



Invitasjon Trenerseminar- trenerrollen

Balansekunst: Å trene ungdom i 2016

Stavanger, 19.-20. oktober 2016

Sunn Idrett inviterer i samarbeid med forbundene i ski, skiskyting, friidrett og orientering til vårt årlige trenerseminar. Få påfyll av kunnskap i teori og praksis, inspirasjon og faglige utvekslinger på tvers av flere idretter!

Sted

Clarion Hotel Energy, Ishockeyveien 2, 4021 Stavanger, www.choice.no/clarion/Energy

Når

Onsdag 19. oktober, **start kl. 10.00** til torsdag 20. oktober, slutt kl. 15.30.

For hvem

Seminaret er åpent for trenere fra alle idretter. Målgruppe er trenere med trener 2-kompetanse *eller tilsvarende*. **Det faglige innholdet gir formell etterutdanning på trener 2-nivå i trenerløypa??**

Hovedtema

Trenerrollen og utfordringer ved trening av unge utøvere (15-20 år). Kommunikasjon og relasjon vil være hovedfokus dag 1, mens dag 2 vil ha fokus på fysiologi og utvikling.

Antall deltakere og pris

Det er plass til **40** trenere (første mann til mølla-prinsipp).

Egenandel

Deltakere fra de fire arrangøridrettene i Sunn Idrett (ski, skiskyting, friidrett og orientering):

1. Kr 1050,- som dekker seminaret inkludert dagpakker onsdag og torsdag.
2. Kr 2100,- som dekker seminaret inkludert overnatting i enkeltrom med helpensjon fra onsdag til torsdag.

Øvrige idretter betaler følgende pris tilsvarende punktene over:

1. Kr 1500,-
2. Kr 2500,-

Reise dekkes av den enkelte.

Påmelding

Påmelding skjer [her](#) eller via link på www.sunnidrett.no. Betaling ved påmelding.





Program

Onsdag 19. oktober: Kommunikasjon og relasjon		
Kl. 10.00 -10.15	Åpning	Anita Rapp-Ødegaard Prosjektleder Sunn Idrett
Kl. 10.15 – 10.45	Hva vet vi om juniorutøveres forhold til mat, trening og prestasjon?	Ingvild Pettersen Vert for Sunn Idretts bekymringschat, psykologistudent og forskningsassistent.
Kl. 10.45 - 11.45	Relasjon og kommunikasjon – to sider av samme sak	Anne Fylling Frøyen Fagkonsulent idrettspsykologi ved Olympiatoppen
<i>Kl. 11.45 – 12.00</i>	<i>Kort pause</i>	
Kl. 12.00 – 13.00	Om trener–utøver relasjon og tålmodighet i treningsarbeidet	Gunn-Ritha Dale Flesjå Terrengsyklist, olympisk mester, 4xverdensmester rundbane, 6xverdensmester maraton, 4xsammenlagtseier i WC
<i>Kl. 13.00 - 14.00</i>	<i>Lunsj</i>	
Kl. 14.00 – 14.30	Hvordan kommunisere rundt mat, kropp, vekt og prestasjon?	Heidi Holmlund Fagansvarlig ernæring og spiseforstyrrelser Sunn Idrett
Kl. 14.30 – 15.30	Gruppearbeid/ diskusjoner og paneldebatt	
Kl. 16.00 – 17.30	Aktivitet: orientering	Lene Kinneberg Fagkonsulent kompetanse, Norges Orienteringsforbund
Kl. 19.00	Middag	
Ca. kl. 20.30	Kveldsinnslag	
Torsdag 20. oktober: Fysiologi og utvikling		
Kl. 07.00 - 08.00	Frivillig morgenøkt (joggetur)	Veslemøy Hausken Sjøqvist Kompetanseansvarlig, Norges Friidrettsforbund
Kl. 09.00 - 09.45	Utholdenhetstrening i puberteten, kjønnsforskjeller	Hege Landgraff Stipendiat ved seksjon for fysisk prestasjonsevne Norges Idrettshøgskole





Kl. 09.45 - 10.30	Ernæringsmessige behov i pubertet - og hva ser jeg i jobben min	Oddveig Fossdal Drøpping Fagkonsulent ernæring, Olympiatoppen Sørvest
Kl. 10.30 – 10.45	<i>Kort pause</i>	
Kl. 10.45 - 11.30	Treningsprogresjon og -innhold i junioralder for internasjonale løpere	Leif Inge Tjelta Dosent ved Institutt for idrett og spesialpedagogikk, OLT Sørvest
Kl. 11.30 - 12.30	<i>Lunsj</i>	
Kl. 12.30 – 13.15	«Fra multitalent til 'ikke-fungerende utøver' til verdensmester: en kronglete vei»	Anne Margrethe Hausken Nordberg Orienteringsløper med 3xVM-gull, 10xVM medaljer, 2xEM gull, 1xsammenlagtseier WC
Kl. 13.15 – 14.15	"Hva er hormoner, og hvilken betydning har de for utøverens utvikling?"	Stein Ørn Lege for sykkellandslaget og trener for Alexander Kristoff
Kl. 14.15 – 15.30	Case og gruppediskusjoner	
Kl. 15.30	Avrunding, slutt	

Spørsmål / informasjon:

Kontaktperson orientering: Lene Kinneberg lene.kinneberg@orientering.no

Kontaktperson friidrett: Veslemøy Sjøqvist veslemoy.sjoqvist@friidrett.no

Kontaktperson langrenn: Per Nymo, per.nymo@skiforbundet.no

Kontaktperson skiskyting: Åshild Sporsheim, ashild.sporsheim@skiskyting.no

Kontaktperson Sunn Idrett: Anita Rapp-Ødegaard, anita@sunnidrett.no

