



## PROGRAM TRENERSEMINARET 12.-14.november 2021

### FREDAG

Tid	Hva	Foreleser	Sted
16:30	<b>Registrering</b>		NIH
17:00-17:45	Forelesning særlig rettet mot trenere med utøvere på U20 og U23 landslagene: Hva er gode vekstvilkår for utøverne? Med ekstra søkelys på trenerens rolle.	Frank Heggebø	C 1.1
17:45-18:00	<b>Pause</b>		
18:00-19:00	Fellesforelesning (målgruppe trenere med utøvere på U20 og U23-landslagene): Hvordan skape prestasjonsmiljøer som utvikler gode seniorutøvere? Med ekstra søkelys på trenerens rolle.	Frank Heggebø	C 1.1
19:00-19:15	<b>Pause</b>		
19:15-20:00	Ungdom og utvikling. Kronologisk og biologisk alder	Hilde Stokvold Gundersen	Aud Innsikt
20:00-20:15	<b>Pause</b>		
20:15-21:00	Hvorfor kan man løpe raskere med de nye skoene?	Toni Arndt	Aud Innsikt



## LØRDAG



09:00-10:00	<b>Auditorium Innsikt fellesforelesning: Nick Winkelman, The language of coaching</b>				
10:00-10:15	<b>Pause</b>				
10:15-11:15	<b>Parallelle forelesninger:</b>	<b>C 1.1. Erlend Sæterstøl:</b> Gular sprint - trening i praksis	<b>F.U 1.1 Trond Ulleberg:</b> kulerotasjon teori	<b>C 1.3 Stephen Seiler:</b> Intensitetsstyring i mellom- og langdistanseløp. Hva sier forskningen og hva er beste praksis?	
11:15-11:30	<b>Pause</b>				
11:30-12:30	<b>Parallelle forelesninger:</b>	<b>C 1.1 Erlend Sæterstøl:</b> Trenerrollen - dugnad, hobby, og jobb	<b>F.U. 1.1 Jørund Årdal og Lars Ola Sundt:</b> Prinsipper og systemer for styrketrening for kastere	<b>C 1.3 Stephen Seiler:</b> Hvordan trener topp internasjonale mellomdistanseløpere? En meta-analyse med utgangspunkt i nylig publisert artikkel.	<b>Auditorium Bredde: Christine Holm Moseid og Kaja Funnemark (Skadefri)</b> Skadeforebygging for ungdom, trener 1 etterutdanning (åpent for alle)
12:30-13:30	<b>Lunsj, kantina på Toppidrettssenteret</b>				
13:30-14:30	<b>Aud. Innsikt fellesforelesning Kaja Sætre: «Løpeskader i friidrett - fokus på sene og skjelett».</b>				
14:35	<b>Busstransport til Bærum idrettspark</b>				
15:15-18:00	<b>Praksis - parallelle økter i Bærum idrettspark</b>				
15:15-16:00	<b>Praktisk økt 1</b>	The language of coaching i praksis Nick Winkelman	Lengde v/Dietmar Mögenburg og Henrik Flåtnes	Stavtrening for ungdom og junior. Yoann Rouzières	
16:15-17:00	<b>Praktisk økt 2</b>	Skadefri i praksis, etterutdanning skadefri	Lengde v/Dietmar Mögenburg og Henrik Flåtnes, fortsettelse	Kastmetodikk i slegge. Eivind Henriksen	
17:15-17:55	<b>Praktisk økt 3</b>	The language of coaching i praksis Nick Winkelman	Kulerotasjon v/Trond Ulleberg	Hopp for unge utøvere (13-16 år). Kåre Strande	
18:00	<b>Busser returnerer til NIH og Comfort Hotell Børsparken</b>				



## SØNDAG

09:00-10:00	Aud. Utsikt Dag Kåshagen: Moelvenmiljøet	<b>C 1.1: Trond Ulleberg, Stian Andersen og Lars Ola Sundt:</b> Hvorfor skal vi rotere i kule? Diskusjon.
10:00-10:15	<b>Pause</b>	
10:15-11:15	Aud Utsikt: Eivind Henriksen og Paul Solberg: Eivinds 2021-sesong: treningsplanlegging og formtopping mot OL-sølv	<b>C 1.1: Yoann Rouzières:</b> Slik trener jeg ungdom i stav
11:15-11:30	<b>Pause</b>	
11:30-12:30	<b>Aud. Innsikt Fellesforelesning Espen Tønnessen:</b> Puberteten og treningsinnhold. Kjønnforskjeller. Utgpkt. i boka «Trening. Fra barn til toppidrett».	
12:30-13:30	<b>LUNSJ på Toppidrettssenteret</b>	
13:30-14:30	Rom C 1.3 Årsmøte Trenerforeningen for alle medlemmer	