

TRISÖK

Platengymnasiet  
Gymnasieskolan i Motala  
Tel 0141-22 56 68, 070-559 72 21  
triathlongymnasiet@telia.com

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



***VÄLKOMMEN ATT SÖKA TILL  
RIKSTRIATHLONGYMNASIMUM  
I MOTALA 2012/2013***

**RIKSINTAG 2012/2013**  
**I TRIATHLON PÅ PLATENSKOLANS**  
**IDROTTSGYMNASIUM I MOTALA**  
**[www.triathlongymnasiet.com](http://www.triathlongymnasiet.com)**

**Platengymnasiet**

[www.platenskolan.se](http://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):**

◆ **Naturvetenskapliga programmet.**

◆ **Teknikprogrammet (TE)**

◆ **Omvårdnadsprogrammet (OP)**

◆ **Barn och fritidsprogrammet (BF)**

Du kan välja på 3 alt 4 årig skolgång som RIG- elev

**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 Joachim Willén**

Sveriges bästa manliga triathlet åren 1996/04  
Genomgått triathlonförbundets tränarlinje samt läst pedagogik och psykologi på högskolan  
Deltog på olympiaden år 2000.

**Marcus Wernström**

Simtränare sedan 2000 på alla nivåer,  
(Nybörjare till Olympier)  
Motala SS 2000-2006 samt 2010-  
Linköpings ASS 2006-2006 (Sv. Bästa simklubb)  
JR-landslaget 2009-2011

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 2012/2013

**Marcus Lindén Rektor**

**TRIATHLONGYMNASIUM PÅ PLATENGYMNASIET I MOTALA**  
**För dig som vill på satsa på triathlon och utbildning!**

---

**Välkommen att söka till vårt hårt satsande triathlongymnasium på  
Platenskolan i Motala med riksintag läsåret 2012/2013.**

---

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 triathlongymnasium i Motala.**

**Du skall börja i åk 1 (född 1996) eller åk 2 (född 1995).**

**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 PLATENGYMNASIET 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: bli 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 (bli 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 32 elever tillsammans, varav 16 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.

## **TRIATHLONGYMNASIUM PÅ PLATENGYMNASIET 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 Östgötaslätten. Vintertid tränar vi på Mountainbike, övrig tid på racer.

#### **LÖPNING**

Vi har tillgång till allvädersbanor, elljusspår och friidrottshall med 200 meters banor. Löpband ingår i triathlongymnasiets utrustning.

#### **TRIATHLONTRÄNING/ STYRKETRÄNING**

Ett individuellt träningsschema kommer att anpassas till dig. Träningen kommer dock att i största möjliga utsträckning att bedrivas tillsammans. Vi kommer att utnyttja den höga kompetens inom triathlongrenarna 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 bedrivas kontinuerligt utifrån den enskildes förutsättningar.**  
All träning kan bedrivas 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 triathlondelen blir betydligt större.

#### **ÖVRIGA IDROTTSANLÄGGNINGAR**

**På tre minuters gångväg från triathlongymnasiet finns följande**

##### **\* Sporthall med**

- Gym
- Simhall, temp utomhusbad
- Idrottshallar, friidrottshall
- Bordtennis och bowling
- Tillgång till testlabb (egen regi)

##### **övrigt**

- Istadion
- Fotbollsarena med allvädrebana
- Motionspår
- Nordens största insjöbad
- Bra längdåkningsspår

## **TRIAHTLONGYMNASIUM PÅ PLATENGYMNASIET 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.*

### **Bifogas:**

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

---

Tel 0141-22 56 68  
triathlongymnasiet@telia.com