



INVITASJON TIL BASISTRENINGSKURS I TROMSØ (SATS LANGNES) 11 FEBRUAR 2012

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.

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. Mange av øvelsen er også sentrale med tanke å forebygge idrettsskader.

MÅLGRUPPER

Kurset er rettet mot

- Trenerne /lærere som gjennomfører trening for utøvere fra 13 år og oppover innen en særiddrett eller for utøvere i tverridrettslige basisgrupper.

Hvorfor er basistrening viktig?

Målet med basistrening er primært å *bedre prestasjonsnivået* samt å redusere skadefrekvensen, gjennom å **utvikle forutsetninger for teknisk utvikling**. Vi ønsker å bidra til økt kunnskap om riktig trening innenfor basistrening.

Kursinnhold og gjennomføring - faglig innhold og hovedtemaer.

- Hva er basistrening? Hvordan gjennomføre basistrening?
- Hovedvekt på mobilitet, stabiliserende styrke og koordinasjon, Aktiv tøyning, Stabiliseringsstyrke for buk/rygg, bekken/hofter, skuldre, balanseromorienteringsevne.
- Trenerrollen; Hvordan planlegge og tilrettelegge basistrening for barn og ungdom? Pedagogisk veiledning; Utnytting av rammebetingelser; Organisering, progresjon m.m

Praktisk informasjon

- Kursholdere: Hilde Sandvoll og Ivan Tzatchev; Basistrenere Olympiatoppen Nord
- Kurset gjennomføres i sin helhet på SATS Langnes I Tromsø fra kl 10 - 17
- Det er viktig at alle deltakerne selv er med på den praktiske gjennomføringen
- Kursavgift – kr 450,- og settes inn på konto [4715 040 7652](https://www.sats.no) snarest, og innen 10/2 . Enkel lunsj er inkludert i kursavgift.

Vi har kun plass til 20 deltakere, så her er det første mann – kvinne til mølla prinsippet som gjelder.

Påmelding gjøres ved å sende E- post til: olympiatoppen.nord@olympiatoppen.no, samt sette inn kursavgift på konto.

Ved spørsmål, ta kontakt med : trinlise.andersen@olympiatoppen.no

Sportslig Hilsen
Trine Lise Andersen
Avdelingsleder Olympiatoppen Nord