

GRØNT KORT

FOR STYRKETRENING ETTER SKOLETID

Ungdommens indre motivasjon + ledig kapasitet = samfunnsnytte



*Et samarbeid mellom Gol idrettslag og Gol kommune
v/Thomas B. Johannessen, daglig leder Gol IL*



BYGGET

Gol idrettsarena (GIA)

- Like ved Gol skule (1.-10. kl.)
- Oppført 2017
- Delt drift

- Ca. 3000 m²
- Kontorer, møterom/festsal/kjøkken
- Goliat Gym (150 m², 15 år+)



BAKGRUNNEN

Utfordring	Løsning
Folkehelse og innenforskap: <i>Hvordan forebygge?</i>	Livslang idretts- og aktivitetsglede! <i>Indre motivasjon (3M), bevegelseskompetanse</i>
Gol IL og Gol kommune: <i>Oss/dem, klandring</i>	Samarbeid! <i>Start enkelt m/sikkert prosjekt og rette partnere</i>
#mellomROMMET: <i>Hvordan aktivisere alle?</i>	Gi dem det de vil ha! <i>Egenorganisert + styrketrening</i>
Ungdommen og GIA-bygget: <i>Sniking/hærverk vs. håndheving</i>	Slipp dem inn, gi dem ansvar! <i>Åpen hall (ti/to) m/unge fritidsledere (UFS) Grønt kort = gratis styrketrening (ma/on/fr)</i>



KONSEPTET

8-ukers kurs (on.)

GRØNT KORT (8. kl.)

1t intro (bli kjent, kondis, oppv./nedtr.)

6t opplæring (app./fri-/kroppsvekt, 1t lære + 1t trene)

1t «svenneprøve» = Sett sammen og tren ditt favorittprogram

10 MIN. TEORI (rep.+nytt)

Treningsprinsipper og -planlegging

Kosthold og væskeinntak

Etikk og miljø

+ 40 MIN. TEKNIKK

Øvelser per kroppsdel

Apparat, frivekt, kroppsvekt

Rett form og rett motstand

Betjent gym etter skoletid (ma/on/fr)

Gratis tilgang

Over 3 år

Kompetanse

For alle

Erfar at det virker

Livslang aktivitet,
anti-«broscience»/-doping

Partnere

Gol IL

Gol Kommune

Konsept, prosjektledelse, PT

UFS, Frisklivssentralen

KURSMATERIALE

- Infoskriv
- Påmeldingsskjema
- Utøverskjema (øvelser, mots.)
- Grønt kort
- Kursoppsett (instruktør)
- Timeliste (instruktør)

FA	DEL	HOVEDPUNKTER
ØKT #1: OPP.V./NEDTR.	INTRO 5 min.	Oppmøte + bli litt kjent + regler (se over) Dagens økt → [se innhold på vegg]
	TEORI 10 min.	<u>Alltid oppv.</u> → Hvorfor/hva skjer, hvordan, hvor lenge? <u>Nedtrapping</u> → Hvorfor/hva skjer, hvordan, hvor lenge?
	PRAKSIS 40 min.	Prøve 6 utholdenhetsapparater → 2-og-2 6 min. per app. → PT viser 3 app. per runde (2 min. hver)
	UTTRO 5 min.	Elev-feedback → Gøy? Hva husker best? Innspill? Neste gang → Hvordan styrketrene m/apparater
ØKT #2: LÆRE APPARATER	INTRO 5 min.	Oppmøte (huske navn) + rep. regler (se over) Dagens økt → [se innhold på vegg]
	TEORI 10 min.	Bev. = muskel+sene over ledd, 3 typer (<u>kons./eks./iso.</u>) Balansert kropp = f.eks. press og trekk <i>NB! Flerleddsøvelser mest eff.!</i> <u>Optimal muskelvekst (i restit fase, nødv./nok mat):</u> <ul style="list-style-type: none"> • 8-12 reps m/1-2 RIR * 2-4 sett * 2-4 økter/uke • God form i hver rep. + kontrast + 1-2 min. pause <i>NB! Ikke øk før du klarer 12 reps m/1-2RIR m/god form!</i> <i>Tilskudd/doping: ungdom/nybeg. = fordel mht. framgang</i>
	PRAKSIS 40 min.	Prøve 6 styrkeapp. (ikke smith/ryggtrener) → 2-og-2 6 min. per app. → PT viser 3 app. per runde (2 min. hver)
	UTTRO 5 min.	Elev-feedback → Gøy? Hva husker best? Innspill? Neste gang → Trene m/app., finne rett arb.belastn.
ØKT #3: TRENING #1 APPARATER)	INTRO 5 min.	Oppmøte (huske navn) + rep. regler v/behov (se over) Dagens mål → <u>Finne arb.belastn. m/god form</u> [dele ut ark]
	OPP.V. 10 min.	Valgfritt utholdenhetsapparat
	PRAKSIS 40 min.	6 styrkeapp. (ikke smith/ryggtrener) → 3-og-3 6 min./apparat → PTer veileder (3 app.x2 min/runde)
	UTTRO 5 min.	Elev-feedback → Gøy? Hva husker best? Innspill?

FASENE OG FINANSENE



Fase 0

- Konseptutvikle og teste (2023)
- Søke midler, delta (2024)

Fase 1

- Finne partnere og planlegge (2024)
- Utføre og dokumentere (2025)

Fase 2

- Drift (2026-): 16 uker vår + høst
- Dele og videreutvikle (2026-27)

Kr. 75 000,-

- Kr. 65 000,-
- Kr. 10 000,-

Kr. 100 000,-

- Kr. 20 000,-
- Kr. 80 000,-

Kr. 100 000,-

- Kr. 100 000,-
- Kr. ?

EFFEKT MÅLENE

- **Anlegg**
Utnyt.grad
Partnerskap
Eierskap
Mer aktivitet på bygget
Fulle når minst besøkt (kl. 13-15)
Springbrett for videre samarbeid
Tilhørighet, tar vare
- **Samfunn**
Inkludere
Aktivisere
Forebygge
Tilbud som når alle
Får med >50% av årskull/«de andre»
Tidlig start, en bedre folkehelse
Fysisk/psykisk, utenforskap, antidop.
- **Individ**
Mening
Mestring
Miljø
Grunnlag for livslang treningsglede
Glad, inkluderende, aktiv (GIA)
Treningskomp., resultater u/juks
Positivt miljø, identitetsskapende



KONTAKT

Thomas B. Johannessen

thomas@golil.no

Mob. 948 77 037

Gol idrettsarena

Tronderudvegen 1A

3550 Gol

