

## TRENERSEMINARET 20. - 22. NOVEMBER 2009

Friidrettens Trenerforeningen har igjen gleden av å invitere til trenerseminar 20. - 22. november på Norges Idrettshøyskole i Oslo. Også i år kan vi presentere et spennende og variert program med særdeles dyktige forelesere.

**Erling Askeland:** Mangeårig trener innen mellom/langdistanse for klubb og på forbundsplan. Trener for Morten Velde.

**Ingvill Måkestad Bovim:** Har hatt en flott sesong i år på 800m/1500m. Jobber ved siden av idretten hos Tine, Sunn jenteidrett og har sin egen praksis.

**Vincenzo Canali:** Ansatt ved universitetet i Parma, Italia. Turntrener for Yelena Isinbajeva i stav. Har jobbet med mange gode utøvere i ulike grener.

**Michael Deyhle:** Tysk landslagstrener i slegge for kvinner og menn. Personlig trener for Betty Heidler som vant gull ved VM 2007 og sølv i 2009.

**Odd Erik Frantzen:** Jobber som Fysioterapeut i Skarnes. Trener i Mogutten, Moelven og Team Rica Friidrett. Mellomfag idrett fra NIH.

**Knut J. Hansen:** Fysioterapeut ved Toppidrettsenteret og trener for Ingvill Måkestad Bovim. Har meget lang fartstid i norsk friidrett.

**Terje Halvorsen:** Lege som har jobbet mye med ryggproblemer i idretten som vi ser mye av blant unge friidrettsutøvere.

**Edvard Harnes:** Var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet. Etter den tid har han bodd i Tyskland hvor han har vært tysk forbundstrener i kast. Er Webmaster for Trenerforeningen.

**Anne Margrethe Hausken:** Verdensmester i Orientering og doktorgradstudent.

**Veslemøy Hausken:** Utviklingsansvarlig i friidrettsforbundet og tidligere mellomdistanseløper på høyt nasjonalt nivå.

**Betty Heidler:** Vant VM gull i slegge i 07 og sølv i 09 med tysk rekord 77.12.

**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.

**Dag Kåshagen:** Jobber i Hedmark og Oppland Friidrettskretser. Trener og "altnuligmann" i Moelven.

**Åsmund Martinsen:** Trener for Andreas Thorkildsen.

**Ronny Nilsen:** Sportssjef i friidrettsforbundet og tidligere spydkaster med 84.73.

**Espen Tønnesen:** Doktorgrad fra NIH innen utholdenhet og ansatt ved Toppidrettsenteret.

**Svein Inge Valvik:** Nestoren i norsk diskoskasting med pers på 68.00 fra 1982. Har forøvrig kastet 54.40 med 2kg diskos i 2009 i en alder av 53 år!

# Programmet

---

## **FREDAG 20. NOVEMBER**

<u>16.30 – 18.00</u>	<b>Registrering.</b>	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>17.30 – 18.30</u> <b>Knut J. Hansen</b>	Treningsprinsipper og metoder i treningen til Ingvill Måkestad Bovim siste sesong.	<u>Aud A</u>
<u>18.30 – 18.45</u>	<b>Kaffepause.</b>	
<u>18.45 – 19.45</u> <b>Ronny Nilsen</b>	Våre strategier for å være mest mulig forberedt foran neste års deltakelse i Super League og EM i Barcelona, herunder presentasjon av satsningsmodellen som ligger bak Team Barcelona 2010.	<u>Aud A</u>
<u>19.45 – 20.00</u>	<b>Kaffepause.</b>	
<u>20.00 – 21.00</u> <b>Veslemøy Hausken</b>	Talentutvikling - hva, hvordan, hvem gjør hva?	<u>Aud A</u>
<u>21.00 – 22.00</u>	<b>Middag på Toppidrettsenteret</b>	TIS

## **LØRDAG 21. NOVEMBER**

<u>08.30 – 10.00</u>	<b>Registrering.</b>	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>09.00 – 10.00</u> <b>Terje Halvorsen</b>	Ryggproblemer i idretten.	<u>Aud D</u>
<u>10.15 – 11.15</u> <b>Edvard Harnes</b>	Oversikt over nyeste forskning innen styrketrening med praktiske eksempler/erfaringer fra vektløfting Og hoppøvelsene.	<u>U 107</u>
<u>10.15 – 11.45</u> <b>Espen Tønnesen</b>	Presenterer resultater fra sin doktorgrad innen utholdenhet. Hvorfor ble de beste best? En casestudie av kvinnelige verdensenerere i orientering, langrenn og langdistanse.	<u>Aud D</u>
<u>12.00 – 13.00</u> <b>Anne M. Hausken</b>	Hvordan trener en verdensmester i orientering?	<u>Aud D</u>
<u>11.30 – 13.00</u> <b>Åsmund Martinsen</b>	Teknikkinnlæring i spyd og tekniske modeller/løsninger. Fysisk trening for spydkastere.	<u>U 107</u>
<u>12.00 – 14.00</u>	<b>Lunsj på Toppidrettsenteret</b>	
<u>14.00 – 15.00</u> <b>Åsmund Martinsen</b>	Treningsøvelser for spydkastere.	<u>Idrettshallen</u>

13.45 – 15.15

**Frantzen/Kåshagen**

Hvordan har Moelven blitt en toppklubb innen sprint/langsprint?

Aud D

15.30 – 16.30

**Svein Inge Valvik**

Biomekaniske prinsipper i diskoskast.

U 107

16.00 – 17.30

**Vincenzo Canali**

“Postural base”. Viktig treningsfokus for alle utøvere som ønsker å unngå skader og utvikle stabil og sikker teknikk, uansett hoppøvelse.

Aud D

16.45 – 17.45

**Svein Inge Valvik**

Opptrening av de krefter som står for størst kraftutvikling i diskoskast.

U 107

18.00 – 20.00

**Middag på Toppidrettsenteret**

### **SØNDAG 22. NOVEMBER**

08.30 – 10.00

**Registrering**

Lobbyen på NIH

09.00 – 10.00

**Ingvill Måkestad Bovim**

Prestér bedre med riktig kosthold.

Aud D

10.15 – 11.45

**Vincenzo Canali**

“Postural base”, praktisk økt. Canali har bygget opp et system av tester, som viser en idretts utøver sin evne, eller manglende evne til å koordinere og rekruttere sin muskel kapasitet, i statiske og dynamiske bevegelser.

Sal 1 B

10.15 – 12.00

**Michael Deyhle**

Biomekanisk analyse av slegge: Hva er viktig for den tekniske treningen? Styrketrening i sleggekast og årsplanlegging. Styring av formutviklingen ved hjelp av kast med tung redskap og generelle styrkeøvelser.

U 107

**11.45 – 13.30**

**Lunsj på Toppidrettssenteret**

13.30 – 14.45

**Michael Deyhle  
Betty Heidler**

Teknikktrening i sleggekast og hjelpeøvelser.

Idrettshallen

13.15 – 14.45

**Erling Askeland**

Treningsprinsipper og metoder i treningen til Morten Velde siste sesong.

Aud D

13.30 – 14.30

**Frantzen/Kåshagen**

Oppvarming, bevegelighet og drills foran sprinttrening.

Idrettshallen

15.00 – 16.00

**Henning Hofstad**

Langtidsplanlegging innen hopp.

Aud B

15.00 – 16.00

**Edvard Harnes**

Planlegging og dokumentasjon av styrketrening innen friidrett ved hjelp av nytt data program.

U 107

## Seminarpriser (inklusive lunsj lør/søn og kaffe)

Seminar medlem/ikke medlem:	<b>kr. 1.090,- / 1.290,-</b>
Studenter eller aktive:	<b>kr. 1.090,-</b>
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2009: (Du får Fagnytt 1/2009, 2/2009 og 3/2009 på seminaret.)	<b>kr. 1.400,-</b>
Dagspris fredag medlem/ikke medlem:	<b>kr. 550,- / 650,-</b>
Dagspris lørdag medlem/ikke medlem:	<b>kr. 800,- / 950,-</b>
Dagspris søndag medlem/ikke medlem:	<b>kr. 700,- / 850,-</b>

**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) rom på Rica Holberg Hotell

Enkeltrom med frokost: kr. 740,-

Dobbelrom med frokost: kr. 990,-

Prisene er per døgn.

Ring **23 15 72 00** innen **2. november** for booking og oppgi referanse 5389256. Førstemann til mølla.

**NB! Seminaravgift** og eventuelt middag innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850 **innen 9. november**.

Påmelding sendes til: Friidrettens Trenerforening v/Lars Ola Sundt  
Solkollen 19  
1410 Kolbotn  
[idsundt@online.no](mailto:idsundt@online.no) (benytt helst e-post)  
Tlf: 90540216

Se også Trenerforeningens hjemmeside for informasjon:  
[www.trenerforeningen.org](http://www.trenerforeningen.org)

**Fra forbundet:** Det åpnes for at de som har begynt på Ungdomstrenerkurs etter 2004, men mangler timer/moduler for å fullføre, kan ta kontakt med daglig leder i kretsen sin for å få godkjent deltakelse på Trenerseminaret som fullført kurs (avhengig av hvor mange moduler/timer man mangler).

**Påmeldingsfrist trenerseminaret: 9. November**