

TRENERSEMINARET 2024

14-15. juni 2024

Norges Idrettshøgskole, Oslo



Teknikkutvikling



Mental Helse



Trening og pubertet

- **Christian Magelssen**, Stipendiat Institutt for fysisk prestasjonsevne NIH
- **Øivind Sørvald**, Utviklingsansvarlig Norges Tennisforbund
- **Christian Mitter**, Trener WC Herrer Alpint
- **Jostein Hallèn**, Professor ved Institutt for fysisk prestasjonsevne, NIH
- **Jan Kåre Gabrielsen**, Barmarksrener WC Herrer Alpint
- **Bjørn Ole Fosse**, Barmarksansvarlig Alpint
- **Landslagstrenerne i langrenn**
- **Landslagstrenerne i alpint**
- **Lene Puntervold**, Motorikk og Ferdighetsutvikling Olympiatoppen
- **Claude Lebreux**, Motorikk og Ferdighetsutvikling Olympiatoppen
- **Thomas J. Losnegard**, Professor på institutt for fysisk prestasjonsevne – NIH
- **Adrian Lorentsson**, Mental Helse Ung
- **Ronny André Hafsås**, Trener utviklingslandslag menn U23, Skiskyting
- **Anders Meland**, PhD og Idrettspsykologisk Rådgiver
- **Kajsa Vickhoff Lie**, Landslagsalpinist
- **Espen Tønnesen**, Professor i treningsvitenskap ved Høyskolen Kristiania
- **Martine Lorgen Øvrebust**, Trener Heimdal vgs. langrenn



Norges
Skiforbund
Alpint



Norges
Skiforbund
Langrenn

TRENERSEMINARET 2024

14-15. juni 2024

Norges Idrettshøgskole, Oslo

Program fredag felles:

11:00 **Velkommen**

11:15 **Hva er teknikk?**

Thomas J Losnegard, Professor på institutt for fysisk prestasjonsevne – NIH

Einar Witterveen, Norges skiforbund

11:30 **Teknikkutvikling i tennis**

Øivind Sørvald, Utviklingsansvarlig i Norges Tennisforbund

12:30 **Pause**

12:45 **Simulasjon: En underbrukt metode for utvikling?**

Anders Meland, Overingeniør på institutt for idrett og samfunnsvitenskap – NIH,

Kajsa Vickhoff Lie, Landslagsalpinist og første norske kvinne til å vinne en WC-utfør.

13:30 **Lunsj**

14:30 **Mental Helse.**

Hvordan bidra til hverdagsmestring for utøvere og trenere som opplever stress og press fra mange kanter.

Adrian Lorentsson, Mental Helse Ung

Ronny Hafsås, Trener utviklingslandslag menn U23, Skiskyting



Teknikkutvikling



Mental Helse



Trening og pubertet



Norges
Skiforbund
Alpint



Norges
Skiforbund
Langrenn

TRENERSEMINARET 2024

14-15. juni 2024

Norges Idrettshøgskole, Oslo

Program fredag delt:

Langrenn:

- 16:45 **Landslagstrenerens hjørne.** Oppsummering av forrige sesong og planer før VM på hjemmebane.
Eirik Myhr Nossum: Min treningsfilosofi
- 18:00 **Årsmøte i Trenerklubben**
- 19:00 **MIDDAG for langrenn på NIH med kåring av ÅRETS TRENER – Gratis for Trenerklubbens medlemmer.**

Alpint:

16.45–18.30

Effektiv svingteknikk, Del 1
Grunnprinsipper og svingens faser
Christian Mitter, Trener WC Herrer Alpint



Teknikkutvikling



Mental Helse



Trening og pubertet



Norges
Skiforbund
Alpint



Norges
Skiforbund
Langrenn

TRENERSEMINARET 2024

Program lørdag Langrenn:

08:00 **Early bird, løpetur**

09:00 **Hvordan kan vi effektivisere teknikk trening med tanke på læring?**

Christian Magelssen, Stipendiat Institutt for fysisk prestasjonsevne NIH.

10:45 **Trening for fysisk og motorisk robusthet
Del 1 Teori**

Robert Reid, Sport Science Ansvarlig Alpint, Norges skiforbund
Lene Puntervold, Motorikk og Ferdighetsutvikling Olympiatoppen
Claude Lebreux, Motorikk og Ferdighetsutvikling Olympiatoppen
Bjørn Ole Fosse, Barmarksansvarlig Alpint, Norges skiforbund
Jan Kåre Gabrielsen, Barmarkstrener WC Herrer Alpint NSF alpint.

11.45 **Trening for fysisk og motorisk robusthet
Del 2 Praktisk økt**

13.00 Lunsj

14:00 **Pubertet og trening – Hvordan tilpasse trening til vekst og utvikling?**

Espen Tønnesen, professor i treningsvitenskap ved Høyskolen Kristiania
Martine Lorgen Øvrebust, Trener Heimdal vgs.langrenn

15:00 **Kan forskning fortelle oss om utvikling av styrke og kondisjon blir bedre med systematisk kontra lekbetont trening i ungdomsalder?**

Jostein Hallèn, Professor i fysiologi, NIH

16:00 **Hvordan leke inn tekniske elementer i en treningsøkt?**

Einar Aabrekk, skiklubbutvikler NSF



TRENERSEMINARET 2024

Program lørdag Alpint:

- 07.30 **Effektiv svingteknikk, Del 2**
Gir systemet – en strategi for tilpasning av teknikk og taktikk til situasjonen
Christian Mitter, Trener WC Herrer Alpint
- 09:00 **Hvordan kan vi effektivisere teknikk trening med tanke på læring?**
Christian Magelssen, Stipendiat Institutt for fysisk prestasjonsevne NIH.
- 10:45 **Trening for fysisk og motorisk robusthet**
Del 1 Teori
Robert Reid, Sport Science Ansvarlig Alpint, Norges skiforbund
Lene Puntervold, Motorikk og Ferdighetsutvikling Olympiatoppen
Claude Lebreux, Motorikk og Ferdighetsutvikling Olympiatoppen
Bjørn Ole Fosse, Barmarksansvarlig Alpint, Norges skiforbund
Jan Kåre Gabrielsen, Barmarkstrener WC Herrer Alpint NSF alpint.
- 11.45 **Trening for fysisk og motorisk robusthet**
Del 2 Praktisk økt
- 13.00 Lunsj
- 14.00 **Langsiktig utviklingsplan alpint.**
Einar Witeveen: Hvordan utvikle skibredde/skiløpere over tid
- 15.00 **Hvordan drive fartslek for barn?**
Eivind Østenengen
- 15.30 **Presentasjon av 4 fordypningsoppgaver for T3-kursdeltagere**
- 16.15 **Slutt**



TRENERSEMINARET 2024

Påmelding:

Påmelding gjøres via denne linken:

<https://forms.office.com/e/Si1JG3iTwy>

**Husk at påmeldingen ikke er gyldig før du har vippset rett beløp til
VIPPS nr. 817832**

Seminaravgift: Kr. 750,-

Langrennsmiddag fredag kveld for langrenn er gratis for
Trenerklubbens medlemmer, for øvrige koster denne kr. 400,-

Overnatting: Det er reservert 25 hotellrom 14.-15. juni på Scandic
Helsfyr. Disse kan bookes fram til 17.05. med følgende kode:

BNOR130624

Pris pr. døgn med frokost:

Enkeltrom - kr 1290.- per. rom/natt

Dobbelrom - kr 1490,- per. rom/natt

Dette bestilles og betales av hver enkelt.

Rommene bookes her, og det er førstemann til mølla som gjelder:

www.scandichotels.com <https://www.scandichotels.com/hotelreservation/select-rate?hotel=337&fromDate=2024-06-14&toDate=2024-06-15&room%5b0%5d.adults=1&bookingCode=BNOR130624>



Teknikkutvikling



Mental Helse



Trening og pubertet