

Program Norges Skiforbund trenerseminar 2018

Hvilke faktorer påvirker utøvernes utvikling?

På årets trenerseminar på Scandic Helsfyr i Oslo, 20.-21. Oktober, har Norges Skiforbund satt hovedfokus på utvikling.

Målet er gjennom gode og inspirerende foredragsholdere, å øke kompetansen om miljøet, fysiologien og den motoriske utviklingen på årets trenerseminar.

Topp foredragsholdere og deltagere skal sammen skape rammen for at vi alle utvikler oss videre.

Vel møtt!

Årets foredragsholdere:



Per Göran Fahlström, Universitetslektor ved Linné Universitetet.

Goda idrottslige utvecklingsmiljöer

<https://www.olympiatoppen.no/ol/tidligereol/torino2006/test/media57221.media>



Andreas Håtveit, Norsk profesjonell freeskier.

Håtveit slo gjennom som freeskier da han kom på ellevteplass på halfpipe i US open i 2005. Siden har han steget på poenglisten, og han vant første gang i Whistler, Canada i 2006 i halfpipe og big hit. Under Winter X Games 2008 vant han slopestyle.

Sesongen 2009/2010 tok Håtveit førsteplass i King of Style i Stockholm, førsteplass i Dew Tour Slopestyle og andreplass i X-Games Slopestyle.

Totalt har Håtveit tatt åtte medaljer i X Games, senest fra 2014 da han tok bronse i slopestyle. Håtveit avsluttet karrieren under vinter-OL 2014 da han tok 4.plass i slopestylefinalen da dette stod på OL-programmet for første gang.



(Foto: Scanpix)



Jostein Hallén, professor på Norges Idrettshøgskole i seksjon for fysisk prestasjonsevne.

Jostein er alltid tett på beste praksis, lærebokforfatter og en glimrende kunnskapsformidler

(Foto: NIH)



(Foto: fysiohusby.no)

Anders Husby, fysioterapeut.

www.moldeidrettsklinikk.no

Har jobbet som alpintrener for flere klubber i Oslo området, Norges Skiforbunds ungdomsavdeling og skigymnaset Dønski i Bærum. Driver egen praksis og har trenerbakgrunn fra IL Heming/Oslo. Har selv en aktiv bakgrunn fra turn, alpint og fotball.



(Foto: NIF)

Robert Cortas Reid, Sport Science Ansvarlig, Norges skiforbund Alpint.

Har bakgrunn som både skigymnas og klubb trener, i både USA og Norge. Og 4 år som barmarkstrener for WC Herrer. Har utdanning fra University of Utah (Bachelor) og NIH (Master og PhD). Har vært sport science ansvarlig i NSF Alpint siden sommeren 2010.



(Foto: Olympiatoppen)

Åke Fiskerstrand

Åke Fiskerstrand er en norsk tidligere roer. Han representerte Norge under Sommer-OL 1972, der han ble nummer 10. Han ble senere landslagstrener i roing og er i dag ansatt i Olympiatoppen



(Foto: Olympiatoppen)

Lene Puntervold

Bachelor i Dans fra Liverpool Institute for Performing Arts.
Idrettsbakgrunn: Turn (Utøver/trener) og fotball.

Jobber med utøvere fra forskjellige idretter på Olympiatoppen.



(Foto: Olympiatoppen)

Espen Tønnesen, Doktorgrad i treningslære fra Norges idrettshøgskole

Bakgrunn: Tilknyttet Norges Idrettshøgskole (96-2009), junior landslagstrener i friidrett (99-2000), Idrettsfaglig konsulent i Friidrettsforbundet (97-2000), Olympiatoppen (2000-04, 2009 - pt),
Annen bakgrunn: har skrevet ni fagbøker innen treningslære, utholdenhetstrening og aktivitetslære. Har gjennomført en rekke forskningsprosjekter og publisert 45 vitenskapelige artikler.



(Foto: Privat)

Christian Magelssen, tidligere E-Cup trener Alpint og klubbtrener i Norge

Utdanning

2016-2017 M.Sc. University of Glasgow Psychology and Cognitive Neuroscience

2010-2012 M.Sc. Norwegian School of Sport Sciences Sport Science with a specialisation in Sport Psychology

2008-2010 B.Sc. Norwegian School of Sport Sciences Sport Science with a specialisation in Sports Coaching and Psychology

Arbeidserfaring

2015-2016 Høgskolelektor i idrettsvitenskap. Høgskolen i Lillehammer

2014-2015 Trainee. Trainee Sør



(Foto: Sunn Idrett)

Marianne Strand-Udnæseth, klinisk ernæringsfysiolog

Fagansvarlig for ernæring og spiseforstyrrelser i Sunn Idrett. Hun har tidligere jobbet i Olympiatoppen og har også erfaring fra egen praksis. Marianne har spesialkompetanse på arbeid med unge idrettsutøvere og jobber tett med særforbund for å skape en sunnere idrett der unge utøveres helse og trivsel ivaretas.

Har variert idrettsbakgrunn med langrenn som hovedidrett



(Foto: Antidoping Norge)

Siri Bynke, Rådgiver forebygging - idrett i Antidoping Norge

Bachelorgrad i dans og pedagogikk før hun begynte på topp trenerutdanningen ved Olympiatoppen i 2006.

Åtte år i ulike roller i SATS-kjeden, jobber nå i Antidoping Norge.

Har idrettsbakgrunn fra fotball, håndball, ridning og dans, samt vært utøver og trener på klubb- og landslagsnivå innen cheerleading gjennom 18 år.

Her er en video med Siri om det forebyggende arbeidet til Antidoping Norge:

<https://www.youtube.com/watch?v=F6e0glYxd4A>



(Foto: Privat)

Stian Rekdal Nilsen, Head of Physical Performance at ProCourt Performance Center

Stian holds a Master of Science with specialization in Sports Physiology and Biomechanics. In 2014 he was accepted into the GIFT program at Gray Institute, and is now a fellow of Applied functional science (FAFS). He is currently working with athletes, training and monitoring their physical performance.

Program lørdag 20.10.2018 (Oppdatert 27.08.18)

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Helsfyr Hotell |
|-----------|-------------------------------------|---------------------|----------------|
| 09:00 | Velkommen til seminar | Norges Skiforbund | Storsalen |
| 09:15 | Goda idrottslige utvecklingsmiljöer | Per Göran Fahlström | Storsalen |

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Helsfyr Hotell |
|-----------|--|---|----------------------|
| 10:30 | Kaffepause | | Utenfor møterommet |
| 10:45 | Fysiologisk utvikling | Jostein Hallén | Storsalen |
| 12:00 | Lunsjpause | | Matsalen på hotellet |
| 13:00 | Min utvikling | Andreas Håtveit | Storsalen |
| 14:00 | Motorisk læring | Robert Cortas Reid | Storsalen |
| 15:00 | Kaffepause | | Utenfor møterommet |
| 15:15 | Kosthold og ernæring i et utviklingsperspektiv | Sunn Idrett | Storsalen |
| 16:00 | Kaffepause | | Matsalen på hotellet |
| 16:15 | Trenerens rolle i antidoping arbeidet | Siri Bynke, rådgiver forebygging- idrett Antidoping Norge | Storsalen |
| 17:00 | Slutt | | |

Hopp (Oppdatert 09.10.18) flyttes til lørdag

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Hvor |
|-------------------------------|--|---------------------|--------------------------|
| 17:30 Med forbehold | Motorisk utvikling i skihopping. Hva er beste praksis i dag? Hvordan jobber vi for å utvikle dette videre? | Kjetil Strandbråten | Helsfyr Hotell, møterom. |
| xx:xx | Slutt | | |

Grenvise program søndag 21.10.2018

Langrenn (Oppdatert 27.08.18)

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Hvor |
|-----------|--|--------------------------------|-----------------------|
| 09:00 | Basistrening for langrenn. Koordinasjon og stabilitet | Lene Puntervold, Olympiatoppen | Store Idrettshall NIH |
| 10:00 | Praktisk tilnærming til variert og allsidig stabilitetstrening. Hvordan utfordre og bevisstgjøre utøverne | Stian Rekdal Nilsen | Store Idrettshall NIH |
| 11:15 | Oppsummering av koordinasjonstrening, stabilitet og motorikk. Skal vi bruke dette i praksis ute i klubb? Hvorfor og hvordan? Overføringsverdi? | Plenumsdiskusjon/ Pål Rise | Store Idrettshall NIH |
| 12:00 | Lunsj | | NIH |
| 13:00 | Utøveren i sentrum i en hverdag med mange arenaer og shoppingkultur | Åke Fiskerstrand | NIH |

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Hvor |
|-----------|---|--|------|
| 14:15 | Intensiv trening i et årshjulperspektiv | Espen Tønnesen, 1.amanusensis ved høyskolen Kristiania | NIH |
| 16:00 | Slutt | | |

Alpint (Oppdatert 27.08.18)

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Hvor |
|-----------|--|---|-----------------------|
| 09:00 | Praktisk tilnærming til variert og allsidig stabilitetstrening. Hvordan utfordre og bevisstgjøre utøverne. | Stian Rekdal Nilsen | Store Idrettshall NIH |
| 10:00 | Basistrening for alpint. Koordinasjonsløyper og stabilitet. | Lene Puntervold, Olympiatoppen | Store Idrettshall NIH |
| 11:15 | Oppsummering av basistrening, motorikk barmark. Praksis i klubb? Overføringsverdi til teknikk-læring på ski? | Plenumsdiskusjon/ Einar Witteveen, Trenerutdanning Alpint Norges Skiforbund | Store Idrettshall NIH |
| 12:00 | Lunsj | | NIH |
| 13:00 | Utøveren i sentrum i en hverdag med mange arenaer og shoppingkultur | Åke Fiskerstrand | NIH |
| 14:15 | Praktiske tips for ski og barmark for å unngå typiske belastningsskader i barne og ungdomsårene. Hvordan virker alder, treningsgrunnlag, teknikk og treningssituasjon inn? | Anders Husby, Fysioterapeut | NIH |
| 15:15 | Skihallen i Lørenskog. Hvilke muligheter gir dette for å videreutvikle treningsmetodikken. | Christian Magelssen | NIH |
| 16:00 | Slutt | | |

Freestyle (Oppdatert 27.08.18)

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Hvor |
|-----------|--|--------------------------------------|-----------------------|
| 09:00 | Praktisk tilnærming til variert og allsidig stabilitetstrening. Hvordan utfordre og bevisstgjøre utøverne. | Stian Rekdal Nilsen | Store Idrettshall NIH |
| 10:00 | Basistrening for alpint. Koordinasjonsløyper og stabilitet. | Lene Puntervold, Olympiatoppen | Store Idrettshall NIH |
| 11:15 | Oppsummering av basistrening, motorikk barmark. Praksis i klubb? Overføringsverdi til teknikk-læring på ski? | Plenumsdiskusjon/ Einar Witteveen | Store Idrettshall NIH |

| Tidspunkt | Hva | Hvem | Hvor |
|-----------|---|------------------|------|
| 12:00 | Lunsj | | NIH |
| 13:00 | Utøveren i sentrum i en hverdag med mange arenaer og shoppingkultur | Åke Fiskerstrand | NIH |
| 14:15 | Praktiske tips for ski og barmark for å unngå typiske belastningsskader i barne og ungdomsårene. Hvordan virker alder, treningsgrunnlag, teknikk og trenings situasjon inn? | Anders Husby | NIH |
| 15:15 | På hvilken måte kan vi bruke Freestyle HUBene i Norge for videre utvikling og samarbeid. | Eivind Gjeraker | NIH |
| 16:00 | Slutt | | |

Kombinert (Oppdatert 27.08.18)

Trenere som ønsker å delta på seminaret kan følge hopp eller langrenn på søndagen.

Randonee (Oppdatert 27.08.18)

Trenere som ønsker å delta på seminaret kan følge alpint eller langrenn på søndagen.

Telemark (Oppdatert 27.08.18)

Trenere som ønsker å delta på seminaret kan følge alpint eller langrenn på søndagen.