

# Hvordan utvikle treningsintelligens

Torsdag 24 mai kl 13.45 Tromsø, Universitetet MH bygget 6-etasje



## 12.45 – 13.15 Registrering

13.15

Det er mulig å bli best , og bo og trene i Nord Norge

Om tålmodighet og intelligens i veien tilbake etter sykdom/skade ved **Jorid Degerstrøm**

Lederskap i trenerrollen ;

**Martin Rypdal, Friidrett , Du møter også topptrener fra lagspill og utholdenhetsidrett**

15.45

Pause med noe å bite i

16.15

" jeg vil , jeg vil, men hvordan får jeg det til... :hvordan jobbe med mentale prosesser inn mot individuelle utøvere, lag, og trenerteam

**Anne Marte Pensgård** fagsjef Olympiatoppen, professor II ved Universitetet i Tromsø og NIH, Oslo

17.15

Pause

18.

Hvordan utvikle treningsintelligens . Paneldebatt som ledes av Otto Ulseth

19.00

Dagens faglige del avsluttes

20.00

Bussavgang fra sentrum til kveldens sosiale samling i Ersfjordbotn. Ekstra kostnad og egen påmelding kr 250,-

## Fredag 25. Mai.

09.00

**Alexander Os, og Sigurd Rushfeldt;** hva er deres viktigste suksèkriterier for å prestere på topp internasjonalt nivå  
**Frida Strand Kristoffersen ,** " det siste steget" fra morgendagens utøver til toppidrettsutøver

10.30

Toppidrett i stadig endring: det vi gjør i dag er ikke godt nok i morgen

**Ulf Morten Aune:** Trygg i trenerrollen, og fortsatt sulten på ny utvikling

**Morten Bråten** Prestasjonsutvikling - sett fra et teknisk/motorisk perspektiv

**Sigmund Aasen** Vår fantastiske hjerne og hvordan denne kan være med på å styre - bremse utvikling

13.00

Årets trenerseminar avsluttes

Seminarpris: kr 600,- pr person for to dager . Kr 250,-. For middag torsdag kveld. Bindende påmelding gjøres til [olympiatoppen.nord@olympiatoppen.no](mailto:olympiatoppen.nord@olympiatoppen.no) innen 15. mai Innbetaling gjøres til kontonummer **47150407652** merk med navn og "trenerseminar .

