



Tjalves idrettslige plan 2024 - 2028

IK Tjalve
John Ertzgaard, Idrettslig Leder
September 2026



VERDIER

- Samarbeid
- Ambisjoner
- Sunnhet

VISJON

Tjalve skal være Norges beste friidrettsklubb.

MOTTO

«Mens sana in corpore sano»

En sunn sjel i en sunn kropp.

VELKOMMEN

- **Hvem er vi**

Idrettsklubben Tjalve er en ideell, frivillig og demokratisk organisasjon, bygget på engasjement, fellesskap og idrettsglede.

- **Hva ønsker vi**

Klubbens ressurser brukes til å styrke og videreutvikle friidretten, slik at både barn, unge og voksne får muligheten til å oppleve mestring, utvikling og bevegelsesglede.

Navnet Tjalve er hentet fra norrøn mytologi. Tjalve var en bondesønn med en ukuelig vilje og raske føtter, og hadde søsteren Roskva ved sin side. I historien løp Tjalve om kapp med jotnen Hugin – selve tanken. Slik har Tjalve blitt et symbol på hurtighet, viljestyrke og mot til å utfordre det umulige.

- **Vårt samfunnsoppdrag**

Utvikle mennesker med friidretten som verktøy. Gjennom tydelige mål, god planlegging og målrettet gjennomføring skaper vi et miljø der den enkelte kan vokse – både som utøver og som menneske.

I Tjalve er vi sammen om utvikling. Våre medlemmer ønsker å bli bedre, utfordre egne grenser og samtidig være en del av et inkluderende og sterkt fellesskap.

Innhold

1. Karrierevei

1.1 Karrierevei (utøverperspektiv)

2. Mål, strategi og tiltak

2.1 One page

3. Organisering

3.1 Trenere

3.2 Forventninger støtteapparat

3.3 Samspill daglig trening

3.4 Samspill mesterskap og konkurranser

3.5 Treningsplanlegging

3.6 Friidrettshjulet Tjalve

3.7 Evaluering veikart

4. Helse og trygghet

4.1 RED-S

4.2 Barometer psykologisk trygghet

5. Kriterier og ressurser

5.1 Klubbens prioriteringer

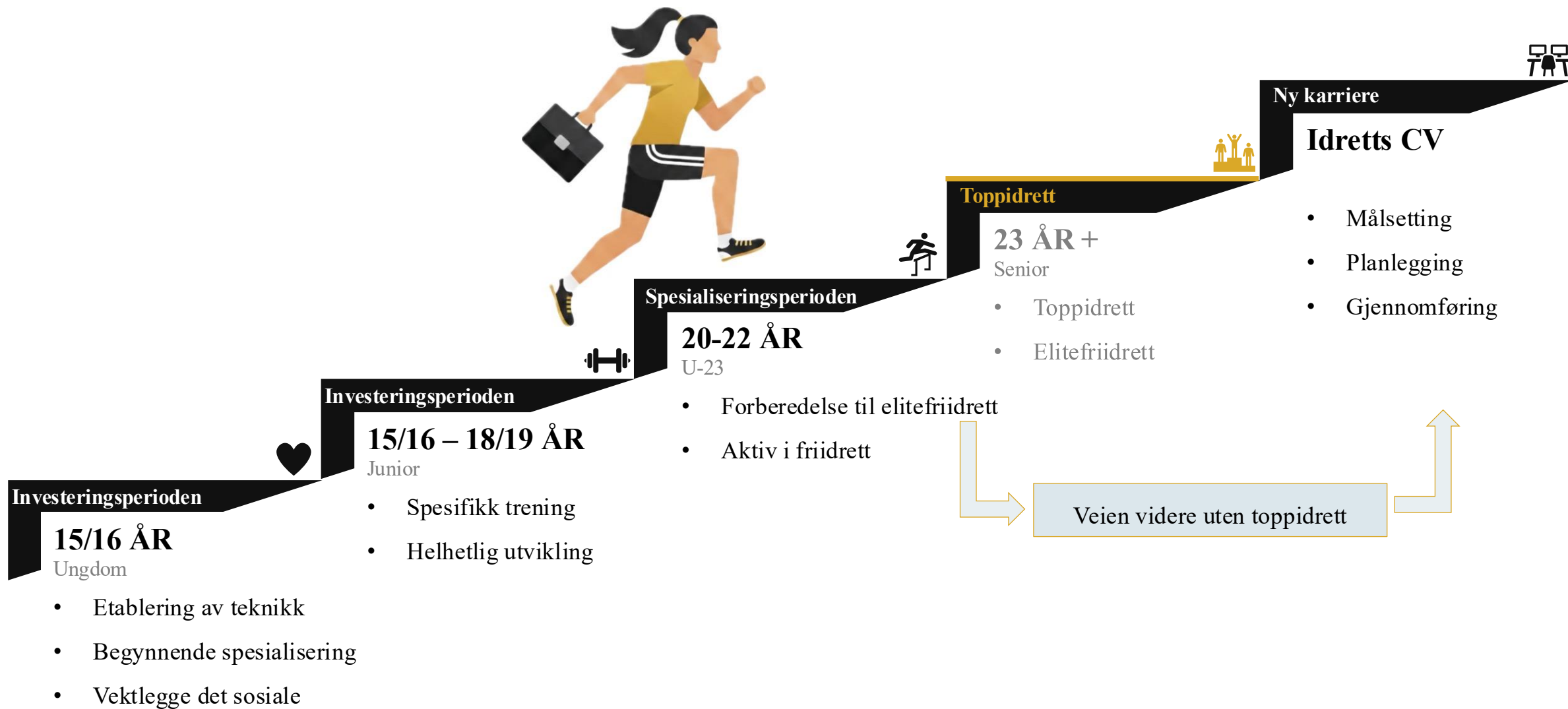
5.2 Idrettsstipend

5.3 Forventningsavklaring og etterlevelse



1. Karrierevei

1.1 Karrierevei (utøverperspektiv)



2. Mål, strategi og tiltak

2.1 One page

Friidrett						
Mål	Hovedmål		Resultatmål	✓ Internasjonalt	✓ Nasjonalt	✓ Junior U23
	Delmål			✓ Internasjonalt	✓ Nasjonalt	✓ Junior U23
	Utvikle det idrettslige nivået i Tjalve			➤ Tjalve skal ha en toppidrettsgruppe på 10-15 utøvere som er i posisjon til å kvalifisere seg til globale mesterskap. Halvparten av disse på topp 12 plassering	➤ Flest gull medaljer	➤ Fokus på læring
	Internasjonalt (OL, VM og EM)				➤ Seier kvinner og menn	➤ Bred representasjon
	Nasjonalt (NM, Universiaden og Nordisk)				➤ Stille junior lag i HKS	➤ Utvikle trygghet
	Junior U23 (aldersbestemte mesterskap)				➤ Bred representasjon	➤ Være representert i alle U20 og U23 mesterskap
Strategi	Styrke støtteapparatet		Styrke den daglige treningen	Optimalisere forberedelser til mesterskap og konkurranser	Utvikling av klubbmiljøet	Styrke samarbeid med NFIF
Tiltak	➤ Ansette mellom- og langdistansetrener i fulltidsstilling i.la. 2024 for å styrke trenergruppen.		➤ Sikre at utøver skal ha nødvendige ressurser etter nivå.	➤ Alle eliteutøvere får hjelp med å utarbeide en grundig plan.	➤ Tjalves lokaler er møteplass for sosiale aktiviteter, og erfarings- og kompetanseutveksling.	➤ Styrke dialog med NFIF og OLT.
	➤ Løsninger for å profesjonalisere flere trenere		➤ Utrede muligheter for å utvide treningsflater på Tjalvekontoret.	➤ Alle medlemmer får tilbud om utviklingssamtale.	➤ Skape lagfølelse i, og på tvers av, gruppene.	➤ Tre dedikerte statusmøter med NFIF om klubbens medlemmer på landslaget.
	➤ Styrke trenere til ungdoms- og juniorgruppene.		➤ Utrede muligheter på Bislett og Oslo sentrum der en kan trene på alle friidrettsøvelser.	➤ Vektlegge psykologisk trygghet med aksept for å gjøre feil.	➤ Støtteapparatet skal ha sosiale og faglige samlingspunkter.	➤ Involvere NFIF økonomisk for å profesjonalisere trenerne til internasjonale utøvere.
	➤ Alle utøvere skal ha en trener.		➤ Optimalisere tilbud av treningssamlinger med blant annet nok trenere.			
	➤ Ha med fysioterapeut i Hovedmesterskapet		➤ Tjalve skal bistå Koll med kompetente trenere.			

3. Organisering

3.1 Trenere

							
			Joakim Marthinsen Mellomdistanse	Atle Mortvedt Langdistance	Eirik Førde Langdistance	Eirik Røe Mangekamp	Yoann Rouzieres Stav
							
Martin Skjulhaug Tresteg	Dan Simion Lengde, tresteg, høyde	Paul Solberg Spyd	Thomas Rosvold Kule / Diskos	Sondre Jahren Ungdom	Thale Bremseth Ungdom	Gioia Chiesurin Ungdom	Tore Myhre Personlig trener
							
Eyvind Solbu Personlig trener	Filip Ingebrigtsen Personlig trener	Leif Olav Alnes Personlig trener	Anker Thomsen Personlig trener	Espen Rooth Personlig trener	Erik Sakshaug Personlig trener	Kirsti Voldnes Personlig trener	Andreas Thorkildsen Personlig trener
							
Teemu Pasanen Personlig trener	Pål Berntsen Personlig trener	Michael Rosenberg Sprint	Daniel Ryan Sprint / Hekk	Joachim Sandberg Sprint / Hekk			

3. Organisering

3.2 Forventninger støtteapparat

Trener kan forvente av idrettslig leder

Idrettslig leder

- ✓ Støtte og ryggdekning i krevende utøversaker
 - ✓ Rammer, budsjett og treningstider avklart før sesongstart
 - ✓ Faste møter gjennom hele året
 - ✓ Ingen innblanding i den daglige treningsledelsen
 - ✓ Tilgang til kompetanse og faglig påfyll
 - ✓ Administrative oppgaver som ikke er tildelt, er ikke trenerens.
- Uplasserte oppgaver tas opp i trenermøtet og fordeles der

Idrettslig leder kan forvente av trener

Trener

- ✓ Hver utøver har en navngitt trener å forholde seg til
- ✓ Til stede på gruppas faste økter
- ✓ Treningsplan og evaluering delt med klubben
- ✓ Varsling ved skade, helsebekymring eller frafallsrisiko
- ✓ Deltakelse på faste trenermøter
- ✓ Følger klubbens idrettslige plan i egen praksis
- ✓ I saker som forplikter klubben, går uttalelser gjennom idrettslig leder

3. Organisering

3.3 Samspill daglig trening

Klubb

- ✓ Inngår utøveravtaler
- ✓ Inngår treneravtaler
- ✓ Sikrer treningstider
- ✓ Organiserer samlinger
- ✓ Drifter fasiliteter
- ✓ Skaffer utstyr
- ✓ Forhandler avtaler med forbundet
- ✓ Gir trenerne faglig påfyll
- ✓ Setter og følger opp budsjettet
- ✓ Sørger for at hver utøver har en trener



Trenere

- ✓ Er utøverens faste kontaktpunkt
- ✓ Lager og justerer treningsplanen
- ✓ Leder den daglige treningen
- ✓ Gjennomfører samlinger
- ✓ Møter fast med idrettslig leder
- ✓ Melder faglig om utøver til forbundet

Samspill støtteapparat

3. Organisering

3.4 Samspill mesterskap og konkurranser

Idrettslig leder

Mesterskap

- ✓ Melder på og holder frister.
- ✓ Bestiller reise og opphold.
- ✓ Rigger klubbens område.
- ✓ Informerer medlemmer.
- ✓ Skaper sosiale rammer rundt laget.

Konkurranser

- ✓ Formidler stevner etter avtale.
- ✓ Ordner transport og overnatting etter avtale.



Samspill støtteapparat

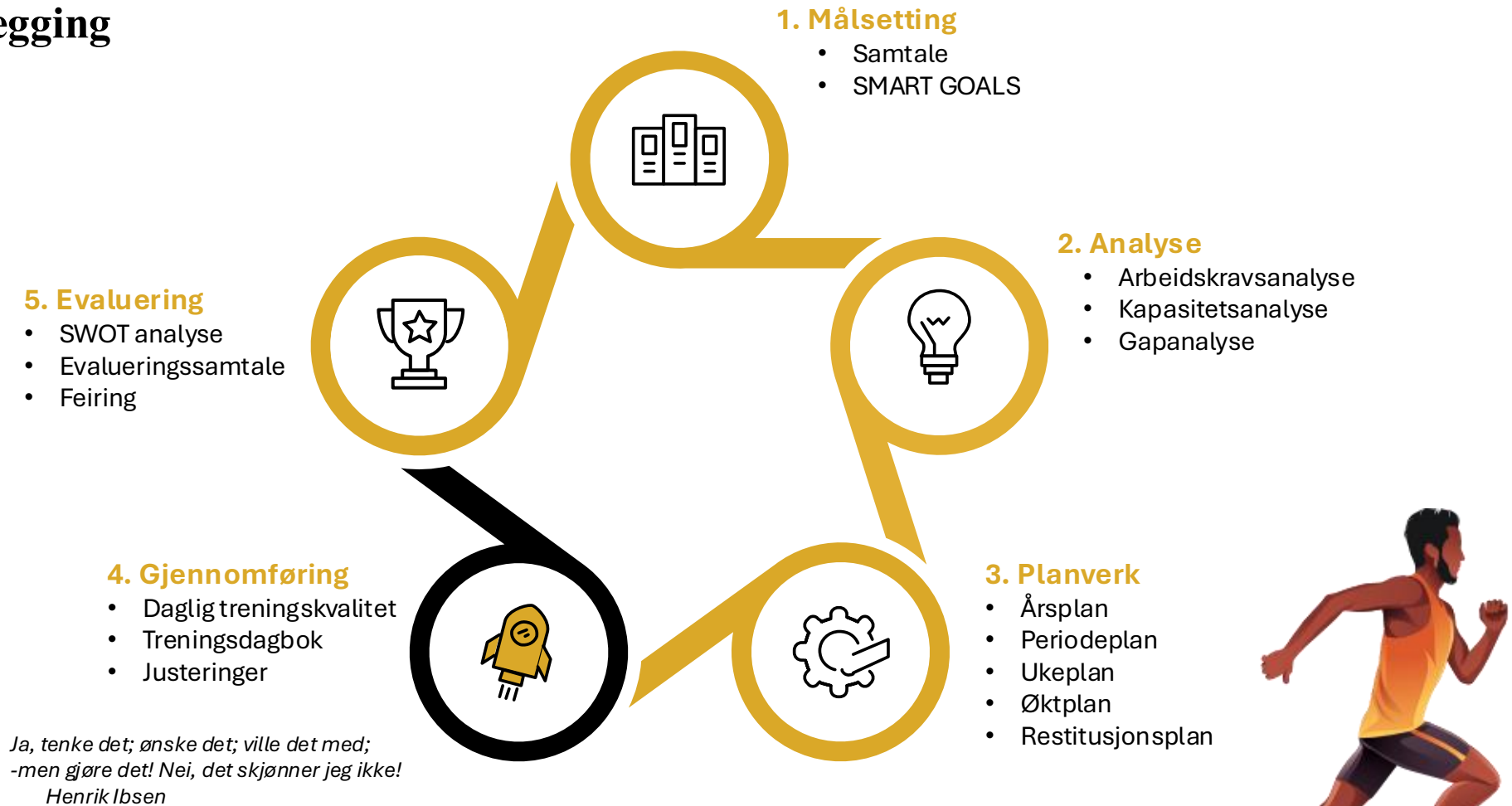
Trenere

Mesterskap og Konkurranser

- ✓ Planlegger sesong og topping
- ✓ Forbereder utøveren på oppgaven
- ✓ Coacher i oppvarmingen og konkurranse
- ✓ Varsler ved skade og sykdom
- ✓ Støtter i det avgjørende øyeblikk
- ✓ Evaluerer sammen med utøveren

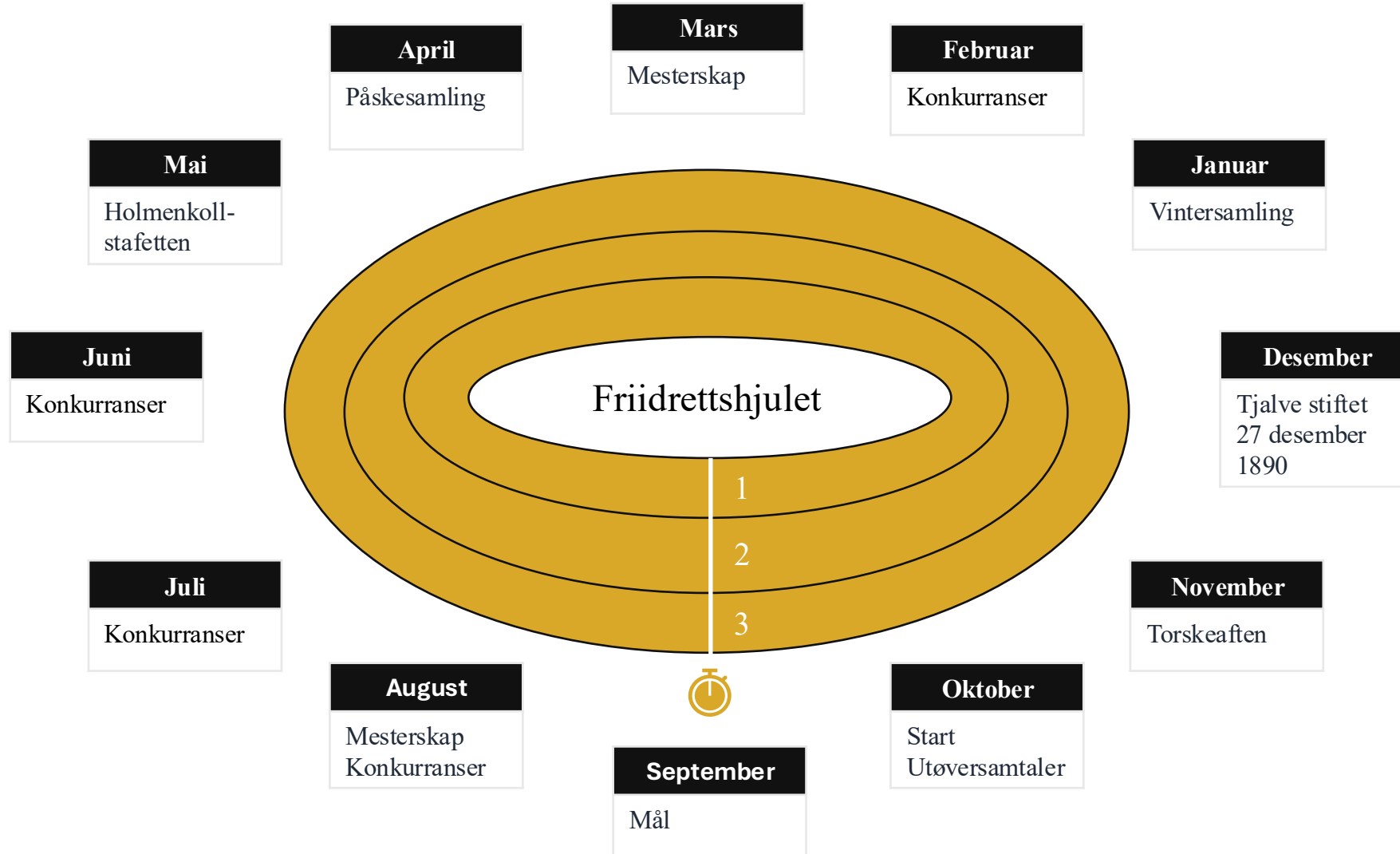
3. Organisering

3.5 Treningsplanlegging



3. Organisering

3.6 Friidrettshjulet Tjalve

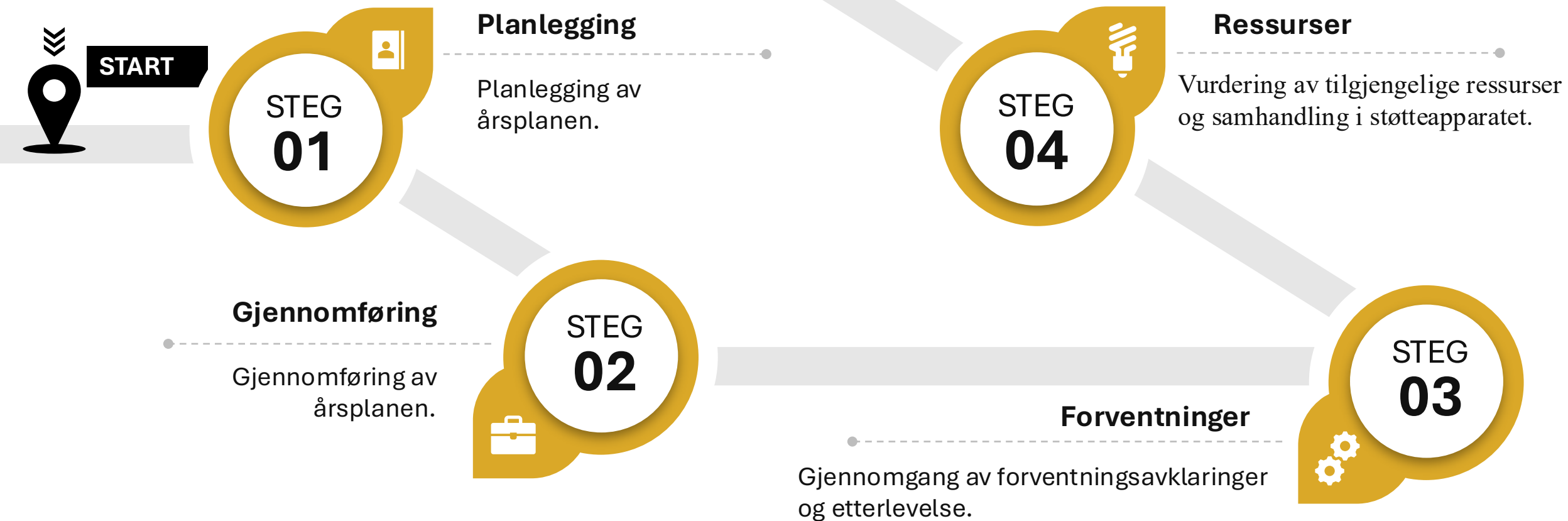


3. Organisering

3.7 Evaluering veikart

Evalueringen skal sikre læring, kvalitet og videreutvikling av klubbens idrettslige arbeid, og danne grunnlag for justering av planer, prioriteringer og ressursbruk.

Veikartet benyttes som grunnlag for årlig evaluering samt i utøversamtaler.



4. Helse og trygghet

4.1 Reds

HVA ER REDS

- ✚ RED-S står for **Relative Energy Deficiency in Sport**
- ✚ RED-S oppstår ved lav energitilgjengelighet, når energiinntaket ikke dekker det treningen krever.
- ✚ Uten nok energi til å opprettholde normale kroppsfunksjoner svekkes både helse og prestasjon.
- ✚ RED-S rammer både kvinner og menn, i alle øvelser.

SYMPTOMER

- Gjentatte skader
- Trethetsbrudd
- Hyppig sykdom
- Menstruasjonsforstyrrelser
- Redusert sexlyst
- Humørsvingninger
- Stagnerende utvikling
- Mangelfull restitusjon
- Trøtthet tross nok søvn

RISIKOFAKTORER

- Høy treningsmengde
- Lite matlyst
- Manglende kunnskap
- Fravær av rutiner
- For lav energitetthet
- Feil fokus
- Mentale belastninger
- Sosiale belastninger

HVA GJØR VI?

Utøver

- Be om samtale med en leder i klubben eller en voksen du stoler på
- Spis nok
- Spis regelmessig
- Prioriter karbohydrat
- Planlegg mellommåltider
- Drikk med energi
- Spis innen 30 minutter etter trening

Trener

- Utreder ikke, men henviser videre til idrettslig leder i klubb
- Belastning justeres i samråd med helsepersonell

Klubb

- Vekt og kroppssammensetning brukes ikke som kriterium
- Henviser til Idrettens helsesenter
- Gir tilgang til ernæringsfaglig kompetanse
- Helse og belastning er tema i utøversamtalen

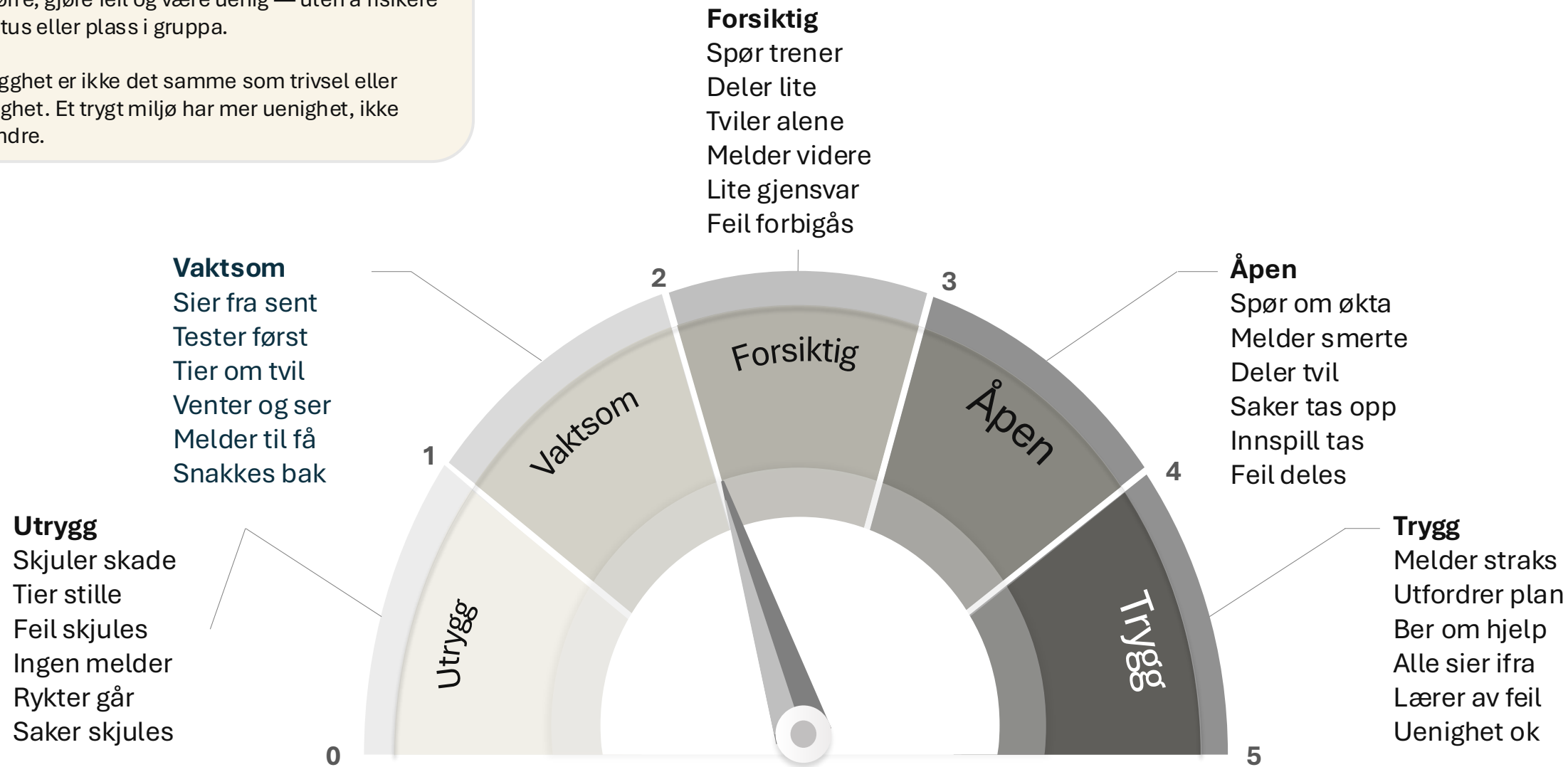
4. Helse og trygghet

4.2 Barometer for psykologisk trygghet

Hva er psykologisk trygghet?

En felles opplevelse av at det er trygt å si fra, spørre, gjøre feil og være uenig — uten å risikere status eller plass i gruppa.

Trygghet er ikke det samme som trivsel eller enighet. Et trygt miljø har mer uenighet, ikke mindre.



5. Kriterier og ressurser

5.1 Klubbens prioriteringer

Denne modellen viser hva utøvere i Tjalve kan forvente av klubben – og hva klubben forventer av utøver – på ulike nivåer. Nivå settes ut fra snittet av dine tre beste WA-poeng i inneværende sesong, og vurderes etter banesesongen. Modellen er lik for alle uansett alder og kjønn. Hvert nivå kommer i tillegg til nivåene under.

WA-poeng	Formål	Dette får du av klubben	Dette forventer vi av deg
1150+	Prestasjonsutvikling med internasjonal konkurranseevne	Treneroppfølging også utenfor klubb Optimalisering i samspill med forbundet Støtteapparat i konkurranser	Toppidrettssatsing Forpliktelse til strategi og plan Styring av totalbelastning At du er rollemodell
1100 - 1149	Stabilt nasjonalt toppnivå	Optimalisering i klubb (styrke, ernæring, restitusjon)	Strukturert treningshverdag At du tar restitusjon på alvor
1050 - 1099	Utvikling mot nasjonalt toppnivå	Personlig treneroppfølging Matching på trening Hjelp til stevnevalg og påmelding	Høy treningsdeltakelse Tydelig utviklingsfokus
1000 - 1049	Måltrettet plan og eierskap til egen satsing	Utøversamtale med navngitt trener	Stabil treningsdeltakelse At du setter deg egne mål
< 1000	Mestring, trivsel og langsiktig utvikling	Treningsgruppe og godt miljø Informasjon og forventningsavklaring	At du møter på trening At du vil lære og utvikle deg

Nivået beholdes i to sesonger. En sesong under nivået koster deg ingenting. Ved skade, sykdom eller graviditet beholder du samme støtte.

Gjelder alle nivåer

Medlemmer

- ✓ Følger klubbens verdier
- ✓ Bidrar til et trygt miljø
- ✓ Betaler medlemsavgift
- ✓ Stiller på klubbens arrangement og årsmøte

Klubb

- ✓ Utvikler treningsmiljø og fasiliteter
- ✓ Organiserer samlinger og mesterskap
- ✓ Skaffer utstyr
- ✓ Tilrettelegger for sosial aktivitet

5. Kriterier og ressurser

5.2 Idrettsstipend

Modellen viser hvordan klubben rangerer utøvere og tildeler idrettsstipend basert på objektive kriterier. Gjelder fra det året du fyller 20 år. Nivåene følger samme WA-poenggrenser som klubbens utøvermodell.

1 Rangering

Snitt av tre beste WA-poeng i sesongen.

Mangekamp og maraton: ett resultat.

2 Vurdering

Poengsummen plasserer deg på et nivå.

Nivået er grunnlag for stipend og eventuell utøverkontrakt.

3 Tildeling

Stipend A-D med tilhørende beløp.

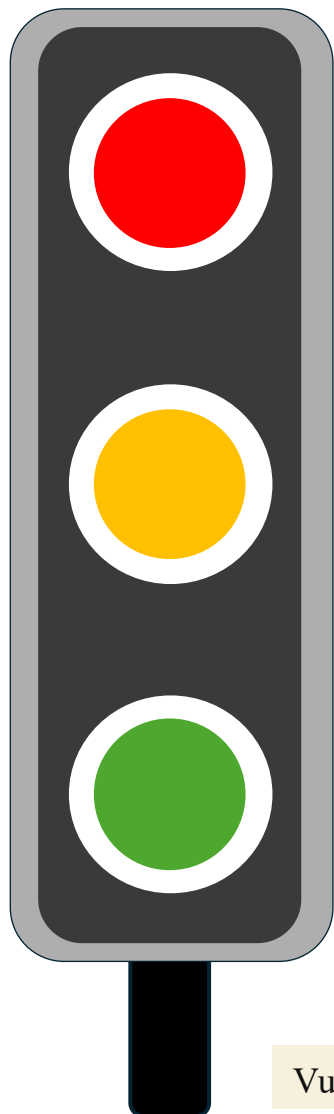
Særregler ved skade, sykdom eller graviditet.

Nivå	WA poeng	Stipend
A	1150+ eller deltatt i OL	Kr 150 000
B	1100 - 1149	Kr 100 000
C	1050 - 1099	Kr 75 000
D	1000 - 1049	Kr 50 000

Stipendnivået beholdes i to sesonger. En sesong under nivået koster deg ingenting. Ved skade, sykdom eller graviditet beholder du samme støtte.

5. Kriterier og ressurser

5.3 Forventningsavklaring og etterlevelse



- Forventninger er uklare og eller ikke forankret
- Manglende dialog
- Ulik forståelse mellom utøver og klubb



- Forventninger er avklart
- Varierende etterlevelse
- Behov for justering eller tettere oppfølging



Tiltak avtales i dialog

- Tydelig forventningsavklaring
- God etterlevelse
- Gjensidig ansvar og tillit



Modellen brukes som et dialogverktøy for å vurdere samsvar mellom avklarte forventninger og faktisk etterlevelse. Formålet er læring, justering og videre utvikling – ikke rangering eller sanksjonering.

Vurderingen skal alltid gjøres i dialog mellom utøver, trener og idrettslig leder.