



KOMPETANSEHELG

&

TRENERSEMINAR

2.- 4. NOV. 2018

Bli med når Norsk Friidrett samles til kompetanseheving på Quality Airport Hotel Gardermoen. Velg og vrak i en variert seminar meny eller meld deg på et kurs. Her er det noe for alle trenere, ledere, unge ledere, Athletix-trenere, Idrettsleker-arrangører, mosjonsløparrangører, løpetrenere, breddeklubben og dommere.

Registrering fra kl. 16:00 fredag, fellesprogram fra kl. 17:30

Avslutning søndag kl. 14:00*

**med unntak av sprintprogrammet som avslutter kl. 16:00*

FRIIDRETTSGALLA 2018

Lørdag 3. november skal vi hylle de som hylles bør etter et strålende friidrettsår. Festmiddag med underholdning, prisutdeling og god stemning kl. 20:00.



PÅMELDING

mosjon.friidrett.no/kompetansehelgtrenerseminar2018

Nyhet! Frokostløp lørdag kl. 07:00

Møt blant annet disse:



Frank Dick

President i den europeiske friidrettstrenerforeningen



Yannis Pitsiladis

Forsker med spesiell innsikt i m/I-trening
Del av The SUB2-project



Jonas Dodoo

Sprinttrener med Prescod og Ujah i stallen.



Maren Stjernen

Fysioterapeut og leder av NFIFs medisinske team



Leif Inge Tjelta

Doktor i løping og lang erfaring med å få utrente opp av sofaen og ut på løpetur.



Mari Bjone

Kids Athletics-instruktør og ekspert på friidrett for barn



Knut Skeie Solberg

Kommunikasjonssjef i NFIF og mannen bak «behind-the-scenes»-innholdet som «alle» vil ha.



Leif Olav Alnes

Verdens- og Europamester-trener.



Gert Damkat

Landslagstrener i kast i Nederland



Piotr Bora

Lengde- og trestegtrener med mange internasjonale resultater



Sigrid Jervell Våg

Athletix-ekspert og Norgesmester anno 2018.



Atle Guttormsen

Trener og far til stavkomet Sondre Guttormsen



Steinar Hoen

Bislett Games' stevne-direktøren som har tatt det tradisjonsrike stevnet til nye høyder.



Tor Haugland

Trener med lang erfaring som har trent to hekke-jenter til int. medaljer.

PROGRAM fredag 2. november

	Fellesprogram	Lederkurs for ungdom	
16:00	Registrering åpner		
17:00		Kurs	
17:30	Det nye rankingsystemet og VM-kvalifiseringssystemet til IAAF. En gjennomgang og presentasjon av sannsynlige krav. v/Atle Guttormsen	Kurs	
18:00-19:00	FELLES ÅPNING Frank Dick "If you can't imagine it, your can't do it"		
19:00-19:15	Pause	Kurs	Breddeklubbseminar
19:15-20:00	Talent development in the Netherlands v/Gert Damkat	Kurs	Introduksjon til breddeklubbseminaret
20:30	Middag		
	Med forbehold om mindre endringer.		

Fullstendig og alltid program [her](#).

PROGRAM lørdag 3. november

frie seminarer



07:00	Frokostløp						
07:30-08:45	FROKOST						
08:15	Registrering						
	FRIE SEMINARER						
	Breddeklubbseminar	Arrangører/dommere	Friidrett for barn på barns premisser	Trener sprint/hekk	Trener kast	Trener hopp	Trener mellom- og langdistanse
09:00-09:45	Hva definerer en breddeklubb	Promotering av arrangement ved bruk av video. Lær å produsere videoer med enkle hjelpemidler v/Knut S. Solberg	Hva betyr friidrett for barn på barns premisser? Innledning ved Mari Bjone	09:00-10:00 Langhekktraining for alle aldre med hovedvekt på barn og ungdom. Vegard Rooth	9:00-10:00 Tyskernes dominans og meget høye nivå i spyd de siste årene og en gjennomgang av treningen og teknikken til Johannes Vetter. Edvard Harnes	Utvikling av unge lengdehoppere til int. juniornivå. Piotr Bora	
09:45-10:00	Pause			10:00-10:15 Pause			
	Work shop breddeklubb	Work shop videoproduksjon	Workshop - vi lager gode friidrettsopplegg for barn	10:15-11:30 Hekk for jenter i tenårene - hva er viktig og hva er mindre viktig for å løpe fort. Tor Haugland	10:15-11:30 Diskosteknikk og treningen til Ola Stunes Isene sesongen 2018. Lars Ola Sundt	Forts. Piotr Bora	Sunn Idrett: Redusert energitilgjengelighet og betydningene for helse og prestasjon hos mannlige og kvinnelige utøvere.
10:00-10:40							
10:40-10:50	Pause						
10:50-11:30	Rekruttering via sentrale barne- og ungdomstiltak (TINE-stafetten, idrettsleker, Friidrettens Dag)						
11:30-12:30	LUNSJ						
12:30-13:15	TBD	Idrettsleker - et arrangement med stort potensiale for klubben		Det gode klubbmiljøet. Kjell Vidar Norheim, Hattfjellidal	Arbeidskrav og kapasitetsprofiler i kast. Magnus R. Aunevik-Berntsen		Long distance training for 5000/10 000m and marathon. Training methods and periodization of training. Yannis Pitsiladis
13:15-13:30	Pause						
13:30-14:15	Klubbhåndboka som verktøy	Knarvikmila - fra lokalt arrangement til internasjonal oppmerksomhet	13:45 Buss til Nes arena	Se hopp	13:20-14:20 Talent development of throwers in the Netherlands. Gert Damkat	Forebygging av hamstringsskader i friidrett. Maren Stjernen	Forts. Pitsiladis
14:15-14:30	Pause						
14:30-15:15	Planarbeid i klubben		Praksis med barn i Nes arena. Mari Bjone	14:30 Buss til Nes arena for de som skal følge praktiske sesjoner i hopp, kast og hekk		14:30-15:15 "The lactate myth" Lactate production and fatigue in middle- and long distance training. Yannis Pitsiladis	
15:15-15:45	Pause			15:00-16:00 Praksis hekk, med vekt på korthekk. Tor Haugland	15:15-16:00 Praksis diskostrening med Ola Stunes Isene. Lars Ola Sundt	Praksis lengde. Piotr Bora	15:15-15:45 Pause
15:45-16:30	Bedre klubb og kvalitetsklubbprosjektet	TBD		16:16-17:15 Praksis langhekk. Vegard Rooth	16:15-17:15 Praksis Hvordan endre fra hinteknikk til rotasjonsteknikk i kule. Gert Damkat		
				17:30 Buss til hotellet			
18:15	Fellesprogram Leif Olav Alnes i sofaen i samtale med blant andre Knut Skeie Solberg og Bjørn Johansen						
19:00	Fritid		19:00-19:30 Årsmøte Friidrettens Trenerforening				
20:00	FRIIDRETTSGALLIEN 2018						

Fullstendig og alltid oppdatert program [her](#).

PROGRAM søndag 4. november

frie seminarer



08:00	Frokost					
09:00-09:45	Frank Dick. Athletes make Performance happen; coaches make performance possible.					
09:45-10:00	Pause					
10:00-10:45	Steinar Hoen. Hvordan løftet vi Bislett Games tilbake til gamle høyder	Presentasjon av den helt nye Friidrett for alle-appen				
10:45-11:00	Pause					
11:00-12:00	TBD	11:00 Buss til Nes Arena	Speed , what to coach and why Jonas T.Dodoo	Special strength training for throwers. Gert Damkat		Effekten av høydetrening for å øke prestasjonsnivået. Yannis Pitsiladis
12:00-12:10	Pause	11:30-12:30	Pause			
12:10-12:45	Utøverutvikling i klubben - slik gjør vi det i Fana IL v/Anita Bolstad Raa	Friidrettens Dag i Nes Arena	12:10-13:00 Planning and programming for speed based athletes. Jonas T. Dodoo		Sondre og Simen Guttormsens utvikling og stavhopp trening for unge utøvere. Atle Guttormsen	Fort. Pitsiladis
12:45-13:00	Avslutning	12:30 Buss til hotellet				
13:00-14:00	Lunsj					
			14:00 Buss til Nes Arena			
			Praksis. Drills and coaching for max velocity" Jonas T. Dodoo			
			16:00 Buss til Gardermoen og hotellet			

Fullstendig og alltid oppdatert program [her](#).

KURSPROGRAM

AthletiX			
TIMEPLAN Athletix-trenerkurs			
lørdag 3.nov.			
		Ansvarlig	Møterom
09:00-09:30	Introduksjon til Athletix og kurset		
09:30-10:45	Treningslære.	Leif Inge Tjelta	
10:45-11:00	Pause		
11:00-11:30	Skadeforebygging	Veslemøy H. Sjøqvist	
11:30-12:30	Lunsj		
12:30	Buss til Nes arena		
13:00-14:30	Praksis. Mobilitet og styrke		Nes arena
14:45-15:30	Trene sammen		Nes arena
15:30-17:15	Eksempler fra Athletix-klubber		Nes arena
17:30	Buss til hotellet		
søndag 4.nov.			
09:00-10:30	Praksis. Utholdenhetsøkt (løping) ute	Sigrid Jervell Våg	Utenfor hotellet
10:30-11:00	Pause		
11:00-12:30	Motivasjon		
12:30-13:00	Oppsummering	Sigrid Jervell Våg	
13:00	Lunsj		

LØP I NORGE			
TIMEPLAN LØPETRENERKURS			
lørdag 3.november			
09:00-09:30	Introduksjon til løpetrenerkurset	Leif Inge Tjelta og Veslemøy H. Sjøqvist	
09:30-10:45	Treningslære	Leif Inge Tjelta	
10:45-11:00	Pause		
11:00-11:30	Skadeforebygging	Veslemøy H. Sjøqvist	
11:30-12:30	Lunsj		
12:30	Buss til Nes arena		
13:00-14:30	Praksis. Drill, teknikk og styrke		
14:45-15:30	"Trene sammen"		
15:30-17:15	Oppsummering	Leif Inge Tjelta	
17:30	Buss til hotellet		
Med forbehold om mindre endringer.			

TIMEPLAN LEDERKURS FOR UNGDOM			
fredag 2. nov.			
16:00-17:00	Registrering		
17:00-17:45	Kurs		
18:00-19:00	Felles åpning Frank Dick		
19.15-20.30	Kurs		
20:30	Middag		
lørdag 3. nov.			
07:00	Frokostløp		
07:30-08:45	Frokost		
09:00-09:45	Kurs		
09:45-10:00	Pause		
10:00-11:30	Kurs		
11:30-12:30	Lunsj		
12:30-14:15	Kurs		
14.15-14:30	Pause		
14:30-15:15	Kurs		
15.15-15:30	Pause		
15:30-17:00	Kurs		
17.00-17:15	Pause		
17:30-18:15	Kurs		
18:15-19:00	Fellesprogram Leif Olav Alnes i sofaen		
19:00	Fritid		
20:00	Friidrettsgallaen 2018		
søndag 4. nov.			
09:00-10:30	Kurs		
10:30-10:45	Pause		
10:45-11:30	Kurs		
11:30-11:45	Pause		
11:45-13:00	Kurs		
13:00	Lunsj		

Fullstendig og alltid oppdatert program [her](#).

DOMMERSEMINAR

lørdag 3. november	
09:00-11:00	Mulighet for å være med på andre forelesninger, se programmet for lørdag
11:00-11:30	Åpning med presentasjon av deltakere/Kahoot (gruppespørsmål)
11:30-12:30	Lunsj
12:30-13:00	Hva har FDU gjort siste året
13:00-13:30	Innhold og formål med dommerseminaret - regionale dommerseminarer?
13:30-13:45	Pause
13:45-15:00	Questback kretser mm.
15:00-15:15	Pause
15:15-17:15	Rekruttering av nye dommere - nytt konsept for dommerutdanningen (gruppearbeid)
17:15-17:30	Pause
17:30-18:00	Nye regler/regelspørsmål/nøtter
18:00-18:15	Pause
18:15	Fellesprogram; Leif Olav Alnes i sofaen
19:00	Fritid
20:00	Friidrettsgallaen 2018 (middag med prisutdeling)
søndag 4. november	
09:00-09:45	Nye regler/regelspørsmål/nøtter
09:45-10:00	Pause
10:00-10:45	Steinar Hoen. Hvordan løftet vi Bislett Games tilbake til gamle høyder
10:45-11:00	Pause
11:00-12:00	Hvordan heve kompetansen til dommere (gruppearbeid)
12:00-12:15	Pause
12:15-13:00	Oppsummering/avslutning
13:00	Lunsj

Fullstendig og alltid oppdatert program [her](#).

Møt foreleserne

Frank Dick

President i den europeiske friidrettstrenerforeningen (European Athletics Coaches Association), medlem av IAAF Coaches Commission og leder av IAAF Academy. Frank har en lang karriere som trener bak seg. Fra 1979 til 1994 var han "director of coaching" i det britiske friidrettsforbundet. Nylig jobbet han som High Performance director i Sør Afrikas olympiske komité og medvirket til at landet tok ti medaljer i OL i Rio.

@frankdickcoach



Piotr Bora

Master Degree of Sports with specialization in Athletics
Doctor of Science in Physical Culture
Master Class coach in Athletics
ICCE Coach Developer
Friidrettstrener, spesialist i hopp og sprint. Jobber nå som trenerutvikler i det polske friidrettsforbundet. Har trent en rekke hoppere og sprintere med internasjonale titler og karrierer. Han er tidligere sjefstrener for lengde og tresteg i Polen.



Edvard Harnes

Nestoren blant norske kasttrenere har vært trener for toppkastere helt siden 1970-tallet. Edvard er en av få norske profesjonelle friidrettstrenerne med internasjonal karriere, mest i Tyskland der han nå er bosatt. Edvard har lengst trenererfaring med spyd der han har publisert utallige artikler som det kan være verdt å ta en titt på.

<http://www.trenerforeningen.org/webmaster1.html>



Yannis Pitsiladis

(MMedSci., PhD, FACSM)
Professor of Sport and Exercise Science
University of Brighton
Yannis har høy ekspertise på europeisk og kenyansk mellom- og langdistansetrening. I tillegg har han god kompetanse innen effekter av høydetrening. Yannis var en av forskerne i The SUB2 marathon project.
Les mer om Yannis [her](#).



Jonas T. Dodoo

Jonas var trener sammen med ALTIS-trener, Dan Pfaff under oppkjøringen til London-OL i 2012. Han har vært trener for Ezinne Okparaebo og nå trener han blant annet sub 10 løperne Reece Prescod og Chijindu Ujah. Han er også konsulent for Arsenal FC og Bath Rugby Club.
<http://speedworks.training/>



 @EatSleepTrain_

Maren Stjernen

Fysioterapeut, spesialist i idrettsfysioterapi
Mastergrad i Idrettsfysioterapi fra NIH. Hun er i tillegg til jobben på NIMI tilknyttet Olympiatoppen to dager i uken som leder av det medisinske teamet i friidrett. Tidligere fysioterapeut for landslaget i alpint og fysioterapeut i det norske helseteamet i Sotsji-OL. Veileder for masterstudenter i idrettsfysioterapi.



Gert Damkat

Landslagstrener for kast i Nederland, ansatt i full stilling. Damkat har også vært personlig trener for en rekke gode kastere som Rutger Smith, Erik Cadee, Melissa Boekelman. Er nå trener for blant andre Jorinde van Klinken (født 2000) som i år kastet 59.02m i diskos og 17.28m i kule.



Leif Olav Alnes

Leif Olav er mannen bak verdensmester og europamester Karsten Warholm, men han meritter strekker seg langt utover å ha trent Dimna-gutter opp til å mester langhekkøvelsen. Leif Olav har formell trenerutdannelse fra Norges idrettshøgskole og har vært tilknyttet Olympiatoppen i en årrekke. Elevene på Wang i Oslo har også hatt gleden av å ha ham som trener i mange år. Leif Olav mottok både prisen for Årets trener i norsk idrett og i norsk friidrett etter jubelsesongen 2017.



Magnus R. Aunevik-Berntsen

Utdannet statsviter ved Universitet i Oslo, med statistisk analyse som spesialfelt. Jobber til daglig som seniorkonsulent på master data management hos Knowit. Norgesmester i diskos i 2011 og har 58.35 som personlig rekord. Representerte Norge i junior VM 2008 og U23 EM i 2011. Er med i trenerteamet for rekrutteringslandslaget kast.



Møt foreleserne

Vegard Rooth

Vegard Rooth har lang fartstid innenfor idrett, både som aktiv, trener og leder. Som langsprinter var det på stafett han sanket medaljer og rekorder på Lambertseters fryktede stafettlag på 80- og 90-tallet. Har blant annet trent Atle Lund (flerårig mester på 400m hekk med 51,32) og Anders Gjeldnes (47,03 på 400m). Nå er han ungdomstrener i Lambertseter der han blant trener sin lovende datter på hekk og sprint.

 @RoothVegard



Kjell Vidar Norheim

Lærer og Trener 3 i friidrett. Kjell Vidar er 49 år og jobber som lærer i Hattfjelldal i Nordland. Han har på få år bygget opp et inkluderende miljø på en liten plass med 1400 innbyggere som har manglet fasiliteter, kultur og tradisjon for friidrett. Han jobber ut fra et helhetlig perspektiv og dannelsen er en viktig ingrediens. Stikkord for miljøet er inkludering, mestring og prestasjonskultur.



Tor Haugland

Tor Haugland er lærer og har vært friidrettstrener i snart en mannsalder. Trente tre deltakere til Jr. EM i samme sesong med Anne Beth Espetved i spissen som tok sølv. Trener nå Martine Hjørnevik som ble U18-europamester på 100 m hekk i sommer.



Lars Ola Sundt

Trenerforeningens mangeårige leder var selv habil diskoskaster med pers på 61,90 fra 1992. Svært lang trenerpraksis med utøvere på høyt nivå i både kule, slegge og spesielt diskos. Vi kan nevne Gjørn Sørli, Gaute Myklebust og Fredrik Amundgård, medaljevinner i EM U23. Har nå treneransvaret for en av våre nye diskosstjerner; Ola Stunes Isene med EM-finale og 63,30 i 2018.

Atle Guttormsen

Atle Guttormsen har lang fartstid i norsk friidrett der han har vært engasjert både på sentralt plan, i Akershus krets som kretsleder og i klubben Ski. Han har trent og trener sine egne sønner Simen og Sondre og Sondre fikk sitt store gjennombrudd som stavhopper med å ta en sterk sjetteplass i EM-finalen i 2018 – for øvrig verdens beste stavfinale i noe internasjonalt mesterskap noen gang.

Martin Lager

Martin har en bachelor i idrettsbiologi fra NIH og er utdannet sertifisert fysisk trener i praksis. Martin har selv drevet mellomdistanseløping på godt nivå og har særlig meritter å vise til som ungdoms- og juniorutøver. Han har jobbet som PT siden 2011 og er ansatt på Magnat Center. Han er i gang med Trener 3-utdanning i friidrett og er trener for sprintere og hoppere i IK Tjalve.



Mari Bjone

Mari har en mastergrad i idrett fra Loughborough University og har en lang og sterk friidrettskarriere bak seg med blant annet elleve NM-gull på merittlisten. Mari har jobbet som rådgiver og barneidrettsansvarlig i NIF og er sertifisert kurslærer i Kids Athletics. Mari er medlem i NFIFs barne- og ungdomsutvalg og brenner for å legge til rette for at barn skal oppleve mestring på friidrettsbanen.



Leif Inge Tjelta

Leif Inge har produsert en doktorgrad om langdistanseløping og er dosent i treningslære ved Universitetet i Stavanger. I tillegg til å ha trent mange gode løpere, har han også trent opp noen av de minst spreke i samfunnet vårt i SPREK-prosjektet i Stavanger. Han skal dele av sin verdifulle erfaring til deltakerne på løpetrenerkurset.

Les mer om SPREK-prosjektet [her](#).



Sigrid Jervell Våg

Sigrid har akkurat fullført en mastergrad i ledelse- og organisasjonspsykologi ved BI der også idrettsfag inngår. Hun er i tillegg en av landets beste mellom- og langdistanseløpere med blant annet to gull fra NM på Byrkjelo i 2018. Sigrid har vært sentral i utviklingen av konseptet Athletix og er en entusiastisk formidler.



Møt foreleserne

Steinar Hoen

Steinar ble legende da han ble omtalt som «Hoen airlines» på 90-tallet etter at han gjorde stor suksess og blant annet satte norsk rekord og tok EM-gullet i høyde i 1994. Han er utdannet økonom og etter en karriere som aksjemegler, begynte han å jobbe i Bislett Alliansen der han i dag er stevnedirektør for Bislett Games. Et internasjonalt stevne som har gjort grep for å bli verdens mest bærekraftige friidrettsstevne.



Knut Skeie Solberg

Knut er ansatt som kommunikasjonssjef i NFIF og er mannen bak «behind-the-scenes»-innholdet på norsk friidretts ulike sosiale medieplattformer. Innhold som også de tradisjonelle mediene har kastet seg over. Knut er friidrettsmann og journalist og elsker begge deler.

 @KSSolberg



Veslemøy Hausken Sjøqvist

Ansatt som kompetanseansvarlig i NFIF. Har hovedfag i fysisk aktivitet og helse fra NIH med fysioterapiutdanning i bunn. Har selv vært en habil løper og har bla. lang erfaring med å trene grupper med mosjonister. Er opptatt av at løpegleden må stå i sentrum og ønsker å inspirere andre til skape gode løpemiljøer der de er.



Anita Bolstad Raa

Anita er nå daglig leder i friidrettsgruppen i Fana IL, men har bakgrunn som HR-leder i det private næringsliv. Hun har også vært leder av friidrettsgruppen i mange år. Fana IL har vokst og har et bredt aktivitetstilbud og Anita har vært en sentral leder i utviklingen i klubben.

