



# GLOPPEN FRIIDRETTSLAG

«Kva ligg i botn for stadig å få fram utøvarar som presterer på høgt nivå?

Kva er vi gode på og kva trur vi andre kan lære av oss?»

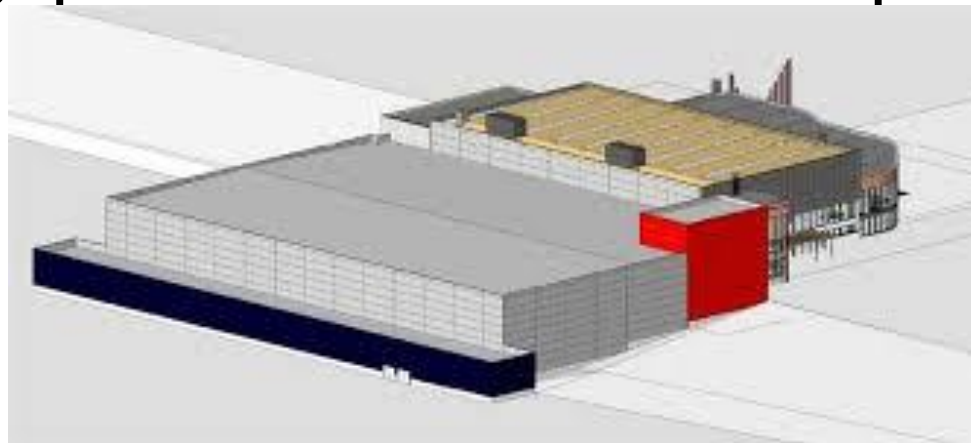
Fagseminar SFIK,  
Florø 8. april 2016

Jørund Årdal  
Ole Morten Mardal



# Gloppen kommune = idrettskommunen

- ▶ Breitt idrettstilbod, mange idr.lag
- ▶ Fantastisk anleggssituasjon (men ikkje avgjerande!)
- ▶ Stor interesse for idrett
- ▶ Eit godt utgangspunkt for å drive idrett på elitenivå!





# Kven er vi?





**Gloppen friidrettslag er ein overbygningssklubb for friidrett i Gloppen kommune. Laget vart stifta i 1990 og organiserer friidrett på junior- og seniornivå for moderlaga i kommunen. Desse er Breimsbygda IL, Sandane Turn og Idrettslag, Fjellhug/Vereide, Brodd IL og Hyen IL.**

**Byrkjelo Stadion er klubben sin heimearena.**



# Sportslege prestasjonar



	2012	2012	2013	2013	2014	2014	2015	2015	Totalt
Medalje	JrNM	NM	JrNM	NM	JrNM	NM	JrNM	NM	NM1990-
Gull	3	1		2	1	2	2	1	22
Sølv		3	4	2	1	1	1	3	53
Bronse	4	1	1	1	2	2	2	1	30
									105

Sogndal einaste tippeligabygd!, Gfil ...?

# Internasjonale mesterskap

## ▶ TILBAKEBLIKK – GFIL-UTØVARAR I INTERNASJONALE MEISTERSKAP

Kjell Ove Hauge, Gloppen FIL, VM senior 1997

Elin Isane, Gloppen Fil, U23EM 1997

Cecilie Riise, Gloppen Fil, U23EM 1999

Kristin Roset, Gloppen Fil, EM senior 2002

Trude Raad, Gloppen Fil, U18VM 2005, U18VM 2007, U20VM 2008,  
U20EM 2009, U23EM 2011

Marte Rygg Årdal, Gloppen FIL, U18VM 2009, U20EM 2011, U23EM 2013

Thomas Mardal, Gloppen FIL, U20EM 2015, U20VM 2016 (?)

+ ei rekkje utøvarar i nordisk meisterskap!



Kva ligg bak desse  
prestasjonane?

–år etter år

# Unik kompetanse



## Nils-Ove Roset

- Idrettsutdanning, mangeårig løpstrener. Aktiv mellomdistanseløpar på junior- og seniorlandslag på 80-talet.

## Jan-Otto Aa

- Faglærer idrett NIH med fordypning i friidrett. Habil sprinter og mangeåring hopp- og sprinttrener. Juniorlandslagstrener i lengde og tresteg på midten av 90-talet.

## Ole-Morten Mardal

- Faglærer idrett NIH med fordypning i friidrett. Mangeåring aktiv friidrettsutøver i lengde og sprint. Krinsrekord i lengde på 7,42m. Trener sidan 1995 i Gfil. Assisterende trener på rekruttlandslagt i kast 2015/2016..

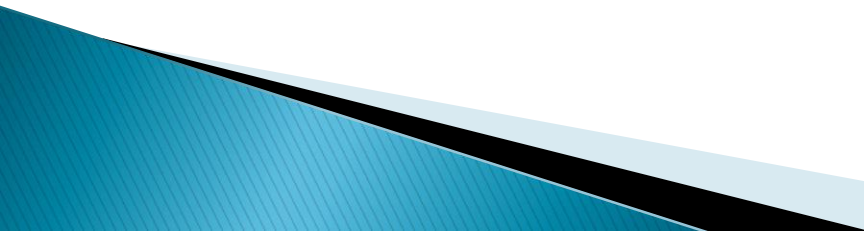
## Jørund Årdal

- Lengst erfaring av oss alle. Mannen bak alle våre gode kastarar. Fast trener på juniorlandslaget sidan starten, rundt år 2000. Habil kastar på 70-talet.

# Unik treningskultur

- ▶ Sidan skipinga i 1990 har vi levert på toppnivå i Norge.
- ▶ Utøvarane vert opplært i god treningskultur og gode holdningar.
- ▶ Resultat skaper miljø og miljø skaper resultat.
- ▶ Vi legg ein solid base grunntrening og fyller tidleg på med teknikk.
- ▶ Solid trenarerfaring. Enorm kontinuitet.
- ▶ Nær oppfølging.
- ▶ Trening på tvers av idrettar i ressursperiodane – «olympiatoppfilosofi».

# Men: ikkje berre toppidrett!

- ▶ Vi skal heile tida kunne legge til rette for
  - ▶ A) Utøvarar som vil satse (toppidrett)
  - ▶ B) Utøvarar som vil drive konk.idrett på lågare nivå
  - ▶ C) Utøvarar som berre vil slenge med og ha det moro!
  - ▶ Alle er i same treningsgruppe!
- 

# Årleg treningsleir, Portugal





# - Eit år med GFIL - TETT SAMARBEID M/FIRDA VGS!





# Vi er oppriktig glade i ...

... friidrett.

... å tilrettelegge for ungdom som ynskjer drive friidrett.

... å oppsøke konkurransearena for dei som vil vere med i konkurransar.

... å ha basistrening der ungdom frå alle idrettar er inviterte til å delta.

... å legge til rette for treningsamlingar for dei som satsar friidrett.





- Eit år med GFIL -

# VI BYGGER FELLESSKAP, STYRKE OG HURTIGHET

Treningstider hausten 2015 - oppstart etter haustferien !

**Mandag:**

Kl. 17-19 - Loggane / Rygg skule. Kast og styrke.

Kl. 1530 - Langtur frå Firdahallen.

**Tysdag:**

Kl. 18-19.30 - løpstrening - oppmøte ved Firdahallen kl 1800.

**Onsdag:**

Kl. 1530 Intervall - oppmøte i Firdahallen

Kl. 17-19 Loggane / Rygg Skule . Kast og styrke

**Torsdag** Oppmøte 1730 i Firdahallen - fellestrening -løp/hopp/kast

**Fredag:**

Kl. 07-08 - basistrening, oppmøte Firdahallen.

Kl. 17-19 - Loggane / Rygg skule. Kast og styrke.

**Presis oppmøte!**

Godt kledde - lue og vottar er eit krav i dårleg veir.

Ha ete godt i god tid så ein ikkje stiller svoltne på trening.

Ha med litt matpåfyll i bagen til like etter treninga. Drikke er også viktig.





- Eit år med GFIL -  
**VI BYGGER FELLESSKAP, STYRKE OG  
HURTIGHET**





- Eit år med GFIL -  
**EIT VEKSANDE LØPARMILJØ**





- Eit år med GFIL-  
**GFIL MARKERER SEG I KASTMILJØ**



# Deltakarar på jr.landslaget, kast

- ▶ 2–5 deltakarar sidan oppstart i 2005
- ▶ 4 samlingar per år, olympiatoppen/NIH og Gloppen!





- Eit år med GFIL -  
**NM I FRIIDRETT 2015 PÅ BYRKJELO**

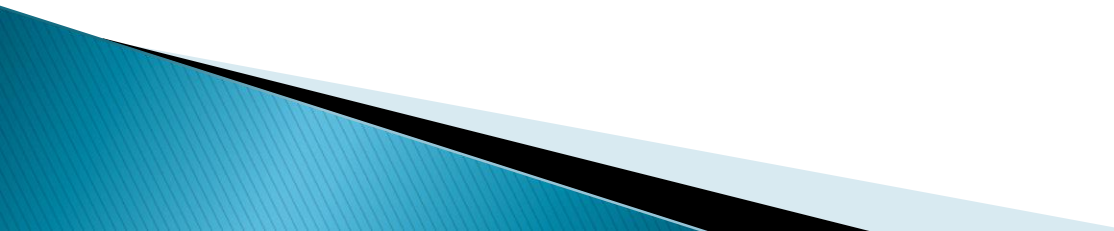




- Eit år med GFIL-  
**PERSONLEGE REKORDAR**



# Friidrett; ein svært målbar idrett

- ▶ Sekund, tidelar og hundredelar
  - ▶ Meter og centimeter
  
  - ▶ Kva ligg bak ein prestasjon?
  - ▶ → arbeidskrav; må kjenne til desse!
  - ▶ → teknikk må tidleg etablerast, på elitenivå!
  - ▶ → konkurranse-erfaring!
- 



# EIT ÅR MED GFIL ...

Vi er medvitne på at utøvarane skal ha ei rikt og godt kosthald som fremjar god haldning og helse.





- Eit år med GFIL -  
**GFIL SYTER FOR MIDDAG**





- Eit år med GFIL -  
**VI VIL AT ALLE SKAL HA  
DET KJEKT I GFIL!**





- Eit år med GFIL -  
**VI VIL VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE  
DET BESTE - ALLTID I LAGSKLEDE**





- Eit år med GFIL -  
**GLOPPEN FRIIDRETT- OG  
HANDBALLSKULE**





- Eit år med GFIL-  
**BUKTATRIMMEN – FOLKEHELSE  
I GLOPPEN**





- Eit år med GFIL-  
**EI POPULÆR LAGSAVIS**

**INFORMASJON**

# GLØPTIMISTEN





- Eit år med GFIL-  
**GLOPPEN-KALENDAREN**





# Thomas sin vei til Jr VM 2016





# Meisterskaps erfaring

- ▶ Jr.EM, Eskilstuna, Sverige juli 2015



- ▶ Nordisk jr.Mesterskap, Finland, aug. 2015



# NM på heimebane 2018

- ▶ 2016 – 2018 med NM på heimebane som «finalen»
- ▶ JrNm i Brandbu, sen NM på Askøy, UngdomsNM i Sandnes. JrVM i Polen –dette er komande år.
- ▶ Sandnes skal ha 2017 senior Nm, jr og Um ikkje bestemt
- ▶ 2018 er det Byrkjelo sin tur igjen med med senior Nm. Mange av våre juniorar vil vere topp seniorutøvarar i 2018

# Kva er det «lille extra» med GFIL?



gode sportslege prestasjonar



god treningskompetanse



god trenings- og prestasjonskultur



godt treningsmiljø



mykje spalteplass og positiv omtale



-klasse i regionen og kraftsenter innan friidrett



sterkt lokalt forankra, både iht identitet og utøvar-representasjon



nøkterne og skapar mykje aktivitet for kvar krone



lojale og medvitne på å profilere samarbeidspartar positivt



ressurs og motor innan folkehelse og lokal idrett



erfaring, god kompetanse og formidlingsevne i høve til mat og helse