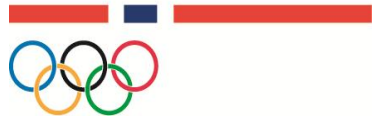


OLYMPIATOPPEN

Nord-Norge



Hvordan kan du som trener ta det neste steget?

Olympiatoppen Nord, i samarbeid med Universitetet i Tromsø, ønsker å invitere til årets trenerseminar. Vi byr på høyaktuelle temaer som vi håper skal trigge refleksjonen hos landsdelens trenere. **STED: Universitetet i Tromsø, Teorifagsbygg 6, auditorium 3.**

Torsdag 5. juni

12.30 Registrering

13.00 "Kunsten å lede". Olympiatoppen Nord og Universitetet i Tromsø ønsker velkommen og innleder.

13.45 Pause (kaffe/te og frukt)

14.00 **Heidi Holmlund OLT**. Prestasjonsernæring - Hvordan og hva spiser de beste? Kosttilskudd – Trenger vi det?

15.15 Pause (kaffe/te og frukt)

15.45 **Anne Marte Pensgaard OLT**. Vinnereskaller – Hvordan takle motgang?

16.45 Pause (kaffe/te og baguett)

17.15 **Tor Oskar Thomassen OLTNN og UIT**. Dreper vi eller utvikler vi talentene? Hvorfor forske? Hva er hovedfunnene og hvilke konsekvenser får det? Eksempler fra en treners og utøvers perspektiv (Anne Therese Eriksen, brytetrener og Håvard Klemetsen, Olympisk mester kombinert).

18.45 Avslutning

20.00 Oppmøte/transport til middag Fjellheisen.

Hvordan lære å lære?

Fredag 6. juni

09.00 **Lars Tore Ronglan NIH**. Trenerens mange valg og dilemmaer; ledelse, coaching og instruksjon. Når gjør du hva?

11.15 **Workshops**

1. Coaching: Hvordan utvikle den gode coachingsamtalen i praksis og refleksjonskompetansens glemte gevinst? **Lars Tore Ronglan NIH og Trine Lise Andersen OLTNN**.
2. Teknikk/motorikk og styrke. To sider av samme sak? Glemmer vi forutsetningene for ferdighetsutvikling? Eksempler fra to idretter. **Ingrid Mellem Mortensen og Martin Rypdal OLTNN**. Sted: Krafthallen.

Påmelding gjøres via mail til: ingrid.mortensen@olympiatoppen.no Husk valg av workshop (coaching eller trening)!

Innbetaling gjøres til OLT kontonummer **4715 040 7652**. Husk å merke med navn og trenerseminar OLT. Når dette er gjort, er dere registrert.

Bindende påmelding innen 28.mai!

Pris trenerseminar: 650kr. Studentpris: 400kr.

Klubb og skolerabatt om dere er flere enn 5 deltakere. Ta kontakt.

Middag med sosialt samvær (i år på Fjellheisen): 400kr. (Dette må betales under påmeldingen).



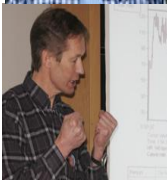
Anne Marte Pensgaard er professor og fagansvarlig for idrettspsykologi ved Olympiatoppen (60%). Doktorgrad i Idrettspsykologi (PhD) fra Norges idrettshøgskole. Hun er også ansatt som professor i idrettspsykologi ved Norges idrettshøgskole. Anne Marte har særlig kompetanse innenfor følgende områder: - Prestasjonspsykologi - Utvikle god prestasjonsmiljø – Oppmerksomhetstrening. Har jobbet som idrettspsykolog både inn mot landslag og individuelle idrettsutøvere. Aktuell med boken "Norske vinneskaller" og arbeider nå inn mot herrelandslaget i fotball.



Heidi Holmlund er klinisk ernæringsfysiolog (100% stilling), og har jobbet i Olympiatoppen siden 2006. Hun har mastergrad (MSc) i klinisk ernæring fra Universitetet i Oslo, og bachelorgrad i fysisk aktivitet og helse ved Norges Idrettshøgskole. Heidi har en klinisk etterutdanning i behandling av spiseforstyrrelser fra Ullevål universitetssykehus og er med i Olympiatoppens spiseforstyrrelsesteam. Hennes ansvarsområder i avdelingen er prestasjonsernæring, triadeutøvere og klinisk ernæring.



Lars Tore Ronglan er førsteamannuensis og tidligere landslagsspiller i håndball. Han er leder for Seksjon for Coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole (NIH). Hans fagområder er læring og ledelse, coaching, håndball og idrettssosiologi. Ronglan tok sin doktorgrad ved NIH i 2000 med avhandlingen "Gjennom sesongen" En sosiologisk studie av det norske kvinnelandslaget i håndball i og utenfor banen.



Tor Oskar Thomassen er førsteamannuensis ved Høgskolen i Finnmark. Tor Oskar har lang erfaring som trener innen kombinert, langrenn og fotball på toppnivå. Testleder i Finnmark, idrettspsykolog og, fagressurs utholdenhet. Hovedfag Idrett ved NIH. 1. amanuensis ved UIT ved institutt for idrett. Tor Oskar har forsket på temaer idrettspsykologi (motivasjon), bevegelseslære og treningslære. Veileder og følger opp treningsprosesser og mentale prosesser inn mot enkeltutøvere og utvalgte miljøer.