



VEIEN VIDERE FOR JENTEPROSJEKTET

Planen for prosjektets fremtid og «50%-stillingen» som Jenteprosjektleder.

Hvordan kan jenter-trenere-foreldre-lag-NOF kommunisere og handle til jentenes beste?

Hva er Jenteprosjektet?

- ✓ En arena for samhold; på tvers av klubb, alder og nivå
- ✓ En arena for læring og veiledning
- ✓ En arena for erfaringsutveksling

Hovedmål

- ✓ Flere jenter i o-løypa
- ✓ Flere jenter i trenerløypa
- ✓ Øke samarbeidet/kommunikasjonen mellom jentene-trenere-ledere-Norges Orienteringsforbund

Delmål

- ✓ Inkludere guttene på en positiv måte. Føle at Jenteprosjektet er en styrke for guttene.
- ✓ Samarbeid mot idrettskoler og klubbmiljøer (skape samarbeidende planer)

Jenteprosjektets Innhold/Tiltak

Samlinger og Aktiviteter i 2020 (40% av Jenteprosjektleder-stillingen):

D17-19:

- 24.-26.januar: Jentesamling Beitostølen (samling)
- 25.feb-3.mars: Vintersamling Tyrkia NOF (samling)
- 20.-22.mars: Bergen Sprint Camp (felles overnatting)
- 22.mai: NM sprint «friday»/Kristi Himmelfart (dags-aktivitet)
- 27.juni: O-festivalen (kvelds-aktivitet)
- 11.september: NM-helgen (dags-aktivitet «friday jr.» fredag)
- Oktober: Høstsamling NOF (samling)

D20+ (NB: ingen øvre grense, alle som ønsker å satse):

- 22.-26.januar: Jentesamling Beitostølen (samling)
- 20.-22.mars: Bergen Sprint Camp (felles overnatting)
- 23.-27.mars: Danmark (felles overnatting, ca. 15 damer)
- 7.-13.april: Tsjekkia (felles overnatting, ca. 10-12 damer, leder må på plass)
- 22.mai: NM sprint «friday»/Kristi Himmelfart (dags-aktivitet)
- 10/11.september: NM-helgen (dags-aktivitet en av NM-dagene)

For Bergen, Danmark og Tsjekkia følges landslagets aktiviteter under «samlingene».

Rekruttering: Hovedløpet/O-landsleir -> eget jenteforedrag for D16 hvert år (1.-2.aug)





JENTEPROSJEKTET 2019 -> 2021



Veileder/kontaktperson for de utenfor landslag (40% av Jenteprosjektleder-stillingen)

Ønske om å nå ut til jentene, bli kjent med dem, kommunisere og hjelpe!

- «Jente i ny by/i overgangsfaser»:
- Problematikk i overgang til nye studier/hjemsted
- Kontakt mot klubber, opplegg uten å måtte bytte klubb?
- Tips og råd til de som flytter hjemmefra.
- Treningsmiljø/sosialt, både på og utenfor trening.
- Tidsklemme, hva kan gjøres for å beholde satsingsviljen og prioriteringsviljen.
- Hva finnes av muligheter for støtte «økonomisk» for å kunne redusere studier, fortsette med orientering?

Det vil bli opprettet en «Jentechat» og et «Jente-Trenerforum». Plattform må utvikles.

Utvikling av unge kvinnelige ledere og trenere (10% av Jenteprosjektleder-stillingen)

Jobbe aktivt med utvikling av unge kvinnelige ledere og trenere:

- Bruke denne målgruppen aktivt inn mot samlinger/aktiviteter i forbindelse med Jenteprosjektet (følger kalenderen til de overstående samlingene D17-19 og D20+)
- «Gå i lære» under nåværende gode kvinnelige ledere/trenere
- Egne sosiale og utviklende samlinger for denne målgruppen
- Synliggjøre mulighetene som finnes i arbeidsmarkedet for denne typen ledere/trenere.
- Samarbeid opp i NIF-systemet
- Samarbeide mot Eskil S. Gullord sitt nåværende ungleder-utviklingsprogram

«Små temaer» for samlinger/aktiviteter:

D17-19

- Analyseverktøy
- Skade- og sykdomsforebygging
- Hverdagsmestring
- Kropp og selvtillit
- «Talent møter motgang»
- «Flink pike»
- Menstruasjon, vekt, pubertet og kjærlighetssorg
- Styrke/bevegelighet
- Helhetlig utøver
- Alternativ trening
- Treningsfilosofi
- Motivasjon
- Intensitetsstyring
- Løypelegging
- Karttegning

D20+

- Uttak
- Testprofiler
- Treningsfilosofi
- Styrke/bevegelighet
- Helhetlig utøver
- Skade- og sykdomsforebygging
- Mental trening
- Motivasjon
- Konkurransforberedelser
- «Enkeltindividet» i sentrum
- DXA, kropp og helse
- ?
- ?
- ?
- ?

Mange av de samme temaene kan brukes inn mot lederutviklingen.





JENTEPROSJEKTET 2019 -> 2021



Regioner og regionsarbeid:

Forslag til å endre størrelse på nåværende regioner til:

- Østlandet (Oslo, Innlandet, Viken & Vestfold/Telemark)
- Sør-Vestlandet (Agder & Rogaland)
- Vestlandet (Hordaland & Sogn og Fjordane)
- Nord-Vestlandet og Trøndelag (Møre/Romsdal & Trøndelag)
- Nord-Norge (Nordland & Troms/Finmark)

Gode tiltak som har vært gjennomført i regionene vil Jenteprosjektet kunne støtte etter søknad/forespørsel. Nye tiltak gjelder det samme. Aktiviteten til Jenteprosjektet vil fremover bli styrt mer sentralt/nasjonalt av Jenteprosjektleder, med bistand av «regionsansvarlige».

Aktuelle kandidater til regionsansvar, bes om å ta kontakt med Fanny.

