

TRENERSEMINARET 19. - 21. NOVEMBER 2010

Friidrettens Trenerforeningen har igjen gleden av å invitere til trenerseminar 19. - 21. november på Norges Idrettshøyskole i Oslo. Også i år kan vi presentere et spennende og variert program med særdeles dyktige forelesere.

Fuzz Ahmed: Englands landslagstrener i Høyde. Er en meget kunnskapsrik trener og er en meget underholdende foreleser.

Hans Jørgen Borgen: Har skapt ett meget godt løpsmiljø i Ull-Kisa og fått fram bl.a. Thomas Roth som i år har gjort 1:48,16 på 800m som junior.

Frank Brissach: Har trent en rekke utøvere i Norge mange øvelser. Mest kjent er Vebjørn Rodal.

Odd Arne Daljord: Idrettslege med meget lang erfaring. Har vært landslagslege i håndball for både kvinner og menn. Lege og kirurg ved NIMI i 25 år.

Eystein Enoksen: Nestoren i Trenerforeningen og har vært trener gjennom enn mannsalder. Første Amanuensis ved Norges Idrettshøyskole og har Dr. Scient. grad.

Werner Goldmann: Trener for Robert Harting, fjorårets verdensmester i diskos og verdens beste de to siste sesonger. Var også trener for legendariske Ulf Timmermann i kule, olympisk mester i 1988.

Svein Hetland: Mangeårig Amanuensis ved Norges Idrettshøyskole. Har etter at han gikk av med pensjon fungert som trener i Nittedal hvor det skjer mye positivt for tiden.

Dan Pfaff: En av verdens mest allsidige og anerkjente trenere. Hos oss skal han forelese om sprint. Har trent blant annet Donovan Bailey og 6 andre medaljevinnere i OL. Er nå ansatt som trener i England fram mot London OL 2012.

Leif Inge Tjelta: Førstelektor ved Stavanger Universitet. Har skrevet en rekke artikler om langdistansetrening og fungert som trener i en årrekke.

Eric Toogood: Trener for Bjørnar Kristensen og Henrik Ingebrigtsen som i år har gjort 3:38,61 som er norsk juniorrekord og også bedre enn U23 rekorden.

Programmet

FREDAG 19. NOVEMBER

<u>16.30 – 17.45</u>	Registrering av deltakere.	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>18.00 – 19.30</u> Paneldebatt	Ulike tema basert på statistikk fra Norden og Europa, samt statistikk for Norge internasjonalt	<u>Aud A</u>
<u>19.30 – 19.50</u>	Kaffepause	
<u>20.00 – 21.00</u> Odd Arne Daljord	Akilles problematikk hos friidrettsutøvere, årsak, forebygging og behandling.	<u>Aud A</u>
<u>21.00 – 22.00</u>	Middag på Toppidrettsenteret	TIS

LØRDAG 20. NOVEMBER

<u>08.30 – 09.00</u>	Registrering av deltakere.	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>09.00 – 10.00</u> Frank Brissach	Trening av generelle basisferdigheter innenfor friidrett.	<u>Aud A</u>
<u>10.00</u>	Utdeling av pris til Årets Trener for 2010.	<u>Aud A</u>
<u>10.30 – 12.30</u> Werner Goldmann	Diskos. Teknikkbeskrivelser og analyser.	<u>U 104</u>
<u>10.30 – 12.00</u> Dan Pfaff	100m sprint. Teknikk og teori.	<u>Aud A</u>
<u>10.30 – 12.00</u> Enoksen/Tjelta	Treningsplanlegging for mellomdistanseløpere.	<u>Aud C</u>
<u>12.00 – 13.30</u>	Lunsj på Toppidrettsenteret	
<u>13.30 – 15.00</u> Hans Jørgen Borgen	Oppbyggingen av mellomdistanse løpsmiljøet i Ull-Kisa.	<u>Aud C</u>
<u>13.30 – 15.00</u> Fuzz Ahmed	Høyde. Teknikk og teori.	<u>U 106</u>
<u>15.30 – 17.30</u> Werner Goldmann	Kule. Teknikkbeskrivelser og analyse.	<u>U 107</u>
<u>15.30 – 17.00</u> Frank Brissach	Praktisk Løpsskoleringsøkt.	<u>Hall 1</u>

Seminarpriser (inklusive lunsj lør/søn og kaffe)

Seminar medlem/ikke medlem:	kr. 1.090,- / 1.290,-
Studenter eller aktive:	kr. 1.090,-
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2010: (Du får Fagnytt 1/2010 og 2/2010 på seminaret.)	kr. 1.400,-
Dagspris fredag medlem/ikke medlem:	kr. 550,- / 650,-
Dagspris lørdag medlem/ikke medlem:	kr. 800,- / 950,-
Dagspris søndag medlem/ikke medlem:	kr. 700,- / 850,-

Sted: Norges Idrettshøyskole(NIH) i Oslo

Middag

Vi kan i tillegg tilby middag på Toppidrettssenteret til kr. 140,- per middag. Middag vil være fra 21.00 på fredag og fra 18.00 på lørdag. Dette må bookes og betales til Trenerforeningen.

Hotell

Vi har booket (holdt av til 29.10) rom på Rica Holberg Hotell

Enkeltrom: kr. 740,-

Dobbeltrom: kr. 990,-

Prisene er per døgn med frokost.

Ring **23 15 72 00** innen **29. oktober** for booking og oppgi referanse 7994908.
Førstemann til mølla.

NB! Seminaravgift og eventuelt middag innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850 **innen 5. november**.

Påmelding sendes til (benytt helst e-post)

e-post: idsundt@online.no

postadresse: Friidrettens Trenerforening v/Lars Ola Sundt
Solkollen 19, 1410 Kolbotn

tlf: 905 40 216

Se også Trenerforeningens hjemmeside for informasjon:

www.trenerforeningen.org

Påmeldingsfrist til trenerseminaret: 5. november