



Invitasjon

Trenerseminar- trenerrollen 2015

22.-23. oktober 2015

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

Sted

[Thon Hotel Oslo Airport](#)

Når

Torsdag 22. oktober, start kl. 10.00 til fredag 23. oktober, slutt kl. 15.00.

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).

Antall deltakere og pris

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

Egenandel

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

1. Kr 1000,- som dekker seminaret inkludert dagpakker torsdag og fredag.
2. Kr 2000,- som dekker seminaret inkludert overnatting i enkeltrom med helpensjon fra torsdag til fredag.

Øvrige idretter betaler følgende pris tilsvarende punktene over:

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

Reise dekkes av den enkelte.

Påmelding

Påmelding skjer via Min Idrett*. Du kan søke opp kurset via Min Idrett eller via www.idrettskurs.no.

Kursnavnet er: «Trenerseminar – trenerrollen 2015». **Påmeldingsfrist 1. september!**

*Husk at du må være pålogget i Min Idrett for å kunne melde deg på. Du kan selv opprette egen bruker om du ikke har det fra før. Kontakt evt. NIF IT/kurssupport på 03615 om du trenger assistanse.

NB! Husk å sjekke at mailadressen og mobilnummeret ditt er oppdatert i Min Idrett.

Praktisk informasjon

Bekreftelse på deltakelse og mer informasjon kommer i en egen e-post etter påmeldingsfristens utløp.





Program

Torsdag 22. oktober		
Kl. 10.00	Åpning	
Kl. 10.30 - 12.00	Fra talentfulle ungdommer til suksessfulle seniorutøvere. Hvordan kan denne reisen optimaliseres?	Espen Tønnessen Fagansvarlig utholdenhet, Olympiatoppen
Kl. 12.00 - 13.00	Lunsj	
Kl. 13.00 - 15.00	Fra ung jente til robust idrettsutøver - veien mot toppen sett fra utøver og trener	Tora Berger , tidligere skiskytter, 2x olympisk mester, 8x verdensmester og 1 seier i WC sammenlagt Roger Grubben , Juniorlandslagstrener i skiskyting, kvinner
Kl. 15.30 - 17.00	Hinderbanetrening - utendørs	Trond Vognild Militær femkjemper (sølv VM 2013)
Kl. 19.00	Middag	
Fredag 23. oktober		
Kl. 07.00 - 08.00	Frivillig morgenøkt (joggetur)	Instruktør fra Friidrettsforbundet.
Kl. 09.00 - 10.00	Viktigheten av kvalitetssikring av kosttilskudd. Hva er konsekvensen om du blir tatt for doping?	Fritz Aanes 4. plass i OL i bryting – dopingdømt - frikjent
Kl. 10.00 - 11.00	Olympiatoppens kosttilskuddsprogram – til hjelp eller hinder for utøvere og forbund?	Ina Garthe Fagansvarlig idrettsernæring, Olympiatoppen
Kl. 11.15 - 12.00	Kostholdsanbefalinger for unge idrettsutøvere og konsekvenser ved lavt næringsinntak	Marianne Strand-Udnæseth Klinisk ernæringsfysiolog, Sunn Jenteidrett
Kl. 12.00 - 13.00	Lunsj	
Kl. 13.00 - 14.45	Case og gruppediskusjoner	Marianne Strand-Udnæseth Klinisk ernæringsfysiolog, Sunn Jenteidrett
Kl. 14.45 - 15.00	Avslutning	

Spørsmål / informasjon:

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

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

Kontaktperson ski: Per Nymoen, per.nymoen@skiforbundet.no

Kontaktperson skiskyting: Ola Hess, ola.hess@skiskyting.no

