

TRENERSEMINARET 2015

Friidrettens Trenerforening har gleden av å invitere til trenerseminar fredag 6. november til søndag 8. november på Norges Idrettshøyskole (NIH) og Clarion Hotell Royal Christiania i Oslo. På fredagen er første del av programmet en fagdag i regi av Eystein Enoksen. Dette er en del av markeringen av Eystein som nå går av etter over 40 år ved NIH. Han har også vært en bærebjelke i Trenerforeningen siden starten. De som melder seg på Trenerseminaret kan være med helt fra start av fredag og ha lunsj på fredag på TIS. Her har man altså mulighet til å være med på tre fulle dager med interessante forelesninger og praktiske økter!

Foreleserne:

Bart Bennema



Her sammen med Dafne Schippers

Ansatt som mangekamptrener i det Hollandske friidrettsforbundet. Er personlig trener for Dafne Schippers som vant sølv og gull i sprintøvelsene ved VM i Beijing i år. Trener også mangekjemper Nadine Visser (1995) som løp på 12.81 på 100m hekk i VM og var nr. 8 mangekampen med 6344p og gjorde 6467p i Gøtzis.

Krzysztof Kaliszewski



Her sammen med Anita Włodarczyk

Trener for verdensrekordholder Anita Włodarczyk som i 2015 ble den første kvinne som kastet over 80m i slegge da hun 1. August kastet 81.08m. Włodarczyk har to VM gull (09/15) og to EM gull (12/14).

Tomasz Lewandowski



Her sammen med broren Marcin Lewandowski

Nettopp ansatt som ansvarlig for langdistanse i Sportsklubben Vidar. Har vært ansatt i det polske forbundet som trener og er trener for sin bror Marcin som vant EM gull i 2014 og inne i 2014 og har pers på 1:43.29.

Marcin Nowak



Ansatt ved det polske friidrettsforbundet som landslagstrener i sprint. Har pers på 10.21/20.51 og vant sølv på 4x100 ved EM 2002 og bronse ved EM 1998.

Riku Valleala



Mastergrad i biomekanikk fra universitetet i Jyväskylä med spyd som spesialitet. Han har jobbet 15 år ved KIHU - Research Institute for Olympic Sports. Riku har gjort teknisk analyse av spydkast teknikk i over 10 år og jobber tett mot de beste spydkasterne i Finland og deres trenere. Han er også trener for ett par spydkastere på nasjonalt nivå i Finland.

Marc Esser-Noethlichs



Hovedfag (Diplomsportlehrer) fra den tyske idrettshøgskolen i Köln med fordypning i friidrett. Doktorgrad i idrettsvitenskap fra Norges idrettshøgskole. Jobber nå på Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA) på seksjon for idrett og kroppsøving. Er sprinttrener i BUL Oslo.

Arve Hatløy



Her sammen med Karsten Warholm

Utdannet økonom. Sentral i oppbygningen av Dimna IL fra en liten klubb for 10 år siden, til en av de største i landet i dag. I tillegg til Karsten Warholm har han bl.a. trent Henrik Overvåg, Renate Grimstad og Marthe Mjøen Berg som alle har tatt en rekke medaljer i ulike norske mesterskap.

Tor Haugland



Trente 3 deltakere til Jr. EM i samme sesong med Anne Beth Espetvedt i spissen som tok sølv. Er fortsatt aktiv og trener bl.a. Ingri Bøthun Leganger som var dobbelt juniormester i år samt sølv i NM og har 12.85m i tresteg. Tor er opptatt av hvordan man kvalitetssikrer treningen som er så viktig for å nå toppresultater.

Ole-Petter Henriksen



Aktivt med på trening!

Cand.mag med fagene idrett, ledelse og psykologi og offisersutdannelse fra forsvaret. Hovedmannen bak Larviks gode miljø og resultater de siste årene, blant annet EYOF-vinner Malin Edland med 2.03 på 800m som 16-åring. Ole-Petter har stort fokus på helhetlig prestasjonsutvikling i ei gruppe, verdier og spilleregler.

Henning Hofstad



Sprint og hopp trener med lang erfaring på høyt nivå. Han har skrevet en rekke artikler og bøker om friidrettstrening. Hovedfag fra NIH.

Gjert Ingebrigtsen



Her sammen med sønnen Henrik

Far, trener og tilrettelegger for Henrik, Filip og Jacob Ingebrigtsen.

Anne Britt Skjæveland



Her sammen med tidligere trener og mentor Dan Pfaff

Olympisk deltaker i mangekamp i 1992. Siviløkonom og trenerutdannelse fra USA. Hun er i nær kontakt med toppidrettsmiljøer i USA og bruker mye av dette i sin trening. Trener blant annet Astrid Cederkvist, Joachim Sandberg og Ida Bakke Hansen

Leif Inge Tjelta



Dosent, Universitetet i Stavanger. Mangeårig landslagstrener og klubbtrener i friidretten.

Truls Raastad



Professor, Seksjon for Fysisk Prestasjonsevne, Norges idrettshøgskole.

Jostein Hallén



Professor, Seksjon for Fysisk Prestasjonsevne, Norges idrettshøgskole.

Jens Behrend Christensen



Lektor Sektionen for Idræt, Aarhus Universitet. Landstræner i 7 og 10 kamp.

Program

FREDAG 6. NOVEMBER

STED

<u>09.00 – 09.30</u>	Registrering	NIH utenfor Auditorium A
<u>09.30 – 10.00</u> Jostein Hallén	Velkommen og åpningsforedrag	NIH Auditorium A
<u>10.00 – 11.00</u> Jens Behrend Christensen	Trenerrollen i toppidrett. Hva karakteriserer den nordiske topptreneren? Hva er framtidens krav til treneren for å kunne oppnå optimal prestasjonsutvikling i friidrett?	NIH Auditorium A
<u>11.10 – 11.30</u>	Kaffepause	
<u>11.30 – 12.30</u> Truls Raastad	Styrketrening og restitusjon	NIH Auditorium A
<u>12.30 – 13.30</u>	Lunsj	Toppidrettssenteret/Olympiatoppen
<u>13.30 – 14.00</u> Knut Lie og redaktører	Presentasjon av Nye «Idrettens treningslære» Gyldendal Norsk Forlag	NIH Auditorium A
<u>14.10 – 15.00</u> Leif Inge Tjelta	Treningsprosessen i distanseløp på internasjonalt nivå.	NIH Auditorium A
<u>15.10 – 15.30</u>	Kaffepause	
<u>15.30 – 17.00</u> Marcin Nowak	Årsplanlegging i sprintløp 100m – 400m.	NIH Auditorium A
<u>16.30 – 17.10</u>	Registrering	Lobbyen NIH
<u>17.10</u>	Åpning Trenerseminaret 2015	
<u>17.15 – 18.30</u> Arve Hatløy	Utviklingen og treningen til Karsten Warholm de siste årene.	NIH Auditorium A
<u>18.40 – 19.00</u>	Kaffepause.	
<u>19.00 – 21.00</u>	Hvordan kan vi kvalitetssikre treningen og utviklingen til morgendagens topputøvere i friidrett? Paneldebatt med innledningsforedrag av Tor Haugland.	NIH Auditorium A
<u>21.15</u>	Buss fra NIH til Clarion Hotell Royal Christiania.	

Program

LØRDAG 7. NOVEMBER

STED

<u>09.00</u>	Buss Fra Clarion Hotell Royal Christiania til NIH.	
<u>09.00 – 09.30</u>	Registrering	Lobbyen NIH
<u>09.30 – 10.30</u> Marc Esser-Noethlichs	Fra basis til topp - noen perspektiver fra den langsiktige treningsmodellen i det tyske friidrettsforbundet (DLV).	NIH Auditorium A
<u>10.45 – 12.00</u> Bart Bennema	Mangekamp som basis i ungdomstreeningen. Ulikt fra vanlig allsidig trening Og forskjell på 7-kamp og 10-kamp.	NIH Auditorium A
<u>12.00 – 13.00</u>	Årsmøte Trenerforeningen	NIH Auditorium A
<u>12.00 – 14.00</u>	Lunsj	Toppidrettssenteret
Øktene som følger fra 14.00 – 18.00 går for det meste slag i slag uten pauser i mellom! Men økter innenfor samme øvelsesgruppe vil vente slik at f.eks. slegge 16.00 venter på at spyd 15.00 – 16.00 skal være ferdig.		
<u>14.00 – 15.00</u> Bart Bennema	Praktisk økt sprint/hekk.	NIH Idrettshallen
<u>14.00 – 15.00</u> Krzysztof Kaliszewski	En gjennomgang av treningen til Anita Włodarczyk. Ulikheter mellom kvinner og menn i slegge.	NIH Aud B
<u>15.00 – 16.00</u> Tor Haugland	Utvikling av hoppstyrke. Når gjør man hva?	NIH Aud C
<u>15.00 – 16.00</u> Riku Valleala	Teknisk trening i spyd.	NIH Idrettshallen
<u>15.15 – 16.45</u> Gjert Ingebrigtsen	Henrik Ingebrigtsen: Fra idrettstalent til europamester på 1500m.	NIH Aud A
<u>16.00 – 17.00</u> Marcin Nowak	Start og akselerasjon i sprint.	NIH Idrettshallen
<u>16.00 – 17.00</u> Krzysztof Kaliszewski	Grunnelementer og drilløvelser for å lære korrekt sleggeteknikk.	NIH Idrettshallen
<u>17.00 – 18.00</u> Riku Valleala	Spyd, tekniske modeller og analyse.	NIH Aud B
<u>17.00 – 18.00</u> Tor Haugland og Henning Hofstad	Basis hopp trening for barn/ungdom.	NIH Idrettshallen
<u>18:15</u>	Buss fra NIH til Clarion Hotell Royal Christiania.	

Program

Søndag 8. November (alle forelesninger på Clarion Hotel Royal Christiania)

STED

09:00 – 10.30

Bart Bennema

Dafne Schippers: fra hennes start i friidrett til i dag med VM gull på 200 Beijing!
Oslo Sal A&B Clarion

10.30

**Trenerforeningen
/Friidrettens Venner**

Utdeling av prisen Årets Trener
Oslo Sal A&B Clarion

10:45 – 12.15

Ole-Petter Henriksen

”Prestasjonskultur - slå av bremsen”.
Oslo Sal A&B Clarion

12.15 – 13.30

Lunsj
Clarion Hotel Royal Christiania

13:15 – 14.15

Bart Bennema

”Mitt syn på sprintløping”.
Oslo Sal A Clarion

13.30 – 14.30

Krzysztof Kaliszewski

Styrketrening for sleggekastere.
Oslo Sal B Clarion

14.30 – 16.00

Anne Britt Skjæveland

Teknikk som grunnlag for suksess –
Tanker og erfaringer som trener i sprint/hekk.
Oslo Sal A Clarion

14.30 – 16.00

Tomasz Lewandowski

Basisbevegelser og teknikk for mellom og langdistanseløp.
Grønland Sal Clarion

15.00 – 16.00

Riku Valleala

Trening og periodisering for spydkastere.
Oslo Sal B Clarion

Seminaravgift (inklusive lunsj fredag, lørdag og søndag, samt kaffe/te og busstransport)

Medlem i Trenerforeningen:	kr. 1.800,-
Studenter eller aktive:	kr. 1.800,-
Ikke medlem i Trenerforeningen:	kr. 2.000,-
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2015:	kr. 2.100,-
Dagspris medlem/student/aktiv (fredag, lørdag eller søndag)	kr. 900,-
Dagspris ikke medlem (fredag, lørdag eller søndag)	kr. 1.000,-
Tre retters middag på Clarion Hotell Christiania lørdag 20:00	kr. 480,-

(LETTGRAVET KVEITE, URTEFYLT PORCHETTA, KARMELLISERT EPLETERRINE)

Buss Gardermoen søndag 16:15 fra Clarion Royal Christiania (fremme 16:50) **kr. 150,-**

NB! Seminaravgiften og eventuelle tillegg innbetales ved påmelding til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850

Påmelding til: Lars Ola Sundt

E-post: idsundt@online.no

Tel: 905 40 216

Betaling fra utlandet:

Bank: Nordea Bank Norge ASA, IBAN: NO6060110546850, SWIFT: NDEANOKK

Hotell

Vi har også i år booket rom på **Clarion Hotell Royal Christiania**

Enkeltrom kr. 820,- pr rom pr natt inkl. frokost

Dobbeltrom kr. 1.020,- pr rom pr natt inkl. frokost

Send hotellbestilling sammen med påmeldingen til seminaret. Vi sender samlet hotellbestilling til hotellet. Dette for å få best mulig pris. Dere kan enten betale til hotellet ved innsjekking eller betale til Trenerforeningen sammen med seminaravgiften. Vi håper alle som skal bo på hotell i Oslo velger seminarhotellet og viktig at dere booker rommene sammen med påmelding til Trenerforeningen og ikke direkte med hotellet som tidligere år. Hotellet holder rommene til 3 uker før seminaret så for å være helt sikre på å få rom til denne gunstige prisen må vi ha beskjed innen **15. Oktober.** Det er begrenset med rom så vær tidlig ute.

Annen informasjon

Hvis du/dere skal være med på programmet på fredag på dagtid og dermed også ha lunsj så informer om dette når påmeldingen sendes. Det samme gjelder hvis dere vil være med bussen til Gardermoen 16:15 på søndag og hvis dere vil ha 3-retters middag på hotellet lørdag kveld.

Se også Trenerforeningens nettside for informasjon: www.trenerforeningen.org

Påmeldingsfrist til trenerseminaret: 23. oktober