



KOLMEKS

NOKIAN
TYRES

SANGYONG

ELITECENTER ORIENTERING

Praksiserfaringer



HVEM ER JEG EGENTLIG?

- Født og opvokset i udenfor Vester Vedsted i Sydvestjylland
- Tidligere eliteudøver – uden egentlig succes
- Talenttræner i Nordsjælland 2000-2001
- Juniortræner i FIF Hillerød Orientering 2002-2004
- Juniorlandstræner og talentansvarlig 2005-2010
- Landstræner 2011-2016
- Sportschef 2017->
- Team Danmarks Talentpris 2009
- Uddannet diplom- og ITA træner på Idrættens Træner Akademi, samt gennemført Idrættens leder Akademi
- Har studeret idræt på Københavns Universitet - 1999-2000 - 2007-08





DRØMME – NYSGERRIGHED – PASSION – MOD

VESTER LYSTED
1986-87



AT TURDE DRØMME STORT

- Nysgerrighed og mod
 - Jeg har rejst mere end nogen anden træner i orientering
 - Jeg har haft og forkastet et uendeligt antal idéer
 - Jeg har ændret træning radikalt midt i sæsonen
 - Status quo er tilbagegang
- Lettere sagt end gjort
 - Vi er ofte selv vores største begrænsning
 - Sporten er konservativ
 - Alle valg har konsekvenser – også personlige

ELITECENTER ORIENTERING – HVAD ER DET?



ELITECENTER ORIENTERING

- Et inspirerende træningsmiljø for landsholdet
 - 2 ansatte trænere
 - Daglig træning
- Murstensløst
 - Vi har et landstrænerkontor
 - Adgang til fælles faciliteter (Styrketræning, atletikbane, skov)
 - Adgang til sportsmedicin
- Skaber rammer for sport og uddannelse
 - Samarbejde med uddannelsesinstitutioner
 - Boligforhold
- Skaber mulighed og rammer for mennesker til at udvikles
 - Dialog mellem udøvere og trænere er det vigtigste



MÅLSÆTNINGER I DOF

- Verdensklasseresultater
 - Medalje til alle seniormesterskaber (VM og EM)
 - Dansk Orientering er kontinuerligt blandt verdens 8 bedste nationer til senior-EM og -VM målt på top 8 placeringer
- Talentudvikling
 - Kontinuerlig udvikling af kommende verdensklasseløbere
 - Fokus på langsigtet udvikling

VI ARBEJDER MED MENNESKER



VM HOLDET 2016



17

DIPLOMA



**Inspirerende
Træner**

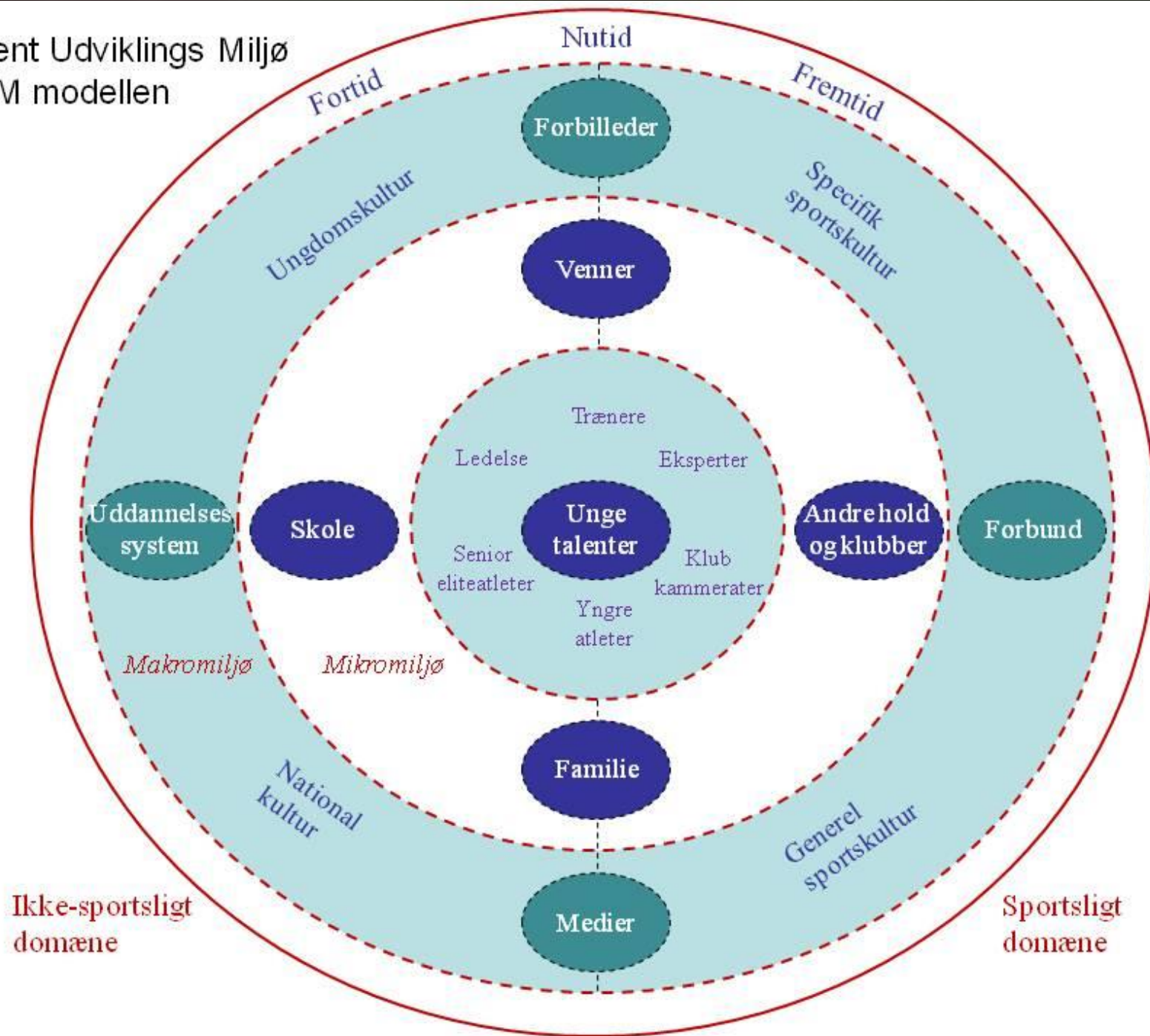


**Udviklende
miljø**



**Motiverede
udøvere**

Talent Udviklings Miljø
TUM modellen



VORES MODEL

ELITECENTER ORIENTERING: Fokus på hverdagen

SAMMENHOLD: Holdet skaber de største resultater

SAMMENHÆNG: Landsholdsarbejdet er et samlet koncept

RØD TRÅD: Gruppetrænerne er personlig træner

PERSPEKTIV: Vi arbejder struktureret og langsigtet

MOD: Udtagelser baseres på kvalitative objektive kriterier.

INTEGREREDE INDSATSER: Trænerteamet agerer som et hold



DEN RØD/HVIDE TRÅD

VI TRÆNER FOR AT VINDE



- Vi sætter ambitiøse mål
- Vi har et formål med al træning
- Vi træner struktureret
- Vi udfordrer grænserne
- Vi er fuldt og positivt tilstede i træning og konkurrence

Dansk Orienterings-Forbund

VI LEVER PROFESSIONELT

- Vi prioriterer orientering højest
- Vi planlægger og strukturerer hverdagen
- Vi fokuserer på det, vi selv kan kontrollere
- Vi har gode rutiner (mad, omklædning, søvn)



Dansk Orienterings-Forbund

VI GØR HINANDEN BEDRE

- Vi fejrer succeserne
- Vi fejrer de mest seriøse
- Vi forbereder os, nørdler og evaluerer
- Vi hjælper hinanden med at være fokuserede
- Vi giver og modtager konstruktiv feedback
- Vi bidrager også når vi ikke selv er i fokus



Dansk Orienterings-Forbund

VI AGERER SOM ET HOLD

- Vi er aktive i det sociale fællesskab
- Vi opsøger hinanden
- Vi har tillid til at vi vil hinanden det bedste
- Vi snakker med og ikke om hinanden
- Vi tager individuelle hensyn



Dansk Orienterings-Forbund

“Developing a High-Performance Culture: A Sport Psychology Intervention From an Ecological Perspective in Elite Orienteering”, Henriksen, K., 2015



TRÆNER / UDØVERRELATION



SPØRGSMÅL?

DIF/TD Talentsymposium, 30. maj
2018

Aarhus Universitet, Sektion for Idræt