



INVITASJON TIL BASISTRENINGSKURS I TROMSØ 29.-30.JANUAR 2011

Olympiatoppen Nord-Norge har gleden å invitere til kurs i basistrening. Kurset er utviklet på bakgrunn av erfaringer fra basistrening i regi av Olympiatoppen de siste 10 årene. Responsen fra de ulike prestasjonsmiljøene og enkelttrenere har vært overveldende, og kursdeltakelsen kunne uten problem vært tre – eller firedoblet.

MÅL:

Kurset skal gi deltagerne kunnskaper, ferdigheter og holdninger som muliggjør planlegging og gjennomføring av generell basistrening i klubb, idrettslag, skole og/eller andre arenaer.

MÅLGRUPPER

Kurset er rettet mot

- Trenere som gjennomfører trening for utøvere innen en særiddrett eller for utøvere i tverridrettslige basisgrupper.
- Trenere som ønsker å jobbe med basistrening som tilbud til egne og andre utøvere
- Lærere og andre som tilrettelegger og gjennomfører allsidig fysisk aktivitet samt lærere som jobber med morgendagens utøvere.
- Dette kurset er som sagt litt ”spisset” og Olympiatoppen har invitert trenere og lærere fra både Finnmark, Troms og Nordland til å delta.

Hvorfor er basistrening viktig?

Toppidrett: Målet med basistrening er primært å *bedre prestasjonsnivået* og å redusere skadeforekomsten, gjennom å utvikle forutsetninger for teknisk utvikling, og gjennom å bedre utøvernes evne til å tåle trening – med andre ord utøverens evne til å absorbere (store) treningsmengder.

Skal utøveren bli best, må han/hun *minst* trene med samme kvalitet og kvantitet som de beste i dag gjorde, da de var på samme alder. Gjennom dette kurset ønsker vi å bidra til økt kunnskap om hvilke faktorer som avgjør prestasjonsnivået, og hvordan man best mulig kan påvirke disse faktorene gjennom trening, både kvantitativt og ikke minst kvalitativt.

Breddeperspektiv: I dagens samfunn er det få som har fysisk kroppsarbeid. Mekaniske innretninger gjør hverdagen lettere for oss. Vi trenger ikke bruke kroppen til fysisk arbeid i samme grad som før. Det fører til at mange barn og voksne sitter for mye både i på skolen, i arbeid og fritid. I fritiden dominerer stillesittende aktiviteter foran PC og TV. For bredden ønsker vi å rette fokus mot den positive virkningen basistrening har på unge utøvere også de som ønsker å holde seg i god fysisk form.

Kursinnhold og gjennomføring - faglig innhold og hovedtemaer.

- Hva er basistrening? Hvordan gjennomføre basistrening? Definerings av basistrening, teoretisk gjennomgang av basistreningsbegrepet



- Generell basistrening av mobilitet, stabiliserende styrke og koordinasjon (motorikk): Aktiv tøyning, Stabiliseringsstyrke for buk/rygg, bekken/hofte, skuldre; statisk og dynamisk balanse, romorienteringsevne, differensieringsevne, rytme, mv.
- Trenerrollen; Hvordan planlegge og tilrettelegge basistrening for barn og ungdom? Pedagogisk veiledning; Utnytting av rammebetingelser; Organisering av basistrening for barn og ungdom; Hvordan bygge progresjoner i basistrening, mv.
- Praktiske eksempler på oppvarming, basistrening av generell styrke, utholdenhet og bevegelighet: Øvelser; Bruk av utstyr; Lage løyper, stasjoner, lek, mv.
- Overgangen mellom det generelle og det idrettsspesifikke ønskeR Olympiatoppen å viske mest mulig ut – slik at basistreningen blir en integrert del av særiddrettsstreningen, og ikke noe som isoleres for seg.

Praktisk informasjon

- **Kursholder:** Lars-Arne Andersen, basistrener teknikk/motorikk avdelingen OLT Oslo og OLT Vest Norge
- Kurset gjennomføres i sin helhet på SATS Langnes I Tromsø
- Det er viktig at alle deltakerne selv er med på den praktiske gjennomføringen – treningen.
- De som har ønsket hotellovernatting har jeg reservert rom på Rica ishavshotell – *Husk at det er den enkelte som selv er ansvarlig for betaling av overnattingen. (ca 800,- Pr natt – inklusive frokost)*
- Oppstart lørdag: kl 10.00 – på SATS Langnes (starter med en teoretisk gjennomgang) ferdig ca kl 16. Søndag er vi i gang ca kl 9.00 – og er ferdig senest kl 15.00
- Kursavgift pålydende kr 750,- Jeg må snarest mulig få en tilbakemelding på hvem fakturaen skal sendes til. (klubb – skole merket med enkeltperson)
Dersom noen av dere må melde forfall, så ber jeg om en SNARLIG tilbakemelding på dette da det som sagt er mange som står på en venteliste.

Som skrevet i invitasjonen håper Olympiatoppen at vi gjennom kurset også kan få en god diskusjon på hvordan vi kan utvikle kompetansen på basistrening i hver region.

Vel møtt
Sportslig Hilsen
Trine Lise Andersen
Avdelingsleder Olympiatoppen Nord Norge