

Trenerseminaret 2017

Bergen

3.-5. November 2017

Med:
Yannick Tregaro
Vesteinn
Hafsteinsson
Scott Grace
Ingrid Kristiansen
Jan May
Rafal Has
Arturo Casado
Jostein Hallén
Lars Arne Andersen
Jørund Årdal
Frank Otto Meinseth
Sølvi Meinseth
Bjørn Johansen



For informasjon og påmelding: mosjon.friidrett.no/trenerseminaret2017

Trenerseminaret 2017

Bergen 3.-5. November

Program (med forbehold om endringer)



Fredag 3. November

17:00-17:10	Åpning
17:10-18:10	Athletics365
18:10-18:40	Kaffepause, snacks
18:40-19:40	Treningsfilosofi relatert til alder
19:50-20:50	Treneren i norsk friidrett (Innledning ved Ketil Tømmernes)
21:00	Middag

Lars Ola Sundt
Scott Grace

Jan May
Eystein Enoksen

Lørdag 4. November

Tid	Hopp	Sprint/hekk	Mellom/lang/generelt	Kast	Athletics365
09:00-10:15		Rafal Has Sprinttreningsmetoder, 100-400 m.	Lars Arne Andersen Skadeforebygging og teknikk. (generell)		Scott Grace
10:30-12:00	Yannick Tregaro Fra ungdom til eliteutøver i hoppøvelsene		Jostein Hallen Utholdenhetstrening og pubertet	Vesteinn Hafsteinsson Diskos og kulerotasjon, teknikk	Scott Grace
12:15 - 13:15		Bjørn Johansen «Myter i sprinttrening»		Jørund Årdal Slegge. Hvordan komme i gang?	Scott Grace
LUNSJ 12:30-14:00					
BUSS 14:15					
15:00-16:30		Jan May Praktisk økt, hekk og sprint	Arturo Casado Elite middle distance training in Spain and Kenya. 14:30 – 16:00	Vesteinn Hafsteinsson Praktisk økt diskos og kulerotasjon	X
16:30-18:00	Yannick Tregaro Praktisk økt trestegøvelser	Rafal Has Sprint, praktisk økt	Arturo Casado Min utvikling som idrettsutøver med spesiell vekt på ungdomstiden		Scott Grace
BUSS 18:15					
Middag «Friidrettsgallaen» 20:00					

Søndag 5. November

09:00-09:30 Årsmøte Friidrettens Trenerforening

Tid	Hopp	Sprint/hekk	Mellom/lang	Kast	Athletics365
09:30-11:00		Jan May Treningsplanlegging, to ulike utviklingsstrategier		Vesteinn Hafsteinsson Styrketrening for kule og diskos. Også relevant for slegge	Scott Grace
11:15-12:45	Yannick Tregaro Hva skal til for å nå verdenseliten i hoppøvelser med spesiell vekt på tresteg	Rafal Has Styrketrening i sprint	Ingrid Kristiansen Egen utvikling og karrierevalg. Langrenn og løping		Scott Grace
LUNSJ 12:45 - 13:45					
14:00 - 15:30		Sølvi og Frank Otto Meinseth Fra barneidrett til topp europaisk juniornivå	Ingrid Kristiansen Egne erfaringer med å trene jenter	Vesteinn Hafsteinsson Treningsplanlegging for diskos og kule. Også relevant for slegge	Scott Grace
15:45-16:00	Avslutning				

Påmelding: mosjon.friidrett.no/trenerseminaret2017

Trenerseminaret 2017

Bergen 3.-5. November

Velkommen til Trenerseminaret 2017 3.-5. november

Friidrettens Trenerforening (FTF) i samarbeid med Norges Friidrettsforbund inviterer til den 26. utgaven av Trenerseminaret for første gang utenfor Oslo, nemlig i Bergen! Seminaret vil foregå på det flotte konferansehotellet Quality Hotel Edvard Grieg med enkel adkomst fra Flesland og Bergen sentrum.

De praktiske øktene vil foregå i Leikvanghallen og arrangøren sørger for busstransport hit.

Athletics365

Scott Grace er navnet på britten som har utviklet "Athletics365" som han fikk en pris for av det europeiske friidrettsforbundet i 2014. Scott kommer til Bergen for å lære norske trenere å ta i bruk Athletics365. Det er begrenset antall plasser og prinsippet er "førstemann til mølla". Tilbudet retter seg spesielt mot trenere med Trener 1-kompetanse som trener barn og unge opp til 15 år. Deltakere som velger å følge Athletics365 får også sjansen til å følge andre innlegg på Trenerseminaret, men bruker størsteparten av tiden sammen med Scott Grace. Det blir mye praktisk øving med barn/unge. NFIF bidrar med noe reisestøtte for deltakerne på Athletics365.

Friidrettsgalla

Lørdag kveld blir det festmiddag med prisutdeling og stor stas. Friidrettens Venner står for prisene og vi skal sammen feire at en fiende flott sesong for norsk friidrett er historie. Gallan er inkludert i helpensjonsprisen så her er det bare å pakke ned dressen.

Påmeldingsfrist er 12. oktober dersom du skal være sikkert overnatting på hotellet. For kun seminar/enkeltdager er fristen 26. oktober.

Med hilsen

Lars Ola Sundt

Leder Friidrettens Trenerforening

Seminarpakke 1 (full pakke):

Seminaravgift inkl. helpensjon (frokost, lunsj, middag fredag og festmiddag lørdag) pausemat og busstransport lørdag.

FRE-SØN

Medlem, FTF:

Enkeltrom:

kr 4050,-

Dobbelrom:

kr 3650,-

Ikke-medlem:

kr 4250,-

kr 3850,-

Seminarpakke 2:

FRE-SØN - uten overnatting.

Inkludert festmiddag lørdag, lunsj og buss

Medlem, FTF:

kr 2490,-

Ikke-medlem:

kr 2690,-

Seminarpakke 3:

FRE-SØN - uten overnatting og middag. Inkludert lunsj og buss

Medlem, FTF:

kr 1990,-

Ikke-medlem:

kr 2190,-



Enkeltdager:

Fredag kr 600,-

Lørdag kr 1400,-

Søndag kr 1200,-

Prisen inkluderer lunsj, pausemat og buss.

Middag:

Fredag:

Buffet kr 275,-

Lørdag:

Festmiddag kr 500,-

(3-retters)

Medlemsskap FTF:

kr 350,-

Kr 150,- ved registrering som ikke-medlem..



Påmelding: mosjon.friidrett.no/trenerseminaret2017

Trenerseminaret 2017

Bergen 3.-5. November

OM FORELESERNE



Yannick Tregaro

er tidligere høydehopper som allerede som 21-åring tok over treneransvaret for Christian Ohlsson. Har siden fungert som trener for hoppere på høyt internasjonalt nivå samtidig som han har vært klubbtrener i Örgryte IS. Landslagstrener i Sverige siden 2000. Har også trent Kajsja Bergqvist, Emma Green, Linus Thörnblad, Alhaji Jeng med flere.



Vesteinn Hafsteinsson

kastet 67.64m i diskos i 1989. Han la opp som aktiv utøver i 1996 og har siden dette vært trener. De mest kjente utøverne han har trent er Joachim Olsen, Gerd Kanter og Daniel Ståhl. Han er også trener for Marcus Thomsen, Simon Gustafsson og Fanny Roos m. fl.



Rafal Has

er utdannet ved Academy of Physical Education & Sport i Gdansk med spesialisering innenfor sprint. Han er for tiden hovedtrener for det polske sprintlandslaget og har lang erfaring som trener for de beste polske sprinterne på junior- og seniorsiden.



Jan May

er hovedtrener Olympia Centre i Leipzig og Tysk forbundstrener 110m hekk. Jobber også som klubbtrener for yngre utøvere.



Arturo Casado

er spansk tidligere mellomdistanseløper med 3.32 på 1500 meter som har tatt en doktorgrad på kenyanske eliteløpere.



Scott Grace

er mannen bak det prisvinnende konseptet "Athletics365". Han er England Athletics' mentor for trenere til ungdomsutøvere. Han har britisk friidretts trenerutdanning på nivå 4.



Jostein Hallén

er professor og seksjonsleder ved seksjon for fysisk prestasjonsevne på Norges idrettshøgskole. Jostein er tidligere løper og har en fortid som trener i Tjalve.



Lars Arne Andersen

er tidligere landslagsturner og utdannet fysioterapeut. Nå er han tilknyttet seksjonen for motorikk og teknikk i OLT sentralt og OLT Vest. Hans fagområder er hovedsakelig teknikk/motorikk, skadeforebygging og basistrening.



Sølvi Meinseth

var inntil nylig norsk rekordholder på 400 meter og er en merittert sprinter med 20 norske seniormesterskap på 100, 200 og 400m og semifinalist på 400m under VM 1991. Er sammen med mannen Frank Otto trener i Sørild for blant annet datteren Ingvild.



Frank Otto Meinseth

har en fortid som mellomdistanseløper og fotballspiller på høyt nivå på 80- og 90-tallet. Er sammen med kona Sølvi trener i Sørild.



Ingrid Kristiansen

var på skilandslaget fra 75-79, og deltok i EM i friidrett allerede i 1971. Som løper er hun den eneste i verden som samtidig har hatt verdensrekordene på 5 000m, 10 000 m, 15 km landevei, ½-maraton og maraton. Hun fungerer i dag som motivator og trener for løpere på godt nasjonalt nivå og mosjonister.



Jørund Årdal

har over 20 års erfaring som kasttrener for ungdom/junior/senior på nasjonalt toppnivå med slegge som spesialfelt, og han har trent fram over 150 medaljer i norske mesterskap.



Bjørn Johansen

er sprinttrener i Ranheim. Master i kroppsøving, trenerstudiet fra NIH. Selv aktiv sprinter på 80- og 90-tallet.

