

FSO:s träningsutskotts träningsgrupper 2022

I detta dokument introduceras träningsgrupperna hörande till Finlands Svenska Orienteringsförbunds träningsutskott 2022. Riktlinjerna för gruppernas sammansättning, antagning och verksamhet 2022 följer den modell som antogs hösten 2020.

Vid frågor eller kommentarer kontakta förbundstränare Milka Reponen, telefon 040 8326004, e-post milka.reponen@idrott.fi.

Målsättning

Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. vill genom träningsgrupperna hjälpa orienterare förverkliga sina idrottsliga drömmar. Vi vill vara en trovärdig instans för att stödja idrottare i alla skeden av karriären. Detta gör vi på svenska.

Vårt mål är att ha konstant FSO-representation i seniorlandslaget på värde tävlingar från och med år 2022. Vi vill ge våra idrottare verktyg för att växa och nå framgång i herr- och damklassen på nationell och internationell nivå.

Konkreta målsättningar för FSO träningsverksamhet 2022 (ur förbundets verksamhetsplansförslag för 2022):

- Förbundets orienterare uppnår representation i varje internationell värde tävling
 - o Senior-nivå (VM, EM & WC) - totalt 4 uttagningar till representationsuppdrag
 - o Junior-nivå (JWOC, EYOC, JEC) - totalt 3 uttagningar till representationsuppdrag
- FM-framgång under 2022
 - o 35 FM-medaljer i orientering (skid-, cykel- eller precisionsorientering ej medräknade).
 - o Antal förstagångsmedaljörer i FM under 2020 (individuella eller nya föreningar): 4 st

Värderingar

Vi betonar långsiktig utveckling både som idrottare och människa. Vi sätter stort fokus på juniorer, men även på seniorer med höga målsättningar och positiv utvecklingskurva.

Ett positivt förhållningssätt, en god gruppanda och en verksamhet som strävar till att utveckla de grenspecifika egenskaperna ska tydligt framgå i allt vi gör. Vi tror även att en accepterande och jämlik miljö bidrar till gynnsamma förhållanden att uppnå framgång.

För jämlikhetens skull strävar vi till att hålla kostnaderna för deltagarna på en rimlig nivå. Det innebär att vi alltid försöker välja kostnadseffektiva alternativ för bland annat inkvartering. Vi bedriver lägerverksamheten på ekologiskt och ekonomiskt hållbara grunder.

Typer av grupper

FSO:s träningsutskott erbjuder två typer av träningsgrupper 2022. Dels en mindre Elitgrupp vars målgrupp är längre hunna idrottare med målsättning och realistiska möjligheter att nå landslagsuppdrag och internationell framgång på seniornivå inom två till fem år. Därtill ytterligare en Utmanargrupp för övriga motiverade idrottare, som än så länge har en bit längre väg kvar tills de långsiktiga målen kan förverkligas.

Stödformer

Grens specifika träningsläger som stödjer den långsiktiga utvecklingen ska vara en central och bestående del av FSO:s stöd till idrottarna i träningsgrupperna. Merparten av våra läger ska vara öppna för både Elit- och Utmanargruppen, en mindre del är endast för Elitgruppen. Elitgruppens idrottare har dessutom möjlighet till personligt mentorskap med förbundstränaren för att tillsammans skapa och upprätthålla ett koncept som för idrottaren framåt även på hemmaplan.

FSO står för kring hälften av idrottarens lägerutgifter på förbundets träningsläger. Elitgruppens och Utmanargruppens idrottare betalar lika mycket för deltagande i läger. Ekonomiskt understöd från FSO subventioneras endast för idrottare som ansökt och antagits till träningsgrupperna. Idrottare med landslagsuppdrag samtidigt som FSO:s läger kan ansöka om stöd som motsvarar den summa som idrottaren hade understötts med på FSO:s läger.

Ansökan

Ansökan till varje års träningsgrupper görs enligt ett skilt formulär under föregående höst. Ansökningsprocessen genomförs under oktober. Ansökningsblanketten publiceras på FSO:s hemsidor och via sociala medier.

Förbundstränaren bestämmer i samråd med FSO:s träningsutskott vilka som antas till följande års träningsgrupper. Antagna till Elitgruppen och Utmanargruppen tas in för ett år i taget. Det är möjligt att ta in nya idrottare till båda grupperna varje höst, samt även under säsongens gång ifall exceptionellt stora framsteg kan dokumenteras.

Endast idrottare som representerar någon av FSO:s medlemsföreningar har möjlighet att antas till träningsgrupperna. Elitgruppen är ämnad för idrottare är född 2004 och tidigare, medan Utmanargruppen är öppen för alla idrottare som följande år löper i H/D15 och äldre.

Riktlinjer för antagning

För att möjliggöra förbundstränarens mentorskap är Elitgruppens maxstorlek 10 idrottare. För Utmanargruppen finns ingen absolut gräns för antalet idrottare, storleken på Elitgruppen samt den idrottsliga nivån på de sökande avgör hur många idrottare som kan antas till Utmanargruppen. För att kunna arrangera kvalitativa läger ligger den totala maxstorleken för Elit- och Utmanargruppen dock på cirka 30 idrottare.

För att antas till gruppen, bör sökande individer ha sprungit ban test(3000/5000 m) före 24.10. under år 2021 (det viktigaste är inte tiden utan att det är utfört), vara motiverade att jobba för att utvecklas som idrottare under de närmast följande åren. Dessutom förväntas en viss idrottslig startnivå, exempel på vad detta kan innebära presenteras nedan.

Observera att dessa är riktlinjer, inte exakta kriterier.

Resultat från de två senaste åren beaktas, för att antas behöver inte alla riktlinjer blivit uppfyllda samtidigt. Ytterligare väger idrottarens utvecklingskurva, viljan att ställa idrotten på första plats och uttagningsgruppens (träningsutskottet & förbundstränaren) synpunkt. Uttagningsgruppen kan göra avvikelser från riktlinjer vid oklara fall, situationer där en idrottare ligger mycket nära en viss nivå eller vid fall där det existerar objektiva idrottsliga grunder för att avvika från riktlinjerna.

Utmanargruppens riktlinjer

- FM-medel, FM-lång och/eller FM-sprint:
 - o A-Finalplats (H/D21),
 - o A-final/Top-25 (H/D15-20)
- FM-ultralång och/eller FM-natt:
 - o Top-30 (H/D21)
 - o Top-20 (H/D15-20)
- FSOM: Individuell -medalj på sprint eller långdistans (H/D15-21)
- SSL ranking och bantestens resultat beaktas

Elitgruppens riktlinjer

- Representationsuppdrag på alla typer av SSL:s landslagsaktiviteter (junior eller senior)
- Bland de 35 bästa på FM-medel, FM-lång och/eller FM-sprint (H/D21), bland de 20 bästa på FM-ultralång och/eller FM-natt (H/D21)
- Individuell plakett på FM-lång, FM-medel och/eller FM-sprint (H/D18, H/D20), individuell medalj på FM-ultralång och/eller FM-natt (H/D18, H/D20)
- SSL ranking och bantestens resultat beaktas

FSO:s förväntningar på idrottaren

Antagna idrottare förväntas att underteckna individuell idrottsavtal med FSO.

Under Startup läger idrottare utarbetar tillsammans gemensamma spelregler och att vara med i träningsgrupper krävs det att alla idrottare åtar sig att följa spelreglerna.

Antagna idrottare förväntas i mån av möjlighet delta i lägerverksamheten. Antagna idrottare som tas ut till FSO:s lag på Baltic Junior Cup förväntas även delta där.

Under lägren förväntas idrottare delta i de gemensamma träningarna, detta för hela gruppens bästa. Om det bara är möjligt vill vi även att idrottarna respekterar och anpassar sig till tiderna för när lägren börjar och slutar.

Under våra läger förväntar vi oss att även idrottarna förhåller sig öppna och accepterande gentemot alla i gruppen, samt gör sitt bästa för att bidra till ett positivt och uppmuntrande verksamhetsklimat. Inför säsongen uppgör grupperna spelregler som gäller alla i gruppen, idrottare samt ledare.

Idrottare som insjuknar innan lägret ombes stanna hemma för att undvika att övriga smittas. Ifall man tvingas avboka en resa har FSO rätt att fakturera de kostnader som inte längre varit möjligt att få tillbaka. Vi rekommenderar en reseförsäkring för att få tillbaka kostnader i sådana fall.

Vi använder oss inte av alkohol, droger, tobaksprodukter eller någon form av dopningspreparat i vår verksamhet. Alla former av dopningsbrott leder till avstängning från träningsgrupperna.

Vi förutsätter även ett sakligt uppträdande gentemot idrottare och ledare, samt acceptans för alla deltagare i gruppen. Större attitydproblem och överträdelser mot ledare eller andra idrottare kan leda till uteslutning från träningsgrupperna.

Idrottare ansvarar själv för sina egna resekostnader hemifrån till läger och efter läger från läger till hem. Om en idrottare är med på lägret med sin egen bil och skjutsar andra idrottare till lägrets träningar, betalas en kilometeravgift för användningen av egen bil enligt av Finlands Svenska Idrotts resereglementer.

Träningsmöjligheter för idrottare eller föreningar utanför FSO-träningsgrupper

Idrottare utanför grupperna (med färdigheter och målmedveten inställning till träning) är välkomna att delta i träningsgruppernas läger till självkostnadspris om det finns utrymme (inkvartering, ledarresurser). Även grupper av idrottare/föreningar har möjlighet att arrangera egna läger i samband med FSO-gruppernas läger (samma ort, samma tidpunkt) och på så sätt utnyttja träningsmöjligheterna som uppstår då FSO-grupperna åker på träningsläger. Dessa föreningar och eller grupper ansvarar dock för egna bokningar samt rese- och inkvarteringsarrangemang.

FSO:s träningsutskott & personal, 15.9.2021