

Notat omkring brugen af Elitecenter Orientering

Elitecenter orientering er en central del af DOFs landsholdsvirksomhed, og er et træningsmiljø til alle satsende løbere i Danmark på højt niveau. Et hårdt trænende og seriøst miljø i og omkring elitecenteret, er ekstremt vigtigt for at sikre en optimal udvikling af løberne på elitecenteret. Træningen er en fast del af landsholdsarbejdet, og et eksklusivt tilbud for øvrige eliteløbere med landsholdsambitioner, samt lokale løbere der kan betragtes som eliteløbere.

Al deltagelse på Elitecenteret skal godkendes af landstræneren, og det er løbere fra nedenstående fire grupperinger der kan deltage i Elitecenter Orientering.

For at sikre et højt niveau på træningen og miljøet omkring elitecenteret, er der fastsat nogle grupperinger og kriterier for at kunne deltage i træning på elitecenteret. Elitecenter Orientering forventer deltagelse i hele træningssetup'et.

1. Verdensklasse- og U23- og Elitegruppen

- a. Løbere bosat i Århus forventes at deltage i træningen på Elitecenter Orientering
- b. Løbere bosat uden for Århus kan frit benytte elitecenteret

2. National elite

- a. Eliteløbere¹ bosat i eller omkring Århus
- b. Udenlandske løbere kan tilknyttes Elitecenter Orientering til kostpris

3. Juniorlandshold – U18 og U20 grupperne

- a. Løbere bosat i Århus tilknyttes Elitecenter Orientering
- b. Løbere bosat uden for Århus kan benytte elitecenterets træningsoplæg

4. Elever på ESAA/TD ungdomsuddannelser i Århus

- a. Juniorløbere under ungdomsuddannelse og optaget på ESAA/TD forløb

Generelle forventninger til deltagere på Elitecenter Orientering

Al forskning viser at et velfungerende træningsmiljø er afgørende for at udvikle eliteidrætsudøvere på højeste niveau. For at sikre den enkelte løbers træningsmæssige fundament, og for at skabe en god gruppedynamik og fællesskab, forventes alle løbere at deltage i den daglige træning. Ligeledes er det afgørende at løbere der i en kortere eller længere periode ikke kan deltage i løbetræning, fortsat bevarer kontakten til de øvrige løbere, samt trænerne. Der er derfor opstillet en række forventninger til løberne, som dog er differentieret afhængigt af niveau, alder, uddannelsesforhold etc. Nedenfor kan se specifikke deltagergrupperinger og forventninger.

Alle løbere vil formentlig i kortere eller længere perioder have udfordringer ved at deltage i alle elitecenterets træninger f.eks. pga. obligatorisk undervisning. I disse tilfælde vil man kunne aftale omfanget af deltagelse. Dette foregår kvartalsvist med enten Landstræner eller Elitecentertræner, således at trænergruppen altid forud for en træning ved hvem som deltager, og kan planlægge træningen herudfra.

Der vil uden tvivl opstå enten akutte eller overbelastningsskader hos de enkelte løbere. Her er dialogen mellem løbere og træner afgørende, således at der i fællesskab kan tages beslutning om pause fra træning, nedsat belastning, eller alternativ træning. Løbere der har nedsat træningsbelastning eller træner alternativt forventes også at deltage i elitecentertræning.

¹ Status som eliteløber vurderes af DOFs landstræner baseret på en kvalitativ vurdering af løberens satsning

Kategori 1) Verdensklasse- og udviklingsgruppen

Træning på elitecenteret er målrettet Verdensklasse-, U23- og Elitegruppernes behov og målsætninger, og planlægges optimalt i forhold til VM, EM og World Cup. Løbere i Verdensklasse-, U23- og Elitegrupperne forventes at deltage i hele træningsoplægget.

Forventninger til seniorlandsholdsløbere:

- Der forventes deltagelse i EC træning mandag, tirsdag og torsdag
 - o Skadede løbere forventes at deltage tirsdag og torsdag morgen. Dog ikke i løbetræningen, men enten i ESAA's basistræning eller anden alternativ træning koordineret af den ansvarlige træner
- Der forventes deltagelse i EC dage og weekender
- Deltagelse i TD-morgentræning (styrke/core.stab) mandag og fredag er et frivilligt supplement
- Egen træning i FitnessDK planlægges ved siden af ovenstående program, og kan ikke erstatte EC - træning

Elitecenteret giver løberne:

- Deltagelse i træning er gratis (transport og kort)
- Deltagelse i træningslejre er gratis
- Træningsopfølgning ved Landstræner og/eller Elitecentertræner
- Landsholdsløberne tilknyttes ESAA gennem forbundets kollektive aftale, og vil kunne benytte alle tilbud i regi af ESAA(styrketræning, svømmehal, fysioterapi, etc.)
- Løbere bosat uden for Århus, deltager på lige fod med faste brugere (ESAA's service undtaget)

Kategori 2) National elite

Elitecenter Orientering er ligeledes et dagligt træningsoplæg for seriøst trænende løbere uden for landsholdsgrupperne. Elitecenteret skal være med til at forbedre kvaliteten af træningen for alle løbere med landsholdsambitioner. Løbere der vælger at indgå i elitecentertræningen, deltager i træningen på lige fod med landsholdet, og forventningerne til fremmøde og indstilling er den samme som for landsholdsløberne.

Forventninger til løbere tilknyttet Elitecenter Orientering som "National elite":

- Der forventes deltagelse i EC træning mandag, tirsdag og torsdag
 - o Skadede løbere forventes at deltage tirsdag og torsdag morgen. Dog ikke i løbetræningen, men enten i ESAA's basistræning eller anden alternativ træning koordineret af den ansvarlige træner
- Der forventes deltagelse i EC dage og weekender
- Deltagelse i TD-morgentræning (styrke/core.stab) mandag og fredag er som udgangspunkt forbeholdt TD-støttede atleter, men "National Elite" kan deltage hvis der er plads
- Egen træning i FitnessDK planlægges ved siden af ovenstående program, og kan ikke erstatte EC - træning

Elitecenteret tilbyder løberne:

- Deltagelse i daglig træning og træningslejre
- Sparring af Elitecentertræner
- Løberne kan tilknyttes ESAA gennem forbundets kollektive aftale, og vil herefter kunne benytte alle tilbud i regi af ESAA(Styrketræning, svømmehal, fysioterapi, etc.)²

² Tilknytning til ESAA afgøres af DOFs landstræner.

- Deltagelse i Elitecenter Orientering koster 2000kr/år³

Deltagelse sker i dialog med Landstræner og Elitecentertræner. Deltagelse vurderes halvårligt, og interesserede løbere meddeler om man ønsker at være en del af Elitecenter Orientering. Der kan tages hensyn til løbernes særlige behov for at vise resultater på andre tidspunkter end løbere i DOFs landsholdsgrupper

Kategori 3) Juniorlandshold – U18 og U20 grupperne

Elitecenter Orientering er et bindeled i DOFs talentudvikling. U18 og U20 løbere er meget velkomne på Elitecenteret, og kan deltage i alle træninger, uanset bopæl. Deltagelse sker i dialog med Elitecentertræner.

Forventninger til U18 og U20 løbere tilknyttet Elitecenter Orientering:

- Der forventes deltagelse i EC træning mandag, tirsdag og torsdag
 - o Løberne har skemafri til EC/ESAA morgentræning tirsdag og torsdag morgen, og fremmøde forventes derfor altid
 - o Skadede løbere forventes at deltage tirsdag og torsdag morgen. Dog ikke i løbetræningen, men i ESAA's basistræning eller anden alternativ træning koordineret af den ansvarlige træner
- Der forventes deltagelse i TC-træning. EC/ESAA morgentræning kolliderer aldrig med TC-træning
- Deltagelse i EC dage og weekender er et tilbud og frivilligt
- Deltagelse i TD-morgentræning (styrke/core.stab) mandag og fredag er et frivilligt supplement
- Egen træning i FitnessDK planlægges ved siden af ovenstående program, og kan ikke erstatte EC - træning

Elitecenteret giver løberne:

- Deltagelse i træning er gratis (transport fra Århus og kort)
- Deltagelse i træningsleje til kostpris
- Løberne tilknyttes ESAA gennem forbundets kollektive aftale, og vil kunne benytte alle tilbud i regi af ESAA(Styrketræning, svømmehal, fysioterapi, etc.)

Kategori 4) Elever på ESAA/TD ungdomsuddannelser i Århus

Elitecenter Orientering er et bindeled i DOFs talentudvikling. Forbundet ser derfor meget gerne lokale talenter, på ungdomsuddannelserne i Århus, søger optagelse på ESAA/TD forløb. ESAA løbere morgentræner med elitecenteret tirsdag og torsdag morgen. Deltagelse sker i dialog med Elitecentertræner/ESAA koordinator.

Forventninger til ESAA løbere:

- Der forventes deltagelse i EC/ESAA morgentræning tirsdag og torsdag kl. 8-10
 - o Løberne har skemafri til EC/ESAA morgentræning tirsdag og torsdag morgen, og fremmøde forventes derfor altid
 - o Skadede løbere forventes også at deltage tirsdag og torsdag morgen. Dog ikke i løbetræningen, men i ESAA's basistræning eller anden alternativ træning koordineret af den ansvarlige træner
- Der forventes deltagelse i TC-træning. EC/ESAA morgentræning kolliderer aldrig med TC-træning
- Egen træning i FitnessDK planlægges ved siden af ovenstående program, og kan ikke erstatte EC - træning

ESAA/Elitecenteret tilbyder løberne:

- Deltagelse i morgentræning er gratis
- Løberne tilknyttes ESAA gennem forbundets kollektive aftale, og vil kunne benytte alle tilbud i regi af ESAA(Styrketræning, svømmehal, fysioterapi, etc.)

³ Aktuel økonomi kan findes på Eliteudvalgets hjemmeside under information

Konsekvenser ved manglende fremmøde/opbakning til træning

I tilfælde af manglende fremmøde og/eller kvartalsvis forventningsafstemning med Landstræner og/eller Elitecentertræner, risikeres inddragelse af ESAA kort eller evt. udmelding af Elitecenter Orientering.

Talentcentre og Elitecenter Orientering:

Elitecenter Orientering indbyder 3 gang pr. år DOFs talentcentre til 3000/5000m tests i Århus. Testerne gennemføres i marts, juni og november. Ligeledes tilbyder Elitecenter Orientering 2 gange årligt, at DOFs talentcentre kan deltage i elitecenterets o-tekniske træningsaktiviteter. Dette vil typisk foregå i weekender i løbet af vinteren. Mere præcis information modtages fra DOFs elitekoordinator