

Treningssamling og Trenerforum

Ulsteinhallen 28-30. oktober

LERØY-samling – for utøvere 12 -13 år
Gjensidige Møre samling for utøvere 14 år og eldre
Trenerforum – forum for klubbtrenerne i kretsen

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til «storhelg» i Ulsteinhallen

- ❖ Gode treningsøkter med godt kompetente trenere
- ❖ Mulighet for en tur i svømmehallen lørdag ettermiddag
- ❖ Klubbtrenerne inviteres spesielt – for kompetanseutveksling og kompetanseheving
- ❖ Foredrag med temaene:
 - Prestasjonsutvikling hos ungdommer.
 - SPIS SMART – for både utøvere og foreldre/trenere

Og mye tid sammen for å skape gode relasjoner og kontakt mellom utøvere og trenere i klubbene i kretsen

Kretsen fortsetter satsingen mot **klubbtrenerne** og ønsker de spesielt velkommen til å delta/observere treningene – delta på foredragene og tid for en god prat trenerne imellom Klubbtrenerne som melder seg på – får gratis overnatting på Quality Hotel Ulstein lørdag-søndag

LERØY-samling – åpen for alle utøvere 12 -13 år

(12-åringer må ha med forelder/voksen person)

Gjensidige Møre samling – åpen for alle utøvere 14 år og eldre

Overnatting:

Det blir overnatting lørdag-søndag på **Quality Hotell Ulstein. – dobbel/trippelrom.** Kretsen fordeler utøverne på rom – kom gjerne med ønske til hvem de vil dele rom med.

Det blir servert middag på hotellet lørdag kveld

Egenandel:	Trening, middag og hotell	kr 500
	Trening og middag	kr 100
	Kun trening	gratis
	Foreldre betaler samme egenandel som utøvere	

Påmeldingsfrist tirsdag 25/10. Alle må bruke denne [linken](#)

Om det er noen som ønsker overnatting fra fredag-lørdag – så må det bestilles utenom

Foredragsholdere:



Hilde Stokvold Gundersen – sentralstyremedlem i Norges Friidrettsforbund.

Pr. i dag trener for ca. 20 friidrettsutøvere mellom 14 og 20 år, hvorav noen hevder seg i norgestoppen i sin aldersklasse (sprint, hekk, lengde, tresteg, høyde, mellomdistanse). I tillegg vært fysisk trener i fotball (opp til seniornivå). Har jobbet på Høgskolen på Vestlandet siden 2012, som førsteamanuensis i idrett. Underviser pr. i dag studenter som tar bachelor i kroppsøving og idrettsfag i anatomi (muskel/skjelett), friidrett og basistrening, i tillegg veileder studenter på bachelor, master og PhD-nivå. Har utdanning i idrett (grunnfag og topp trenerutdanning), har hovedfag i fysiologi, og doktorgrad i kognitiv nevrovitenskap. Forsker blant annet på prestasjonsutvikling, og er spesielt opptatt av prestasjonsutvikling hos ungdommer.



SUNN IDRETT v Silje Hønneland - Spis smart foredrag

«Spis smart» er et foredrag for unge idrettsutøvere. Foredraget passer for både jenter og gutter og handler blant annet om kosthold, vekst og utvikling og kritisk tenkning. Foredraget har en praktisk tilnærming med fokus på å gi idrettsungdom enkle og praktiske råd som de kan ta med seg i sin treningshverdag. Foredraget er basert på nasjonale kostholdsanbefalinger og Olympiatoppens anbefalinger for idrettsernæring, og retter seg mot aldersgruppen 13-18 år.

«Foreldrenes halvtime».

Dette er en 30 minutters seanse med bare de voksne til stede, hvor vi går mer inn på hvordan mat, kropp og vekt kan bli problematisk for noen. Vi fokuserer på hvordan foreldre og trenere kan være gode støttespillere for ungdommen, og bidra til å forebygge spiseforstyrrelser og fange opp og hjelpe de som strever.

Foreløpig program (pr 29/9 – endringer kan komme)

Fredag:

Fra kl 16:00 Åpen kretstrening i Ulsteinhallen
Ta med egen klubbtrener – eller følg Dimna på deres faste fredagstrening (*ikke noe opplegg med felles mat i kretsregi fredag*)

Lørdag:

Kl 10:30 Oppmøte og registrering
Kl 11-13 Første økt
Kl 13-14:30 Pause m mat
Kl 13:30 Møte Trenerforum – Arve Hatløy, Dimna leder møtet
Kl 14:30-15:30 Andre økt
Kl 15:30 **Foredrag Hilde Stokvold Gundersen**
TEMA: prestasjonsutvikling hos ungdommer.
Kl 16:30 **SPIS SMART** – foredrag for både utøvere og voksne
Kl 17:00 **SPIS SMART** – «foreldrenes halvtime» - for foreldre/trenere
Kl 17:00 **Svømmehall**
Kl 19:30 Felles middag på hotellet
Kl 20:30 Sosialt opplegg for utøvere (og ledere)

Søndag:

Kl 10:00-13:00 Trening
Kl 13:00 Lunsj og hjemreise
Kl 14:30 Økt 2 for de som ønsker det

VEL MØTT

Mvh

Bente Krakeli

Daglig leder

90926225

mrfriidrett@friidrett.no

Trine Pilskog

Kretsleder

901 52 322

trine.pilskog@hareid.kommune.no

Arve Hatløy

Kretstrener

41476148

hatloy@hotmail.com