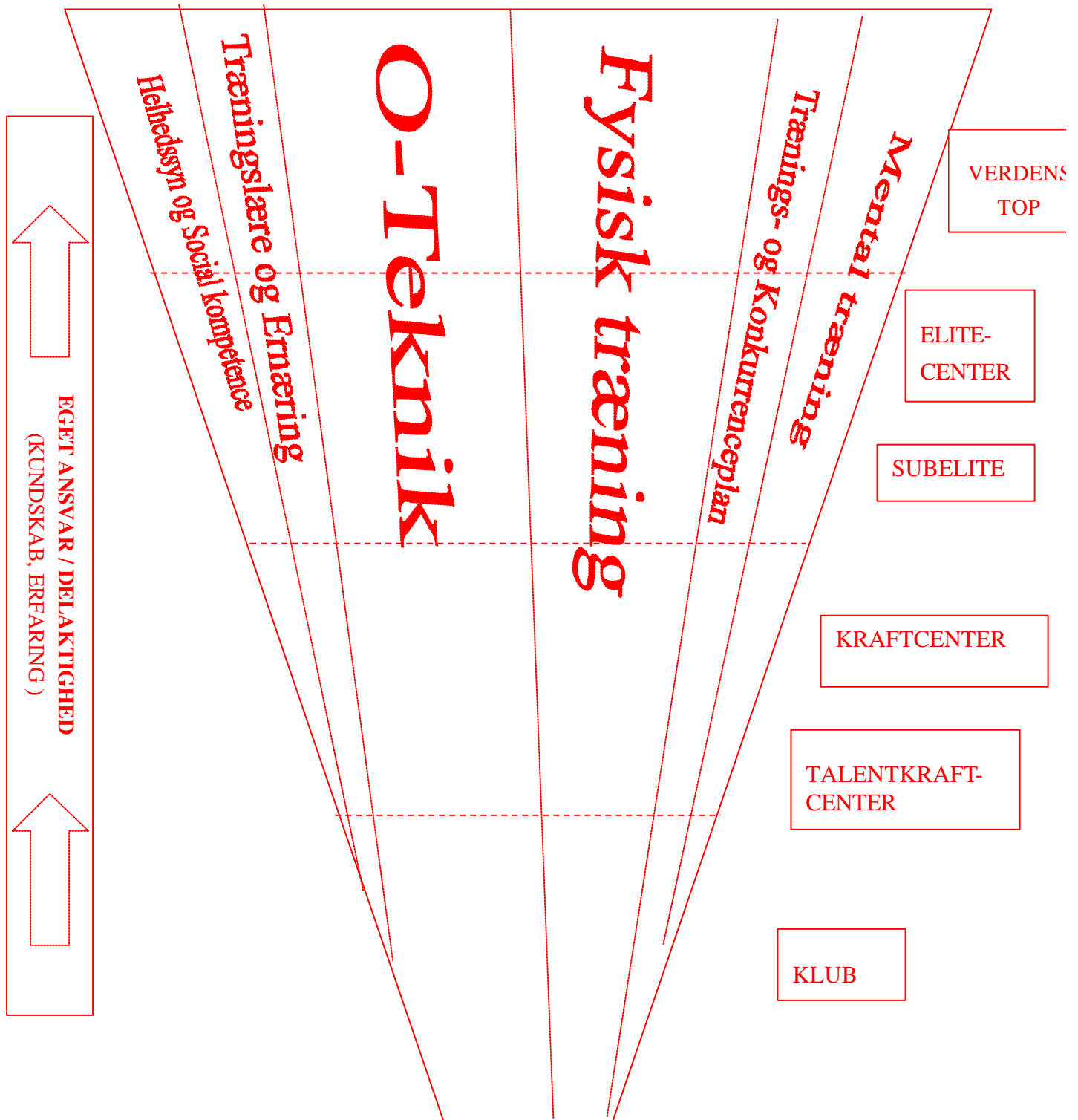




” Fra klubmester til VM-GULD ”

KRAVPROFIL ELITEORIENTERING





Topsportsakademi Orientering

Indholdsfortegnelse:

S. 2	Indholdsfortegnelse og forord	
S. 4	Dansk eliteorientering i Verdensklasse	Signar Eriksson og Carsten Lausten
S. 11	Teknisk forløb	Carsten Lausten
S. 20	DOFs ernæringspolitik	Bjarne Hoffmann
S. 24	Idræts Medicinsk tjeneste	Karl Kristian Terkelsen
S. 28	Fysisk forløb	Jari Ikaheimonen
S. 42	Mental balance	Carsten Lausten
S.46	Uddannelsespolitik	KK Terkelsen
	Løber-træner håndbog	Jakob Ødum
	Samværdspolitik (klar februar 2004)	KK Terkelsen

Bilag:

1. Teknikanalyse, aktiv (fra Träning, SOFT 1998 s. 223)
2. Tekniktræning forberedelse (fra Träning, SOFT 1998 s. 225)
3. Mental Konkurrenceanalyse (fra Träning, SOFT 1998 s. 226-27)
4. Teknik analyse
5. Træner-løber samtaleskema
6. Udviklingstrappen, NOF
7. special styrketræning til orientering af Jari Ikaheimonen
8. O-løberes styrkeprogram af Jari Ikaheimonen
9. Tørtræning af Jari Ikaheimonen

Forord:

Det du sidder med er version 2 af Topsportsakademi Orientering. Nyt i forhold til forrige udgave er: Mental træning, Træner-løber håndbogen og uddannelsespolitikken er nye afsnit. Fysiske forløb er blevet mere detaljeret beskrevet, og Idræts Medicinsk Tjeneste er blevet opdateret. For de øvrige afsnit er der sket mindre rettelser, primært af sproglig karakter.

At beskrive hvad som kræves for at blive bedst er ikke let pga. idrættens dynamiske karakter.

Heldigvis; for orienteringsløb som konkurrence idræt er i bevægelse og det er svært at forudse i hvilken retning udviklingen går. Den ene retning er hårdere, længere og mere teknisk betonet. Den anden er kortere og mere løbebetonet. Et dokument som Topsportsakademi Orientering bør aldrig blive færdig. Man kan altid udvikles og den endelige sandhed for, hvad der er rigtigt og forkert, indenfor de beskrevne områder er ikke fundet endnu, og bliver forhåbentlig heller ikke det. For det som er det fascinerende ved idræt, er jo netop det, at man afprøver nogen ting, og finder ud af om det kan gøre én lidt bedre.

Det har været svært at formulere Topsportsakademiet, for hvem skriver man til de aktive eller trænerne? Som resultatet vil vise blev det til begge parter, men det har hele tiden været en balancegang mellem hvornår man skal være specifik og generel. Tanken er ikke at opfinde den dybe tallerken for anden gang, hvorfor konkrete forslag til tekniske og fysiske træninger ikke er medtaget, men at beskrive de forskellige trin man skal gå for at nå verdenstoppen. Senere versioner vil blive redigeret ud fra erfaringerne fra denne version og evt. udvidet.

Jeg håber du som læser, synes at vi er lykkedes tilfredsstillende. Tak for inputtene og ideerne ud fra version 1.0, jeg/vi er selvfølgelig fortsat modtagelig for tanker og ideer til kommende versioner.

Held og lykke med læsningen og træningen.

Carsten Lausten



Forord ved sportschef K. K. Terkelsen

Dansk orientering har op gennem 90'erne leveret verdensklasse resultater. Der var derfor heller ingen tvivl hos DOFs eliteansvarlige, da Team Danmark i 2000 inviterede til et samarbejde om et nyt elitekoncept for de forbund "der kunne og ville".

Vi ville - og mente også at vi kunne. En ny elitemålsætning, "PLAN 2007" blev formuleret og godkendt på et ekstraordinært repræsentantskabsmøde den 22. september 2001.

Med PLAN 2007 blev formuleret følgende mission:

Dansk eliteorientering skal i fremtiden baseres på et tæt og gensidigt forpligtende samarbejde mellem de klubber, der kan og vil være med til at bringe dansk eliteorientering i verdensklasse.

Grundlaget for at sikre dansk eliteorientering i verdensklasse sker ved, at de danske orienteringsløbere, der kan og vil, gennemgår et skolingsforløb, et såkaldt TOPSPORTSAKADEMI, ORIENTERING.

- alle løbere, der kan og vil, sikres ugentlig adgang til et inspirerende og motiverende træningsmiljø.
- alle løbere, der kan og vil, sikres regelmæssig ugentlig træning tilrettelagt og evalueret af uddannede og kvalificerede trænere.

Forbundets påvirkningsmulighed og indflydelse på dansk orienterings elitearbejde og eliteudvikling skal ved landstræneren og sportschefen udvides fra forbundsaktiviteter til også at omfatte klubaktiviteter, skal udvides fra landsholdsløbere til også at omfatte klubbernes juniorløbere.

Vi ønskede i fremtiden at sikre, at det elitearbejde, der sker på forbundsniveau, er en integreret del af det elitearbejde, der sker i de klubber, der *kan og vil* arbejde med eliteidræt.

Få klubber kan matche de krav, der stilles af landsholdets senioreliteløbere, langt flere klubber kan derimod matche de krav ambitiøse og talentfulde unge løbere stiller.

Til at skabe synlighed omkring de niveauer, en løber skal igennem for at komme i verdensklasse og til skabe synlighed om, hvilke krav det stiller til klubberne, er TOPSPORTAKADEMI, ORIENTERING blevet beskrevet.

Ideen bag er ganske unik i orienteringsverden. Noget tilsvarende findes ikke samlet beskrevet nogle steder. TOPSPORTAKADEMI, ORIENTERING skal være anbefalinger, hjælp og inspiration til talentkraftcentre, kraftcentre, klubber, kredse og personlige trænere til, hvad der kræves for at blive bedst.

Forløbet beskriver de niveauer en løber skal igennem, hvilke krav der hører til det enkelte niveau og den enkelte alder fra 14 år til seniorniveau, fra klub til landshold:

- træningstid
- fysiske krav
- tekniske krav
- uddannelseskraft
- etiske regler
- sociale evner

Eliteorientering er dynamisk!! Forudsætningerne ændrer sig, og derfor bliver TOPSPORTAKADEMI, ORIENTERING aldrig færdigt. Erfaringer, konkurrenceformer ol. gør, at der vil være behov for en stadig opdatering. Som indehaver af materialet kan du være med til at materialet bliver dynamisk.

Forfattere på projektet har været Jari Ikaheimonen, Jakob Ødum, Bjarne Hoffmann, K.K. Terkelsen og Carsten Lausten.



DANSK ELITEORIENTERING I VERDENSKLASSE.

Eliteorientering er en kompleks aktivitet, hvor mange forskellige brikker skal passe sammen, for at man skal nå til verdens top. Eliteudvalget har en målsætning at landsholdet også i fremtiden skal tilhøre verdens top. Den vigtigste resurse er den enkelte aktive. For at individet skal få optimale betingelser skal man etablere en elite/ satsningskultur hele vejen fra klub til landshold.

DOF skal være et specialforbund i international klasse både indadtil og udadtil. DOFs idégrundlag for udvikling af eliteorienteringen bygger på en fælles holdning/støtte fra hele orienteringssporten. DOF skal ha en professionelt ledet eliteorganisation og et proaktivt forbundskontor.

Eliteidræt støttes fra samfundet/erhvervslivet både i form af penge- og lederressurser. For at dette støtte skal forsætte er det vigtigt at orienteringen lever op til samfundets syn på moral og etik.

DOF forventer, at alle løbere siger nej til fusk og snyd. Doping er snyd, og straffen for overtrædelse af doping-regulativet er hård.

Figuren på forsiden viser hvilke krav som stilles for, at en eliteløbere skal nå resultat på verdens niveau, jo højere niveau man kommer på jo mere komplekst bliver det og desto større er den enkeltes eget ansvar. De efterfølgende sider vil vise, hvad vi mener er vigtigt for, at vi skal kunne leve op til en fremtidig målsætning – dansk eliteorientering i verdensklasse. Videre vil vi vise hvordan organisationen, fra klub til landshold, skal fremme en optimal udviklingsproces for hver enkelte individ. Der findes også et mere detaljeret og systematisk træningsforløb af de OL-tekniske/taktiske og fysiske kvaliteter.

Præstationsudvikling for at nå til verdens top.

Der findes visse *nøglebegreber for en succesrig udvikling af eliteidræt:*

- **Individet i centrum**
- **Høj målsætning**
- **Strategi**
- **Helhedstænkende**
- **Teamtænkende**
- **Fremtidige udviklingsområder**

Individet altid i fokus:

Den enkelte eliteløber er den vigtigste ressource i et eliteprojekt.

- Vedkommende skal have en indre kraft og hengivenhed som er synlig – ”Jeg når mine mål” Man kan se det i attituden og følelsen af eget ansvar for sin egen præstationsudvikling.
- Men det betyder ikke at de ikke behøver støtte/ressourcer for at udvikles til ypperste eliteniveau. Eliteløberen skal omgives af en ”vinderkultur” hvor det er tilladt at være bedst (for at vinde skal man kunne tabe). Han/hun skal i første omgang kunne prioritere sin elitesatsning og føle det er den ”vigtigste indsats han/hun gør for dansk orientering”.
- Spørger man verdenseliten i dag om, hvilke faktorer /egenskaber der har været



afgørende for, at de er nået så langt med deres satsning, vil de svare, at det har handlet om en trinvis udvikling.

- For at kunne udvikle de nødvendige færdigheder handler det om:
a/ kvantitative indsats (feks. megen tid til træning og gode forudsætninger for restitution)
b/ kvalitative indsats (at tilgodesee individets specielle behov for at udvikles).

Den aktive behøver bla. støtte med:

1. Gode forudsætninger for megen basistræning – orienterings-, fysisk og mental træning
2. Professionel støtte fra ledere både på landsholdet og i klubben/kredsen (bla. øge antallet af diplomtrænere som på sigt kan blive personlige træner/ledere).
3. Metodiske udviklingssamtaler mellem løberen og ansvarlig træner (leder), regelmæssig evaluering af indsatsen og justering af mål og træningsplan. Årlig hovedevaluering.
4. Langsigtet målsætning/årlig mål planlægning både målbare og ikke målbare mål.
5. Trænings- og Konkurrenceplanlægning (som tager udgangspunkt i målsætningen)
6. Kapacitetsprofilen (tester) som sammenlignes med kravprofilen i eliteorientering.
7. Individuel støtte (tilpasning af studier, medicinsk støtte, rehab træning osv.).
8. Uddannelse indenfor vigtige områder som giver hjælp i hverdagen til at få optimal uddeling af satsningen: Ernæring, Alternativ træning, medie og sponsorkontrakter, IT-teknik som hjælpemiddel osv.
9. Erfaring i udenlandsk terræn såvel nordisk som mesterskabsrelevante terræner, kortsigtet med henblik på EM/VM 2004, og langsigtet med henblik på VM 2005, 2006, 2007 og EM 2006 både for seniorer og juniorer.

Høj målsætning:

At have en høj målsætning og klare fremtidsvisioner er helt afgørende for såvel den enkelte løber som for forbundet.

- Man skal være bevidst om hvilke krav der stilles løberen i konkurrencesituationen for at kunne gennemføre relevante trænings- og konkurrenceforberedelser.
- Uden en klar målsætning er det svært at få en fuldstændig indre accept af hvad og hvordan man skal gøre for at nå målene.
- En vigtig opgave for at forbundet skal kunne gennemføre en langsigtet elitesatsning er at skabe accept for eliteidrættens specielle krav blandt ”alle danskere og danske orienteringsløbere i hele Danmark”.
- At der findes både en mental støtte og også tilstrækkelige ressourcer for at eliteløberne og lederne i eliteorganisationen skal føle det er muligt at kunne virkeliggøre sine visioner og målsætninger.

For at få og forbedre accepten og støtten skal forbundet have en langsigtet plan for:

1. Information- og markedsføringsplan både internt (aktive, klubber, ledere etc.) og eksternt (”Samfundet”, Team Danmark, DIF, Sponsorer og medier)
2. Samarbejde/deltagelse fra klubber, ledere, trænere og andre nøglepersoner.
3. Samarbejde med TD / DIF og andre nøgleorganisationer.



Strategi:

Hvad og hvordan skal jeg gøre for at nå mit mål?

En langsigtet strategi skaber grundlaget for såvel forbundets som for den enkelte løbers planlægning.

For forbundet er det et spørgsmål om at undersøge/penetrere alle dele af projektet:

- En accepteret strategi fra klub til landshold
- Tilgang til langsigtede ressourcer internt og eksternt for at skabe tiltro til at det er muligt at nå målsætningen.
- Landsholdsorganisationen – er den optimal?
- Leder/Trænerorganisationen – tilgang, uddannelse, trænerprojekt osv.
- Konkurrenceaktiviteter/træningslejre
- Samarbejde med TD/DIF og andre specialidrætsforbund – centrale ressourcer – udvikling af viden – fælles konferencer/uddannelser – fælles udviklingsprojekt.
- Samarbejde med forskere og universiteter/udviklingscentre – f.eks. fysiologiske og psykologiske tests – udvikle tekniktræningen – hvordan forbedrer man restitutionen etc.
- Øvrige støtteresurser
 - medicinsk support (for landsholdet + lokal medicinsk / fysioterapi støtte etc.).
 - samarbejde eliteidræt / uddannelse (gymnasium, universitet etc.)

Helhedssyn:

Det drejer sig altså om at have et sportsligt helhedssyn (se ovenfor), men det gælder også at skabe en balance mellem idrætslivet/rollen og det normale liv/den sociale rolle.

For at udvikle ”hele individet” skal man prøve at skabe:

1. Gode relationer/have en åben dialog mellem landsholdslederne og klublederne (for at skabe en forståelse for helhedssynet, undgå evt. Interessekonflikter etc.)
2. Trænings- og udviklingsmuligheder i det lokale miljø.
3. Gode muligheder for at kombinere eliteidræt med studier/arbejde.
4. Støtte fra familien/nærmiljøet
5. Økonomisk støtte (studiestipendier, træningstipendier, spec. udviklingsbidrag).

Teamudvikling:

“Teamet vokser med individet og individet vokser med teamet”

Det er hvert individ både løber og leder som er kilden til at teamfølelsen vokser.

For at kunne udvikle en teamfølelse skal man i første omgang tage udgangspunkt i at tilgodese hvert individs specielle behov/ønsker. *Eliteidræt på verdensniveau er meget et spørgsmål om ” at være eller ikke være”.*

Det er individernes indre drivkraft og hengivenhed for opgaven der skaber gruppens samlede styrke.

Alle på holdet kan tilføre egenskaber til de øvrige holdmedlemmer. Vokser holdets styrke øger det den indre konkurrence, det øger kravene til de enkelte individer og vi får en kvalitetsøgning.

Det er helt givet at det giver store individuelle fordele om der findes gode og åbne relationer indenfor holdet.



Team Ledelse (gælder også ansvarlige for hele landsholdsarbejdet)

- Et Team for hver landsholdsgruppe (A- , U25 - og Junior)
Landsholdsledere, Læge, Fysioterapeut som kompletterer / støtter hinanden i de forskellige roller, med forskellige egenskaber for de forskellige opgaver.

Team Building

- Løberne skal vokse ved at "*konkurrere i skoven og samarbejde i eftersnakken*"
Hver løber skal primært tænke på sin egen præstation, men også udnytte holdets erfaringer for at forbedre sin kapacitet. Det gavner hele holdet på langsiget i konkurrencen med øvrige nationer.
- Åben og konstruktiv kommunikation løberne imellem og mellem løbere/ledere.
- Informationsrutiner til løberne
- Beholde og udvikle hvert individs specifikke personlighed (så længe det ikke skader holdånden)

Team Samarbejde

- Samstemmende strategi for hele eliteorganisationen – klub, talentkraftcenter, kraftcenter, elitecenter og landsholdet
- Samarbejde/evaluering af hele elitearbejdet blandt alle involverede ledere
- Nogle fælles lejre/samlinger for juniorer og seniorer (fx. ifm mobilcenter)

Fremtidige udviklingsområder:

"Man kommer aldrig først hvis man bare følger i andres fodspor"

Såvel løbere som ledere skal være nysgerrige og åbne for nye ideer for at kunne forbedre/udvikle arbejdet.

- Forskellige udviklingsprojekter for Elitegruppen
- Forskellige udviklingsprojekter for juniorer/ynge seniorer
- samarbejde med TD / DIF / andre Spec. Idrætsforbund om forskellige præstationsprojekter.
- samarbejde med forskere / ressourcepersoner

Kan vi forbedre teknikundervisningen med hjælp af ny teknik? Hvordan kan vi udnytte IT-teknikken for at forbedre kommunikationen og hverdagstræningen? osv.

Den mobile træningsvirksomhed:

Den allerede etablerede mobile virksomhed er et udmærket middel til at forstærke "vi-følelsen" for at øge støtten for elitearbejdet blandt alle danske orienterere. Foruden at udvikle eliteløberne kan man også uddanne/udvikle de kommende diplomtrænere gennem at involveres i forskellige projekter i forbindelse med lejrene (ex. teste nye metoder for teknikundervisning).

Dagens mobile træningsvirksomhed skal kompletteres med "faste" mobilcentre i kreative orienteringsmiljøer i Sverige / Norge.

Ny teknik:

Internet, E-mail, EMIT, SportIdent, WinSplit, Runaway osv. giver os nye muligheder for at forbedre vores idræt:

- Kommunikation / information / dialog mellem løbere og ledere.
- Opfølgning og feedback på gennemført træning



- Tids analyser og feedback efter konkurrence
- Teknik- og taktikanalyser af en konkurrence
- Integrere mental- og teknisk træning
- Uddannelse gennem at kunne udnytte kort og stræktider med kommentarer fra løberne

Organisations- og Virksomhedsmodel. (se Vægval til framgång, SOFT 1992)

Det er en lang vej at vandre fra de første vaklende trin som begynder til en hengiven orienterer og måske det kvalitativt største trin ind blandt den ypperste verdens eliten. Neden præsenteres en model/struktur til oplæg og indretning af virksomhed på de forskellige niveauer som en udøvere passerer.

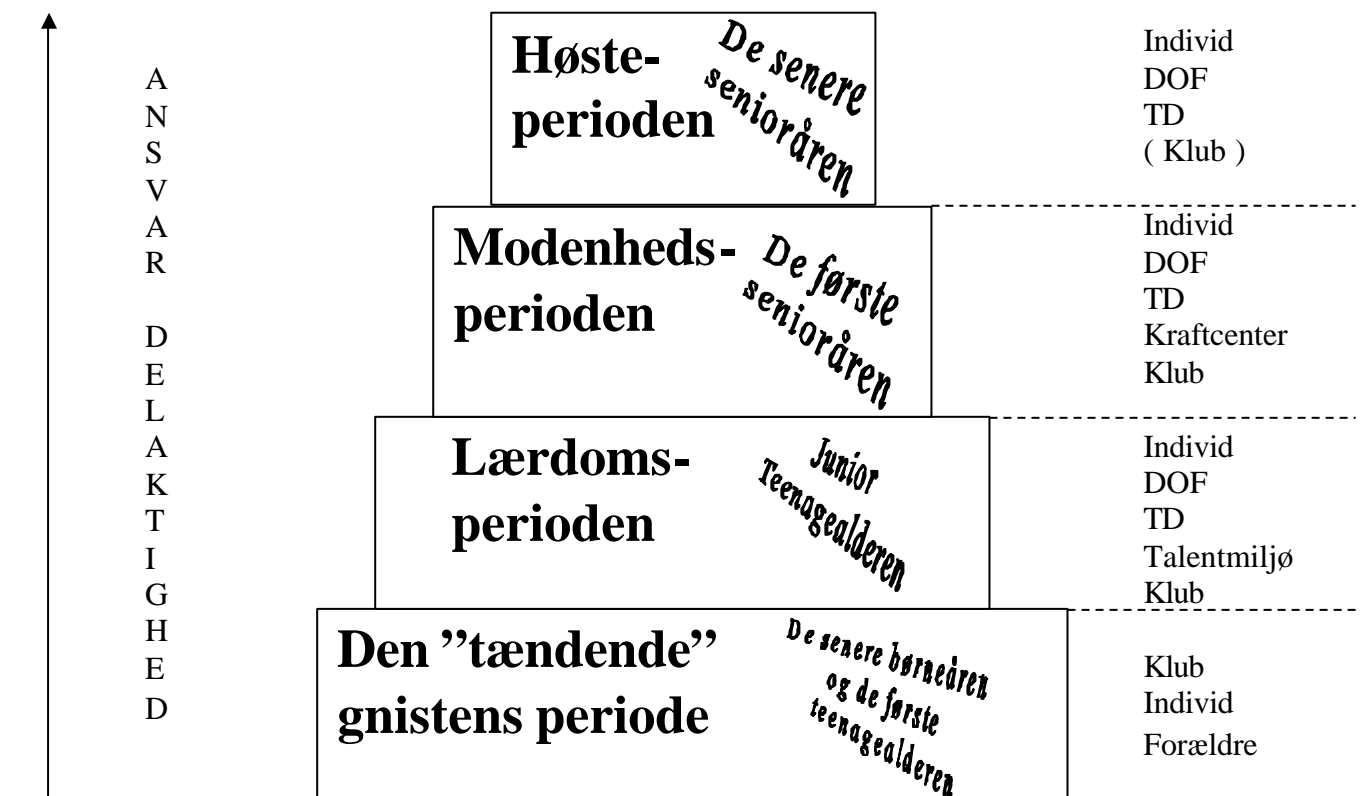
Tre grundelement:

I hver miljø/niveau - begynder, juniorer eller seniorer og ældre - findes det tre grundelement som virksomheden bør bygges op omkring:

- 1) Konkurrencer og træning eller motion
- 2) Uddannelse, videreuddannelse og udvikling
- 3) Glæde, fællesskab og trivsel

Fire perioder:

Figuren neden viser et antal vigtige stadier eller faser fra introduktionen og den første kontakten med idrætten til de store fremgangerne. Billedet bør kompletteres med en trænerorganisation på hvert niveau.





Den ”tændende” gnists periode

Under de senere børneår og i de første år som teenager, er man som individ nysgerrig og vil prøve mange forskellige aktiviteter. Afhængighed af forældre er stadig centralt men trods alt begynder børn at frigøre sig mere og mere. De fleste gør sin idrætsdebut i denne alder. I disse år prøver man mange forskellige idrætter. Man sonderer og søger noget som måske ”kilder” lidt ekstra.

Det er under disse år som den tændende gnisten kan komme. Mange ting kan udløse dette som fx tidlige konkurrenceresultater eller en berigende fællesskab. Meget afgørende er lederens evne til at skabe interesse, spænding og oplevelser. Klubben/lederne bør have som mål at beholde de som er kommet mere end at stræbe efter tidlige fremganger i konkurrencer. Aktiviteter under denne periode er klubbens orienteringsskole, træningsorienteringer og andre klub aktiviteter, men man skal også stimuleres til at deltage i konkurrencer. Videre bør man gennemføre fælles rejser til konkurrencer og træningslejr både i Danmark som udenlands.

Lærdoms -perioden

Lærdomsperioden omfatter i hovedsag årene som teenager/junior. Under disse år drejer det sig mere om at uddanne sig. Det gælder at indlære og træne på basis kundskaberne i orientering.

Nogle vigtige ledestjerner under lærdomsperioden:

1. fostre til træningsvane/rutine (spørgsmålet skal være hvad man skal træne og ikke om man skal træne)
2. træne, øve og indlære alle orienteringens basiskundskaber.
3. træne i skoven og på ukendte kort
4. prøve på mange forskellige løbetræningsmodeller og alternative varianter
5. konkurrere meget, (varierende discipliner)
6. fostre til at træne alene eller i mindre grupper og som ikke kræver et specielt arrangement eller under ledelse af nogen.
7. kombinere teori og praktik, prøve forskellige leder- og funktionæropgaver, fx banelægger og korttegner
8. ledestjernen under denne periode er at individet skal tage et alt større eget-ansvar

Under disse år har man forholdsvis også meget tid til rådighed. Sommer ferierne kan/bør bruges til træning og orienteringsrejser rundt om i landet men frem for alt udenlands.

Det er også under disse år hvor de fleste før eller senere gør et vigtigt vejvalg, en satsning på en elite karriere eller en mindre ambitiøs konkurrence karriere.

I denne fase er det vigtigt, at der findes elitemiljøer som kan støtte individet til en fortsat positiv satsning.

Modenheds -perioden

Denne fase begynder i junioralderen og strækker sig 5-8 år ind i senioralderen. Trinnet fra junior til senior er stort. Banerne bliver længere og meget hårdere. Konkurrencen er stenhård. Fra at have været juniorstjerne og været i fokus bliver man snart en i mængden. Det er også i denne alder man skal gennemføre krævende studier samtidigt med at man skal øge sin træningsmængde betydeligt. Under de første seniorår behøves der megen støtte, opmuntring og stimulans, men det gælder også for løberen at søge udfordringer og hårdere konkurrence.



Det fysiske kraven bliver alt mere afgørende. Under denne periode er det vigtigt at individet kan gennemføre meget store mængder fysisk træning. Det som afgør hvor fremgangsrig man bliver er at samspil mellem fysisk-, orienteringsteknisk- og psykologisk evne. Individet bør derfor få mulighed for træning og konkurrencer i forskellige type af terræn/miljøer. Længere perioder i nordiske orienterings- miljøer er helt afgørende for at nå verdens top.

Høste-perioden

En periode som minder meget om modenhedsperioden hvad gælder trænings- og konkurrenceoplæg. De mange år med hård træning har givet udholdenheden, styrken og evnen at være bedst når det gælder. Evnen til at prioritere og udvælge vigtige mål, planlægge, forudse, samt at gennemføre det man har besluttet når nu sin top.

Vigtige indslag i træningen er mere specifikke træningsperioder i aktuelle mesterskabs-terræner. Meget af træningen går ud på bibeholde forskellige orienteringskvaliteter og at udvikle evnen at nå en formtop til de store mesterskaber.

Forslag til Litteratur:

- Greilert, Lars et al: *Träning*, Svenska Orienteringsförbundet, Stockholm 1998,
Diverse: *Full koll*, Svenska Orienteringsförbundet, teknisk træning, Stockholm 2000,
Röda tråden, Svenska Orienteringsförbundet, Stockholm 1999
Weltzin et al: *Orienteringsteknisk træning* (NOF)
Gjerset et al: *Træningsplanlægning*, (NOF)
Johansson, Christer: *Elitlöparen*, Svenska Orienteringsförbundet, Stockholm 1993
Hogedal, Lasse og Olsson, Kent: *Vägval till framgång*, Svenska Orienteringsförbundet, Stockholm 1992
Skogum, Marita et al: *Marita*, Svenska Orienteringsförbundet, Farsta 1994
Mårtensson, Jörgen: *Mr. Orienteering*, Sport förlaget Halmstad 1999
Railo, Willy: *Nye bedst når det gælder*
Gjerset (red): *Idrættens Træningslære*, GEC GAD, København 1996
Petersen, Helge Lang: *Oteknik 1 i Danmark*, DOF 1990
Petersen, Helge Lang: *Oteknik 2 i Danmark*, DOF 1986.
Kenttä, Göran og Hassmen, Peter: *Träna Smart*, Sisu idrottsböcker, Farsta 1999