

Norges Orienteringsforbund

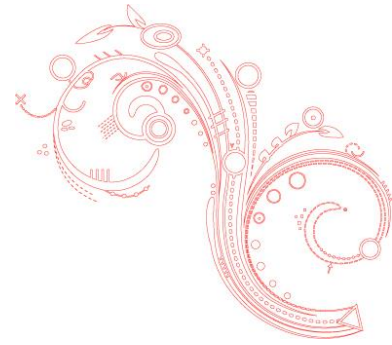
TOPPIDRETTSPLAN 2022-2025

Mål og fokusområder i 2022-2025 for klubber, regioner og landslag.

Fot-O

Side 1 av 8

noname



INTRODUKSJON

Målet med toppidrettsplanen er å gi klare og konkrete anbefalinger for trenere og utøvere fra klubbnivå til junior- og seniorlandslagutøver de neste årene, med en klar målsetting: «Verdens beste O-landslag 2025»

Denne toppidrettsplanen er et resultat av samarbeidet mellom landslagsteamet, landslagets helseteam, styrets toppidrettsansvarlig, NOF-toppidrettsutvalg, Olympiatoppen og utvalgte trenere i klubber og regioner. Den er også blitt gjennomgått på Kompetansehelgen 2021.

Det er viktig å notere, at utgangspunktet for toppidrettsplanen er – som navnet sier – toppidrett.

Det vil si: alt som beskrives her er tenkt å være gunstig på en utøvers vei til landslagsnivå og internasjonale toppresultater som senior.

INNHold

BAKGRUNN

1. Hvor er vi nå?
2. Hvor vil vi være i 2025?
3. Hvilke styrker har vi i dag?
4. Hva er våre hovedutfordringer?

TILTAK

5. Hvor skal vi sette søkelys de neste årene?
6. Norsk orienterings «byggesteiner» 2022-2025

1. HVOR ER VI NÅ?

På internasjonale konkurranser presterte seniorlandslaget bra i 2021 med 4 EM-medaljer, 7 VM-medaljer, fire topp 10-plasseringer på verdenscup sammenlagt, og vi var på pallen på alle internasjonale stafetter (7), bortsett fra en (damer i Idre). Spesielt på sprint har Norge per nå blitt en av toppnasjonene, noe vi ikke har vært tidligere.

Tross disse fine resultatene, ligger vi fortsatt bak Sverige og Sveits, spesielt med tanke på utøvere bak den absolutte toppen. I verdenscupen sammenlagt hadde både Sverige og Sveits 12 utøvere topp 20, dobbelt så mange som Norge.

På internasjonale stafetter tok Sverige 5 gull og 2 sølv, mens Norges saldo var 1 gull, 3 sølv og 2 bronse. Det skal også nevnes, at Sveriges andre- og tredjelag var foran Norges andre- og tredjelag på alle internasjonale stafetter.



Resultatanalyse av internasjonale mesterskap 2017-21 (seniorer, individuelt)

	Sprint (EM, VM)					Skog (EM, VM)					Verdenscup sammenlagt			
	Damer		Herrer			Damer		Herrer			Damer		Herrer	
	Topp 3	Topp 10	Topp 3	Topp 10	Antall løp/år	Topp 3	Topp 10	Topp 3	Topp 10	Antall løp/år	Topp 10	Topp 20	Topp 10	Topp 20
2017	0	1	0	1	1	0	4	1	5	2	0	2	3	3
2018	0	0	0	0	2	0	8	4	8	4	0	3	1	3
2019	ingen	intl	sprint	løp	i 2019	0	1	4	5	2	0	2	1	4
2021	1	3	3	7	3	1	4	2	5	2	1	2	3	4
Total*	1/6	4/6	3/6	8/6	6	1/10	17/10	11/10	23/10	10	1/4	9/4	8/4	14/4

* t.ex. 1/6 = 1 Topp 3-plassering av 6 konkurranser / år

* t.ex. 14/4 = 14 Topp 20-plasseringer på 4 sesong

I 2021 har juniorene deltatt på EYOC og JWOC med mange gode resultat. På EYOC fikk Norge flere topp 10-plasseringer (7) enn noensinne (2010-2021), **bts.** 2016 (9) og like mange medaljer (3) som sine beste år (2016, 2018).

På JWOC fikk vi nesten like mange topp 10-plasseringer (8) som foregående år, men ble uten medaljer for første gang på mer enn 15 år.

Resultatanalyse av internasjonale mesterskap 2017-2021 (juniorer)

JWOC 2017-2021						
		Sprint D	Sprint H	Skog D	Skog H	TOTALT
2017	Topp 3	0	0	0	1	1
	Topp 10	1	1	5	3	10
2018	Topp 3	0	1	0	1	2
	Topp 10	1	2	1	5	9
2019	Topp 3	0	0	0	4	4
	Topp 10	1	0	1	7	9
2021	Topp 3	0	0	0	0	0
	Topp 10	0	3	3	2	8
SAMMENLAGT		3	7	10	23	

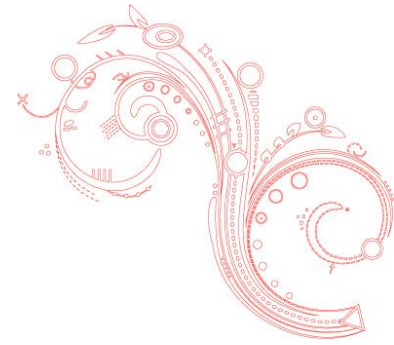
EYOC 2017-2021							
		Sprint D	Sprint H	Skog D	Skog H	Stafett	TOTALT
2017	Topp 3	0	0	0	0	0	0
	Topp 10	0	0	2	0	1	3
2018	Topp 3	0	0	0	1	2	3
	Topp 10	0	1	0	1	2	4
2019	Topp 3	0	0	1	0	0	1
	Topp 10	1	0	1	1	1	4
2021	Topp 3	0	1	0	1	1	3
	Topp 10	0	3	0	2	2	7
SAMMENLAGT		1	5	4	6	9	

Resultatanalyse – konklusjoner

Som statistikken oppe forteller har Norge sterkere resultater på skogsdistanser enn på sprint, og bedre resultater for herrer enn for damer.

- I sprint får Norge ca. halvparten av topp 10-plasseringer i forhold til skog
- Damer/jenter svarer for halvparten av topp 10-plasseringer i forhold til herrer/gutter

Videre er Norge fortsatt noe bedre på langdistanse enn på mellomdistanse (på seniorsiden), dvs. på den «fysiske» disiplinen vs. den «tekniske».



2. HVOR VIL VI VÆRE I 2025?

Med dette utgangspunktet skal vår målsetting være å bli verdens beste O-landslag senest i 2025.

Vi vil at våre utøvere og trenere skal være kompetente og videreutvikle seg kontinuerlig både idrettslig, pedagogisk og sosialt. Det vil si at vi i tillegg til internasjonale resultater også skal trene best og få best oppfølging både på landslaget og i sine hjemmemiljøer. I tillegg til trening og utvikling gjelder dette også helse, kombinasjon av studier og idrett, samt allmenn velferd. Selv med høye resultatmål, skal juniorer fortsatt ha primært søkelys på kontinuerlig utvikling frem mot seniorkarriere.

For å nå disse målene må vi fortsette å utvikle vår landslagvirksomhet, men samtidig må vi også finne bedre måter å hjelpe de løperne som ikke er på landslag (juniorer og seniorer) med å holde sin treningsmotivasjon oppe, få gode treningsøkter, sparring og støtte i hjemmemiljøet, samt bli ivarettatt på områder som helse, studie- og toppidrettssatsing.

3. HVILKE STYRKER HAR VI I DAG?

For å være en komplett toppidrettsutøver skal mange ting være på et høyt nivå. Selvkjent er «talent», forutsetninger og motivasjon for langsiktig trening alt viktig - det er noe alle verdensklasseutøvere har. I tillegg skal trening, o-teknikk, mentale ferdigheter, helse, miljø og ekstern støtte være på et høyt nivå.

A. FYSIKK

- Treningskultur i norsk utholdenhetsidrett; forståelse av treningens viktighet
- Løpshastighet (spesielt på herresiden)

B. TEKNIKK

- Gode basiskunnskaper
- Behersker nordisk skogsterreng

C. MENTALT

- Forståelse av langsiktig treningsarbeid
- Aksept for toppidrettssatsing

D. HELSE

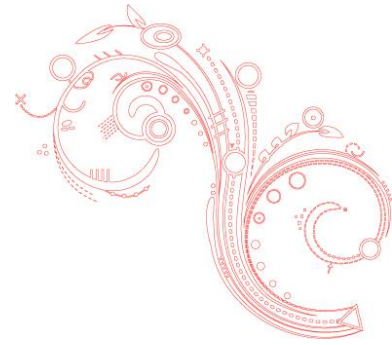
- Forståelse om viktigheten av god helse
- Godt støtteapparat på landslag

E. MILJØ & RAMMEBETINGELSER

- Krevende norsk terreng som innbyr til fysisk trening
- Tradisjon for at utøvere oppsøker seg til de beste treningsmiljøene

F. TRENERE & STØTTEAPPARAT

- Godt skolerte innenfor utholdenhetsidrett
- Stor åpenhet og mulighet for erfaringsdeling



4. HVA ER VÅRE HOVEDUTFORDRINGER?

Selvklart finnes det mange områder der norsk topporientering kan bli bedre i løpet av de neste årene. En stor utfordring, som skyldes flere årsaker, er det store frafallet fra eldre junior og unge seniorløpere.

Vi ser store utfordringer her, spesielt kombinasjonen av toppidrett og studier blant unge dameutøvere. Dette er imidlertid et tema som denne toppidrettsplanen ikke kan løse alene, uten det kreves en mer tvers- og gjennomgående diskusjon.

Når det gjelder trening og arrangement har vi fortsatt utfordring med nok krevende og spennende sprintområder, samt skogsterreng som både innbyr til høy fart og intensiv orientering i ikke-nordiske terrengetyper.

For å få bli en bedre nasjon og å få flere løpere på medaljer / topp 10 i internasjonale konkurranser, har vi definert følgende utfordringer:

A. FYSIKK

- Løpefart i raske kontinentale terreng og i sprint
- Utvikling av fysiske egenskaper / oksygenopptak fra ungdom mot junioralder
- Sprintspesifikk løping – trapper, retningsforandringer, mm.

B. TEKNIKK

- Kontinentale terrengetyper og kurveforståelse; retningsløping, distanseforståelse
- O-hastighet i intense sprintløyper og mellomdistanse
- Noe ensidig terreng og vinterforhold

C. MENTALT

- Taktisk forståelse i trening- og konkurranse (forberedelser/etterarbeide)
- Forståelse av mental trening i treningshverdagen
- Manglende prioritering av mental trening

D. HELSE

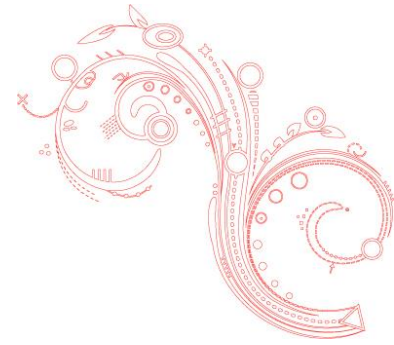
- Fortsatt mange belastningsskader
- Kunnskap og åpenhet om ernæringsutfordringer
- Noe dårlig tilgjengelighet til helsetjenester (juniorer, løpere utenfor landslag)

E. MILJØ & RAMMEBETINGELSER

- Økonomiske utfordringer for toppidrettsatsning
- Stor variasjon ved løypelegging ved topparrangemang, spesielt sprint
- For få gode store og prestasjonsmiljøer

F. TRENERE & STØTTEAPPARAT

- For få kvinnelige og kunnskapsrike / oppdaterte trenere i miljøer
- Rekruttering og skolering av trenere og helseapparat



5. HVOR SKAL VI SETTE SØKELYS DE NESTE ÅRENE?

På dette hovedkapittelet av toppidrettsplan skal vi definere våre konkrete fokusområder og tiltak på forskjellige miljøer: klubber og regioner, juniorlandslag og seniorlangslag.

Alle treningsmiljøer skal i perioden 2022-2025 sette fokus på:

- **Teknisk krevende (mellomdistanse) trening i høy fart**
- **Bedre muligheter for sprinttrening og økt kvalitet av sprintkonkurranser i Norge**
- **Å fremme vilje, motivasjon og muligheter til toppidrettssatsning, samt sette fokus på dameidrettens spesialutfordringer**

5.1. KLUBBER OG REGIONER

A. FYSIKK

- Tidlig forståelse for hva som kreves for å utvikle fart/kapasitet
 - *Fellestreninger og tester som kan brukes til utvikling*
 - *Fokus mot å kunne drive flere idretter (alternative treningsformer) og likevel holde et høyt nivå*

B. TEKNIKK

- Kvalitetssjekk at alle grunnleggende basis-o-teknikker er på plass (f.eks. ved 15-20 år)
 - *Teoretiske tester eller kontinuerlig oppfølging av utøverens tekniske kompetanse (skjema)*

C. MENTALT

- Forståelsen av at mentale ferdigheter og teknikker utvikles i kombinasjon med tekniske og fysiske egenskaper

D. HELSE

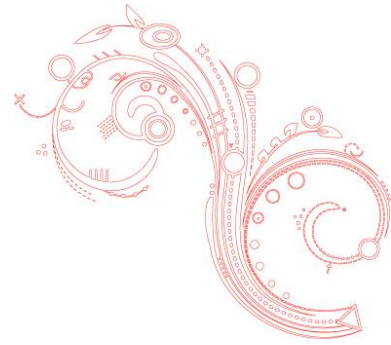
- Ernæring: Ha et balansert og normalisert forhold til mat
- Skader: Ha grunnleggende kunnskap om hva som er typiske skader i orientering
 - *Forebyggingsøvelser, hvordan treningsplanlegging kan forebygge skader, «ta signalene tidlig»*

E. MILJØ & RAMMEBETINGELSER

- Skape miljøer med en viss størrelse. Noen steder må man tenke «ut av boksen» for å få nok utøvere samlet. Avhengig av sted.
 - *Tiltak for alle aldersgrupper, men passe på at ikke aldersspriket blir for stort (så man står i fare for at de eldste ikke blir med). Heller samle utøvere fra større områder med samme ambisjoner/nivå*
 - *Forståelse for at det å skape gode sportslige arenaer ikke trenger å dempe de sosiale mulighetene for at alle vil trives*
 - *Utvikling både for de mest ambisiøse og de minst rutinerte = skaper topp og bredde hånd i hånd*

F. TRENERE & STØTTEAPPARAT

- Flere kvinner, unge og ambisiøse trenere/ledere i klubb/region. Stillinger som også retter seg mot vår mest sårbare aldersgruppe (19+ år).
 - *Attraktivt både innholdsmessig og økonomisk for satsende/ambisiøse utøvere å ha en deltidsstilling mot yngre løpere*
 - *Vite å sette pris på gode trenerressurser (lønn/dagsatser)*



5.2. JUNIOR- og SENIORLANDSLAG

En del av fokusområdene er like på junior- og seniorlandslagene, forskjeller markert med (J) eller (S).

A. FYSIKK

- (J) Skape bevisste utøvere som vet hva som skal til for å forbedre sin fysiske kapasitet, både i skogen og på hardt underlag
 - *Ha tester som måler løpefart i forskjellig terrengtyper, slik at løperne blir mer bevisst på sine styrker og svakheter, samt at det setter søkelys på løpefart som en viktig faktor på veien til et seniorlandslagsnivå*
- (S) Det mest løpssterke landslaget
 - *Kontinuerlig oppfølging av løpefart i forskjellige omgivelser (mølle, bane, hardt underlag og terreng)*
 - *Spesifikk trening mot tempoforandringer i sprint og kontinentale konkurransekrav*

B. TEKNIKK

- Beherske flere (J) / alle (S) terrengtyper
 - *Prioritere unorske terreng både sprint og skog / mer intensitet og mer variert o-teknikk*
 - *Kompass trening*

C. MENTALT

- Enda mer bevisste utøvere (J+S)
 - *En topputøver skal være selvstyrt og ha en stor kompetanse for å utvikle seg selv og ta riktige valg. Vi skal veilede våre landslagsjuniorer for å komme seg dit.*
 - *Skape (J) / ha (S) forståelse for hvordan man utvikler mentale ferdigheter (forberedelser – gjennomføring – analyse/etterarbeid)*

D. HELSE

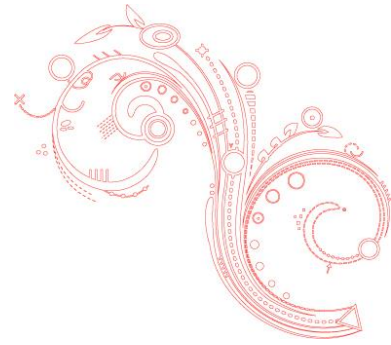
- Forebygge skader og sykdom, ha et godt kosthold som støtter trening og prestasjon (J+S)
 - *Utøvere skal være enda mer bevisst om hvordan skadene forebygges og være i tett kontakt med landslagshelseteamet også når treningen går bra.*
 - *Oppfangende nettverk (eget og/eller landslag) som tør å ta tak i utfordrende situasjoner/bekymringer rundt kropp og vekt*

E. MILJØ & RAMMEBETINGELSER (J+S)

- Veilede løpere til de beste treningsmiljøene og utvikle de
 - *Landslagsledelsen skal være i tettere dialog med viktige treningsmiljøer*

F. TRENERE & STØTTEAPPARAT (J+S)

- Ha det beste støtteapparatet
 - *Kompetanse, tilgjengelighet og sosiale egenskaper; alle følger samme «røde tråd»*
 - *Vi skal være bevisst på å utvikle «tenkende» utøvere / ikke skjemme bort dem*



5.3. OPPSUMMERING FOKUSOMRÅDER FOR NORSK ORIENTERING 2022-2025

- A. FYSIKK
 - Løpefart og kontinuerlig oppfølging av fysisk utvikling
- B. TEKNIKK
 - Krevende ø-økter og konkurranser, gjerne på «ikke-norske» terrengtyper
- C. MENTALT
 - Støtte og motivasjon til kombinasjon av idrett og studier i 19-25-årsalderen
- D. HELSE
 - Helsestøtte for unge utøvere
- E. MILJØ & RAMMEBETINGELSER
 - Flere miljøer i 19-25-årsalderen / profesjonalisering av Trondheim-miljøet
- F. TRENERE & STØTTEAPPARAT
 - Flere kvinnelige trenere og ledere

6. NORSK ORIENTERINGS «BYGGESTEINER» 2022-2025

At flere norske utøvere skal nå verdenstoppen i orientering er følgende faktorer særlig viktige.

- A. Godt klubbmiljø m/gode trenere, ukentlig treningsopplegg over en «kritisk masse» av utøvere
- B. Varierte og attraktive konkurranser med høy kvalitet (skog & sprint), hvis mulig i «unorske» terreng
- C. Personlig oppfølging fra ca. 16-årsalderen av en trener som kjenner til de internasjonale kravene
- D. Godt landslagsmiljø med kompetente trenere, helseteam og nok ressurser for utenlandssamlinger
- E. Utøverens sterke indre motivasjon, forståelse om kravene samt engasjement og besluttsomhet
- F. Forsterking av sosiale miljøer spesielt for utøvere utenfor landslaget og representasjonsmuligheter

Med disse faktorene på plass, er det mulig for våre utøvere å gjennomføre den kvalitativt høye, kontinuerlige og ofte tøffe treningen, samt gjøre de riktige prioriteringene får å nå personlige målsettinger.

For å nå dette, kreves godt samarbeid med alle ledd i norsk orientering.