

Fagdag : Trening og utvikling av unge utøvere i Langrenn og Skiskyting
Torsdag 25/8 – Alfheim auditorium kl 10 - 20

Olympiatoppen Nord vil med dette invitere utvalgte trenere fra ulike prestasjonsmiljøer til egen fagdag med innledninger, diskusjoner og erfaringsutvekslinger.

Olympiatoppen Nord ønsker med dette å ta et initiativ slik at kompetanse og erfaring kan bidra til fortsatt utvikling og samarbeid til det beste for utøvere fra Nord.

Målet er at utøvere og trenere i bosatt i Nord kan få arenaer hvor det gis rom for diskusjoner og kompetansepåfyll. Øyvind Sandbakk fra Olympiatoppen Midt Norge, og NTNU –" senter for toppidrettsforskning vil innlede med funn gjort i sin doktorgradsavhandling.

Hovedtemaet vil være "**Treningsfilosofi i langrenn**; suksesskriterier og utviklingspotensiale for norsk langrenn "

Andre aktuelle temaer vil være:

- **Hvordan øke kvaliteten på den enkelte treningsøkt**, uavhengig av intensitetssone
- "**motivasjon, glede og mental fokus i langrenn**" presentasjon og foredrag fra Tor Oskar Thomassen som er i gang med forskning på dette temaet i Langrenn og Skiskyting.
- **Basistrening**..Hvordan trene forutsetninger for å utvikle tekniske ferdigheter litt teori, og deretter en praktisk økt med OLT basistrener . Her er det ønskelig at trenerne stiller som objekter!
- **Erfaringsutveksling - diskusjoner :**
 - Unge utøvere – toppidrett: utviklingsfilosofi og erfaringer*
 - Felles testbatteri for unge utøvere hva – hvordan –hvor ofte, hvordan bruke testresultater?*
 - Annet – her ønsker jeg innspill fra deltakeren e på forhånd!*

Dersom det er ønskelig å koble på **praktisk treningsøkt på f. eksempel fredagen**, kan det være aktuelt at prestasjonsmiljøene selv melder inn ønske behov på dette slik at vi kan diskutere med Øyvind om han kan overnatte og gjennomføre en praktisk økt med refleksjoner i forkant – etterkant av økta. **Dette bør avtales raskest mulig!**

Endelig program vil foreligge i august.(når alle er tilbake fra sine ferier☺)

Påmeldingsfrist: 15 august

Med sportslig hilsen Olympiatoppen Nord

Ved Avdelingsleder

Trine Lise Andersen