

«Mens sana in corpore sano»

Idrettslig plan Tjalve 2022 - 2024





«IK Tjalve er en ideell, frivillig og demokratisk organisasjon.
Klubbens ressurser brukes til å promotere friidretten.
Klubbens hjemmebane er Bislett Stadion»



VELKOMMEN

Idrettsklubben Tjalve ble stiftet i 1890 og er Norges eldste friidrettsklubb. Tjalve initierte også i sin tid å stifte Norges Friidrettsforbund.

Tjalves aktive medlemmer er primært U23 og seniorutøvere. Klubben samarbeider med Idrettslaget Koll omkring ungdom og juniorfriidrett.

Daglig trening med trener er blant de viktigste faktorene i en utøvers utvikling. I en idrettslig plan er faktorene de største utgiftsposter. I norsk friidrett er det få trenere som har yrket som heltidsjobb. Likevel har friidretten flere utøvere på høyt nivå.

Det er primært to utviklings modeller som gjør seg gjeldende. Den ene er ildsjelene som opprettholder aktivitet i klubbene. Den andre er foreldre som trener egne barn. Dette er lite profesjonelle og sårbare modeller. Det dokumenteres lite, og foreldre slutter når deres barn ikke lenger er aktiv.

En ambisiøs utøver er i et slikt system prisgitt en ildsjel eller forelder som kan friidrett. Friidretten har mange eksempler på denne problemstillingen.

I Tjalve er det også foreldre og ildsjeler som er trenere. Likevel ønsker vi å først og fremst tilby klubbens utøvere profesjonelle trenere der det er mulig. Dette er også modellen klubben satser på i sitt utviklingsarbeid.

Tjalve har åpenhet som en av sine verdier og ønsker å dele erfaring.

Vi har søkelys på utvikling. Vi tiltrekker oss utøvere med ambisjoner som vil nå sitt potensiale.

John Ertzgaard, Idrettslig leder

VÅRE VERDIER

- Åpenhet
- Engasjement
- Kompetanse
- Helse



VÅR VISJON

Tjalve skal være Norges
beste friidrettsklubb



VÅRT HOVEDMÅL

Utvikle det idrettslige nivået
til Tjalves utøvere



VÅRE DELMÅL

For å nå vårt hovedmål har Tjalve følgende tre delmål

Delmål 1: Internasjonalt

Tjalve vil være representert i

- ✓ internasjonale banemesterskap (OL, VM og EM) for senior
- ✓ U23 mesterskap
- ✓ Universiaden

Delmål 2: Nasjonalt

Tjalve vil

- ✓ være beste klubb i Hovedmesterskapet
- ✓ vinne lagserien for kvinner og menn
- ✓ vinne Holmenkollstafetten for kvinner og menn

Delmål 3: Juniorfriidrett

Tjalve vil (bl.a. med Koll)

- ✓ utvikle ungdommer til seniorfriidrett.
- ✓ være representert i internasjonale U20 mesterskap på bane



© Michel FISQUET-TeamPhoto-Decathlon2000

VÅRE TILTAK

Delmål 1: Internasjonalt

Hvordan vi vil oppnå delmål 1

Daglig treningskvalitet

- Vi vil sammen med forbund og Olympiatoppen profesjonalisere treneren
- Vi vil gjennom stipender optimalisere treningshverdagen
- Vi vil tilrettelegge for kompetanse mellom trenere

Relasjoner i prestasjonsteamene

- Vi vil på og utenfor treningshverdagen bygge relasjoner mellom våre beste
- Vi vil ha søkelys på U23 klassen
- Vi vil bruke samlinger til å bli bedre kjent med hverandre

Konkurransforberedelser og gjennomføring

- Vi vil skape en trygg ramme for å prestere i konkurranser
- Vi vil sammen med trener og utøvere redusere tilfeldighetene til et minimum
- Vi vil være et viktig støtteapparat for utøvere og trener



VÅRE TILTAK

Delmål 2: Nasjonalt

Hvordan vi vil oppnå delmål 2

Daglig treningskvalitet

- Vi vil tilby daglig trening med trener
- Vi vil være et miljø for utøvere som vil satse etter ungdoms- og junior friidrett
- Vi vil tilrettelegge for trening i klubbens treningslokaler

Relasjoner i prestasjonsteamene

- Vi vil tilrettelegge for sosiale aktivitet utenfor treningstid
- Vi vil bruke samlinger inn og utland
- Vi vil tilrettelegge for å dele erfaringer

Konkurransforberedelser og gjennomføring

- Vi vil øke kompetansen for konkurransforberedelser
- Vi vil bruke konkurranser til treningsøyemed
- Vi vil stimulere til å konkurrere i andre øvelser



VÅRE TILTAK

Delmål 3: Juniorfriidrett

Hvordan vi vil oppnå delmål 3

Daglig treningskvalitet

- Vi vil sammen med Koll tilby et miljø for utvikling
- Vi vil sammen med Koll tilby allsidig program med hopp, kast og løp
- Vi vil ha kompetente trenere

Relasjoner i prestasjonsteamene

- Vi vil sammen med Tjalves fremste profiler organisere temakvelder
- Vi vil tilby aldersgruppen 13-15 år samling i Uddevalla
- Vi vil tilby ungdommer på videregående å være med på påskesamling

Konkurransforberedelser og gjennomføring

- Vi vil sette søkelys på stafetter og regionale konkurranser
- Vi vil oppfordre til å stille i alle friidrettsgrener hopp, kast og løp
- Vi vil stimulere og motivere å prøve mangelkamp

