

Svømming i Nord, samling 3 24 - 26 februar 2012 I Tromsø

Velkommen til årets første samling, som har et stort hovedfokus på prestasjonsutvikling i treningshverdagen – og den er stort sett i bassenget ☺ Mental trening er helgas hovedfokus

Fredag: på Rica ishavshotell (kun utøvere) Men trenere kan være med som observatører

Kl 16.00 Start – velkommen og info ved Trine Lise

Kl 16.30 - 19 **Idrettspsykologi; mental trening for utøvere** . Lisbeth Hauglann og Arne Magnus har innledning og en praktisk økt med utøvere. Dette har utgangspunkt i utøverenes tilbakemeldinger og hjemmearbeid i forkant av samlingen

Lørdag : På Alfheim

Kl. 9.00 (starter med kun trenere) Velkommen, takk for sist. Diskusjon og erfaringsutveksling vedrørende målprosesser og det arbeidet som er gjort i klubben siden sist. **Utøvere har med treningsklær – og gjennomfører treningsøkt med Kai Arild**

Kl. 10.00 Her deøer vi trenere – utøvere i to grupper:
Trenere: Relasjonsbygging mellom trener – utøver.
TLA innleder. Og deretter praktisk arbeid – oppgaver.
Utøvere: Ernæringssekvens med Veronica Larsen. Dialog og litt praktisk innfallsvinkel. Veronica har jobbet i OLT systemet flere år, og er tilknyttet OLT sentralt – og regionalt.

Kl 12.00 Lunsj

Kl 13 – 15 **Trenere:** Treningslære og svømmefaglige tema med Johan Zetteberg og Kai – Arild Paulsen
Utøverene :får fri etter lunsj – individuell avslapping – og gjøre seg klar til neste treningsøkt. Oppgavefokus er avklart i forkant.

Kl 16 .00 Trening i bassenget – trener og utøver har klargjort oppgaver på forhånd. (kai Arild koordinerer dette) Det utarbeides ” startliste” slik at alle vet når de skal være klare ca 15 min pr utøver
Videoanalyse med Johan Z blir en del av treningen, samt oppfølging av mental trening (de trenerne som ikke har utøvere, observerer, reflekterer og bidrar i diskusjon i etterkant

Kl. 19.30 Felles middag på byen.

Søndag: (PÅ Rica , felles for både utøvere og trenere)

Kl. 9.-11 **Trenerne:** har oppsummering og refleksjon med Johan Zetteberg angående videoanalyse og teknisk ferdighetsutvikling.
Utøvere: har oppsummering og refleksjon med Lisbeth og Arne Magnus, videre arbeid innen mental trening diskuteres og avklares.

Kl. 11.00 Veien Videre.....diskusjon og refleksjon med utgangspunkt helgas program og egen utviklingstrapp (ref innhold samling 1 og hjemmeoppgaver)

Nye utviklingsoppgaver deles ut – og gjennomgås

Kl 12.00 Avslutning og hjemreise

Trine Lise Andersen

Leder Olympiatoppen Nord