

An aerial photograph of a modern school building with a courtyard. The building features a mix of white, grey, and wood-clad facades. A central courtyard contains a semi-circular concrete seating area and a paved area with bicycles. The school is situated near a large lake, with residential houses visible on the opposite shore. The text 'BLI KJENT SAMLING 2022' is overlaid in the center of the image.

***BLI KJENT SAMLING
2022***

Fjelltur, august.

24	25	26	27	28	29	30	31	1. sep.	2	3	4
		Fjelltur vg 1									
35	29	30	31	1. sep.	2	3	4				
	Fjelltur vg 1										



Utstysrliste:

Klær: Vind og vanntett tøy (anorakk / regntøy).
Genser i ~~fleece~~ eller ull.
God bukse til å gå i, ikke dongeribukse.
Ullsokker.

Ekstra i sekken:
Skjorte, T-skjorte, bukse, undertøy, lue, sokkeskifte,
fingerhansker, det kan være veldig kaldt.
Shorts dersom det er fint vær.

Sko: Fjellsko eller gode gummistøvler.
Lette ekstra sko i sekken til kvelden.

Overnatting: Sovepose eller lakenpose.

Mat: Elevene må planlegge tørrmat til niste og frokost følgende dager:
Dag 1: Niste for hele dagen. Ferdig middag om kvelden
Dag 2: Frokost og ~~niste~~nistepakke for dagen. Middag fås om kvelden
Dag 3: Frokost og ~~niste~~nistepakke for dagen.
Ta med termos eller flaske til vann + evt. saftkonsentrat.
Evt. kjeks, sjokolade, nøtter, rosiner som ekstra proviant

Tørrmat som brød og pålegg til 4 måltider, har elevene selv ansvar for å ta med seg. De må også smøre niste til første dag.

Skolen kjøper inn middag til 2 dager som tilberedes av elevene om kvelden. Dette fordeles i sekkene til elevene ved avgang.

Annet: Lett fiskestang, om du har – bra fiskevann
Myggolje
Toalettsaker, lite håndkle, her kan du spare på vekten
Kniv
Liten lommelykt
Kompass dersom du har

Sekken er grei å bære dersom den er 8 -12 kg, 15-20 kg er for tungt. (prøv hjemme på badevekten).

Sjekk tidlig at turen ikke kolliderer med eventuelle kamper og stevner - og informer trener!



Temadager i høst



Sunn idrett for unge utøvere!

Sunn Idrett jobber for å spre kunnskap om idrettsernæring og forebygge spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere.

[LES MER OM VÅRT ARBEID](#)



Chat med Sunn Idrett

Mandag kl 20-22

SUNN IDRETT



Utøvere som klarer å fylle på med bra mat og kosemat, tåler treningsbelastningen best, sa Heidi Holmlund på Sunn Idrett konferansen 2019.

Trener man mer, må det mer mat til. Så enkelt, og så vanskelig. Heidi Holmlund, klinisk ernæringsfysiolog ved Olympiatoppen, mener det må trenes på nettopp dette.

Treningsleir til Spania, uke 12, Torrevieja / Albir?

- Hele trinnet
- Spesialtrening
- Felles aktiviteter
- Lekser
- Læringstur





NORGE



OLYMPIATOPPEN

Utvikling i idrett bestemmes av

**Utøverens forutsetninger / «talentet» =
det arvede / genetiske som utøvere har med
inn i idretten/skolen**

**Treningsmiljøets forutsetninger =
det utøvere møter i idretten/skolen og som
bidrar til å forme dem**

Trener på egen hånd

En ting som ifølge Elferink-Gemser ser ut til å være en forutsetning for talent generelt, er evnen til å arbeid med å forbedre seg selv.

– Vi har begynt å filme treningsbanene en halv time før og etter hver trening. Her kan vi se at det alltid er de samme spillerne som kommer først ut på treningsbanen med en pose baller og trener for eksempel frispark. Det er også de samme som blir hengende i garderoben helt til treningen begynner, slik at treneren må banke på døren og minne dem på å komme ut.

De som er tidlig ute, utvikler seg raskest gjennom sesongen. De scorer høyest i tester av evnen til å styre egen trening, og de får oftere suksess senere i karrieren.

– Det er et helt klart bilde, basert på utviklingen av 2000 talenter fra de ti mest populære idrettene i Nederland, som vi har fulgt gjennom fem år. Evnen til å styre sin egen læring er helt sentral. Det er også et fenomen man ser hos andre talenter, for eksempel blant studenter eller musikere.

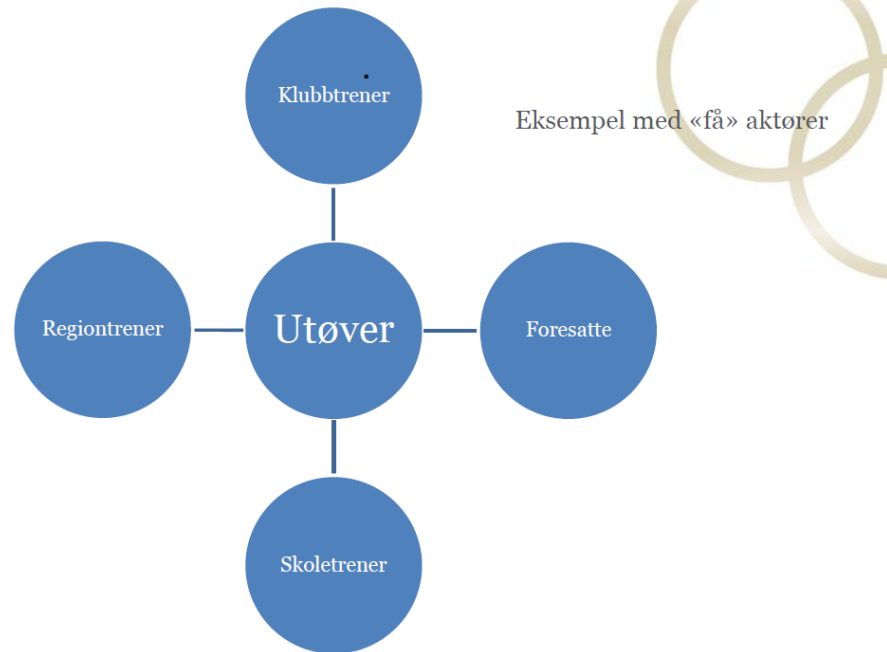
Toppidrettsgymnasenes plass i karrierevegen



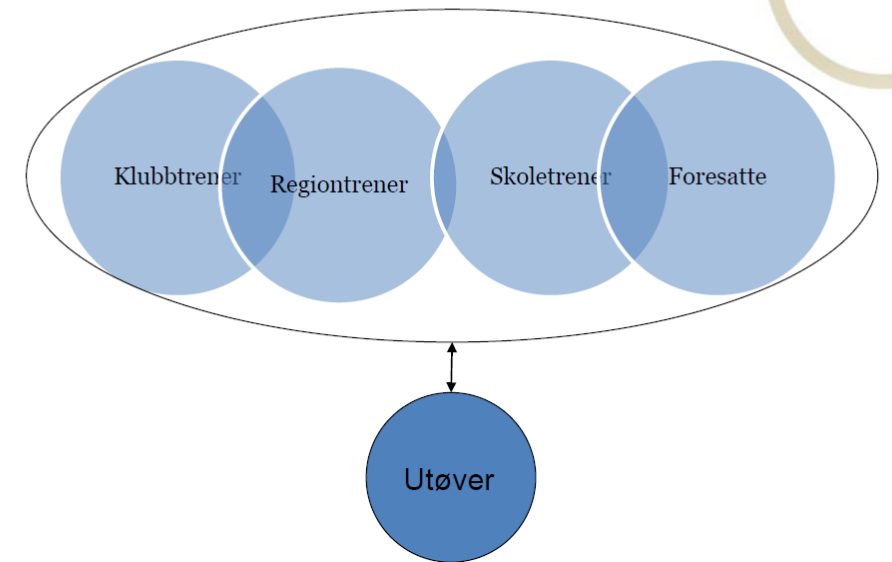
OLYMPIATOPPEN



En hovedutfordring på «stadie 2»: utøveren i sentrum



Helhetlige utviklingsmiljøer setter utøveren i sentrum i praksis - stikkord: ansvarsavklaring mellom alle involverte aktører i stadie 2



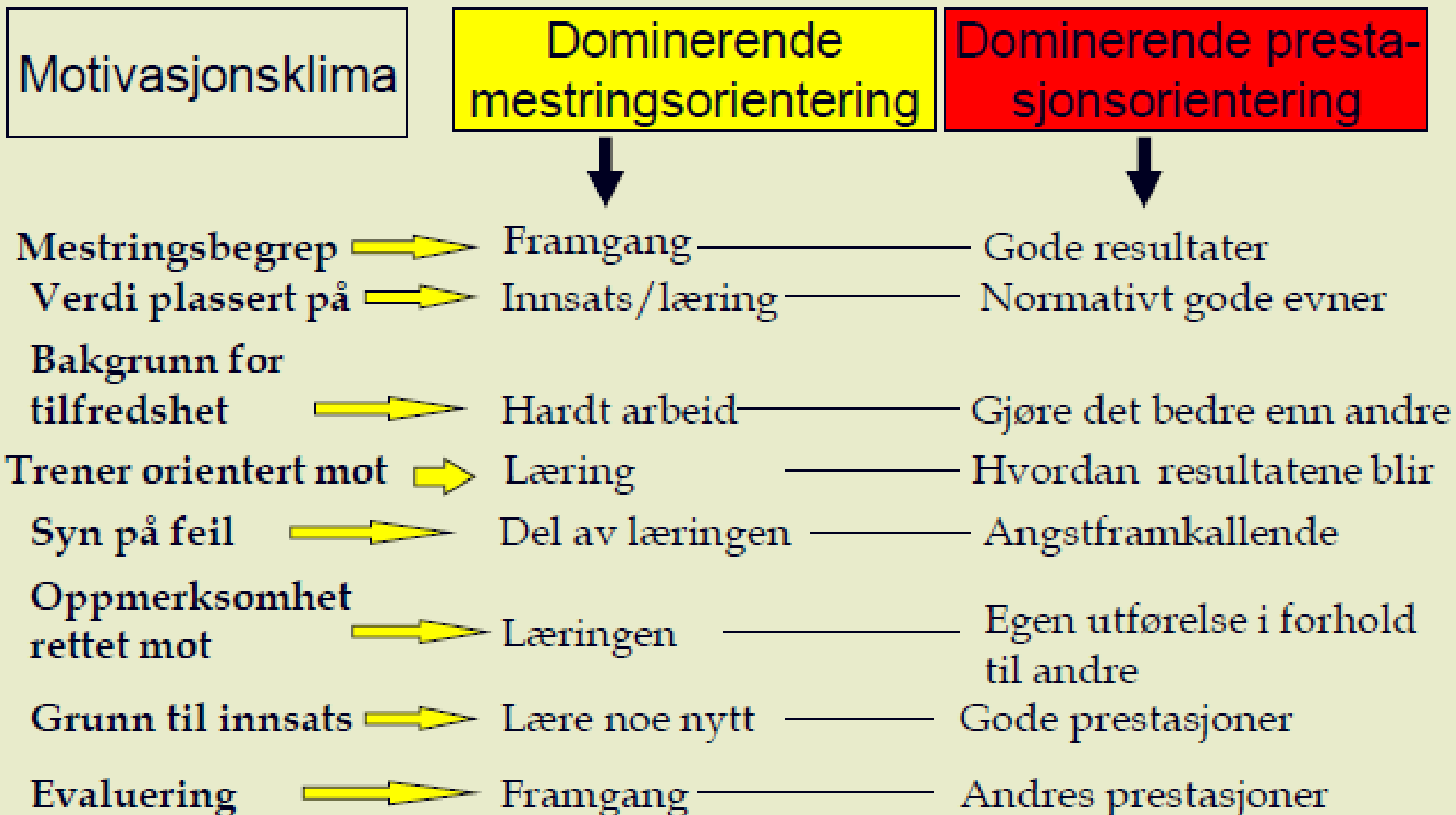
«En kjent utfordring for utøvere i aldersgruppen 16-19 år er uavklarte roller og ansvarfordeling mellom trenere som utøverne må forholde seg til. En utøver kan ha opptil flere trenere. Klubbtrener, trener på regionslag/satsningslag, skoletrener, kanskje er utøveren også så god at vedkommende også spiller på et lag «opp» og dermed enda en klubbtrener å forholde seg til.»

Sammen må idrettene og skolene skape helhetlige og «bærekraftige» utviklingsmiljøer med fokus på muligheter, langsiktighet og veier videre

- Hvordan sikrer vi at utøvere ikke blir «overbelastet»?
- Hvordan jobber/kommuniserer vi med klubbleddet?
- Hvordan jobber vi med å sikre «utøveren i sentrum» og at utøveren ikke får motstridende beskjeder fra de ulike trenerne?

- Skoletreningen må tilpasses og tilrettelegges!
- Fysiske trenere, fysioterapeuter, eksperter ansatt
- Setter oss inn i helheten til utøveren og samhandler med klubbtrener
 - Inviterer
 - Oppsøker
 - Åpen dør
 - Personavhengig fra utsiden..
- Avklare ansvarsfordeling før skolestart/før kommende skoleår
- Dilemma: den neste kampen, årets viktigste...

Mestringsfokusert versus prestasjonsfokusert klima



Autonomistøttende klima og Kontrollerende klima

- **Autonomistøttende trenere**

- Gir rom for valg og påvirkning
- Åpner for innspill
- Gir medbestemmelse
- Tar spillerne med på råd
- Gir spillerne ansvar
- Er lyttende og involverende
- Er styrende og strukturert, ikke autoritær, men utviser autoritet
- **Spillerne blir aktører**

- **Kontrollerende trenere**

- Autoritær & kontrollerende
- Styrer, regulerer alt
- Gir få begrunnelser for valg og avgjørelser
- Spillerne gis liten medbestemmelse & innflytelse
- Trener er lite empatisk
- Trener er lite lyttende
- **Spillerne blir brikker**



*“MESTRINGSORIENTERTE”
SPILLERE...*

*“RESULTATORIENTERTE”
SPILLERE...*

Kompetanse

Vurdert opp i mot seg selv
“GJØRE SITT BESTE”

Sammenlikner seg mot andre
“VÆRE DEN BESTE”

Suksess

Egne prestasjoner, mestring,
utvikling og innsats

Vinne over andre, vise
overlegenhet

Tanker

*Får jeg det til? Gjør
jeg mitt beste?
Hvordan kan jeg bli
bedre?*

*Hvordan gjør de
andre det? Er jeg
like flink? Hvordan
kan jeg unngå å vise
andre at jeg ikke får
det til?*

GRAD
*Hvor mye
motivasjon?*



- PRESTERER SITT BESTE?
- "ER MED/INVOLVERT"?

KVALITET
*Hvorfor er
spilleren
motivert?*



Ytre motivasjon = lav
motivasjonskvalitet: "Jeg spiller
fotball fordi pappa vil det"

iceberg

Indre motivasjon = Høy
motivasjonskvalitet: "Jeg spiller
fotball fordi det å lære mer gir meg
glede"

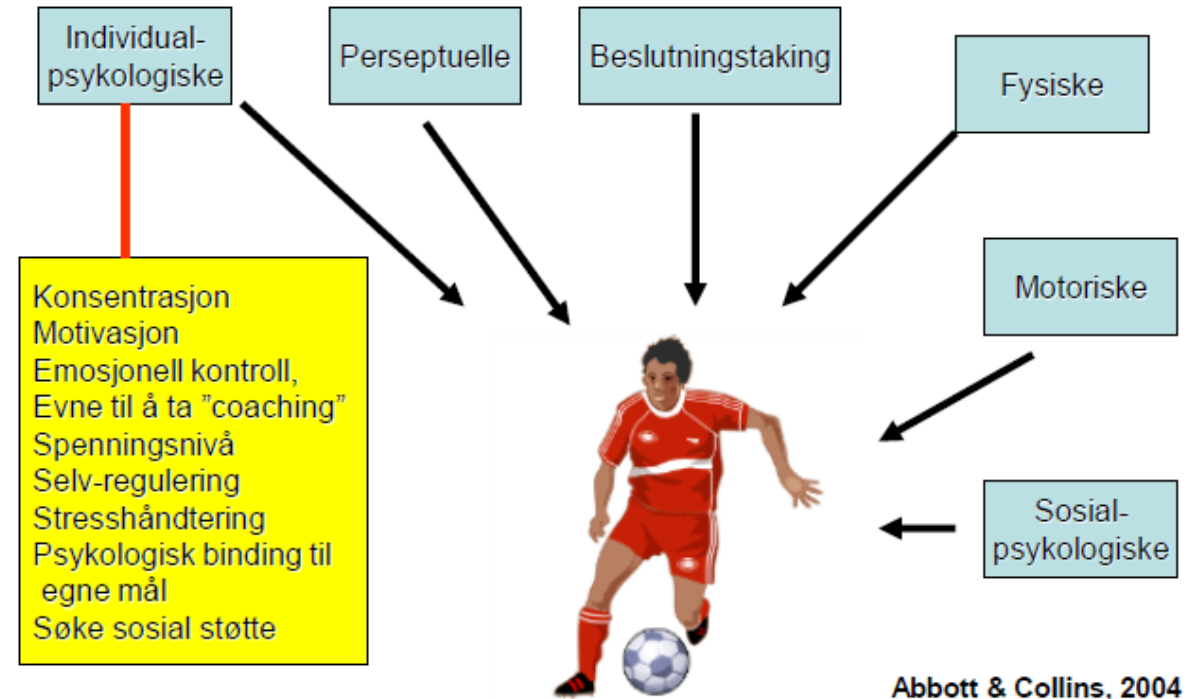
*Om å skyte på blink
med hagle*



Tidlig talentidentifisering er
en vanskelig øvelse i fotball

HVORFOR?

Flere underliggende ferdighetskomponenter bak prestasjonsevne i fotball



Samarbeidspartnere

The screenshot shows the Sunn Idrett website homepage. At the top left is the Sunn Idrett logo. A search bar contains the text "Søk etter...". To the right is a chat icon with the text "Chat med Sunn Idrett Mandager kl 20-22". Below the header is a navigation menu with links: "SPIS SMART", "VÅRE AKTIVITETER", "AMBASSADØRER", "SPISEFORSTYRRELSER", "OM SUNN IDRETT", and "KONTAKT". The main content area features a large photo of two athletes holding a Sunn Idrett sign, with the caption "Klart for EM i orientering, og flere av profilene er blitt Sunn Idrett-ambassadører!". To the right is a section titled "Mattipset: Ida Marie Næss Bjørguls elfterrie rundstykker" with a photo of bread and a "#spissmart" logo. Below this is a section "Lær om smart kosthold for unge idrettsutøvere". At the bottom is an "INNLEGG" section with three article thumbnails: "Nye Sunn Idrett ambassadører fra orientering!", "Inspirerende matkurs for toppidretts elever hos Mills", and "-Tren på ditt nivå, husk treningsalder og ikke stress!".

The screenshot shows the Antidoping Norge website. The header is blue with the text "ANTIDOPINGNORGE" and a search bar containing "Søk i legemiddel, dopingliste o.l.". A menu icon is on the right. Below the header is a navigation bar with links: "Dopingkontakten", "Legemiddelsøk", "Dopinglisten", "ADAMS", "Medisinsk fritak", and "Tips oss om doping". The main content area features three large images: "REN ELEV" (Undervisningsopplegg for videregående skole), "DOPINGKONTAKTEN" (En informasjons- og samtalejeneste på chat, e-post og telefon. Åpen: Tirsdag til fredag 11-18.), and "RENT SENTER" (Antidopingprogram for treningscenter).

Sunn idrett har gått inn i Olympiatoppen.
Samarbeider med ernæringsfysiolog.



FAGOMRÅDER

- › Teknikk/motorikk
- › Kraft/styrke
- › Utdanning og karriere
- › Idrettsernæring
- › Coaching
- › Idrettspsykologi
- › Helse
- › Utholdenhet
- › Talentutvikling
- › FoU
- › Medierådgivning
- › Teknologi

AKTUELT



Tore Øvrebø fortsetter som toppidrettsjef i Olympiatoppen

Tore Øvrebø (52) har fått fornyet sin åremålsstilling som toppidrettsjef i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité i fire nye år.

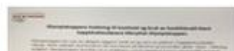
[Les mer](#)



Tidens norske vinter-OL. Hva nå?

Norge vant 39 medaljer i OL og 8 i Paralympics. 39 medaljer i vinter-OL er tidens rekord, men hva nå, spør toppidrettsjefen i en kronikk.

[Les mer](#)



Nytt varsko om farene ved å bruke kosttilskudd kjøpt via internett

KALENDER

Olympiatoppens forskningskonferanse

- 📅 25. september
- 📍 Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, 0863 Oslo, Norge

[Se flere arrangementer >](#)

REGIONALE SENTRE

- › Nord-Norge
- › Midt-Norge
- › Innlandet
- › Vest-Norge
- › Sørvest-Norge
- › Sør-Norge



YOG Buenos Aires 2018:

123 dager



EYOF Sarajevo 2019:

255 dager



European Games (Minsk) 2019:

415 dager



EYOF Baku 2019:

416 dager



YOG Lausanne 2020:

589 dager



OL Tokyo 2020:

785 dager



Paralympics Tokyo 2020:

817 dager



Idrett

```
graph TD; A[Idrett] --> B[Kroppsøving]; A --> C[Toppidrett];
```

Kroppsøving

- Lærer som er toppidrettsansvarlig for alle i klassen
- Temaundervisning
- Underveisvurdering, endelig karakter etter vg 3

Toppidrett

- Ferdighetstrening, målrettet og systematisk, en spesialtrener
- Basistrening, grunnlag for økt treningsbelastning og skadeforebyggende, en basistrener
- Treningsplanlegging, totalbelastning og restitusjon, forberedelser til trening og konkurranse, bidrar til et godt lærings- og utviklingsmiljø, ofte toppidrettsansvarlige, men også ferdighets- og basistreneren
- Vurdering etter hvert år

Idrettspermisjon



REGELVERK for

Søknad om permisjon med unntak fra fraværsgrensen

Gjeldende f.o.m. skoleåret 2016-17
Forskrift til friskoleloven § 3-3 siste ledd og § 3-46
Rundskriv Udir-3-2016

Revidert 12.08.2016

Fra 1. august 2016 er det innført en fraværsgrense i videregående skoler. Hensikten er å motivere elevene til jevn innsats, og forhindre skulk. Udokumentert fravær ut over 10% i et fag kan føre til at eleven ikke får karakter i faget.

I de nye retningslinjene åpnes det for at **særskilte hendelser** kan gi grunnlag for velferdsfravær/permisjon med unntak fra fraværsgrensen.

Fravær som det kan søkes fritak for

Med særskilte hendelser menes i denne sammenheng for eksempel:

- Dåp, bryllup og begravelse i nære relasjoner.
- Obligatorisk kurs i giattkjøring og langkjøring og dessuten oppkjøring til førerprøven.

Elevene kan få halvårsvurdering med karakter og standpunkt karakter, hvis han eller hun kan dokumentere at fraværet utover 10 prosent kommer av

- Helse- og velferdsgrunner
 - Omsorgsoppgaver, for eksempel for egne barn.
 - Legetime, tannlegetime, time hos BUP m.fl., skolehelsetjenesten
- Religiøse høytider utenom Den norske kirke, inntil to dager.
- Arbeid som tillitsvalgt.
- Deltakelse i politisk arbeid og hjelpearbeid i regi av en hjelpeorganisasjon.
- Lovpålagt oppmøte som f.eks. sesjon.
- Representasjon i arrangement på nasjonalt eller internasjonalt nivå, f.eks. idrett eller kultur.

Fraværet må dokumenteres sammen med søknaden. Søknad om idrettspermisjon/ velferdspermisjon, må søkes **minst to dager** før permisjonen skal inntre.

Skal fraværet unntas, må det dokumenteres

Det er ikke krav om å dokumentere fravær før grensen på 10% er overskredet, men elevene kan likevel velge å legge frem dokumentasjon før grensen er nådd.

For mer utfyllende informasjon om fraværreglement og –grenser henvises det til HTG sitt *Fraværreglement* publisert på ItsL for elevene og på skolens nettside for foresatte.

Søknad om permisjon med fritak for fravær

Gjeldende f.o.m. skoleåret 2016-17

Navn	
Klasse	
Kontaktlærer	
Permisjonstype (f.eks. «politisk arbeid», «oppkjøring», «religiøs høytid», «idrettspermisjon» m.m.)	
Organisert eller selvstendig studiearbeid	Jeg forplikter meg til å avtale organisert/selvstendig studiearbeid i samråd med faglærer (hvis aktuelt ift permisjonstype, f.eks. idrettspermisjon, reiser) JA <input type="checkbox"/>
Permisjonstid/-dato	
Bakgrunn for søknad Gjør kort rede for hva som er bakgrunnen for søknaden.	
Dokumentasjon Legg ved dokumentasjon i form av invitasjon, avtale o.l. Hendelsen kan i noen tilfeller også dokumenteres gjennom signatur av foresatte. Godkjent søknad vil gjelde som dokumentasjon ved eventuell søknad om fratrekk av fravær på vitnemål/kompetansebevis (jf. forskrift til friskolelova § 3-46).	

Dato:

Elev Foresatte (hvis umyndig elev):

SAKSBEHANDLET

INNVLGET

AVSLÅTT

Haugesund Toppidrettsgymnas v/ rektor
Harald E. Tvedt

**SAMTYKKEERKLÆRING VED
BRUK AV TRENINGSSENTERET, HAUGESUND TOPPIDRETTSGYMNAS**

Navn: _____ klasse: _____

- Generelle regler for bruk av treningssenteret
 - Eleven skal bruke treningstøy, se kleskode
 - Eleven skal ikke spise i treningssenter eller garderobes
 - Eleven skal rydde utstyr på plass etter bruk og slukke lyset over alt som sistemann
 - Utstyr skal kun brukes til fastsatt aktivitet
- Regler for basisrom
 - Eleven skal bruke eget treningsprogram
 - Kopi av treningsprogram leveres instruktør
 - Elever som ikke har treningsprogram, kan bruke hall
 - Eleven skal ha fått undervisning i bruk av apparater og vektutstyr
 - Løse manualer skal settes på rett plass
 - Treningen skal gjennomføres sammen med medelev – tren aldri alene
 - Basisrom er utstyrt med sprayflasker for å ivareta hygiene. Bruk disse!
 - Det anbefales å bruke eget håndkle som underlag på stasjonene
- Regler for bruk av hall
 - Eleven skal være kjent med oppsetting og bruk av utstyr
- Regler for garderobes
 - Rydd og kost opp etter bruk
 - Ta hjem treningstøy
- Regler for nøkkelkort
 - Eleven har fått opplæring i bruk av kort – skal følges!
 - Kortet er personlig og skal ikke lånes bort
 - Eleven kan ikke ta med venner på sitt nøkkelkort
 - Sjekk alltid at alle dører er låst – også brannør ut fra hallen
 - Forsikring kr. 100 betales når du henter kortet i resepsjonen. Forsikringen gjelder de årene du er elev på HTG
 - Vg 2 elever betaler kr 70, Vg 3 elever kr 30 dersom du ikke har hatt kort tidligere.
 - Tapte kort må erstattes med kr 100, dersom du ønsker deg nytt.
 - Forsikringen gjelder kun i Treningssenteret
- Åpningstider
 - Fritimer
 - Alle dager til 2100, også helger
 - Ferier, etter avtale
 - Eleven må seinest være ute av bygget kl. 2100 pga alarm!

Foresattes underskrift (elev under 18 år): _____

Elev godkjennes som bruker av Treningssenteret av: _____ (instruktør)

Haugesund Toppidrettssenter, dato: _____