

Persbråten Alpin Oslo

2014/2015

«Best i idrett, Best i skole»



Persbråten Alpin Oslo

Formål

- ☐ Utvikle løpere i nærmiljøet i et langsiktig perspektiv, ved hjelp av en god skole og et godt sportslig tilbud
- ☐ Gi et bra tilbud hvor det lar seg gjøre å satse både på skole og alpint
- ☐ Gjøre det mulig å kunne bo hjemme med oppfølging og hjelp til å få en hektisk hverdag til å fungere best mulig

Mål

- ☐ Utvikle ansvarlige og selvstendige utøvere
- ☐ Prestere på et høyt nivå, både på skolen og i idrett
- ☐ Rekruttere løpere til Norges Skiforbund og college i USA

”BEST i idrett, BEST på skole”



Persbråten Videregående Skole

- ☐ Beliggenhet: Bydel Vestre Aker, Oslo
- ☐ Skolen stod ferdig høsten 2007
- ☐ En av Oslos mest moderne skoler
- ☐ God forankring i lokalmiljøet
- ☐ Umiddelbar nærhet til Holmenkollen, Sørkedalen, Nordmarka og Heminghallen
- ☐ Utdanningsprogram for Studiespesialisering
- ☐ Utdanningsprogram for Idrettsfag
- ☐ Klar og tydelig idrettsprofil
- ☐ Tett samarbeid med flere lokale idrettslag
- ☐ Alene om idrettsfag i Oslo Vest
- ☐ Unik mulighet å kombinere utdanning og idrett
- ☐ SSB rapport: «Byens beste undervisning - Persbråten nr. 5»



Persbråten Alpin Oslo

- ❑ Unikt tilbud til de som satser på alpint i Oslo- området
- ❑ Samarbeidsavtale med Skistar Hemsedal
 - Billig overnatting (160,- pr natt)
 - Billig Sesongkort
- ❑ Samarbeid med Tryvann Skisenter
 - Reduserte priser på sesongkort
- ❑ Kombinasjon av studier og en aktiv idrettshverdag
 - 4-5 skitreninger i uka i Oslo- området, hvorav 2-3 i skoletiden + barmark på vinter
 - 5-7 barmarkstreninger i uka
 - Tilrettelagt undervisningsopplegg under samlinger og konkurranser
- ❑ Målsetting om å utvikle toppløpere i den videregående skole kombinert med en solid basis for høyere utdanning
- ❑ Persbråten tilbyr en solid satsning, bred kompetanse og mangeårig erfaring med oppfølging av utøvere



Persbråten Alpin Oslo

Personlig og idrettslig utvikling

- ☐ Fokus på utvikling av ferdigheter gjennom klare prioriteringer i løpet av den videregående skolen
- ☐ Treningsblokker gjennom hele sesongen
- ☐ Korte konkurranseperioder

Ny skole med perfekt beliggenhet

- ☐ Skolen fremstår som et moderne nybygg (2007)
- ☐ Skoleanlegget har all moderne teknologi
- ☐ Skolen har utdanningsprogram for studiespesialisering og utdanningsprogram for idrettsfag
 - ☐ Studiespesialisering har to programområder: 1. realfag, 2. språk, samfunnsfag og økonomi
 - ☐ Idrettslinja gir generell studiekompetanse, som går til de fleste høyere utdanningsprogram

Fantastiske idrettsarenaer i nærområdet

- ☐ Gode treningsfasiliteter på skolen
- ☐ Heming og Heminghallen
- ☐ Wyllerløypa og Tryvann, NIH, OLT, Holmenkollen og Nordmarka i umiddelbar nærhet

Tid til skole, trening og restitusjon

- ☐ Mulighet for god oppfølging og støtte fra foresatte
- ☐ Totalbelastningen er viktig å vurdere
- ☐ Matlaging, klesvask og søvn kan være en stor utfordring for mange



Krav til løpere

- ☐ Gode holdninger til idrett, trening og skole
- ☐ Gode resultater på Ironmantest
- ☐ Føre treningsdagbok
- ☐ Overholde gruppens og skolens gjeldende regelverk
- ☐ Oppmøte på barmark- og skitrening
- ☐ Lojalitet og tilstedeværelse
- ☐ Lagmoral og innsatsvilje
- ☐ Overholde skolens frister og arbeidsplaner
- ☐ Proffesjonalitet og seriøsitet
- ☐ Selvstendighet og ærlighet
- ☐ Dialog med trenerteam



Forberedelsesperiode: 1. mai – 30. november oktober

Barmark

- ☐ 5 - 7 økter barmark pr uke
- ☐ 3 barmarksamlinger
- ☐ 2 intensivuker



Ski

- ☐ 10 samlinger: ca 60 skidager
- ☐ (2-3 samlinger i mellom-Europa)
- ☐ (1-2 samlinger i hall)
- ☐ Maks 21 dager fri fra skolen



Konkurranseseperiode: 1. desember – 30. april

- ❑ 3 – 4 økter skitrening pr uke
(2-3 økter i skoletiden)
- ❑ Skisamlinger i sammenheng med renn
- ❑ 30 – 35 renn (inkl. fart)
- ❑ Nasjonale mesterskap
- ❑ 1 – 2 rennrunder i utlandet



Prioriteringer

Barmark

- ☐ Treningsblokker
- ☐ Spesifikk trening av ulike ferdigheter i perioder
- ☐ Prioritering av aerob og styrke
- ☐ 2 Ironmanstester
- ☐ Barmarksuke (Boot Camp)
- ☐ Stor variasjon



Ski

- ☐ Klar inndeling av konkurranse og treningsperiode
- ☐ Lengre treningsperioder på vinteren
- ☐ Klare tekniske fokusområder
- ☐ Samlinger i helger og ferier
- ☐ Variert trening



Støtteapparat

Trener: Thomas Rødseth

- ❑ Trener Persbråten Alpin 1 år
- ❑ Trener i Heming U16 5 år
- ❑ Høgskoleutdannet



Hovedtrener: Magnus Larsson

- ❑ Hovedtrener Thorsby Skigymnas 8 år
Fredrik Nord, Mats Olsson, Karoline Nord, Gabrielle Grassel
- ❑ Tidligere landslagstrener Svenske Skiforbundet 7 år
 - ❑ 5 år hovedtrener juniorlandslaget
Mats Olson, Axel Bæck, Daniel Ericsson, Kalle Lind, Johan Pietele m.m.
 - ❑ 2 år hovedtrener World Cup SL herrer
 - Verdens beste slalåmlag herrer 2012
 - Seier World Cup sammenlagt Slalåm 2012 (Andre Myhrer)

Leder: Steve Skavik

Tidligere landslagstrener NSF i 13 år

- ❑ Juniorlaget 2 år
- ❑ E-cup herrer 3 år
- ❑ World Cup Teknikk herrer 8 år
 - 6 OL medaljer Buraas, Furueth, Kjus, Aamodt (SL, SSL og Kombinasjon)
 - 8 VM medaljer Stiansen, Kjus, Aamodt (SL, SSL og Kombinasjon)
 - Seier World Cup Sammenlagt Kjus -99
 - 1. og 2. andre plass World Cup sammenlagt Slalåm Aamodt 1. og Furueth 2. plass -2000
 - 49 World Cup Pallplasseringer i SL og SSL
Aamodt, Kjus, Furueth, Finken, Stiansen, Buraas, Solbakken, Karlsen



Persbråtenvideo: http://www.youtube.com/watch?v=cNTNsvNlaKk&feature=player_embedded

BEST i idrett - BEST i skole

