

TRENERSEMINARET 2014

Friidrettens Trenerforening har gleden av å invitere til trenerseminar fredag 7. november til søndag 9. november på Norges Idrettshøyskole og Clarion Hotell Royal Christiania i Oslo.

Foreleserne:

Piotr Bora (PhD)

Landslagstrener i Polen med ansvar for hoppøvelser. Har jobbet med mange gode hoppere, som høydehopper Aleksander Walerianczyk (2,36) og lengdehopper Marcin Starzak (8,21). Har publisert over 100 artikler i ulike tidsskrifter.

Honoré Hoedt

Landslagstrener (50 % stilling) i Norge med ansvar for mellom- og langdistanse. Er også trener for blant annet Sifan Hassan som vant EM gull på 1500m i år og har verdens beste tid i år med 3.57.00. Trente tidligere Bram Som (1.43.45/800m), Arnoud Okken (800m EM gull inne 2007) og and Gert Jan Liefers (3.32.89/1500m).

Steve Rippon

Er opprinnelig fra Australia. Har vært trener og idrettsleder i Australia, USA og England før han i de siste årene har vært ansatt i Finland som forbundstrener i stav. Han har blant annet trent Paul Burges AUS/6.00m, Steve Lewis UK/5.82m, James Miller AUS/5.75m og Kate Dennison UK/4.67m.

Pierre-Jean Vazel

Er både elitetrener innenfor sprint og skribent/forfatter. Som trener har han trent to sprintere under 10 blank. Olusoji Fasuba fra Nigeria med 9.85 og Ronald Pognon fra Frankrike med 9.99 / 6.45 og EM bronse på 60m innendørs i 2007. Er i dag trener for en rekke unge talentfulle sprintere og hekkeløpere i Frankrike.

Ronald Vetter

Ronald Vetter - forbundstrener i mangekamp i Nederland. Trener for bl.a. Nadine Broersen, verdensmester i 5-kamp innendørs i år, sølv i EM - 7-kamp og nederlandsk rekord i høyde 1.94, pers 6539p i 7-kamp.

Eystein Enoksen: Doktorgrad og Professor i idrettsvitenskap ved NIH. Trenger ingen videre presentasjon!

Ståle Jan Frøyenes

Har lang fartstid i Norsk Friidrett og var blant annet mangeårig daglig leder for Vidar og har representert en rekke gode utøvere og jobbet med stevner som Florø Friidrettsfestival. Har vært trener i over 30 år og trent Are Nakkim fram til EM-sølv i 1990 på 10000m og beste tid 27.32.52 som fortsatt er norsk rekord.

Edvard Harnes: Tidligere norsk og tysk landslagstrener i kast. Er nå trener i Köln og har i 2014 trent fram junior Rafael Vallery fra å være mangekjemper til over 57m i diskos og 18m i kule etter ett års satsing.

Håvard Johansen

Tidligere spydkaster med 78.38 og var norgesmester i 1994. Er til daglig toppidrettsansvarlig ved Wang Toppidrett. Trener for blant andre Marie Therese Obst.

Trond Nymark

Norsk rekord i 50km kappgang med 3:41.16. Hans største internasjonale meritt var sølv ved VM i Berlin i 2009.

Vegard Rooth

Vegard Rooth har lang fartstid innenfor idrett, både som aktiv, trener og leder. Som langsprinter var det på stafett han sanket medaljer og rekorder på Lambertseters fryktede stafettlag på 80- og 90-tallet. Trente Atle Lund (flerårig mester på 400m hekk med 51,32) og Anders Gjeldnes (47,03 på 400m).

Einar Kristian Tveitå

Tidligere diskoskaster med pers på 63.64 og finaleplass ved VM i 2001. Norgesmester 4 ganger. Trente Gjørn Sørli de siste to sesongene. Er til daglig lege ved slankeklubben Evje. PhD i Fysikalsk medisin og rehabilitering.

Program

FREDAG 7. NOVEMBER

STED

<u>17.00 – 18.00</u>	Registrering. Utenfor Christiania Hall sal A.	Royal Christiania Hotell
<u>18.00</u>	Åpning.	Christiania Hall sal A
<u>18.00 – 19.20</u> Ronald Vetter	Talentutvikling – min treningsfilosofi	Christiania Hall sal A
<u>19.20 – 19.40</u>	Kaffepause	
<u>19.40 – 21.00</u> Ståle Jan Frøyenes	Skal vi slutte å sløse bort friidrettstalenta våre?	Christiania Hall sal A

LØRDAG 8. NOVEMBER

<u>08.30 – 09.00</u>	Registrering	Lobbyen NIH
<u>09.00 – 10.30</u> Pierre-Jean Vazel	Ett historisk tilbakeblikk på trening av maksimal løpshurtighet.	Aud D
<u>10.45 – 11.45</u> Trond Nymark	Vil utøverne dette? En beretning om hva som kreves for å komme i verdenseliten.	Aud D
<u>11.50</u> Trenerforeningen /Friidrettens Venner	Utdeling av prisen Årets Trener	Aud D
<u>12.00 – 12.45</u> Trond Nymark	Hvordan trente Trond Nymark? Utholdenhet og styrke hånd i hånd.	Aud D
<u>12.00 – 13.15</u> Steve Rippon	Tekniske aspekter ved stavhopp og metodikk for å lære god teknikk.	Aud C
<u>12.00 – 13.00</u> Håvard Johansen	Marie-Therese Obst: Veien fram til 57,44 i spyd. Trening og teknikk.	U 104
<u>12.00 – 14.00</u>	<i>Lunsj på Toppidrettssenteret</i>	
<u>13.30 – 14.30</u> Piotr Bora	Løpstrening gjennom treningsåret for lengde- og tresteghoppere.	Aud D
<u>14.00 – 14.45</u> Trond Nymark	Praktisk økt kappgang. Begynneropplæring.	Hallen NIH
<u>14.00 – 15.00</u> Einar Kristian Tveitå	Biomekanikk i diskosringen: Fysikk med følelse.	U 104

STED

<u>14.00 – 15.30</u> Steve Rippon	Praktisk økt stav, oppvarming, drills og ulike treningsøvelser.	Hallen NIH
<u>14.45 – 16.15</u> Pierre-Jean Vazel	Biomekanikken for maksimal løpshurtighet.	Aud D
<u>15.15 – 16.15</u> Einar Kristian Tveitå	Utvikling av kastkraft i diskos: Fra gode posisjoner til gode resultater.	U 104
<u>15.30 – 16.30</u> Piotr Bora	Teknisk trening samt hopping for unge lengde- og tresteg hoppere.	Hallen NIH
<u>16.30 – 18.00</u> Ronald Vetter	Teknisk økt høyde og kule. Eksempler på øvelser og drills.	Hallen NIH
<u>16.45 – 18.00</u> Vegard Rooth	Stafett, - Friidrettens viktigste øvelser? Med hovedvekt på kort stafett.	Aud D

SØNDAG 9. NOVEMBER

<u>09.00 – 10.00</u> Piotr Bora	Hoppøvelsene: utvikling fra nybegynner til seniorutøver.	Aud D
<u>10.15 – 11.45</u> Ronald Vetter	Treningsplanlegging med utgangspunkt i 7-kjemper Nadine Broersens trening.	Aud C
<u>10.15 – 11.45</u> Edvard Harnes	Årsplan for kule og diskoskastere med utgangspunkt i treningen til Rafael Vallery i sesongen 2013-2014. Stikkord er variasjon i treningen og formtopping mot mesterskap.	U 104
<u>10.30 – 12.00</u> Honoré Hoedt	Treningsprinsipper (metoder) og periodisering av trening for elite mellomdistanseløpere.	Aud D
<u>12.00 – 14.00</u>	<i>Lunsj på Toppidrettssenteret</i>	
<u>13.30 – 15.00</u> Pierre-Jean Vazel	Trening av maksimal løpshurtighet.	Aud D
<u>13.30 – 15.00</u> Honoré Hoedt	Løpsteknikk mellom/lang, koordinasjon/drills/styrke samt bakkeløp.	Ute/inne
<u>14.00 – 15.00</u> Piotr Bora	Viktige momenter ved treningen av høydehoppere på nasjonalt/internasjonalt nivå.	Aud C
<u>14.00 – 15.00</u> Einar Kristian Tveitå	Mikrosykler og makrosykler for diskoskastere.	U 104
<u>15.15 – 16.00</u> Eystein Enoksen	Nye perspektiv innen talentutvikling.	Aud D
<u>16.00 – 16.30</u>	<i>Årsmøte Trenerforeningen</i>	Aud D

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

Medlem i Trenerforeningen:	kr. 1.290,-
Studenter eller aktive:	kr. 1.290,-
Ikke medlem i Trenerforeningen:	kr. 1.490,-
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2014:	kr. 1.590,-

NB! Seminaravgiften 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 i år booket rom på **Clarion Hotell Royal Christiania** og deltakere kontakter selv hotellet for bestilling:

Ring: 23108000 eller send mail til cl.christiania@choice.no og oppgi referanse **524225**.

Enkeltrom kr. 790,- pr rom pr natt inkl. frokost

Dobbelrom kr. 990,- pr rom pr natt inkl. frokost

Det er begrenset med rom så vær tidlig ute.

Forelesningene på fredag kveld er på Hotellet i Christiania Hall sal A. Hotellet ligger i gåavstand til Oslo S så det er meget praktisk for dere som kommer inn med tog/flytog.

Programmet på lørdag og søndag går på Norges Idrettshøyskole som vanlig.

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

Sted: Norges Idrettshøyskole (NIH) i Oslo / Royal Christiania Hotell

Påmeldingsfrist til trenerseminaret: 31. oktober