

# SØKNADSSKJEMA JENTELØFTET

## Personalia:

Navn:		Fødselsdato:	
Gateadresse:		Klubb:	
Sted:		Klasse:	
E-post:		Mobilnummer:	

## Bakgrunn:

Bakgrunnen for prosjektet «Jenteløftet i Nord-Norge» er et felles ønske om å fokusere på helhetlig kompetanseutvikling for unge Nordnorske jenteutøvere innen langrenn og skiskyting. Kvaliteten på satsningen skal være på høyt nivå. Viktig er det å tydeliggjøre at dette ikke er en konkurrent til Team Veidekke Nord-Norge eller TSNN Rekrutt. Jenteløftet skal være et støttende prosjekt for jenter på TVNN, TSNN, U23 og eventuelle jenter uten organisert treningstilbud, der grunntanken er å bidra til utdanning av framtidige toppidrettsutøvere på damesiden. Gjennom prosjektet vil jentene bli gode ambassadører og kulturbærere for idretten de driver. Tilbudet skal være med å løfte jentene «det lille ekstra» for å bli en internasjonal løper. Unge kvinnelige idrettsutøvere fra den nordlige landsdelen har tradisjonelt sett ikke klart å etablere seg på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå som senior, dog med noen få unntak.

Langt oftere enn hos mannlige utøvere, er kvinnelige utøvere mer opptatt av utdanning og familie på et tidligere tidspunkt i sin idrettskarriere. Dette kan være en av flere faktorer som gjør at vi i dag ikke har noen kvinnelige utøvere fra Nord-Norge representert på landslag. En annen faktor som er veldig aktuell, er at løperen opplever «burn out» i ung alder som følge av feiltrening, press fra omgivelsene (foreldre, trenere, ledere etc.) og manglende satsning på jentene.

I alderen 17-23 er det mange som opplever at prestasjonene daler. Her kommer viktigheten av prosjektet inn ved at den favner om aldergruppen 19-23 år. Det vil si etter endt videregående skole. En veldig sårbar alder hvor mange opplever å stå helt på bar bakke. Ved å gi jentene den rette kompetansen, tryggheten og muligheten til å jobbe godt over mange år, vil vi kunne få jenter som viser idrettsglede og mestring av toppidrettstilværelsen. Vi vil knytte til oss flere ressurspersoner som er villig til å stille opp med spisskompetanse i prosjektet. Kort fortalt er hovedmålet vårt å bidra til å skape Nord-Norsk stolthet gjennom gode prestasjoner.

Prosjektet har fokus på de tre hovedområdene **utholdenhet** gjennom rett trening, **Idrettsglede og mentale ferdigheter** gjennom styrking av miljø, og **utdanning** gjennom god karriereveiledning. Dette får vi til ved å ressurskoble prosjektet opp mot ulike kompetansemiljø innen idrett og utdanning. De to første fokusområdene er høyest prioritert, da vi mener at utviklingspotensialet er størst her. Fokus på utdanning er viktig, med tanke på at utøverne skal ha en arena å gå til den dagen den aktive idrettskarrieren tar slutt. For å sikre den helhetlige kompetanseutviklingen er det viktig å utnytte synergieffekten mellom de ulike kompetansemiljøene. Universitetet i Tromsø har blant annet inngått en samarbeidsavtale med Olympiatoppen for tilrettelegging av studieløpet. Idrettshøyskolen i Tromsø kan være en viktig samarbeidspart, hvor vi kan være med å utvikle godt samarbeid med forskermiljøet og den kompetanseflyten det vil medføre.

# SØKNADSSKJEMA JENTELØFTET

**Pris: Kr 5 000,- pr sesong.**

Løpere på TVNN og TSNN skal ikke betale egenandelen, da dette inngår i deltakelsen i disse lagene.

## Innhold i prosjektet:

Jenteløftet skal bestå av jenter fra 19 (siste års junior) til 23 år, som er bosatt og studerer i Tromsø.

Innholdet i Jenteløftet består av **1 trening pr uke** (sep-april) med oppfølging av trener, deltakelse på **samlinger** i regi av Troms Skikrets (ca 21 dager i 2014), **kompetansetilføring** av fagpersoner, **testing** (Laktatprofil + O2) ved UiTø og andre tiltak for jenter i Nord-Norge..

## Kriterier som legges til grunn for å delta i Jenteløftet:

Løperen må være villig og klar for å få frem den beste utgaven av seg selv  
Løperen må være godt motivert for å trene målrettet og planmessig  
Løperne må fremvise sin planlegging og rapportering av trening, og dokumentere dette ved treningsdagbok.  
Løperne må ha et treningsgrunnlag på minimum 500-550 timer årlig. (Sykdom/skader dokumenteres av klubbtrener/lege)  
Løperen må kjenne til intensitetsskalaen, og være klar for å trene planmessig og med styring av intensitet.  
Løperen må ha de rette holdningene som kreves for å jobbe i et utviklingsteam.

## Trening:

Hvor mange timer har du trent inneværende sesong? ( 1.mai 2013 - 30. april 2014)	
Hvor mange av disse treningstimene er relatert til din satsning på ski?	
Har du ført treningsdagbok inneværende sesong? (Ja/Nei)	
Har du hatt egen trener/oppfølgingsansvarlig inneværende sesong? (Navn)	

## Kort om deg selv, dine målsettinger og bakgrunn for søknaden:

## Påtegning fra klubb:

Det bekreftes herved at søkerens klubb er informert om at utøveren har søkt opptak til Jenteløftet. Klubben er innforstått med at deltakelse i Jenteløftet vil medføre en egenandel på kr 5 000,- pr utøver pr. sesong. Hvem som betaler egenandelen er en sak mellom søker og klubb.

**SØKNADSSKJEMA  
JENTELØFTET**

---

Sted/dato

---

Underskrift søker

---

Sted/dato

---

Underskrift klubb