

TRISÖK

Platenskolan
Gymnasieskolan i Motala
Tel 0141-22 56 68
Fax 0141-21 96 24

*VILL DU BLI.....
MORGONDAGENS TRIATHLET?*



*VÄLKOMMEN ATT SÖKA TILL
RIKSTRIATHLONGYMNASIUM
I MOTALA 2009/2010*

TRÄNARE
MICHAEL THORÈN och JOACHIM WILLÉN

RIKSINTAG 2009/2010
I TRIATHLON PÅ PLATENSKOLANS
IDROTTSGYMNASIUM I MOTALA
www.triathlongymnasiet.com

Platengymnasiet

www.platenskolan.se

Tel 0141-225664 / 225668

Fax 0141-219624

Motala är ett naturskönt
beläget vid Vättern och
har 42 500 invånare.

Platenskolan är en av kommunens två
gymnasieskolor med ca 850 elever.

Motala rikstriathlongymnasium ligger mitt i
triathlonSverige.

Avstånden mellan skola, träningsanläggningar
och boende är korta där du med fördel kan
cykla.

Träningsförhållandena runt och i Motala
är utmärkta för triathlon.

Platengymnasiet

◆ **Samhällsvetenskapliga**

programmet (SV): Grenar: H, S, E, SPIK
(SPIK=Information och kommunikation)

◆ **Naturvetenskapliga**

programmet. Grenar: NV, MV, MD

Du kan väja på 3 alt 4 årig
skolgång på NV-programmet

◆ **Idrottsprogrammet (ID)**

Inriktning: NV, SP, BF

◆ **Omvårdnadsprogrammet (OP)**

◆ **Barn och fritidsprogrammet (BF)**

Carlsunds utbildningscenter

◆ **Fordonsprogrammet (FP):**

Grenar: Fordonsteknik

◆ **Hotell- och restaurang
programmet (HR):**

Grenar: Restaurang

◆ **Industriprogrammet (IP):**

Grenar: Industri

◆ **Byggprogrammet (BP):**

Grenar: Hus och anl.

◆ **Elprogrammet (EL):**

Grenar: Installation, automation
och elektronik

Triathlongymnasiets verksamhet kommer att
ske i samarbete med Motala Triathlon Club.

Motala Triathlon Club bedriver en omfattande
verksamhet och har arrangerat ett flertal
nationella större tävlingar för såväl ungdomar,
juniorer och seniorer. 1995 genomfördes NM i
triathlon i Motala

Tränare är Michael Thorén

Idrottslärare, utbildad på GIH:s triathlonlinje.
Deltagit i ett flertal EM och VM. Flerfaldig
SM-vinnare. Förbundsordförande 1993-2000
Förbundskapten i Svenska triathlon 2002/04.

Joachim Willén

Sveriges bästa manliga triathlet åren 1996/04
på sprint/olympisk distans. Flerfaldig SM-vinnare
Deltog på olympiaden år 2000.

Genomgått triathlonförbundets tränarlinje samt
läst pedagogik och psykologi på högskolan

Du som är intresserad är välkommen
att kontakta skolans SYO på telefon
0141-22 55 44

Du är välkommen till Platenskolan och vårt
riksidrottsgymnasium läsåret 2009/2010

Jonny Thorén
Rektor

TRIATHLONGYMNASIUM PÅ PLATENSKOLAN I MOTALA

För dig som vill på satsa på triathlon och utbildning!

Välkommen att söka till vårt hårt satsande triathlonsgymnasium på Platensskolan i Motala med riksintag läsåret 2009/2010.

Vill DU.....

- ◆ vara tillsammans med likasinnade, där triathlon, skola och gemenskap är viktigt?
- ◆ ge din triathlon en ärlig chans att utvecklas i en stimulerande miljö?
- ◆ utveckla dina idéer och satsning på triathlon under ordnade former?
- ◆ bedriva din triathlon och annan träning på bl a skoltid?
- ◆ under 3 alt 4 år arbeta med personlig utvecklingsplan för att nå bästa möjliga idrottsresultat?
- ◆ arbeta mot ett kort och långsiktigt mål?

Känns det du nu har läst bra och rätt, då har du absolut de rätta förutsättningarna att söka till vårt triathlonsgymnasium i Motala.

Du skall börja i åk 1 (född 1993) eller åk 2 (född 1992).

VAD KOMMER ETT TRIATHLONGYMNASIUM ATT GE DIG?

MÅL

Du kommer givetvis tillsammans med mig som tränare att sätta upp olika mål för att kunna utveckla din träning i triathlon. **Mitt mål** som tränare är att du ska utvecklas positivt i alla de moment som påverkar ditt tävlingsresultat. I åk 3 är min förhoppning att alla satsande triathleter tillhör den översta eliten i aktuella åldersklasser.

VAD INGÅR I TRIATHLONGYMNASIETS VERKSAMHET?

Under dina tre år kommer du givetvis att vara med och styra verksamheten utifrån din grupps förutsättningar. Nedanstående punkter kommer dock att ingå där kunskapen ska vara i centrum.

- ◆ Att utifrån dina **egna förutsättningar** förbättra dig och uppnå uppsatta mål.
- ◆ **Teori triathlon:** Regler, utrustning, materielvård och teknik i de olika grenarna.

TRIAHTLONGYMNASIUM PÅ PLATENSKOLAN I MOTALA

För dig som vill satsa på triathlon och utbildning!

Triathlongymnasiet verksamhet forts...

- ◆ **Förberedelse inför tävling:** Konsten att toppa formen samt kunskap om tävlingsstrategi.
- ◆ **Följa upp** förloppet träning och tävling med nya mål och utmaningar.
- ◆ **Psykologi:** Målet är att hitta den vinnande känslan och idrottspsykologin bygger givetvis delvis på teoretisk grund. Naturlig koppling till triathlon och prestation. Moment som ingår: bl a självförtroende, nå upp till mål, våga vinna och förlora, motivation, våga tänka nytt och annorlunda osv.
- ◆ **Fysisk träning:** Kondition, uthållighet, styrka, smidighet och koordination med regelbundna tester (bl a mjölksyretest = OBLA). Målet är att nå hög fysisk status. Obs även teori.
- ◆ **Kostens betydelse för idrottsprestationen.** När - hur - varför. Det kan även bli aktuellt att i läran om kosten att få laga sin egen mat samt att göra näringsberäkningar.
- ◆ **Idrottskador:** Förebyggande och behandling, teori och praktik. Vi har även i detta sammanhang målsättning att du ska stå under bästa läkarvård där olika fysiska tester kan komma att ingå. Vi har även att tillgå en väl utvecklad motions och idrottskadeenhet i Motala. Du får fri tillgång till kiropraktor samt massör.
- ◆ **Ledarutbildning:**
 - Ledarskap.
 - Regelutbildning.
 - Arrangera tävling.

Det kommer att finnas flera röda trådar genom tiden på triathlongymnasiet, verksamheten kommer också att ha olika karaktär av träning beroende av olika perioder under året (tävling - träningsperiod etc)

Platenskolan har två riksidrottsgymnasium....

förutom triathlon även segling. Vi är idag 38 elever tillsammans, varav 21 elever i triathlon. Vi kommer att samarbeta i de moment som är lika för båda inriktningarna och även genomföra andra aktiviteter tillsammans för att få bästa gemenskap mellan idrotterna.

Ansvarig: Michael Thorèn Platenskolan 591 86 Motala. Tel 0141-22 56 68
triathlongymnasiet@telia.com

TRIATHLONGYMNASIUM PÅ PLATENSKOLAN I MOTALA.

För dig som vill satsa på triathlon och utbildning!

IDROTTSANLÄGGNINGAR

IDROTTSGYMNASIEANLÄGGNING

Egen idrottsanläggning för triathleter och seglare. Byggt hösten 1996.

SIMNING

Simdelen bedrivs vintertid i Motalas fina 25 metersbassäng. När årstiden och vädret tillåter utnyttjar vi Mariebergbadets tempererade 50 metersbassäng. Simträning i Vätterns friska vatten sker vid Motala idrottsgymnasiets nya idrottsanläggning vid vätterns strand i Råsnäs.

CYKEL

Träningslokal med cykelrullar finns i Motala sporthall. Övrig cykelträning bedrivs på Östgöta slätten. Vintertid tränar vi på Mountainbike, övrig tid på racer.

LÖPNING

Tillgång till allvädersbanor och elljusspår finns. Löpband ingår i triathlon gymnasiets utrustning.

TRIATHLONTRÄNING/ STYRKETRÄNING

Ett individuellt träningsprogram kommer att anpassas till dig. Träningen kommer dock att i största möjliga utsträckning bedrivs tillsammans. Vi kommer att utnyttja den höga kompetens inom triathlon grenarna som finns i Motala, där bl a simning och cykel håller högsta internationell klass. Alla elever får fritt tillträde till Nautilus gym

Träningen kommer att bedrivs kontinuerligt utifrån den enskildes förutsättningar.
All träning kan bedrivs inom 15 minuters cykelväg från skolan och boende.

Från ditt gymnasieprogramval (lokala tillägget och individuella valet) plockar skolan bort drygt 6 timmar /vecka i snitt på tre år som i sin tur används till triathlon. Du får dock räkna med att din totala insats när det gäller triathlon delen blir betydligt större.

ÖVRIGA IDROTTSANLÄGGNINGAR

På tre minuters gångväg från triathlon gymnasiet finns följande

*** Sporthall med**

- Gym
- Simhall med solarium
- Idrottshallar
- Bordtennis och bowling
- Tillgång till testlab (egen regi)

övrigt

- Isstadion
- Fotbollsarena med allväderbana
- Motionspår
- Nordens största insjöbad
- Bra längdåkningsspår

TRIAHTLONGYMNASIMUM PÅ PLATENSKOLAN I MOTALA

För dig som vill satsa på triathlon och utbildning!

BOENDE

Du får givetvis själv välja boendeform. Vi ordnar den boendeform du önskar. Inackordering i familj är ett annat alternativ som vi rekommenderar.

De **ekonomiska reglerna** är generösa för elever som kommer från andra kommuner. Mer om detta när du anmäler ditt intresse eller av " din SYO " på din skola.

Maten är en viktig del i boendet som man delvis själv är ansvarig för, men mycket viktig om man ska orka med denna skolform. Vi ansvarar för att eleverna har 2 lagade mål mat om dagen samt vid vissa tillfällen ytterligare förstärkningsmål.

TÄVLINGAR

Att deltaga på tävlingar med olika konkurrensnivåer är ett krav på dig som triathlet. Vi kommer att vara med coacha och följa upp **viktiga tävlingar** där våra triathlongymnasister deltar. Omfattning kan variera år från år. I detta sammanhang ska du dock komma ihåg att triathleten själv är ansvarig för sin tävlingsverksamhet bl a ekonomi, boende i samband med tävling. **Motalas triathlongymnasium kommer givetvis att lösa tävlingsbiten på smidigaste sätt.** **Idrottsgymnasiet ansvarar för transporter till triathlontävlingar under skoltiden.**

Är du fortfarande intresserad är du välkommen med din anmälan men också personligen kontakta mig som tränare. Till sist kom ihåg att skolan har riksintag vilket innebär att du som triathlet har rätt att söka triathlongymnasiet var du än bor i Sverige.

Ansvarig tränare:

Michael Thorèn 46 år
Idrottslärare, utbildad på GIH:s triathlonlinje.
Utbildad badmästare.
Fritidsledare.
Triathlonmeriter: Flerfaldig Svensk mästare.
Deltagit på samtliga distanser på EM och VM
Ansvarig för Svenska triathlons elitgrupp 1991-93.
Föreläsare på Svenska triathlons stegtränarutbildning.
Förbundsordförande 1993-2000
Förbundskapten Olympisk distans 2002-

Joachim Willén 35 år
Sveriges bästa manliga triathlet 96/04
Deltog på olympiaden år 2000.
Genomgått triathlonförbundets tränarlinje
läst pedagogik och psykologi på högskolan.
Examination elittränarutbildningen 2008.

Bifogas:

- ◆ Ansökan till rikstriathlongymnasiet.
- ◆ Information om skolans utbildningsprogram
- ◆ Ansökningshandlingar till olika gymnasieprogram

Ansvarig: Michael Thorèn Platengymnasiet 591 86 Motala. Tel 0141-22 56 68
triathlongymnasiet@telia.com

