

# Landslagsmodell Utfor 2022



**Norges Cykleforbund**

NCF har et langsiktig mål om å styrke bidraget inn mot satsende utøvere nasjonalt. Ønsket er å hjelpe flere, og bidra helt konkret med utvikling på forskjellig nivå. Vi har utøvere som presterer i verdenstoppen og mange som er på høyt nasjonalt nivå, og som ønsker å prøve seg mer internasjonalt. Samtidig som vi ønsker å bidra til at de beste kan prestere bedre, ønsker NCF med en landslagsmodell å bidra til økt rekruttering ved å bidra med støtte til klubber, team, skoler og andre trenere. Vi har lenge ønsket å kunne gi et bedre tilbud til flere av våre gode utøvere, for å sikre ettervekst og forhindre frafall i en kritisk alder. Vi håper og tror dette også vil kunne bidra til økt bredde og mer deltakelse i nasjonale konkurranser. Vi har valgt å etablere ulike nivåer på våre landslag.

Våre beste ryttere er enten på profesjonelle lag eller finansierer og organiserer det meste av sin satsning og internasjonale deltakelse selv. På nivået under har vi mange ryttere som ønsker å utvikle seg slik at de kan hevde seg i internasjonale konkurranser. Noen er juniorsyklister og noen er elitesyklister som allerede har satsset i mange år. NCF ønsker å bidra med trenerressurser, ekspert- og faglig kompetanse internt og fra OLT og andre aktuelle fagmiljøer.

NCF ønsker å jobbe tettere med klubber, skoler og andre trenere for å bidra til et profesjonelt og helhetlig tilbud for ryttere på ulike nivåer i ulike deler av landet. Her kan NCF bidra med kompetanse og sparring, samt organisering av kompetanseheving og utveksling mellom ulike klubber og miljøer. Vi vil bidra til å heve kompetansen til flere miljøer og trenere. Videre ønsker vi å samle ryttere på tvers av lag og klubb for inspirasjon, matching og miljøskapning.

Vi ønsker å bidra til å utvikle utøvere til internasjonalt nivå ved å styrke kompetansen og tilbudet der de er. NCF vil være behjelpelig med veiledning i forhold til internasjonal deltakelse og velge rett nivå på konkurranser. Vi oppfordrer lagledere, trenere og andre til å ta kontakt for spørsmål og problemstillinger.

## Lederteam

- Landslagssjef: Eddy Knudsen Storsæter
- Landslagsleder/-trener: Niclas S. Andersen

## Landslagets virksomhet

### Utøverutvikling

- Treningsplaner
- Matching
- Samlinger
- Mental trening
- Ernæring/helse
- Testing, fysisk og teknisk
- Teknikkutvikling

### Kompetansedeling

- Ressurs inn mot miljøet
- Seminarer
- Sparring for treningsplaner/tiltak

### Fagutvikling

- Utviklingsplaner
- Utviklingstrapp for utfor
- Samarbeid med andre grener og idretter

### Koordinator

- Stimulere til felles tiltak på tvers av klubber og treningsmiljøer
- Fasilitere økter

## Lagstruktur

### WC-lag:

Mille Johnset, Frida Helena Rønning og Kine Haugom

- Treningsoppfølging, individualisering og veiledning der det er ønskelig og praktisk.
- Tilbud om testing og skreddersydde økter for best utvikling.
- Samlinger og økter med landslagstrener.
- Økonomisk støtte til internasjonal deltakelse.
- Bistand til organisering og oppfølging i mesterskap.

### Utviklingslag:

Junior:

Emil Haugom, Sondre L. Rød Goska, Elias Verstad Stubergh og Gabriel Kvålseth

- Følges av klubbmiljø evt. skole.
- Invitasjon til samlinger og økter med landslagstrener.
- Landslagstrener har dialog med klubb-/lokal-/skoletrener der det er ønskelig for sparring.
- Veiledning om utvikling og matching i internasjonale konkurranser.
- Matching mot elitegruppa.

Elite:

Simen Smestad, Frikk Hess-Bolstad, Ole-Herman Bergby, Sander-Mathias Øverli-Mork og Atle H. Laakso

- Tilbud om treningsplaner, veiledning og oppfølging via TrainingPeaks.
- Invitasjon til samlinger og økter med landslagstrener.
- Treningstilgang OLT, med oppfølging av landslagstrener og basistrener OLT.

## Tiltak 2022

- Samling februar/mars, alle grupper. Faglig tema: mental trening, ernæring og helse. Felles basisøkter.
- Samling april, alle grupper. Teknikktrening, fartstrening. Spesifikk konkurransetrening.
- Samling juni, alle grupper. Teknikktrening, fartstrening. Spesifikk konkurransetrening.
- Mai-sept., mindre grupper. Enkeltøkter. Teknikktrening og fartstrening. Spesifikk konkurransetrening.
- IXS Cup, Voss, 1-3.juli. Bistand fra landslagstrener i løypen og på arenaen.
- Samling juli, Hafjell. Teknikktrening og fartstrening. Spesifikk konkurransetrening. Sosialt. Basistrening. Hafjell Cup.
- VM Frankrike, 24-28 august. Kvalifiserte utøvere.
- November: Oppstart basistrening sesong 2023.

Tiltak rettet mot klubb og trenerressurser:

- Teams-møter med trenere for utøvere i gruppene blir avholdt med jevne mellomrom og etter ønske/behov.
- Sparring og dialog med klubb-/lokal-/skoletrenere.
- Åpen samling Hafjell: Åpen for trenere til å følge deler av opplegget. Kompetansedeling.
- Trenerseminar. For trenere og sportslig ledere i klubb. Erfaringsutveksling og kompetansedeling. Faginnlegg. Utviklingstrapp.

## Krav til utøver

- Gjennomføre "Ren utøver".
- Benytte TrainingsPeaks Premium og registrere trening. Gi landslagstrener tilgang.
- Delta på arrangerte samlinger og økter, der det er mulig.
- Delta på fysiske tester og dele resultater fra eksternt gjennomførte tester.
- Informere trener og leder om status når det er spesielle forhold som tilsier det.
- Bidra inn mot felleskapet ved å delta, være en bidragsyter og dele kunnskap.
- Stille og bidra på åpen samling og ved trenerseminar.
- Stå for kostnader til reise, kost og losji ved samlinger og fellesøkter.



**Norges Cykleforbund**