

Triathlon Danmarks talent- & elitestrategi 2021-28



Indhold

Indledning	s. 1
Del 1: Talentstrategi	s. 3
Værdier for talentudvikling	s. 4
Vision for talentudvikling	s. 5
Fælles spilleregler	s. 7
Indsatsområder	s. 8
Struktur for talent- og elitearbejdet	s. 9
Del 2: Elitestrategi	s. 12
Regionale elitecentre	s. 13
Team Danmark samarbejdet	s. 15

Triatlon Damarks talent- og elitestrategi 2021-28 er udarbejdet af:

Morten Fenger, Direktør og Sportschef, Triatlon Danmark

Rasmus Stubager, Landstræner, Triatlon Danmark

Louise Rohr, Udviklingskonsulent, Triatlon Danmark

René Bøge Lejre, Udviklingskonsulent, Triatlon Danmark

Sune Ketil Erichsen, Kommunikationskonsulent, Triatlon Danmark

Henrik Kjær Larsen, Stævneansvarlig, Triatlon Danmark

Foto: Kenneth Hostrup Sahlberg & Simon Wilsfort Lund

Udgivet: Marts 2021

Indledning

Historisk har Danmark opnået store resultater i triatlon og sporten har generelt oplevet en fin fremgang det seneste årti i Danmark.

For at kunne fortsætte den gode udvikling og fastholde visionen om at skabe verdensklasseatleter der frem mod 2028 kan tage kampen op mod de bedste i verden inden for olympisk triatlon og langdistancetriatlon, kræver det et tæt samarbejde mellem aktørerne i dansk triatlon både på talent- og elitesiden. Derfor har vi også valgt at samle talentstrategien og elitestrategien i ét og samme dokument – dog opdelt i hhv. del 1 'Talentstrategi' og del 2 'Elitestrategi'.

Holdning og værdier for ungdoms og talentarbejde

Grundlæggende for både ungdoms- og talentarbejdet er en tro på, at mulighederne for at blive verdensklasseatlet på sigt er størst, hvis man som helt ung bliver og træner i ens umiddelbare nærmiljø, hvor man trives og trænes af uddannede (ungdoms)trænere. Og at man via træningssamlinger med andre unge talenter og deltagelse i konkurrencer, der specifikt er målrettet unge, og hvor der er fokus på den personlige udvikling, med tiden kan konkurrere på højeste internationale seniorniveau.

For at sikre et tæt samarbejde mellem de forskellige aktører i talentudviklingen vil forbundet stå for at koordinere det overordnede talentarbejde og hjælpe de lokale trænere med at indfri talentets potentiale.

Derudover ønsker vi at styrke den generelle trivsel og rummelighed som allerede eksisterer og er fremherskende i talentarbejdet og i ungdomsmiljøerne generelt.

Elitetriatlon og regionale elitecentre

Visionen for elitetriatlon i Danmark er fortsat at skabe atleter, der kan konkurrere i verdenseliten inden for både olympisk triatlon og langdistancetriatlon.

For kunne tilbyde både nuværende og kommende eliteatleter de bedst mulige betingelser for træning decentraliseres elitearbejdet, så det går fra tidligere at være centreret omkring ét elitecenter til at der oprettes tre regionale elitecentre i hhv. Aarhus, Odense og København.

De tre regionale elitecentre oprettes for at kunne tilbyde eliteatleter i hele landet bedre muligheder for at træne med i et velfungerende elitemiljø i deres umiddelbare nærhed.

Udover muligheden for at kunne træne med andre eliteatleter ønsker vi, at de tre regionale elitecentre kan medvirke til at styrke fællesskabet og trivslen blandt de danske eliteatleter bl.a. gennem fælles træninger på tværs af centrene. Vi tror på, at atleter bliver bedst, når de trives har det godt.



Del 1: Talentstrategi

Trivsel og udvikling på sigt

Udvikling af det hele menneske i et godt og sundt idrætsmiljø vægtes højt i Triatlon Danmark, og vi ønsker at fremme et idræts- og træningsmiljø, hvor der er plads til alle uanset niveau, og hvor talentudvikling og elitefokusering er et tilvalg for den enkelte atlet, fremfor at det f.eks. kommer gennem et ydre pres.

Vi er bevidste om, at talentudvikling og elitetriatlon ikke er for alle, og det er derfor vigtigt at sikre, at talent- og elitearbejdet i de enkelte klubber ikke sker på bekostning af det rummelige miljø, hvor der er plads til alle. Dette gælder både i ungdomsafdelingerne og blandt de voksne triatleter.

I Triatlon Danmark opererer vi med fire overordnede principper, der har til formål at sikre at udviklingen følger ønsket om udvikling af hele mennesker i et godt og sundt idrætsmiljø.

De fire overordnede principper er:

- Out in the Open
- Etisk kodeks
- Anti Doping
- Talenhuset

Out in the Open er en beskrivelse af gældende retningslinjer for trænere og øvrige støttepersonel i Triatlon Danmarks eliteafdeling.²

I Triatlon Danmark lægger vi os op af det etiske kodeks for konkurrenceidræt i Danmark som Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund i samarbejde har udarbejdet.³

I Triatlon Danmark tager vi afstand fra enhver form for doping, og vi arbejder for, at medlemmerne i såvel elite- som breddesammenhæng dyrker idrætten på et sundt grundlag. Læs mere om Triatlon Danmarks arbejde med Anti Doping [HER](#).

Talenhuset er det værdisæt, som Team Danmark, i samarbejde med de enkelte specialforbund, har udarbejdet for talentudvikling i dansk idræt. Læs mere om Talenhuset på næste side.

² <https://www.competitionsport.dk/nye-retningslinjer-for-traenere-og-oevrige-stoettepersonel-i-competitionsport-danmarks-eliteafdeling/>

³ <https://teamdanmark.dk/om-os/saadan-stoetter-vi/etisk-kodeks/>

Værdier for talentudvikling (Talenthuset)

Triatlon Danmarks værdier for talentudvikling baserer sig på Team Danmarks "Talenthuset" (se figur nedenfor), hvorfor alle tiltag i Triatlon Danmarks talentudvikling tager udgangspunkt og er baseret på disse værdier.

Hele Team Danmarks værdisæt kan ses på [Team Danmarks hjemmeside](#).



Vision for talentudvikling

Triatlon Danmarks vision for talentudvikling er, at:

- skabe atleter der på sigt kan indgå i verdenseliten på olympisk triatlon og langdistancetriatlon.
- fremme et ungdoms- og talentmiljø med fokus på atletens livspotentiale, og hvor trivsel, rumelighed og udvikling er i højsædet.

Hvad er et talent?

I Triatlon Danmark læner vi os op af den definition, som Team Danmark benytter i beskrivelsen af, hvad et talent er:

"Et talent er en ungdomsatlet med kompetencer og færdigheder i en sportsgren, som sandsynliggør en langsigtet udvikling til senioratlet på højeste internationale niveau.⁴

Derudover deler vi til fulde Danmarks Idrætsforbund og Team Danmarks målsætning med talentudvikling:

"Målet for talentudvikling i Danmark er at skabe atleter på højeste internationale seniorniveau og ikke ungdomsverdensmestre. Derfor er talenternes langsigtede udvikling vigtigere end talenternes kortsigtede resultater. Konkurrencer er en vigtig og integreret del af talenternes sportslige udvikling.⁵

Styrkelse af talentudviklingsmiljøer

I Triatlon Danmark arbejder vi for at skabe de bedste betingelser for de kommende og allerede etablerede talenter. Vi tror på, at talentet skabes og udvikler sig bedst, når man som atlet har det godt, er tryk og får den rette træning i et godt miljø.

For at styrke den lokale ungdomsafdelings muligheder for at kunne tilbyde de unge atleter et ideelt udviklingsmiljø, kan klubber, der kan tilbyde et talentudviklings-setup, som sandsynliggør at flere børn og unge kan udvikle sig, indfri deres talent og i sidste ende nå verdenseliten på olympisk triatlon og langdistancetriatlon, søge om at deres ungdomsafdeling bliver certificeret som officielt 'Talentudviklingsmiljø' af Triatlon Danmark.

Med certificeringen følger et mindre tilskud, der er øremærket det fortsatte udviklingen af talentmiljøet i klubben, og derudover kan certificeringen medvirke til at klubbens position styrkes, når det gælder kommunalt samarbejde.

Har ungdomsafdelingen unge talenter men ikke ressourcer eller mulighed for at blive certificeret som 'Talentudviklingsmiljø', er det muligt for den lokale træner at få støtte og vejledning fra den talentansvarlige, så de unge talentfulde atleter kan fastholdes i deres lokale miljø og samtidigt få tilbudt en træning, der udvikler dem.

Grundlag for at blive certificeret som 'Talentudviklingsmiljø'

For at ungdomsafdelingen kan blive certificeret som talentudviklingsmiljø skal fokus i ungdomsafdelingen være på de unges langsigtede sportslige udvikling frem for det kortsigtede resultat, og ungdomstræning skal være baseret på og funderet i

⁴ [Team Danmark Talentarbejde](#)

⁵ [Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt Talenthuset](#)

principperne i Aldersrelateret Træningskoncept (ATK).

Ambitionen er at få ungdomstrænerne uddannet på minimum Træner 2-niveau, og derudover forventes det, at ungdomstrænerne deltager i forbundets aktiviteter og andre relevante uddannelsesstilbud f.eks. fra DIF og Team Danmarks DK's trænersymposier:

Samarbejde om talenter

Vi tror på at samarbejde og vidensdeling skaber de bedste rammer for udvikling, og derfor vil en af den talentansvarliges opgaver være at forestå denne dialog og sparring omkring talenterne med den lokale klubtræner.

Hvordan denne dialog og sparring vil foregå, og hvor meget den kommer til at indebærer, vil være forskellig fra klub til klub, da både behov og forhold er forskellige.

Klubtrænere med deltagende talenter kan, efter aftale med den talentansvarlige, deltage på talentsamlinger. Her kan den lokale træner få større erfaring og indsigt i at arbejde med talenter generelt, og der kan samtidig og mere konkret fokuseres på, hvordan det enkelte talent trives og udvikles.

Talentsamlinger

Selvom de unge atleter udvikler sig godt i deres nærmiljøer, kan det være godt for udviklingen også at træne sammen med andre talentfulde atleter. Derfor vil der blive arrangeret flere fælles talentsamlinger, hvor talenterne kan mødes, træne sammen og blive inspireret af hinanden.

Udover at muligheden for at træne med atleter på et højt niveau er det vores overbevisning at talentsamlinger er med til at øge trivslen og motivationen blandt atleterne som øger chancerne for fastholdelse af atleterne i sporten.

Talentsamlingerne vil også kunne bruges til at give et bedre indblik i, hvor den enkelte atlet er i sin udvikling.

Hvem kan deltage i talentsamlinger?

For at deltage i talentsamlinger skal man have opfyldt mindst én af kravtiderne i svømning eller løb. Atleter med kun en kravtid skal være indstillet på at arbejde udviklende med de andre discipliner og have som målsætning at nå krav- eller bobler-tid for at kunne deltage.

Læs mere om talentudvikling, talentudviklingsmiljøer, talentsamlinger og kravtider på triatlon.dk/talentudvikling.

⁶ Aldersrelateret Træningskoncept s. 13

Fælles spilleregler

For at gøre triatlon til en sjov og god oplevelse for alle og for at understøtte den gode kultur, som generelt er i triatlonmiljøet og til stævner, har vi et sæt fælles spilleregler for ungdomstriatlon, der gælder for atleterne, trænerne og forældrene.

Det overordnede formål med de fælles spilleregler er at understøtte principperne i ATK, og at atleterne udvikler sig på den lange bane frem for et kortsigtet fokus på resultater nu og her.

Materialerne understøtter det konkurrencekoncept, som Triatlon Danmark sætter op for de unge, og er lavet for at give en bedre forståelse af, hvad de unge skal bruge konkurrencerne til i deres videre udvikling, samt hvordan atleter, ungdomstrænere og forældre bør agere til stævner og konkurrencer.

Det er vigtigt, at de voksne (ungdomstrænere og forældre) kender til spillereglerne, så de kan hjælpe de unge med at fastholde fokus på den personlige udvikling på sigt. Materialet synliggør bl.a., hvilke udviklingstrin atleterne går igennem og i hvilken fase de er i.

Materialet er opdelt i tre områder:

- How to behave ved triatlonstævner
- Konkurrence-setup for aspiranter
- Udvikling af triatleter på lang sigt.

'How to behave ved triatlonstævner' er guidelines til atleter, trænere og forældre som gælder før under og efter stævner. Her beskrives det, hvordan man, som henholdsvis atlet, træner og forælder, bør forholde sig.

'Konkurrence-setup for aspiranter' forklarer, hvilke udviklings- og fokusområder de forskellige aldersgrupper bør have under konkurrencer, samt hvilke maks. distancer der er for aldersgrupperne.

'Udvikling af triatleten på lang sigt' er en forklaring af de fokusområder, som de forskellige aldersgrupper bør arbejde efter i den ugentlige træning. Her er fokus på udvikling af den enkelte atlets kompetencer på lang sigt fremfor øjeblikkelige resultater.

Læs mere om de fælles spilleregler på triatlon.dk/faelles-spilleregler og download plakaterne [HER](#).

Yderligere indsatsområder

Konkurrencekoncept for aspiranter

Triatlon Danmark har sammen med en gruppe ungdomstrænere udviklet et nyt konkurrencekoncept for aspiranter, som starter op i 2021.

Et af formålene med det nye konkurrencekoncept er at få flere draft-triatlonstævner i Danmark, og derved øge muligheden for udviklingen af konkurrence-specifikke kompetencer hos de unge og samtidig være med til at motivere og fastholde de unge i sporten.

Med udviklingen af konkurrencekonceptet for aspiranter ønsker Triatlon Danmark i samarbejde med de danske ungdomsklubber at skabe grobund for endnu flere stævner og konkurrencer for danske ungdomstriatleter. Stævner og konkurrencer der giver de unge noget at træne henimod, og som er tilpasset det respektive niveau den enkelte atlet befinder sig på.

I den daglige træning har de unge mest fokus på teknik, motorik, hurtighed og spændstighed, og formålet med konkurrencerne for aspiranter er derfor primært at sætte disse kvaliteter i spil. Overordnet ønsker vi, at der er fokus på udviklingen og glæden for den enkelte atlet fremfor resultater i for tidlig en alder.

Træneruddannelse og kurser målrettet ungdomstrænere

Triatlon Danmark ønsker at udvikle og tilbyde kurser, der er målrettet ungdomstrænere, og derigennem give trænerne mulighed for at specialisere sig yderligere inden for netop det trænerområde, de arbejder med.

Ungdomstrænernetværk og samarbejde klubber imellem

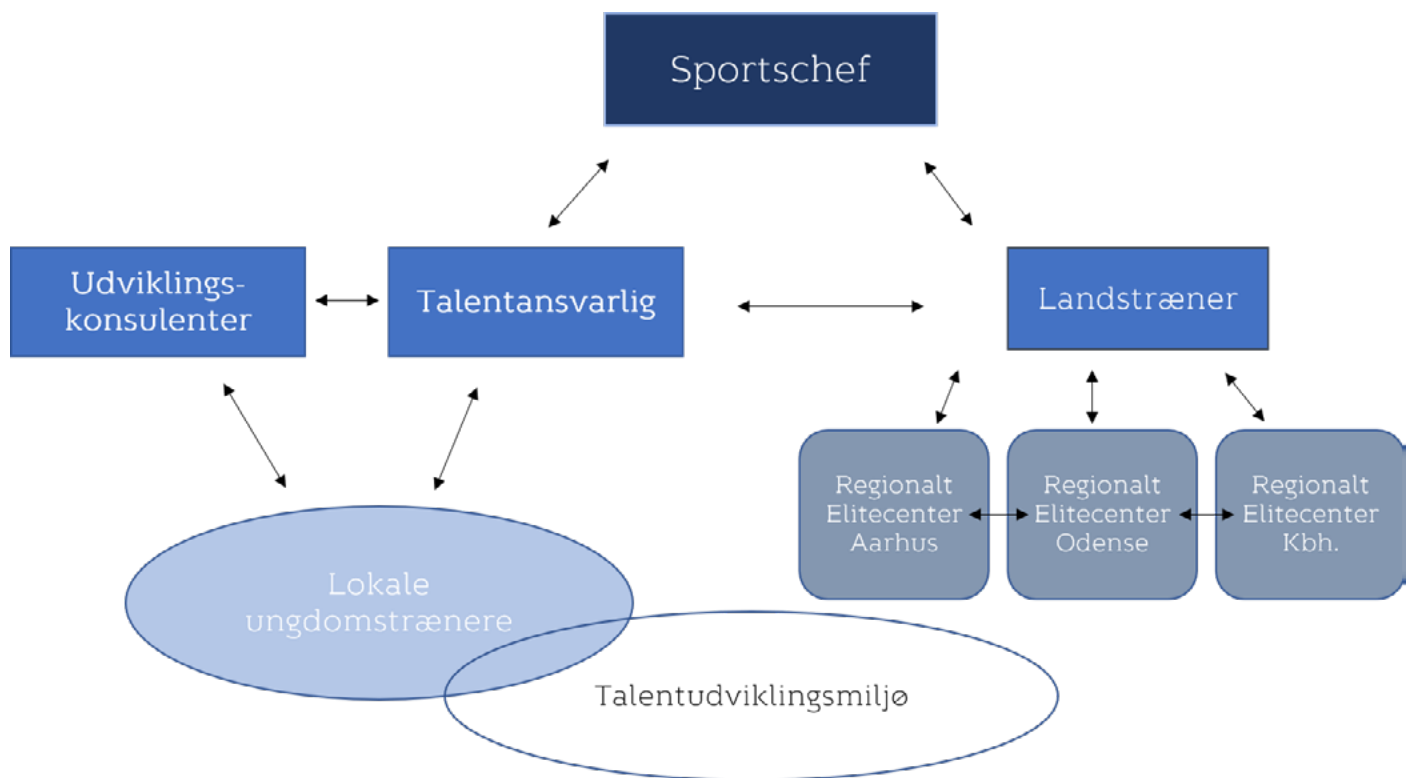
Triatlon Danmark ønsker at styrke det netværk, der allerede eksisterer mellem ungdomstrænere og hjælpe klubberne med at arrangere fællestæninger o.lign. Derfor vil forbundet være ansvarlig for at oprette træneretværk med kontinuerlige møder.

Triatlon Danmarks ungdomscamp er en anden vigtig faktor i opbyggelsen af et stærkt netværk mellem ungdomstrænerne. Ved at de lokale ungdomstrænere er med som trænere på de forskellige ungdomscamps, får de mulighed for at lære hinanden bedre at kende, samarbejde og vidensdele. Derudover får de også større erfaring med at arbejde med mange forskellige unge atleter, som vil styrke dem i den daglige trænergerning.

Struktur for talent- og elitearbejdet

Strukturen omkring talent- og elitearbejdet er forankret i forbundet, men udføres i tæt samarbejde med klubberne.

Strukturen er som følger:







Del 2: Elitestrategi

Danmark er et land med stolte og flotte triatlontraditioner inden for både olympisk triatlon (draft)- og langdistance (non-draft) triatlon, hvor de danske damer og herrer har opnået store resultater.

Disse traditioner ønsker vi at videreføre, og Triatlon Danmarks vision for elitearbejdet for perioden 2021-28 er derfor fortsat at skabe verdensklasseatleter inden for olympisk triatlon og langdistancetriatlon.

Konkret ønsker vi, at visionen udmønter sig i, at der:

- udvikles atleter til verdenseliten i både olympisk triatlon og langdistancetriatlon
- fortsat er plads til fastholdelse af duatleter og crosstriatleter med medalje potentiale ved EM og VM – både på kort- og langdistance duatlon samt crosstriatlon.

Elite - definition og krav

I Triatlon Danmark er definitionen på en eliteatlet:

- Atleter, der deltager på det absolut højeste niveau i den nationale og internationale konkurrencestruktur samt atleter med et ekstraordinært potentiale til at nå den nationale og internationale seniorelite.
- Voksne atleter og unge <18 der har seniorniveau⁷.

Transition fra talent til elite

Triatlon Danmarks ambition er, at transitionen fra talent til elite sker så let som muligt. Transitionen sker bl.a. ved, at der gradvis oparbejdes et større og større samarbejde mellem ungdomstræneren, forbundet, den regionale elitecentertræner og landstræneren omkring talentet, der skal overgå til eliteniveau.

Der vil løbende være træning i de regionale elitecentre, som talenter med niveau til det kan deltage i og på den måde blive inkluderet i og påbegynde transitionen fra talent til eliteatlet.

⁷ For unge under 18 år er der opmærksomhed på, at atleten endnu ikke er voksen med de specielle hensyn, der her skal tages

Regionale elitecentre

Triatlon Danmark vælger at decentralisere elitearbejdet og flytte det ud i tre regionale elitecentre i henholdsvis Aarhus 1900 Triathlon, Odense Triathlon Klub og København Triathlon Klub 86. Dette gøres for at give eliteatleterne bedre mulighed for at blive og træne i deres nærmiljø og ikke være bundet af, at der kun er en mulighed i landet for at indgå i et elitecenter.

De tre regionale elitecentre er for både kort- og langdistancetriatleter, for dem der træner på de regionale elitecentre til dagligt, og for elitetriatleter fra andre klubber i regionen, som kan komme og træne med, hvis deres niveau, og villighed til at bidrage til træningsmiljøet, er til stede.

De regionale elitecentre er et tilbud til eliteatleterne om at træne med i et vel-fungerende elitemiljø, men det er ikke et krav for atleterne i regionen. De tre regionale elitecentre er bl.a. valgt ud fra, hvor der allerede er et stærkt elitemiljø og i byer, hvor man kan studere eller læse videre.

Ambition

Ambitionen for de tre regionale elitecentre er, at de skal være med til at løfte visionen for dansk elitetriatlon om at kunne konkurrere med verdenseliten i olympisk triatlon og langdistancetriatlon. .

Konkret ønsker vi at:

- støtte de regionale elitecentre, så de (som minimum) kan fastholde den nuværende trænerstab og det nuværende elitemiljø.
- yde økonomisk støtte til klubbernes elitearbejde. Beløbsstørrelsen vil afhænge af forbundets ressourcer samt midler fra Team Danmark.
- danne en fast arbejdsgruppe omkring landsholdet, der ledes af forbundets sportschef, og som består af cheftrænerne fra KTK86 og Aarhus 1900 Triathlon, TT-SDU's cheftræner samt landstræneren. Arbejdsgruppens primære opgave er gennem vidensdeling og samarbejde at skabe de mest optimale betingelser for udvikling af triatleter i verdensklasse i Danmark på både olympiske- og langdistance.
- at facilitere fælles træningssamlinger på tværs af elitecentrene for bl.a. at styrke det etablerede elitemiljø socialt og kollegialt.

Kravtider regionale elitecentre

For både olympisk triatlon og langdistancetriatlon gælder det, at hvis svømme- og løbekravet indfries, så gives der mulighed for at træne med på et af de regionale elitecentre i minimum 1 gang ugentlig svømning samt alt det udbudte løbe- og cykeltræning, der arrangeres – Det gælder uanset klubtilhørsforhold.

Et af formålene med de regionale elitecentre er, at sikre de mest optimale træningsbetingelser for alle eliteatleter i regionen. Klubberne har deres egne udtagelseskriterier for at være på eliteholdet i den enkelte klub. Kravtiderne skal opfyldes for den pågældende distance man agter at prioritere i stævnesammenhæng (kort-/langdistance).

Kravtider gælder for både kort- og langdistancetriatleter, der er tilknyttet de regionale elitecentre i henholdsvis Aarhus 1900 Triathlon, Tri Team SDU/OTK og KTK86. Kravtider for de regionale elitecentre kan findes på <https://www.triatlon.dk/kravtider/>.



Team Danmark samarbejdet

Triatlon Danmark har et samarbejde med Team Danmark, der har fokus på at give danske atleter de bedst mulige rammer og vilkår for, at de kan udleve deres potentiale og præstere på højeste internationale niveau.

Team Danmark har godkendt følgende discipliner indenfor triatlon som værende af højeste internationale niveau og derfor også dem der benyttes som pejlemærker for vores fælles resultatmålsætning:

- **Olympisk triatlon:**

- OL både individuelt og Mix Relay
- World Triathlon Series (WTS)
- EM olympisk triatlon (både individuelt og Mix Relay)

- **Langdistancetriatlon:**

- Ironman World Championship Hawaii
- World Triathlon Long Distance World Championship
- Ironman 70.3 World Championship finalen

Team Danmark støtter Triatlon Danmark både med økonomiske midler til at nå de opstillede resultatmål og ekspert bistand til de Team Danmark indplacerede triatleter.

Læs mere om hele Team Danmarks støttekoncept 2021-2024 [HER](#).

Udviklingsforløb for eliteatleter

Vejen henimod at blive en eliteatlet er ikke statisk, og der er stor forskel på, hvordan atleterne når derhen. Nogle starter som helt unge i en triatlonklub og har så og sige fået triatlon ind med modermælken, mens andre kommer fra andre sportsgrene og derfor først i en senere alder påbegynder deres triatlonkarriere.

De forskellige indgange til sporten betyder, at der kan være stor forskel på hvornår atleternes udvikling toppe, og man kan derfor ikke lægge en one-size-fits-all-model for den optimale udvikling af eliteatleterne frem mod verdenseliten.

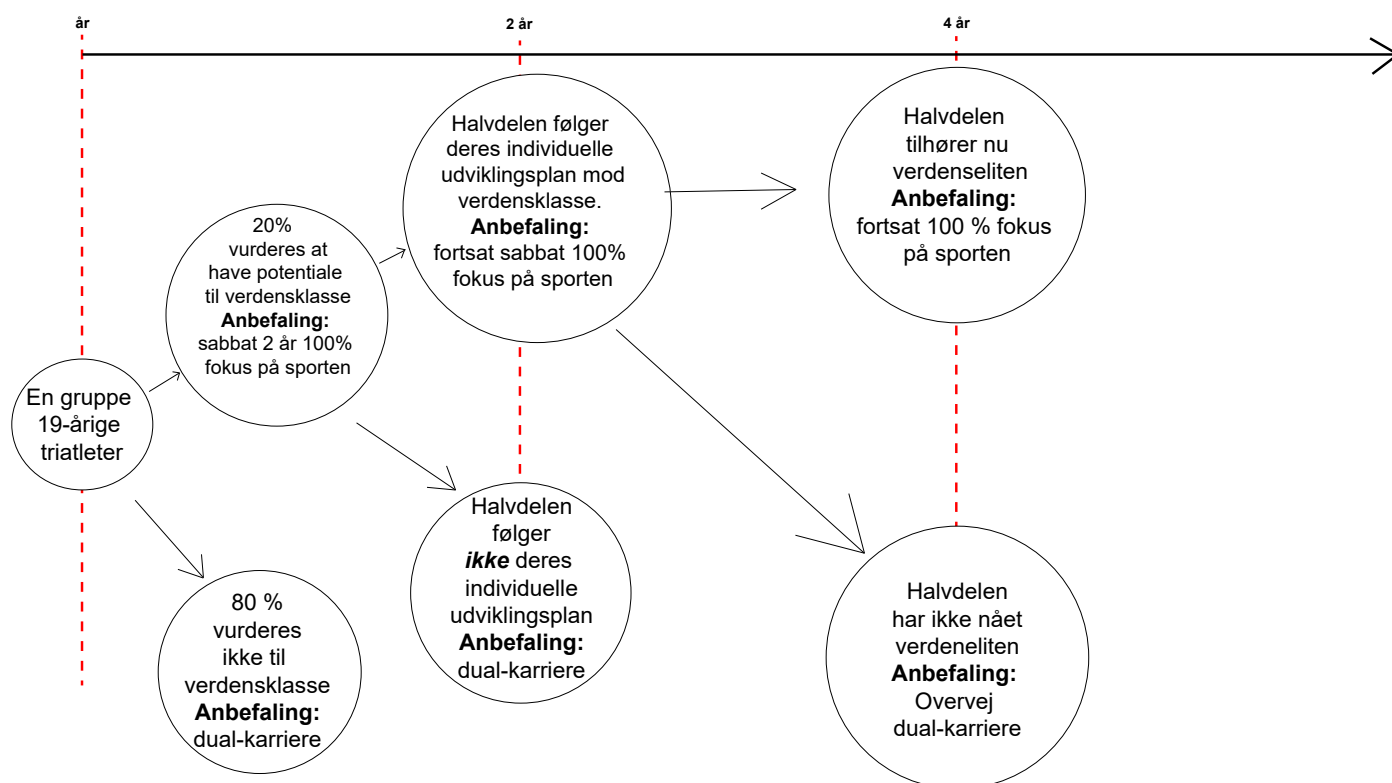
For nogle eliteatleter vil det betyde, at de anbefales at tage et eller to sabbatår fra studie eller arbejde og satse 100% på sporten, mens det for andre eliteatleter anbefales at de f.eks. vælger at studere/arbejde på halvtid, mens de fortsætter med at satse på sporten.

Overfor er skitseret en model, der skitserer et muligt kronologisk udviklingsforløb for eliteatleter, der viser forskellige scenarier og hvilke anbefalinger, som følger de tænkte scenarier.

Da det netop er tænkte scenarier, er det vigtigt, at alle eliteatleter bliver vejledt årligt om deres muligheder. Er det f.eks. realistisk i en alder af 25 år at nå verdenseliten, eller bør man i stedet overveje en civilkarriere og stadig være en del af triatlonmiljøet enten i den danske eliteklasse eller som Age Group-atlet – en gang triatlet altid triatlet!



Mulige kronologisk udviklingsforløb for elitetriatleter





FFWD

metron

10

8

4

vision

Direct



metron