

Olympiatoppen Nord-Norge, Høgskolen i Finnmark og Finnmark Idrettskrets har gleden av å invitere til høstens trenerseminar i Alta, på Høgskolen 19-20 oktober

Hva er viktige trener og lederegenskaper for å for å skape trivsel, motivasjon – glød og entusiasme? og hvordan skape de GODE prestasjonsmiljøene – for alle Er dagens unge godt nok trent for å tåle det som kreves for å nå til topps?

Hvordan trene på forutsetninger for ferdighetsutvikling.

innledere:



Liv Tone Linn er mest kjent fra tv-serien "Ingen grenser", men hun har også en imponerende idrettskarriere bak seg med blant annet to gull fra paralympics. Hvordan nå langt med lite, samt indre vilje om motivasjon er stikkord for Liv Tones innlegg



Tor Oskar Thomassen er førsteamanuensis ved Høgskolen i Finnmark. Tor Oskar har lang erfaring som trener innen kombinert, langrenn og fotball på toppnivå.

Tor Oskar vil dele erfaringer fra forskning som han har gjort på unge utøvere i utvalgte miljøer med fokus på hvordan unge utøvere opplever prestasjonsjag – mestringsfølelse og motivasjon



Sigurd Beldo; Høgskolelektor fra Høgskolen i Finnmark. Erfaring som utøver i flere idretter, er engasjert som basistrener for Olympiatoppen Nord, men hovedansvar for planlegging og gjennomføring av trening i Alta regionen-

Påmelding på e-post til: olympiatoppen.nord@olympiatoppen.no

Vi trenger følgende info om hver enkelt deltaker: *Navn, klubb og e-post* Seminaret har 100 plasser og det er "Førstemann til mølla" som gjelder! Merk! Påmeldingen er først gjeldende når deltakeravgiften på kr 250,- er betalt. Betalingen skjer til følgende kontonummer: **4715 04 07652, merk betalingen med: trenerseminar Alta.**

Vi ønsker å legge til rette for en sosial samling med mat på Fredag, dette vil være egen påmelding til, slik at vi kan reservere plass, deltakerne betaler selv for mat og drikke.

Treneren som gjør en forskjell....



Fredag 19. oktober

- 16.30 - 17.00 Registrering og enkel matservering (kaldmat)
17.00 : Seminarstart og velkomstinnlegg
17.15 – 18.00 **Olympiatoppen** ; utviklingsfilosofi, utfordringer og muligheter for unge utøvere i Nord
18.15 – 19.15 **Tor Oskar Thomassen** ; mestring – prestasjonskrav – selvtillit– motivasjon. Hvordan skape og utvikle ekte idretts glede
19.30 - 19.00 **Utøverhistorie** .. Hva motiverte meg, og hva var – er min drivkraft
19.15 – 20.00 **Rrefleksjonsdebatt** ; med innledere fra seminaret og lokale trenere, hvordan få dagens unge utøvere til å ” ta siste steget”

Lørdag 20 oktober

- 9.00 -10.00 **Liv Tone Lind** : Mestring – motivasjon – og vilje til å klare det jeg vil..
10.15 – 11.15 **Sigurd Beldo** ; Hva er viktige forutsetninger for prestasjonsutvikling, og hvordan trene på dette , OLT filosofi for basistrening
11.30 – 12.15 Team Finnmark: presentasjon av filosofi og gjennomføring,
Hvordan bruke erfaringer fra dette prosjektet til å få fart på andre idretter i Finnmark?(håndball, svømming, friidrett m.flere)
12.15 – 13.00 **Lunsj**
13.00 – 15.15 ... Basistrening – hva er dette – hvilke forutsetninger er viktige å prioritere, og hvordan sikre god nok **kvalitet** i denne treningen
Hvordan kan man ivareta mestringsfølelse, , se den enkelte i denne type trening? Hva er de viktigste arbeidskravene i de ulike idretten? Eksempler fra ulike idretter,
15.15 – 15.30 Avslutning – oppsummering og tanker om veien videre, SAMMEN OM DE STORE PRESTASJONENE ☺