



Toppidrettsplan

Norges Orienteringsforbund 2014

Godkjent på forbundstinget 2014

INNHOLDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING	1
2. OVERORDNEDE FØRINGER	1
Generelt	1
Hovedmål	1
Strategiske veivalg	2
3. SAMARBEIDE MELLOM KLUBB OG FORBUND	3
Talentutvikler	3
Fokusområder	3
Camp Norway	3
Trene best på hjemmebane	3
Topptrener forum	4
Organisatoriske møter mellom landslag og klubb	4
4. UTVIKLINGSARENA LANDSLAG	5
Fokusområder	5
Trenings og prestasjonsgrupper (landslagsgrupper)	6
Elitegruppe	6
Utviklingsgruppe	6
Hospitantgruppe og supplerende uttak for spesifikke samlinger	6
Uttak	6
Kriterier	6
Ansvar	6
Organisering landslag	6
Rollefordeling i styret og administrasjon	6
Toppidrettsansvarlig i styret	7
Trenerressurser landslag	8
Medisinsk støtteapparat	8
Samarbeidspartnere	9
Internasjonalt	9
Olympiatoppen	9
Sunn Jenteidrett	9
5. OVERSIKT OVER PRESTASJONGRUPPER MED MÅLSETTING	9

1. INNLEDNING

Dette dokumentet har som mål å sammenstille og tydeliggjøre måten det arbeides med landslags og talentutvikling i norsk orientering.

Dokumentet er forankret i forbundets Strategi 2020. Dokumentet beskriver forhold rundt toppidretten i forbundet og som danner grunnlag for å etablere konkrete handlingsplaner som skaper kraft og gjennomføringsevne til å nå Norsk Orienterings mål.

2. OVERORDNEDE FØRINGER

Generelt

Toppidretten er integrert i forbundets samlede virksomhet og forbundets overordnede mål , strategier og handlingsplaner er styrende for toppidretten. Norges Orienteringsforbund har ansvar for all orienteringsidrett, for resultatene på sine felter, og har således beslutningsmyndighet i alle spørsmål som vedrører orienteringsidrett som er organisert i Norges Orienteringsforbund. Norges Orienteringsforbund skal sammen med egne organisasjonsledd og sine samarbeidspartnere, legge til rette for en toppidrettssatsing i samsvar med overordnede idrettspolitiske vedtak.

Toppidretten skal være tett koblet til øvrig aktivitet i forbundet. Det skal legges vekt på en jevn spissing fra breddeaktiviteter til toppidrett og en rød tråd i utviklingen av utøverne. Vi ønsker å utvikle selvstendige og kompetente utøvere.

Det legges opp til et tett og godt samarbeid med OLT. I tråd med overordnede politiske føringer reguleres samarbeidet gjennom gjensidig forpliktende avtale.

Hovedmål

Ett av fem hovedmål i Strategi 2020 berører toppidrett:

«Norsk Orientering har en sterk toppidrett som utvikler talent og sikrer Norges posisjon som en av verdens ledende orienteringsnasjoner».

Med dette målet menes:

- Norsk Orientering arbeider aktivt for å stimulere og utvikle unge talent i henhold til utviklingstrappa.
- Norsk Orientering har sterke landslag, som utvikler toppidrettsutøverne som individer, lag og forbilder.
- Norsk orientering har konkurransetilbud regionalt og nasjonalt som bidrar til motivasjon for toppidrett. NM, Uttakingsløp og norgescuper bør derfor være samlet i 5-6 bolker pr år.
- Norsk Orientering har et tett og aktivt samarbeid med Olympiatoppen for å sikre gjensidig kompetanse og utvikling av toppidretten.
- Norsk Orientering har aktiv trenerutvikling med tanke på å utvikle trenere med god kompetanse.
- Norsk Orientering driver aktivt utviklingsarbeid (FOU) og testing av utøvere for å utvikle dem og gi grunnlag for bedre treningsmetodikk.
- Norsk Orientering har en toppidrett som preges av høy etisk standard og fremmer sunne utøvere.
- Norsk Orientering bruker sin posisjon til å utvikle internasjonal topporientering.

Strategiske veivalg

Strategi 2020 presenterer strategiske veivalg som også er sentrale for toppidretten:

Norsk Orientering skal prioritere de handlinger som gir best resultateffekt med tanke på hovedmålene. Dette skal skje ved:

- Tydelige fokus på hovedmålene
- Tydelige resultatmål og målinger
- Forsterke klubbene
- Forsterke kommunikasjon og samhandling
- Økt synligheten
- Bygge en sterk økonomi.

Et fokusområde også innen toppidretten er å forsterke kommunikasjon og samhandling som beskrevet i strategi 2020:

- Kommunikasjon internt i organisasjonen skal forsterkes og ansvarsområder tydeliggjøres.
- Det skal være tydelig og god kommunikasjon mellom organisasjonsleddene basert på åpenhet, lojalitet og tillit.
- Informasjon skal være tilgjengelig og sporbar.
- Organisasjonen skal bevisst bruke elektroniske medier og kommunikasjonskanaler for å involvere og fremme tidseffektiv kommunikasjon.
- Det skal være gode møtepunkter som bidrar til god informasjonsflyt og involvering mellom alle ledd i organisasjonen

Mål

Målet for landslaget i orientering er uttrykt ved verdien "Et av verdens beste utviklingsmiljøer for satsende o-løpere". Dette er brutt ned til:

- Landslaget skal bidra til at løperne tar det siste steget til verdenstoppen.
 - Norge inntar posisjon som en av verdens beste o-nasjoner
 - Talentfulle utøvere utvikles til medaljekandidater i VM eller verdenscupen sammenlagt i løpet av et 3-7 års perspektiv
 - Unge norske utøvere blir rustet for å kunne bli verdens beste seniorer. "Og Trene best i verden".
- Landslaget skal oppleves som attraktivt og stimulerende for løperne
- Landslaget skal spille en positiv faktor i den samlede aktiviteten i Norsk Orientering

3. SAMARBEIDE MELLOM KLUBB OG FORBUND

Målet med forbundets toppidrettsmodell er å føre talentfulle utøvere helt fram til internasjonalt toppnivå. For å lykkes i dette arbeidet er det helt nødvendig å arbeide for å utvikle selvstendige og kunnskapsrike utøvere med høy grad av egenmotivasjon. Arbeidet med unge talent bygger rundt å samarbeide klubb og landslag imellom. Det skal tilstrebes at alle landslagstrenerne, utenom jobben internt i landsstrukturen er oppsøkende og åpne i forhold til klubber og de utøvere som ikke er på landslaget. Synlighet og åpenhet i valg og strategier er nøkkelen i denne jobben.

Talentutvikler

Talentutvikler i forbundet har ansvaret for sikre et godt samarbeide og god kommunikasjon mellom klubb og landslag i forhold til å bygge en rød tråd fra talent til internasjonalt toppnivå. Klubbene representeres i dette samarbeide med klubbtrenerne.

Fokusområder

Hovedfokus vil være å styrke samhandling mellom forbund og klubber/kretser.

Herunder:

- **Rød tråd I utvikling fra talent til elite**
 - Tydeligere spesialisering fra ungdom til senior
 - Utvikling av trenere og talent i klubberne
 - Dra i samme retning i "norsk orientering" – "ingen gjør jobben alene"
- **Styrke trener rollen**
 - Gi teoretisk og praktisk påfyll til klubbtreneren
 - Tydeliggjøre norsk treningsmodell
 - Tilby gode arena for erfaringsutveksling

Det er fire sentrale satsingsområder i den forbindelse.

Camp Norway

Camp Norway er en serie på 2 til 3 treningssamlinger pr år der Norges Orienteringsforbund ved talentutvikler kvalitetssikre treningssamlinger i Norge og Europa. Treningssamlingene tilrettelegges med tanke på klubbtreneren og ambisiøse talenter i alderen 15 år – 20 år.

Camp Norway er et åpent tilbud for alle satsende junior og seniorløpere og tilhørende trenere i klubber, kretslag og landslag. Landslagsutøvere vil delta på samlingene som gode øvingsbilder og til inspirasjon for deltakerne.

Forbundet ved talentutvikler står som ansvarlig for Camp Norway, men bør bruke lokal kompetanse i planleggings- og gjennomføringsarbeidet. Faglig kompetanse fra andre hold kan krydre innholdet på disse samlinger.

Camp Norway skal være kostnadseffektive og faglig utviklende for utøver og trener. Faglig tema kan være en del av programmet. Eksempler på program kan diskusjon av ulike eksempler/utøvere (treningscase), foredrag og opplæring i spesifikke tema og teknikker.

Trene best på hjemmebane

Via talentutvikler er det målet å heve kompetansen i treningsarbeidet som blir gjort på hjemmebane. Dette skal sikres gjennom å gi trenere som arbeider med unge talent innspill og opplæring i hvordan de får kvalitet på den hverdagslige trening.

Klubber med fler talentfulle utøvere prioriteres først i dette arbeide, men små klubber i denne sammenheng må også involveres.

Fokuspunkter i dette er arbeidet er å presisere «den norske modell» ned i praktiske modeller som skal fungere i den daglige trening. Denne jobb kan bli gjort på tvers av klubbene i en mer overordnet modell, men også helt ned på økt og enkelt klubb nivå i forhold til å heve kvaliteten på enkelte typer økter.

Talentutvikler legger hvert år en plan i forhold til denne jobben.

Topptrener forum

Via landslagssjef skal trenerne som har ansvaret for utøvere som er nærme eller på internasjonalt toppnivå bli tilbudt å være en del av et topptrener forum.

Topptrener forumet fungerer som møteplass for erfaringsutveksling og koordinering av arbeidet rundt våre beste utøvere.

Topptrenerforumet har et 3 delte mål;

- 1) det skal sikre at treneren som fungerer som personlige trenere for landslagutøvere får en arena og diskutere faglige områder med landslagsapparatet og OLT
- 2) det skal sikre at klubbtreneren i vår beste klubber får faglig påfyll og en arena utenom klubbarbeidet
- 3) det skal sikre at treneren til utøvere som står utenom landslaget (hospitantgruppen) får en arena og å diskutere utviklings-områder med landslagsapparatet og OLT.

Gjennom året vil det bli avholdt et antall møter, hvor enkelte interessante tema blir tatt opp til diskusjon. Faglig kompetanse fra andre hold kan krydre innholdet på disse møter.

Organisatoriske møter mellom landslag og klubb

Det er et mål å ha en jevnlig kommunikasjon og gi mulighet for koordinering av klubb- og landslagsaktiviteter. Utenom både Camp Norway, klubb besøk og topptrenerforum blir det også lagt opp til andre mer formelle arenaer/møteplasser.

Viktige tema er:

- Sesongplaner for landslag
- Camp Norway samlinger
- Sesong - og terminlisteplanlegging
 - Helhetlig sesongplan med tanke på sesongens hovedmål og langsiktig utvikling.
 - Helhetlig konkurranseprogram som ivaretar utviklingsmålene
- Internasjonalt arbeid
- Sponsor- og markedsarbeid

Sentrale møteplasser for toppidretten (normalt):

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Vårmøte med klubbene				Vårløp		NM Sprint						
Høst møte med klubbene									NM			
Camp Norway (alle) ¹		(x)		(x)							(x)	
Høstmøte for landslagene											X	

¹ Tidspunkt tilpasses aktuell sesong.

4.UTVIKLINGSARENA LANDSLAG

Fokusområder

Viktige fokus områder for landslagene er listet nedenfor. Årlige handlingsplaner etableres for å synliggjøre prioriterte tiltak.

- **Sterke og attraktive landslag med fokus på:**
 - Målrettet utvikling av utøverne mot kommende mesterskap
 - Team, samarbeid og humør
 - Sterk lagånd og engasjement for utvikling av hverandre.
 - God kompetanse på hva som kreves for å oppnå resultater
 - God trenings- og prestasjonskultur
 - Gode og målrettede treningsopplegg på samlinger
 - Tett oppfølging av utøverne - også på hjemmebane
 - Tydelig evaluering og forbedring mellom sesongene
- **Medisinsk oppfølging og støtteapparat**
 - Kunnskap om utøvernes utfordringer
 - Forebygging ved rådgiving av utøverne
 - Sunn jenteidrett
 - God oppfølging av utøvere som har skader eller utfordringer i samarbeid mellom NOF's helseapparat, olympiatoppen og/eller lokale resurser
- **Beste forberedelse**
 - Utvikle gode analyser og kravs-profiler for terrenget i de kommende VM
 - Uttak til hver spesifikk samling
 - Langsiktig tilgang
- **Tett samarbeid med Olympiatoppen**
 - FOU prosjekter
 - Utdanning/utvikling av landslagstrenerne
 - Coaching av landslagstrenerne
 - Faglig utvikling av trenere og utøvere
 - Medisinsk oppfølging
- **Tydelig oppfølging av U25 utøvere**
 - Systematikk i hvor utøveren står og hvordan en god utvikling oppnås
 - Langsiktig perspektiv
 - Gode treninger og testing
 - Helhetsutøver: Fysisk – mentalt – teknisk - livsstil
- **Testing**
 - Testing på landslag
 - Relevante test løyper i regioner

Trenings og prestasjonsgrupper (landslagsgrupper)

Elitegruppe

Medaljekandidater kommende VM og verdenscup (sammenlagt) Maksimalt 8-10 utøvere.

Elitegruppen har ambisjoner å prestere i kommende mesterskap. VM vil være hodemålet hvert år, mens satsning mot andre mesterskap og verdenscupen vurderes ut ifra den enkelte sesongplan og utøveren. Spesielt fokus på spisskompetanse i terreng for de nærmeste VM står sentralt.

Utviklingsgruppe

Morgendagens vinnere. Utøvere som er mellom 19 og cirka 25 år eller som har begynt en satsning senere enn normalt. Cirka 10-15 utøvere. Utøvere som har alder over 25 år og som ikke presterer på nivå som kvalifiserer til elitegruppa følges opp i klubb. Et unntak på grunnlag av sen treningsstart eller ekstrem skade/sykdoms historikk kan vurderes.

Utviklingsgruppen er en treningsgruppe, som tilrettelegger samlinger og treneroppfølging med et 3-7årig perspektiv. Utvikling av basiskunnskaper på alle områder står sentralt i denne jobb.

Hospitantgruppe og supplerende uttak for spesifikke samlinger

Hospitantene er utøvere som står rett utenfor landslaggruppen, men som kan ha god nytte av å delta på enkelte utvalgte landslagsaktiviteter. Dette for å skape bedre matching på samlinger og heri bedre kvalitet.

Ved spesifikke samlinger rettet mot kommende mesterskaper skal det vurderes å supplere samlingene med utøvere som ikke er på elitegruppen. En vurdering av aktualitet og formutvikling foran gjeldende mesterskap skal bli vurdert i den henseende. Det skal fremgå tydelig i uttakskriteriene hvilke samlinger det gjelder.

Uttak

Kriterier

Kriterier for uttak til landslagsgrupper og internasjonale mesterskap offentliggjøres på www.orientering.no.

Ansvar

Landslagssjef er ansvarlig for kriterier og uttak.

Landslagssjef organiserer en uttakskomiteé (eventuelt en for junior og en for senior).

Uttakskomiteen gir begrunnet innstilling på kriterier og uttak.

Kriterier og uttak til VM og landslagsgrupper skal godkjennes av toppidrettsansvarlig i styret.

Organisering landslag

Rollefordeling i styret og administrasjon

- Det er styret som helhet som har det overordnede ansvar for måloppnåelse, sportslige resultater og langsiktig utvikling innenfor toppidrett.
- Toppidrettsansvarlig har et særskilt og oppfølgingsansvar innenfor toppidrett. I dette ligger ansvar for å medvirke til etablering og forankring av strategier og planer samt oppfølging av dette operasjonelt.

- Administrasjonen ved generalsekretær og sine ansatte har det operasjonelle ansvar for utførelse og styring i henhold til overordnede strategier, planer og budsjetter.

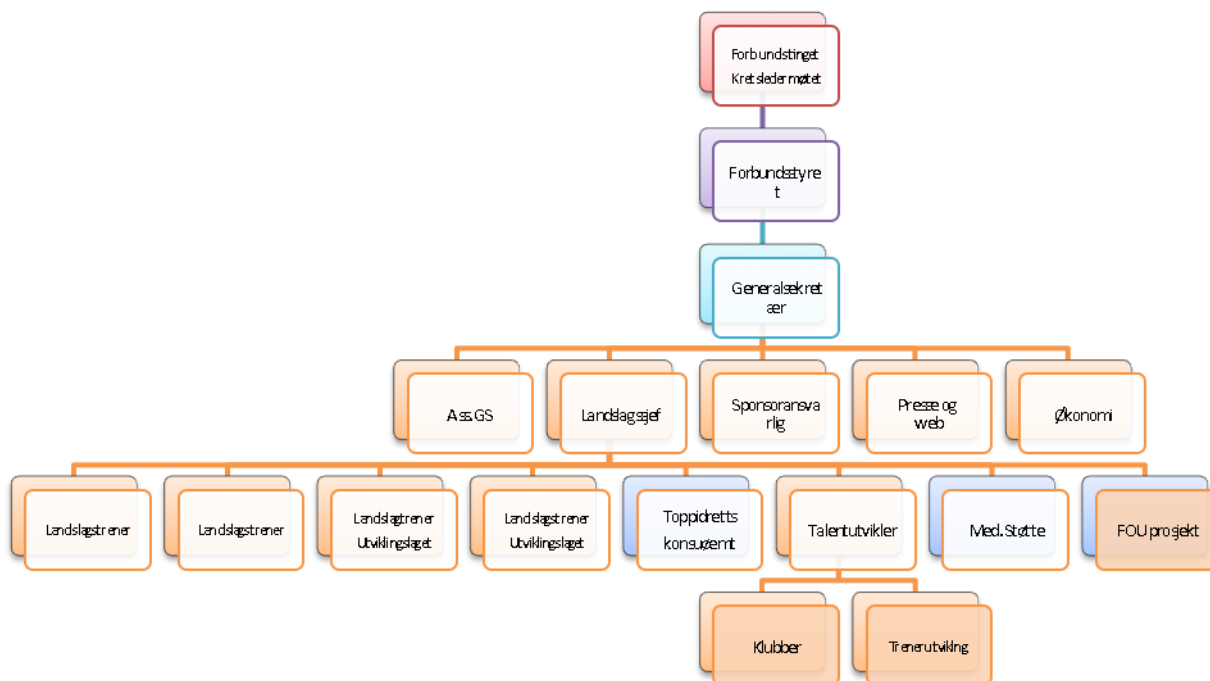
Toppidrettsansvarlig i styret

Styret er den øverste myndighet med ansvar for toppidrett i Norges Orienteringsforbund. Styremedlem. Toppidrettsansvarlig i styret arbeider direkte på vegne av styret innenfor sitt arbeidsområdet og i henhold til delegert myndighet. GS rapporterer i denne sammenheng til toppidrettsansvarlig i styret. Prinsipielle vedtak fattes i styret.

Arbeidsområdet omfatter:

- Arbeidsgruppemøter med administrasjonen ca 6 ganger pr. år. Deltagere fra administrasjonen er landslagssjef og eventuelt generalsekretær. Andre deltagere etter behov. Hovedoppgave er å forankre strategier, uttakskriterier og uttak og følge opp budsjetter. Eventuelt å iverksette tiltak på spesielle områder.
- Årlige møter med OLT
- Årlig møte med klubber – ref utviklingsmøter
- Godkjenne uttakskriterier til representasjonsoppgaver samt uttak til VM og landslagsgrupper.
- Involvert i landslagskontrakter
- Involvert i ansettelse og årlig evaluering av betalte landslagstrenerne
- Involvert i årlige evalueringer av landslagsaktiviteten
- Involvert revidering av strategier og planer
- Representant for styret i troppen til Sr VM orientering.
- Koordinering med NORD og IOF

Organisasjonskart /rapporteringslinjer



Trenerressurser landslag

Landslagssjef (100 %):

Landslagssjef (rapporterer til generalsekretær)

Landslagstrener(e) (10-100%):

Trener senior(rapporterer til landslagssjef)

Talentutvikler (50 %)

Ansvar for samarbeidet med klubber, regional testing, Camp Norway

Landslagstrener(e) utvikling (10-100 %)

Trenere junior/senior (rapporterer til landslagssjef)

Toppidrettskonsulent (50 %)

Administrasjon idrett (rapporterer til landslagssjef)

Medisinsk støtteapparat

Helseteamet består av en medisinsk ansvarlig (lege), en koordinator av helseteamet, samt et passende antall kvalifiserte leger og fysioterapeuter.

Hver landslagsutøver får tildelt en ansvarlig landslagslege og landslagfysioterapeut, som kan kontaktes ved behov for veiledning i skades og sykdomssituasjoner.

Hver utøver får tilbud om en årlig screening og løpsanalyse med henblikk på skadeforebygging.

Utenom det blir det prioritert å ha med fysioterapeut på alle aktiviteter, mens lege kun prioriteres på mesterskaper.

Helseteamet rapporterer til landslagssjef.

Samarbeidspartnere

Internasjonalt

NOF ønsker å være aktive i internasjonalt samarbeid for å trekke på erfaringer i andre land samt å påvirke utviklingen av internasjonal orientering. Viktige arenaer er:

- IOF og norske medlemmer i IOF komiteer og utvalg.
- Europeisk arbeidsgruppe (EWG)
- NORD

Olympiatoppen

Olympiatoppen er en viktig samarbeidspartner for norsk orientering. Samarbeidsavtale regulerer samarbeid mellom NOF og Olympiatoppen. Olympiatoppen er en viktig faglige om medisinske ressurs for landslagene.

Olympiatoppen bidrar blant annet med:

- Fagkompetanse
- Økonomisk støtte til prosjekter
- Økonomisk støtte til utøver ved utviklings- toppidrettsstipender
- Kompetanse og utviklingstiltak innenfor trening, konkurranseforberedelser, testing, mental utvikling, ernæring og medisinsk oppfølging
- Operativ oppfølging av landslagstrener (e)

Olympiatoppens hovedkontakt er Hanne Staff.

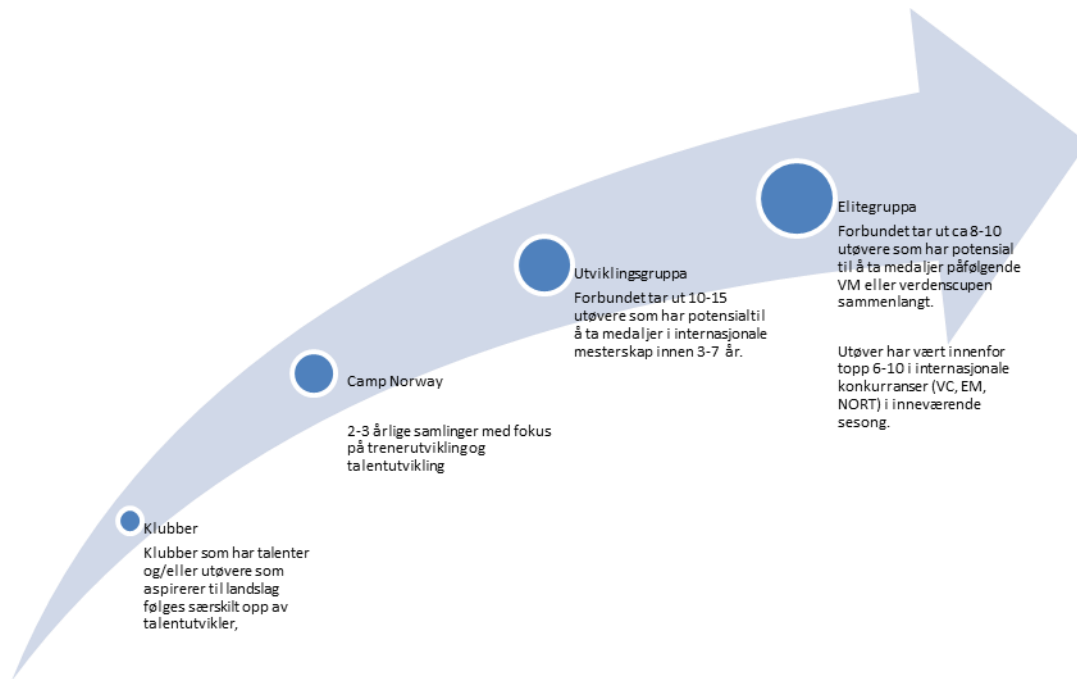
Sunn Jenteidrett

Samarbeidsprosjektet Sunn jenteidrett skal bidra med gode kompetanse- og utviklingstiltak for å skape en sunn og utviklende (jente-)idrett.

Prosjektleder er: Else-Marthe Sørli- Lybekk
Forbundets kontaktperson er: Lene Kinneberg

5.OVERSIKT OVER PRESTASJONGRUPPER MED MÅLSETTING

Norsk Orienterings toppidrettsmodell består av to treningsgrupper hvor utøverne blir plassert ut fra resultat og utviklingsbaserte kriterier.



I tabell form med spesifikasjon

Treningsgruppe	Alder	Beskrivelse	Mål
Talentutvikling	15-20 år	<p>Talentutvikler bistår med å kartlegge utviklingsområder.</p> <p>Viktigste aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camp Norway aktiviteter. - Rådgivning for å sikre prestasjonsrettet organisering og treningskompetanse i klubb. - Bistand til å gjennomføre fysiske tester. - Tilbud og krav om trenerkurs 	<p>Sikre god utvikling og treningsfaglig oppfølging i klubb.</p> <p>Bruke tester som stimuli til videre utvikling.</p> <p>Mål for utøver: NM, Craftcup og uttakingsløp. EYOC, JEC, JWOC</p> <p>Utøvere kan tas ut til internasjonale konkurranser</p>
Utviklingsgruppe	19-25 år	<p>Forbundet tar ut 10-15 utøvere som har potensial til å ta medaljer i internasjonale mesterskap innen 3-7 år.</p> <p>Utøver må i et visst omfang kunne delta på trenings- og utviklingsaktiviteter på dagtid.</p> <p>Landslags-trenere tilbyr kartlegging av utviklingsområder og systematisk treningsfaglig oppfølging.</p> <p>Medisinsk oppfølging.</p> <p>Samlingsaktiviteter innrettes mot internasjonal utvikling.</p> <p>Samlingsaktiviteter sammen med elitegruppa.</p> <p>Merk: Utøvere som ikke har nådd nivå som kvalifiserer til Elitegruppa innen rimelig tid. Må tas hånd om av klubb.</p>	<p>Landslagstrenerne arbeider i tett samarbeide med utøveren med:</p> <p>Langsiktig mål: Prestasjoner i VM og prestasjonsmål i treninga.</p> <p>Kortsiktig mål: Internasjonale konkurranser med tanke på erfaring.</p> <p>Deltagelse i verdenscup, Student VM, Euromeeting, JWOC og JEC er naturlige steg på veien mot VM.</p> <p>Bruke av tester for måling av utvikling</p>
Elitegruppe	20- år	<p>Forbundet tar ut cirka 8-10 utøvere som har potensial til å ta medaljer påfølgende VM, EM, World Games eller verdenscupen sammenlagt.</p> <p>Utøver har vært innenfor topp 6-10 i internasjonale konkurranser (VM,EM,WC) i inneværende sesong.</p> <p>Utøver må i et visst omfang kunne delta på trenings- og utviklingsaktiviteter på dagtid.</p> <p>Landslags-trenere tilbyr kartlegging av utviklingsområder og systematisk treningsfaglig oppfølging.</p> <p>Trening og aktivitet har hovedfokus på prestasjoner i VM.</p> <p>Medisinsk oppfølging.</p> <p>Oppfølging fra Olympiatoppen.</p> <p>Enkelte samlingsaktiviteter sammen med utviklingsgruppa.</p>	<p>Mål: Medaljer i nærliggende internasjonale mesterskap</p> <p>Spesifikke forberedelser og spesialtrening mot kommende internasjonale mesterskap.</p> <p>Tett oppfølging av landslagstrener</p> <p>Bruke av tester for måling av utvikling</p>