

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>



(Foto: Scanpix)

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: NIH)

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

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



(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	Status fra NOR Freeski • Satsingsområder og prosjekter planlagt fremover • Planer for utvikling av trenere og planlagte kurs (trampoline, dommer, TD, rennleder etc) • Status på oppdatering av regelverk NSF Freeski. Arrangementer • Arrangementer på terminlista for 2018/19. NC/HL/NM og informasjon om disse. Web, SoMe intern og eksternt • Diskusjon om muligheter å gjennomføre renn med høyere standard enn tidligere. Teknisk gjennomføring burde være likt for alle NC/HL/NM renn. • Hvordan skape flere arrangører. Alder/klasseinndeling • Gjennomgang av vedtatt aldersinndeling for NC/FIS , HL/ NM , landsrenn og krets og klubb. • Konsekvenser : ift premiering, dømming TD, barneidretts bestemmelser	Eivind Gjeraker og Christoffer Schach	Olympiatoppen
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.