsløberens identitet som talent og fremmer forståelsen af hvad det kræves for at udvikle talentet.

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

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

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

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

## Personlig træner

De frivillige, personlige trænere har en helt central rolle for talentløbernes udvikling, ikke mindst mht. vejledning af og hjælp til løbere i alderen fra 15-18 år, inden de bedste løbere kommer ind i en U23-gruppe og får mulighed for tæt personlig opfølgning af en landstræner. Den personlige træner skal hjælpe talentløbereren med at binde alting omkring sporten og livet ved siden af sammen; en personlig træner, som giver sig tid til løbereren og har den fornødne viden om disse "life skills", kan hjælpe løbereren med at bevare motivationen for at løbe orienteringsløb på højt niveau, ikke mindst i alderen 15-18 år, hvor der generelt sker et stor frafald.

Som det er nu, er det generelt svært for klubberne at finde personlige trænere til deres talentløbere, samtidig med, at opfølgningen over for løberne undertiden opleves som varieret og tilfældig. Vi ønsker mere fokus på den personlige træners rolle og betydning for hele talentudviklingen. Det skal være klubbernes ansvar at finde personlige trænere til deres talentløbere, men klubberne skal omvendt have hjælp til, at de personlige trænere klædes på til opgaven og forstår deres rolle og ansvar.

### Profil og kompetencer:

Den personlige træner skal gerne have teoretisk viden, eller erfaring omkring talentløberens 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. Den personlige træner kan være:

- Nuværende eliteløber
- Tidligere talent-/eliteløber
- Klubtræner, forælder der har/vil udvikle tilstrækkelige kompetencer.

I den forbindelse ønsker vi at stille forslag om at forpligte løbere i elite- og verdensklassegrupperne til at være personlig træner for minimum én talentløber i et TC, og at de i forbindelse med landsholdssamlinger gennemgår en personlig træneruddannelse.

For tidligere talent-/eliteløbere, klubtrænere, forældre eller andre, ønsker vi, at de gennemgår en personlig træneruddannelse, hvor de klædes på til opgaven med teoretisk og praktisk viden. For at gøre det nemt for de

personlige trænere og talentklubberne, som skal sørge for at klubbens personlige trænere har en uddannelse, skal DOF tilbyde personlig træneruddannelse lokalt i talentklubberne.

## Regionalt - Talentcentre

Talentcentre tjener en vigtig rolle i talentudviklingsarbejdet, og i vores forslag fastholdes TC'erne i deres nuværende form, men med skærpet fokus på kvaliteten i træningstilbuddet og opfølgningen i forbindelse med træning. TC-trænerne skal have mere hjælp og sparring, bl.a. igennem koordinering af træningsplaner og trænerpraksis ifm. med deltagelse på U18-samlinger, og andre koordinerings- og inspirationsmøder.

### Indhold

Et TC tilbyder:

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

### Deltagere

Minimum 15 talenter, der ønsker at udvikle sit talent:

- Gennemfører træning af et omfang og indhold svarende til alder og køn, som beskrevet i TBU bogen, herunder træner 1-2 tekniske træninger/stævner om ugen foruden TC (gerne i klubben).
- Anvender Sportlyzer systematisk, så træningsmængde, form og intensitet fremgår, med kommentarer til hver træning. Har desuden en træningsplan.
- Har en personlig træner.
- Deltager i minimum 75% af alle TC træninger på et halvt år.
- Deltager i minimum 75% af alle ungdoms- og juniortræninger i klubben på et halvt år.
- Deltager i stævner, herunder regionale og nationale mesterskaber. Der skal defineres en række af udvalgte stævner som løberne forpligter sig til at komme til. Se mere under punktet "Konkurrencer og træning – prioriteringer".

### Mandskab, kompetencer og organisering

- Et TC-trænerteam består minimum af to trænere, der har følgende kompetencer:
  - Er i stand til at lave o-tekniske udfordrende træningsøvelser ud TBU-principperne og den o-tekniske udviklingsmodel.
  - Har som minimum en TBU-ungdomstræneruddannelse (niveau 1) eller planer om at tage den.
  - Har evt. selv erfaring med eliteorientering.
- Optagelse i TC sker umiddelbart efter påske i det år, hvor løberen fylder 15 år; optagelse sker for løbere, der opfylder ovenstående beskrivelse af et talent og er i stand til at løbe baner på svært niveau.
- TC-trænerne deltager i udarbejdelsen af årsplaner for U18-landsholdets indhold på samlinger.
- Der lægges halvårslige træningsplaner for TC, som tilpasses U18-landsholdets årsplan og som talentklubberne tilpasser deres træning efter.
- TC trænerteam lægger banerne i fællesskab med øvrige TC trænere i Danmark og får feedback fra U18-landstrænere/talentudviklingsansvarlig.

- TC-trænerne er en del af trænerteamet, der udgør U18 landsholdet, og coacher egne løbere under U18 samlinger.
- TC-trænerne deltager efter eget ønske i internationale ungdoms-/junior-mesterskaber som en del af trænerteamet.
- TC-trænerne deltager i det årlige trænerseminar.
- Et medlem fra hver klub, som har deltagere i TC, indgår i en styregruppe, som mødes to gange årligt med TC-trænerne, og hvor indsatsområder for forbedring af det lokale TC drøftes og plan tilrettelægges. Den talentudviklingsansvarlige i forbundet deltager i disse TC-styregruppemøder.
- Ansættelse af TC-trænerne foretages af TC styregruppen sammen med forbundets talentudviklingsansvarlige.
- TC finansieres delvis af en egenbetaling, som udgør xxxx kroner årligt (2.000 kroner årligt som det er nu), og delvis af forbundet via Team-DK-støtte. Driftsbudgettet for et TC med 15 løbere er 60.000 kroner årligt. Løberne finansierer selv kørsel til træningerne samt weekendture.

## Nationalt - U18-gruppe

Formålet med en landsdækkende U18-gruppe og tilhørende træningsaktiviteter i både ind- og udland, er at give en stor gruppe af vores mest talentfulde, ivrige og målrettede løbere i aldersgruppen 15-18 år, som træner struktureret, 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 eliteløber og verdensklasseløber. U18-gruppen skal inspirere så mange som muligt til at vælge elitesporet.

### Indhold

Løberne skal igennem deres tid i U18-gruppen lære, hvad det vil sige at være eliteløber/verdensklasseløber, hvor meget og hvilken træning, der skal til og over hvor lang tid, hvilke krav, der bliver stillet til, at de skal prioritere i deres liv, men også hvilke muligheder/oplevelser de får, hvis de udvikler højt nok niveau.

Det praktiske indhold på træningssamlingerne er primært målrettet den o-tekniske udvikling for denne aldersgruppe. Sværhedsgraden på den o-tekniske træning skal generelt ligge lidt over det løberne møder til klubtræning og TC-træninger som ofte også vil være i terræner de kender. Der skal være fokus på specifik træning af basisfærdigheder (og mindre på helmetodetræninger) og de færdigheder der trænes, skal følge den årsplan, som U18-trænerne i samarbejde med TC-trænerne udarbejder for den o-tekniske udvikling. Det tages udgangspunkt i TBU-anbefalingerne. Mellem U18-samlingerne træner alle TC'erne og talentklubberne efter samme årsplan. På U18-samlingerne skal der også laves evalueringstræninger, så både løbere og trænere kan se, hvordan løberne udvikler sig, og om de bliver bedre til de færdigheder, der sættes fokus på i træningen.

Det teoretiske indhold skal være en god blanding af o-teknisk opfølgning/evaluering på træningerne og inspirationsoplæg omkring fysisk og motorisk udvikling og træning, sportspsykologisk udvikling og træning og træningsplanlægning. De teoretiske oplæg skal opdeles for de 15-16 årige og for de 17-18 årige, så løberne får inspiration og læring, som passer til deres alder og udvikling. Her kan fx præsenteres hvad og hvor meget der forventes, at løberne træner i deres udvikling, hvilke lifeskills og mentale præstationsfærdigheder de skal lære for at kunne få fuldt udbytte af deres træning og præstere på højeste niveau m.m. Der tages udgangspunkt i TBU-anbefalingerne. Der kan kobles eksterne eksperter på, f.eks. fra Team Danmark, eller fx. landstrænere eller landsholdsløbere.

Løberne skal have forskellige "hjemmeopgaver" for mellem samlingerne, hvor de skal arbejde med bestemte udviklingsområder, som der følges op på på samlingerne.

## Deltagere

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

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

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

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

## Mandskab, kompetencer og organisering

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

## Nationalt - U23-gruppe

Formålet med en U23-gruppe for aldersspændet 19-23 år er at arbejde målrettet og grundigt med de bedste og mest ambitiøse danske talent-/eliteløbere. Ud over at arbejde med at udvikle deres sportslige niveau mod verdensklasse på samlinger/internationale mesterskabet og igennem tæt opfølgning af en landstræner, skal løberne opbygge færdigheder og have hjælp til at tackle nogle af de store skift og omvæltninger der sker i den årrække, fx. afslutte ungdomsuddannelse, skift fra junior til senior, flytte hjemmefra, starte på videregående uddannelse m.m.

## Deltagere

10-15 løbere – der udtages de løbere for hvert køn, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

## Mandskab og kompetencer

To landstrænere på alle samlinger/mesterskaber og til personlig opfølgning i hverdagen.

## Nationalt – B-landshold

Dette afsnit er på idéniveau, men de indledende tanker er beskrevet her, på samme måde som det er beskrevet under sub-elitesporet i Elitemiljø-materialet.

For at få flere til at ville skifte fra sub-elitesporet til elitesporet, og prøve at slå sig ind på en landsholdsgruppe foreslår vi, at der laves B-landsholdsaktiviteter fra 19- år (organiseret og finansieret eksternt fra landsholdsorganisationen/-budgettet), fx. med deltagelse i internationale WR-events i udlandet.

## Koordinering og ansvarsfordeling i talentudviklingsarbejdet

Dansk Orienterings-Forbund Eliteorganisation skal have det overordnede ansvar for Talentudviklingen i Dansk Orientering. Talentudviklingen består af mange miljøer og drives i høj grad af frivillige kræfter lokalt og regionalt, og for at talentudviklingsarbejdet kan koordineres på tværs af miljøerne, så der skabes en rød tråd i arbejdet, er det afgørende at den/de personer i DOF der har ansvaret er gennemgående i alle miljøerne – fra klub til landhold.

TBU-konceptet spiller en central rolle i beskrivelsen af alle dele og miljøer af talentudviklingsstrategien (beskrivelse af indhold og udvikling for børn og unge i TBU-bogen, målrettede træneruddannelser, klubsamarbejdsprojekter m.m.), og koordineringen af TBU-arbejdet og talentudviklingsarbejdet er afgørende for at strategien kan lykkes. Ideelt set ønsker vi én eller flere personer ansat i DOF som har kombinationsroller i både TBU (børn og unge) og talentudviklingen (elite), og som har kompetencer til alt fra at hjælpe klubberne med at få gang i målrettet minitræning, hjælpe talentklubberne med at udvikle deres ungdoms-/juniortræning, bidrage på U18-samlinger og ungdoms-/junior mesterskaber, koordinere og give inspiration til TC-trænerne, undervise på træneruddannelser m.m.

## Hædning og anerkendelse af de trænere og ledere der driver børne- og ungdomsarbejdet og talentudviklingsarbejdet

Vi skal være bedre til at hædre og anerkende den store frivillige indsats der bliver lagt i hele børne- og ungdomsarbejdet og talentudviklingsarbejdet. Og vi skal igennem anerkendelse og hædning motivere til mere via inspirationsture.

Vi foreslår at "årets træner" udvides til:

- "Årets børne- og ungdomstræner eller leder"
  - a. Målrettet frivillige trænere/ledere i klubberne og på børne- og kredsungdomskurser
  - b. Præmie: Deltage på valgfri U18-samling eller ungdoms-/junior mesterskab som en del af træner teamet.
- "Årets talent-/elitetræner eller leder"
  - a. Målrettet frivillige eller ansatte trænere/ledere i talent-/eliteklubber og på regionale eller nationale talent-/elitecentre.
  - b. Præmie: Deltage på valgfri landsholdssamling eller senior mesterskab som en del af træner teamet.
- "Årets klub-/voksentræner eller leder"
  - a. Målrettet frivillige træner/ledere i klubber, kredse og/eller forbund
  - b. Præmie: ?

## Konkurrencer og træning - prioriteringer

Bemærk at følgende forslag fortsat er på idéstadiet, og ikke noget som arbejdsgruppen i første omgang har prioriteret tid på at lave gennemarbejdede beskrivelser af.

### Dansk O-Liga

For at skærpe interessen og motivationen for konkurrencedeltagelse og for at konkurrencerne samtidig kan understøtte talentudviklingen, indføres en overordnet rangliste for aldersklasser D/H16, D/H18, D/H20 og D/H21. Der hedder Dansk O-Liga. Vi ser mulighed for udvidelse til alle aldersklasser efterfølgende.

Den er for O-løbere i Danmark, der deltager i alle eller næsten alle af flg. stævner:

- Alle individuelle DM'er
- Regionale Mesterskaber (JFM og SM)
- Nordjysk 2-dages
- Danish Spring
- Påskeløb
- Fynsk SprintCup (hvis de overholder en vis stævne kvalitet)
- Evt. O-challenge (flerdagsløb, som beskrives nedenfor). Løb i O-challenge tæller hver for sig.

Pointgivning med 100-points-metoden, men med hele minutter imellem. Ikke "på minuttal".

Der må ses bort fra 4 løb på ranglisten.

### O-challenge

Der indføres en ny type konkurrence (I første omgang kaldet "træningskonkurrence", for at undgå at skulle ændre i reglement), hvor løberne udfordres på en blanding af momenter indenfor orienteringsløb. (I stil med, hvad der trænes i TC-erne både o-teknisk og fysisk). Herved opnås en allround afprøvning af o-løbernes evner i sporten, og momenterne trænes samtidig yderligere.

Stævneformen introduceres første år med D/H12, D/H14, D/H16, D/H18, D/H20 og D/H21 klasserne. Øvrige klasser genbruger disse baner med tilmelding indenfor 5-10 års alderstrin.

Det er vigtigt at tilbuddet henvender sig til bredden også, da der så er mere "liv" i stævnet og flere til at betale, så det herved bliver attraktivt at være arrangør.

- Stævner/løb designes med høj banekvalitet, og så det bliver sjovt og trendy, men samtidig udfordrende for løberne. Både fysiske og o-tekniske aspekter bliver vigtige.
- Banerne/momenterne kvalitetssikres af forbundets børne- og ungdoms og talentudviklingsansvarlige.
- Stævner består af 2-4 stævner pr. år, fordelt ud over Danmark, måske et i hver kreds. Der startes med 2 stævner første år, så det ikke fylder for meget i kalenderen.
- Stævnet foregår over 3 dage (måske flere ved helligdage tilknyttet til en weekend). Typisk fredag eftermiddag/aften til søndag eftermiddag.
- Hvert stævne har 3-5 løb (hvis weekend). Altid én længere distance.
- Der findes katalog for typer af momenter, der skal bruges. Stævnearrangørerne bestemmer selv det specifikke indhold, men indenfor rammerne. I instruktionen beskrives, hvilke momenter, man kan "komme ud for".
- Samme pris for alle stævnerne. Pris pr. løb f.eks. 100 kr men rabatpris for alle 4 løb – f.eks. 300 kr.

## Discipliner

- Natsprint
- Skovsprint
- Mellemdistance
- Natløb
- Prolog + finale
- Terrænløb, angrib terræn
- Cross
- 2-mandsstafet (klubkonkurrence)
- Langdistance
- Sprint
- Mikroorientering skov og by
- Knockout
- Pointløb
- Valgmulighedsbane. Vurdering af hurtigste moment/disciplin ift. egne evner (Som i eksempel 2 søndag)
- ...
- ...

## Momenter

- Kurvekort (variant med blå og grøn)
- Kompas
- Korridor, linjeløb
- Valgfri poster
- Mangepost, finorientering, retningsskift
- Vejvalg/strækplanlægning (langstræk)
- Bestemte fokusområder, f.eks. moser, bakker, tætheder, skrænter, klit osv.
- ...
- ...

## Klub-Stafet-Ligaen

Under O-challenge weekend'erne indføres en 2-mandsstafet, hvor klubberne kan samle points til Klub-Stafet-Ligaen. Det kan skabe anderledes konkurrence og motivation og give prestige i dyst mellem klubberne.

- 1-2 ture per person.
- Ingen klasseopdeling.
- Klub må stille så mange hold det skal være, men kun de tre hurtigste hold fra hver klub tæller med i ranglisten.
- Man får at vide på forhånd, hvilke momenter der indgår i stafetten.
- Sl er depeche, så det er holdets tid der tæller (dvs. samme brik for at gøre det enkelt).
- En stafet i hver af stævneweekenderne. 2-mandsstafetten tæller ikke med i den individuelle Dansk O-Liga.

## En typisk O-challenge weekend

Et typisk stævne kunne bestå af prolog fredag aften, jagtstart lørdag formiddag, 2-mandsstafet lørdag eftermiddag, langdistance med fællesstart søndag formiddag.

Her er vist 3 eksempler, som kan mixes og laves som det bedst egner sig for arrangørerne og terrænet. Vindertider kan også justeres efter behov. Eksemplerne tager udgangspunkt i discipliner for HD 17-20

### Eksempel 1

Fredag Aften	Nat skovsprint. Fungerer som prolog til lørdag formiddag	Vindertid 15 min
Lørdag Formiddag	Mellemdistance på kurvekort. Jagtstart som følge af prolog	Vindertid 30 min
Lørdag Eftermiddag	2-mandsstafet. 2x2 ture. 1+3 tur snitzlet terrænrunde. 2+4 tur mangepost	Vindertid 4x15min
Søndag Formiddag	Langdistance fællesstart. Består af 4 forskellige dele: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valgfrie poster</li> <li>2. Normal bane på kort uden stier</li> <li>3. Mangepostbane</li> <li>4. Trail</li> </ol>	Vindertid 70-90 min

### Eksempel 2

Fredag eftermiddag	2-mandsstafet. 2x2 ture. 1+4 tur er en butterfly, 2+3 tur er afmærket terrænrunde.	Vindertid 4x20 min
Lørdag formiddag	Sprint med valgfri poster	Vindertid 15 min
Lørdag eftermiddag	Mangepostbane med enkelte langstræk på kort uden stier	Vindertid 45 min
Søndag formiddag	Langdistance fællesstart. <p>Her skal løberen vælge mellem tre muligheder og selv vurdere hvilken mulighed (moment) løberen selv vil kunne gennemføre hurtigst (Som det foregår ved knockout sprint);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En stirunde</li> <li>• Angrib terrænet runde</li> <li>• Korridor</li> </ul> <p>Alle tilpasset så de cirka vil tage lige lang tid.</p> <p>Efter dette er der et samlingspunkt og der løbes direkte ud på en bane primært bestående af langstræk.</p> <p>Der afsluttes med et antal valgfrie poster.</p>	Vindertid 90 min



### Eksempel 3

Fredag aften	Natcup lignende bane med samlet start i by.	Vindertid 45 min
Lørdag formiddag	2-mandsstafet. En tur hver. 1. tur er kompaspræget. Kort uden kurver 2. tur er kurvekort med blå og grønt	Vindertid 2x25min
Lørdag eftermiddag	Mellemdistance på kort uden stier.	Vindertid 30 min
Søndag formiddag	Langdistance samlet start Består af fire dele:  1. Cross runde  2. Mangepostbane  3. Angrib terrænet  4. Kurvekort	Vindertid 90 min

### OBS punkter

- Arrangører skal være friske på at prøve noget nyt og innovativt. Det må ikke være for indviklet og ikke for mange forskellige baner, f.eks. max 8 baner (som ved divisionsmatch).
- Startprocedure.
- Momenter tilpasses aldersklasse. Undgå dog, hvis det kun er 15-35 år, det laves baner til. Og andre må deltager, hvis de kan.
- Banelægger skal vælge de momenter, der passer til terrænet. Der opbygges efterhånden ekspertise i at lave konkurrence med momenter.
- Problemer med reglement kontra koncept undgås formentlig, hvis det kaldes træningskonkurrence, og folk kommer til at kende konceptet.
- Overnatning.

# Bilag 1. Status på talentudviklingsaktiviteter i Dansk Orientering pt.

## U18-aktiviteter (skrevet af Astrid Ank Jørgensen – U18-træner)

### Baggrund

U18 gruppen opstod da landsholdsstrukturen blev ændret i efteråret 2019, og blev oprettet med ønsket om tidligere i løbernes satsning at lære dem om hvordan man træner godt og hvad det indebærer at være en del af en landsholdsgruppe senere i deres satsning.

Ønsket var at have en bred gruppe for på den måde at fremme udviklingen i så mange unge løbere som muligt, men stadig med en udtagelse for at sikre et vist træningsmæssigt niveau hos løberne.

Gruppen kigger ikke på resultater, men på hvordan løberne træner og det arbejde de ligger i hverdagen.

### Aktiviteter i 2020

Planen for 2020 var som følgende:

15 december 2019 – udtagelse til foråret

17-19 januar – samling i Silkeborg, Gjern

6-8 marts – samling i Silkeborg (samarbejde med de andre landsholdsgrupper)

7-10 maj – samling i Sverige (aflyst pga. corona)

10 august 2020 – udtagelse til efteråret

21-23 august – samling i Holstebro

20-22 november – samling (stadig ukendt sted)

### Løbere i gruppen

Der har været udtaget mellem 31-33 løbere til begge udtagelsesrunder. Der var én løber som blev udtaget senere på sæsonen i foråret. Niveauet er meget højt hos mange af løberne, men der er også et lavt bundniveau hos nogle løbere.

### Trænere

Det har været idéen at TC-trænere også skulle købe ind på U18 gruppen, og derfor også meget gerne deltage på U18 samlingerne. Det har fungeret rigtig godt at være mange hænder på samlingerne. Hertil har det været fuldstændig livsnødvendigt at have Rolf Lund med som madfar.

TC-trænerne kender løberne bedre end jeg, som U18 landstræner gør, og derfor er det godt at have dem med på samling. Tanken med at involvere TC-trænerne er god, men trænere skal lige skubbes lidt i gang. Når først man sætter trænere i gang og siger til dem hvad man ønsker af dem, så fungerer det rigtig godt at have TC-trænerne med.

### Godt og mindre godt

Løberne er motiveret og virkelig en spændende gruppe at arbejde med synes jeg.

Det har fungeret rigtig godt når vi har fået planlagt god tid til evaluering af træning siden sidst, evaluering af træningerne og snak om mål indtil næste samling. Det er vigtigt at vi husker dette på hver samling. Løberne ønsker at det er et mere seriøst oplæg end det er på andre samlinger, så det skal vi udnytte og huske på.

Der er for mange løbere i gruppen. Egentlig havde vi sagt at der skulle udtages færre til august 2020, men det var svært at lave et cut. MEN der er for mange, og vi skal have fundet en løsning på hvordan vi kommer udenom dette,

for ikke at have for mange løbere med.

Med færre løbere vil vi også kunne have en gruppe med et rigtig højt niveau, og med et højere bundniveau end hvad vi har nu. Mit bud er at en gruppe på maks 25-27 løbere ville være passende.

Det har fungeret rigtig godt at have en rød tråd over alle TC'erne i forhold til hvad de træner hvornår, så vi også kan have et fælles fokus på det på samlingerne. Dette skal vi blive ved med. Det har fungeret godt med de træninger vi har på samlingerne.

TC-trænerne skal skubbes mere i gang på samlingerne. De skal lære at tage mere initiativ, og at udnytte tiden på samlingerne til at få snakket med deres løbere.

Jeg synes både og at det har fungeret godt med udtagelse 2 gange på året.

Det fungerer godt så man lettere kan få de løbere som ikke opfylder kravene ud, som fx hvis de ikke får opdateret træningsdagbogen. Samtidig stødte jeg også på mange løbere som ikke havde opfanget at der var en udtagelse mere, og derfor måske ikke helt havde tænkt at de kunne risikere at være ude af gruppen.

### **U18 som talentudvikling**

Jeg synes bestemt U18 gruppen er med til at udvikle løberne, og jeg tror de kan få rigtig meget ud af at være en del af gruppen. Men setuppet skal skærpes mere for at det virkelig giver udøverne noget. Hertil skal vi være en mindre gruppe, TC-trænerne skal byde mere ind og jeg skal som U18 landstræner huske at være konsekvent med evalueringerne og snak omkring mål mellem samlingerne.

### **Samlet vurdering fra arbejdsgruppen**

Det er generelt svært at komme med en vurdering, når der kun har været afholdt 3 samlinger, og det er for tidligt at konkludere noget. Men den umiddelbare vurdering er, at opsættet og aktiviteterne har fungeret efter hensigten rent indholdsmæssigt, med mange udfordrende tekniske træninger, og med mange løbere der har været med og fået noget inspiration. Det er fint at der udtages efter indsats mere end niveau, og at der også "skiftes ud" i løbergruppen, når der er løbere som ikke gør indsatsen. Der er lidt betænkning ved om nogle af de 15-årige er for unge og uerfarne/for lavt niveau til at være med. Samtidig vil det på sigt blive en udfordring at udfordret dem der kommer til at være med på alle samlinger i 3-4 år, så det ikke bliver trivielt. Det er godt at TC-trænerne er med i forhold til at skabe den røde tråd i talentudviklingsarbejdet, men der har ikke været tilstrækkelig forventningsafstemning og kommunikation med TC-trænerne i forhold til trænerens rolle og ageren på samlinger og ift. det koordinerede arbejde der skulle gøres på TC'erne mellem samlingerne. Der kunne godt være flere landstrænere/inspiratorer tilknyttet.

### **TC Sjælland (skrevet af Masha Semak og Rune Østergård – TC-trænere)**

Vi har en ugentlig træning i alle skoleuger. Indtil i år havde vi også 1-2 lærings ture om året. Der er to trænere: Masha Semak og Rune Østergaard. Masha har løbet o-løb siden 1995, har taget DOF træner kurser samt DIFs diplomtræner. Der er tilmeldt 28 løbere (+8 på HNIE), og der deltager mellem 18-25 til træning. I 2020 har der været tilknyttet 13 løbere på U18-aktiviteterne, 4 i Udviklingsgruppen og 2 på Elitegruppen, og de løbere deltager altid/næsten altid på træning. Fravær er som regel pga skader og skole travlt/eksamener/køreskole. Selve træningerne fungerer rigtig godt, vi har en god gruppe løbere, som er motiverede for at blive bedre. Pt er vores ældste/dygtigste løbere flittige deltagere, så de yngre har nogle at se op til. Der er god og seriøs stemning på træningerne. Vi savner mere kontakt med "DOF" og landsholdstrænerne.

Vi synes vores træning er talentudvikling. Vores træning er målrettet de unge, som vil mest. Vi har fokus på kvalitet og teknisk udbytte på hver eneste træning. Men det vigtigste er nok det udviklende miljø, som der er i TC Sjælland. Det er sejt at gå op i træning og at gøre sig umage for at blive bedre.

### Samlet vurdering fra arbejdsgruppen

Tilbuddet inkluderer også seniorløbere i alderen 21-25 år. Det tekniske indhold på træningerne holder rimeligt højt niveau og er udfordrende, men trænerne mangler lidt hjælp til at tilrettelægge og koordinere det hele. Samtidig er der blandt løberne og klubber lidt delte meninger om det bliver lidt for meget endnu et "fælles socialt træningstilbud", eller om det skal være endnu mere målrettet de bedste. Der mangler måske lidt gejst og "nu skal vi give den gas" mentalitet i miljøet. TC-trænerne stopper desuden ved årsskiftet så der skal findes en ny løsning.

### TC Aarhus (skrevet af Jess Rasmussen og Mikkel Kaae Nielsen – TC-trænere)

Vi leverer orienteringsteknisk træningstilbud og træningsmiljø til unge talentfulde 15-20 årige løbere. Hermed grundlag for at løberne dels kan forøge andelen af orienteringsteknisk træning dels kan bygge videre på de kompetencer, de har fra klubtræningen. Vi har træning hver uge om onsdagen bortset fra ferieperioder, i tillæg til regelmæssigt indlæg om træningsplanlægning, løberanalyser, ernæring med mere - hvor muligt med bistand fra EC trænere og eksperter samt eliteløbere.

Vi er to trænere, Mikkel og Jess. Mikkel har en baggrund som juniorelitoløber, trænerkursus 1 og 2, TC på Sjælland og arbejde med det australske juniorlandshold forud for JWOC i 2019. Jess har en baggrund som seniorlandsholdsløber i 1980'erne, træneruddannelse i Forsvaret og DOF regi, DOF Talenttræner i starten af 1990 og rutineret banelægger.

P.t. er der 28 (snart 29) løbere tilknyttet TC, heraf er 5 på HNIE og deltager derfor ikke i den ugentlige træning. Deltagelse på træning varierer mellem 15-25 løbere, lavest i starten af året pga. aldersbetinget afgang, forøges med tilgang i april og ændres i forbindelse med til- og afgang til HNIE. 11 løbere har været med i U18-aktiviteterne, 1 i udviklingsgruppen og 1 i elitegruppen i 2020. De løbere er med hver uge med mindre, der er tidsmæssig overlappende aktiviteter i pågældende grupper (sjældent).

NB: Deltagelsen har i 2020 været påvirket af Corona med lavere deltagelse end normalt pga. primært manglende transportmuligheder (og måske manglende motivation pga. manglende mål for ambitionerne).

Kvantitativt og kvalitetsmæssigt er det vores vurdering, at TC-arbejdet går godt. Dette med baggrund i tilbagemelding fra styregruppe, løberne og flere af deres forældre, samt den generelle høje deltagelse - løberne virker til at være glade for træningen og det træningsmiljø TC er rammen for. I forhold til effekten af TC-træningen, så kan vi ikke give et kvalificeret svar. Dette med baggrund i, at TC-arbejdet alene bidrager til løbernes udvikling, og hvor klubberne, forældrene og specielt løberne selv yder de væsentligste bidrag.

TC bidrager dog væsentligt på tre områder:

1. Tilbyder træning i andre klubbers skove, så løberne får træning i forskellige og mere ukendt terræntyper.
2. Tilbyder flere 'træningspartnere' på samme niveau og/eller ambitionsniveau end klubberne kan.
3. Aktiviteter tilpasset de mest talentfulde i højere grad end det er muligt i klubberne.

Vi synes TC-træning er talentudvikling. Med baggrund i at der ved talentudvikling forstås at give løberne gode rammer for at videreudvikle den viden og de færdigheder, som de har fået/får fra klubtræningen - TC forøger muligheden for ugenlig teknisk kvalitetstræning betydeligt. Samt ved at TC etablerer et træningsmiljø med flere på samme niveau og ambitioner end klubberne, hvorved deres motivation og træningsudbytte kan optimeres.

## Samlet vurdering fra arbejdsgruppen

Der deltager også op mod 10 EC-løbere på træningerne. Niveauet og indholdet på træningerne er højt, det er gennemtænkt i forhold til o-tekniske temaer, valg af terræn m.m. Indholdet er bygget op efter TBU-principperne, som omsættes i praksis på en rigtig god måde. Af optimeringspunkter for miljøet, kunne der sættes endnu mere fokus på formidling og opfølgning, så løberne fik endnu større udbytte.

## TC-Vejle (skrevet af Anette Lund og Helene Nissen – TC-trænere)

Vi har ugentlige træninger hvor følgende aktiviteter indgår: Teknisk træning, cross-løb i vinterhalvåret, o-intervaller, træningssamlinger i weekender i ind- og udland. Følgende uddannelse har Anette Lund gennemgået: Træner 1 og 2, Team Danmark kurser; basal idrætsskadebehandling og forebyggelse, sportspsykologi, basal sportsernæring, AVG coach. Tidligere eliteløber og træner for det danske juniorlandshold. Helene Nissen har ingen træneruddannelse. Trækker på sin erfaring som ungdomslandsholdsløber

På nuværende tidspunkt er der 9 løbere tilmeldt gruppen. Til træningerne deltager mellem 8 og 9 løbere. Der har været 4 løbere tilknyttet U18-aktiviteter, og 1 løber på elitegruppen i 2020. De udtagne løbere i ovennævnte grupper deltager altid i træningerne, hvis vi ser bort fra skader.

Vi har en god gruppe positive unge talenter, som fungerer godt sammen i træningerne. Det er en fornøjelse at arbejde med dem. Vi har et godt miljø, hvor niveauet er højt. I Sydkredsen er der kun løbere med fra 3 klubber. Desværre er opbakningen/hjælpen fra klubberne meget sparsom. Vi prøver at bruge klubbernes træninger i sommerhalvåret, hvor vi kobler en teknisk træning på posterne, som allerede er i skoven.

Vi gør os stor umage for at bruge og følge de temaer/fokusområder, der er fastsat af U18. Det betyder, at vi forsøger at give de unge talenter mange redskaber at afprøve og arbejde med. Det største arbejde ligger hos løberen selv. Det er på dette punkt, at løberne nok har det sværest. Det er vigtigt, at løberen har en personlig træner at spare med, men generelt er det svært at finde kvalificerede personlige trænere. Indenfor der givne temaer, prøver vi at lave inspirerende træninger, som løberne både synes er sjove og som de lærer noget af = hele tiden udvikler deres teknik og får fart på.

## Samlet vurdering fra arbejdsgruppen

I regionen findes også TVO, et træningssamarbejde mellem OK Snab og OK Gorm, men hvor alle andre TC-Vejle løbere også deltager. Antallet af løbere er for lavt, og på grænsen til at det giver mening. Der er for få klubber det har aktuelle løbere med, og det er samtidig svært at finde opbakning blandt klubberne. TVO fungerer meget på samme måde og giver dermed løberne 3 tekniske træningstilbud i hverdagene, hvilket nok er at skyde over målet.

## Top NORD (skrevet af Johan Maclassen – træner)

Vi har 2 sideløbende tilbud: Ugentlig interval i Roldskov (tirsdag) varierende mellem sti og terræn, herunder 4 årlige test på samme rute (rundt om st. Øksø), samt et par besøg på lokal atletikbane til banetest, derudover fokuseres der også på udbedring af løbestil og koordineringstræning. O-teknisk træning – primært på lørdage, med fuldt dagsprogram (formiddag og eftermiddag) der fokuseres på de hovedemner som vi i U18 gruppen er blevet enige om i en given periode. – 8-10 samlinger pr ½-år.

Vi er 2 trænere tilknyttet: Lasse Svenningsen: Ansvarlig for de fysiske tirsdagstræninger og Johan MacLassen: Ansvarlig for O-teknisk træning og konkurrenceforberedelse/opfølgning

Der er tilknyttet 18 løbere. Vi har for at have et større antal løbere en del løbere yngre end 2005 (og vi er ikke underlagt samme vilkår som TC eftersom vi er et selvfinansieret foretagende) i alt er 10 løbere yngre end 2005. Gennemsnitlig er vi ca. 10 løbere til træning. Vi har 2 løbere tilsluttet U18 gruppen og en løber tilsluttet MTBO landsholdet

Træningerne fungerer fint, men ville gerne have mere tid til det, men som soloansvarlig og uden støtte fra DOF, er det svært at gøre mere – løberne er OK tilfreds med at vi gennemføre træning om lørdagen da det giver dem mere tid i hverdagen, og vi ville have ret lang transporttid for at komme til gode skove. Det kan dog være svært kontinuerligt at gennemføre træninger særligt i de meget konkurrence-travle måneder omkring DM/Påskeløb (april/maj/aug/sep).

Vores tilbud er bestemt talentudvikling, for vi giver dem et træningstilbud udover det de kan få ved klubtræninger, med fokus på teknisk og fysisk udvikling og målrettet mod konkurrence og elite, men også mod at udvikle kommende ungdomstrænere..

### **Ekstra kommentarer**

Aalborg OK, Norvest OK, og RSOK deltager med løbere, dertil kommer at Nordvest OK og Mariagerfjord OK støtter arbejdet på papiret, men ingen af klubberne har ungdomsløbere og støtter derfor ikke økonomisk som de øvrige klubber. Vi har en styregruppe med Anne Riis (Ida og Gertruds mor) for formand og repræsentanter fra alle klubber, samt undertegnede og Lasse (Anne står tillige for at søge driftsmidler). Projektet startede blev startet op i efteråret '17 som ekstra talenttræning i RSOK med Jan Scheel og jeg som ansvarlige, men først rigtigt påbegyndt som TOP Nord i 2018, hvor Jan af personlige årsager udtrådte af arbejdet.

Erfaringen efter de sidste 2½ år at det ikke er billigt at drive +/- 20.000 hvert halve år i udgifter (kørselsgodtgørelse, løn, og administrative udgifter), og trækker en del kræfter, tidsmæssigt bliver der brugt en del tid på det. For én træning bruger jeg typisk 5 timer på banelægning print og klargøring af baner, 4-5 timer i gennemsnit på postudsætning (transport inkluderet), 1 hel dag på gennemførelse og så er jeg heldig ofte at få hjælp af forældre med postindsamling så det kan afsluttes samme dag, med et minimum af tidsforbrug. Dertil kommer at jeg nok bruger 2-3 dage på sæsonplanlægning hvert ½-år samt øvrige administrative opgaver som møder, indhentning af skovtilladelser og økonomisk afregning. En ukendt mængde tid på at gennemse GPS-track for løberne efter træning og konkurrencer og dertilhørende eftersnak og opfølgning. Har ikke kendskab til hvor meget tid Anne bruger, men det er nok en del, det er ikke så ligetil. Det er ufatteligt vigtigt at tilbuddet eksistere og det har bestemt givet effekt. Jeg ser ikke noget negativt i at medtage yngre løbere, så længe gruppen ikke er større og det ikke tager fokus fra de ældste, har et krav på minimum 12 år og at de skal kunne løbe en mellemsvær, selvstændigt uden problemer (sidstnævnte vigtigt da jeg udfordre dem teknisk fra start).

### **Samlet vurdering fra arbejdsgruppen**

Der er god energi og iver i arbejdet, og det er rigtig godt at tilbuddet eksisterer, når der er ikke er en stor nok gruppe, hvor det gav mening at fortsætte TC Nord. At inddrage yngre løbere end 15 år giver god mening indtil videre. Det vurderes også at selve indholdet i træningen er godt og at det er spændende med det fysiske træningstilbud som ekstra tilbud. Det er svært at vurdere hvordan opfølgningen på løberne er.

## Klubberne

### Spørgeskemaundersøgelse

Spørgeskemaet var sendt ud til 20 klubber, med aktive løbere i aldersgruppen 15-23 år. Vi har modtaget svar fra 16 klubber. Vi mangler svar fra FIF Hillerød OK, OK Gorm, Sorø OK og HSOK.

50% af klubberne har flere ugentlige klubtræninger og 6,25% har samarbejde med andre klubber. 37,5% har en ugentlig klubtræning og 6,25% har i samarbejde med andre klubber. 81,25% af klubberne har separate ungdomstræninger.

I gennemsnit har klubberne 30 [10-58] løbere i alderen 15-23 år, heraf er i gennemsnit 19 [5-40] løbere aktive og i gennemsnit deltager 5 [0-15] løbere i TC (Top-Nord inkluderet). Andelen af aktive løbere i klubberne svinger fra 42%-100% (Rold Skov OK & Ballerup OK) og andelen af løbere i et TC svinger fra 0%-40% (Allerød OK).

68,7% af klubberne har en træner, der har deltaget i DOF's trænerkurser og 68,7% af klubberne har ungdomstrænere, der har deltaget i DOF's trænerkurser. 44% af klubberne ved at nogen af deres løbere anvender træningsdagbogen Sportlyzer, 18,75% har klubabonnement. 62,5% af klubberne ved at nogen af deres løbere har en personlig træner. 50% af klubberne har arrangeret flere klubture i 2019 og 18,75% har arrangeret flere separate ungdomsture. 50% af klubberne har arrangeret en klubtur i 2019 og 25% har arrangeret en separat ungdomstur i 2019.

### Klubber der samarbejder med elitekommuner

Vi har ikke undersøgt hvilke klubber der har samarbejde med elitekommuner, og det er svært at finde informationer om. De klubber vi ved har et samarbejde med tilbud om morgentræning for udvalgte folkeskoler og ungdomsuddannelser er OK Pan Århus, Horsens OK, OK Snab og FIF Hillerød (+ løbere fra andre klubber der vælger at gå på skole i Hillerød). Derudover har enkelte andre klubber et mere begrænset samarbejde med kommunen omkring talentudviklingsaktiviteter (fx. Silkeborg OK, Rold Skov OK, Kolding OK)

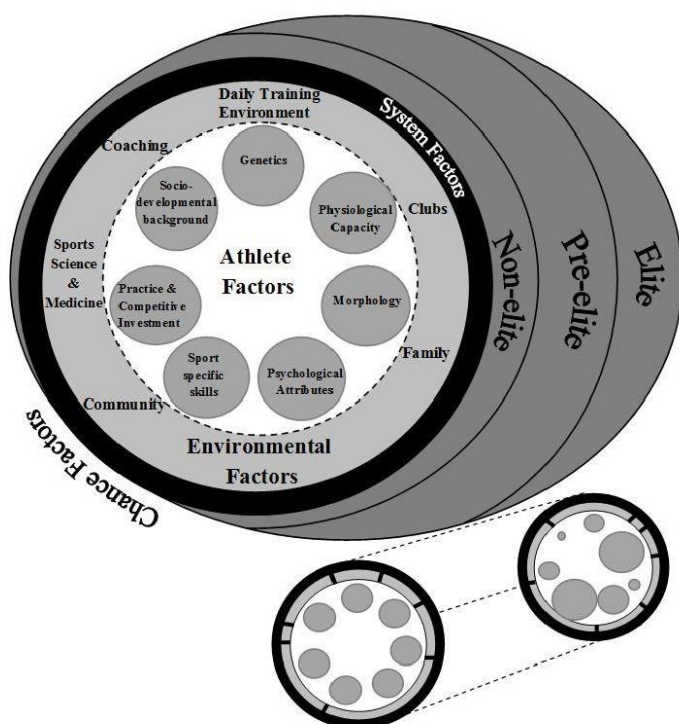
### Samlet vurdering fra arbejdsgruppen

For gruppen 15-23 år, laves der decideret talentudviklingsarbejde i 11 klubber (Rold Skov OK, OK Pan Århus, Silkeborg OK, Horsens OK, OK Snab, Kolding OK, OK Melfar, Søllerød OK, Allerød OK, FIF Hillerød OK, Tisvilde Hegn OK), med én eller flere aktive løbere i aldersgruppen og én eller flere ugentlige målrettede træningstilbud. Ingen af klubberne er "i mål", men nogle klubbers arbejde er tæt på. Der er meget fokus på o-teknisk træning i klubberne, og mindre på den fysiske og motoriske udvikling og træning. Den o-tekniske træning bliver lidt for meget "at løbe baner" mange steder. Der mangler mere detaljeret viden omkring hvordan der skal laves specifik færdighedstræning – der mangler en rød tråd i klubbernes udviklingsarbejde. Hvorfor er det at nogen klubber formår at skabe mange talenter ud fra det grundlag der er, mens andre klubber "spilder" mange løbere på vejen? Der mangler et bredere trænergrundlag med kompetencer – og en accept af fra både og løbere at der skal mere til end kun at løbe o-tekniske træninger for at blive god.

## Bilag 2 – forskellige udviklingsmodeller

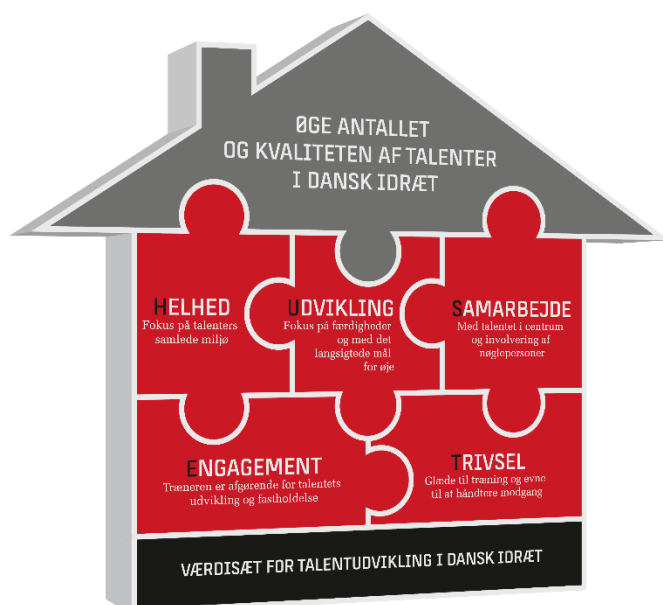
**3D-AD modellen for faktorer af betydning for atletens udvikling.** Fra Talent Identification. Orienteering Australia, 2015.

FIGURE 1: THE 3D-AD MODEL (GULBIN & WEISSENSTEINER, IN FARROW, BAKER & MACMAHON, 2013)



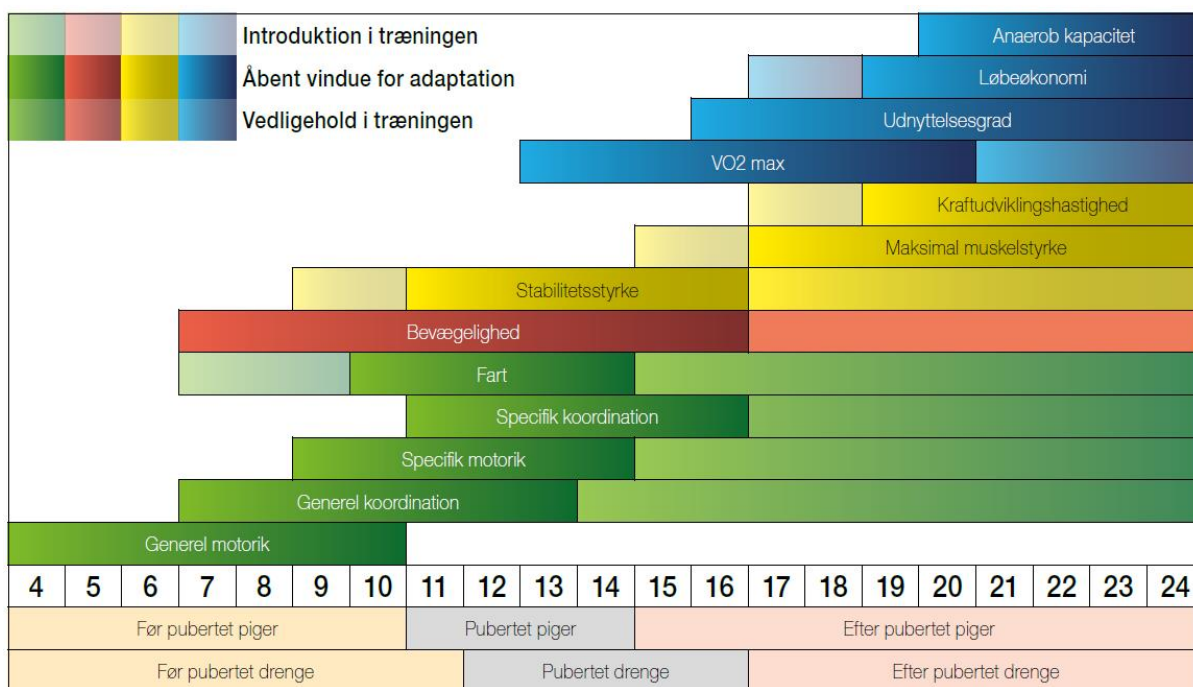
(Source: Gulbin & Weissensteiner, 2013)

**Talent-HUSET.** Fra Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt. Team Danmark / DIF.





## Tidsvinduer for optimal fysisk/motorisk trænbarehed. Fra TBU-bogen.



Figur 3.1.1. Oversigt over centrale faktorer, der har indflydelse på den fysiske og motoriske udvikling for orienteringsløbere, og hvornår de forskellige faktorer skal udvikles i forhold til løberens alder.