

TRENERSEMINARET 2016

Friidrettens Trenerforening i samarbeid med Norges Fri-idrettsforbund har gleden av å invitere til 25 års jubileumsseminar fredag 4. november til søndag 6. november. Seminaret holdes på Clarion Hotell Royal Christiania i Oslo med praktiske økter i friidrettshallen på Rud i Bærum. I år har vi parallelt med seminaret en europeisk konferanse på mellom- og langdistanse. Alle forelesninger er åpne for alle deltakere enten man er påmeldt Trenerseminaret eller European Endurance Conference. I programmet under er alle forelesningene for begge seminarene listet. De som står med engelsk tekst (som også gjelder introduksjonen av forelesere) vil bli holdt på engelsk. De aller fleste av disse forelesningene er innen mellom- og langdistanse.

Forelesere:



Vebjørn Rodal

1996 Olympic gold medalist at the 800 meter. He was the Olympic 800m record holder until David Rudisha won his title in London. Vebjørn Rodal is currently working in media as an expert commentator in athletics.



Honoré Hoedt

Former national coach for middle- and long distances in Norway and the Netherlands. Present coach of World Champion Sifan Hassan.



Johan Kaggstad

The coach of marathon runners Grete Waitz and Ingrid Kristiansen. Was involved with Norwegian athletes for a long time and has held the position of national coach for the endurance events. He is nowadays most known for his engagement in TV as an athlete- and cycling commentator.



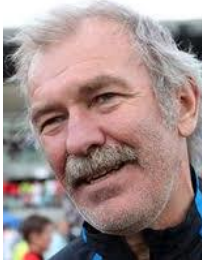
Gjert Ingebrigtsen

Coach and father of 'The Ingebrigtsen brothers' Henrik, Filip and Jakob. Also plays an important role in the Norwegian TV-show featuring the Ingebrigtsen family of nine.



Zbigniew Krol

He has been the personal coach of polish 800m-runner and silver medalist in Beijing 2015, Adam Kszczot, and for many years also the coach of the Danish 800m runner Andreas Bube.



Knut Kvalheim

Former long distance runner who sat a total of six Norwegian records and ran 13.20,54 for the 5000m and 27.41,6 for 10000m in the 70 's. Has for the last 30 years been a distance-coach in the club IK Tjalve in Oslo and has among many others, been in charge of Susanne Wigene [silver medalist in 10 000 meter in ECH 2006)



Leif Inge Tjelta

Ph.D. Scientist and coach at the University of Stavanger. He has published many articles about middle- and long distance training and is a specialist in training theory and physiology.



Frank Brissach

Former coach of Vebjørn Rodal with a special interest in power, coordination drills and strength training for middle distance. He has also been involved in the strength training of Henrik Ingebrigtsen.



Espen Tønnesen

Ph.D. Scientist and training coordinator in Endurance Sport at the Norwegian Olympic Training Centre in Oslo. He has done a lot of research on the training process of some of the world leading athletes in different endurance sports.



Henrik B. Larsen

Ph.D. Danish researcher at Copenhagen Muscle Research Center. Henrik Larsen has studied the training strategies of the Kenyan Runners over many years. He has written several articles focusing on different aspects about their training culture and training methods.



Heidi Holmlund

Clinical nutritionist working for Healthy Sports. She has for the last ten years worked for the Olympic committee with issues related to performance nutrition, weight regulation and eating disorders.



Øyvind Sandbakk

Ph.D. Associate University Professor at NTNU, institute for neuro medicine, and leader of Granåsen Center for elite sports research.



Kaja Sætre

Physical therapist with specialization in sports and has a Masters degree in shoulder pain. Kaja is a member of the medical team in Norwegian Athletics for seven years.



Marte Bentzen

Ph.D. Scientist at the Norwegian Sports University. She has studied the process of burn out among elite sport coaches, and will present data from her research. Track and field coaches in Norway and Sweden is part of the population studied.



Håkan Andersson

Håkan Andersson fra Sverige er en av verdens mest kunnskapsrike trenere på kortsprint, og har opp gjennom årene fått et stort nettverk av internasjonale forskere og trenere. Han er personlig trener for Stefan Tärnhuvud, Tom Kling Baptiste og Johan Wissman, og er medansvarlig for Sveriges satsing på 4x100m stafett.



Stephan Johansson

Stephan Johansson er fra Sverige, men har gjennom mange år vært sprinttrener i Tyrving. Tyrving har bygd opp et sterkt sprintmiljø med Helen Rønningen og Jonas Halonen i spissen.



Eystein Enoksen

Doktorgrad og (tidligere) Professor i idrettsvitenskap ved NIH og nestor i Trenerforeningen. Trenger ingen videre presentasjon!



Kenth Olsson

Mangeårig sprint trener i Helsingborg hvor Johan Wissman er den mest merittede utøveren. Har de senere årene jobbet med norske sprintere på Rekruttlandslaget.



Kenneth Hoffman

Født og oppvokst i USA, bodd i Norge de siste 20 årene. Doktorgrad i kjemi, bakgrunn fra High School og college friidrett. Hovedtrener Fagernes IL friidrett. Pers i høyde 2,22m.



Adrian Proteasa

Har det siste trent Tonje Angelsen i hennes comeback fra skade. Har trent en rekke gode høydehoppere, blant annet Steinar Hoen da han slo igjennom i 1991.



Jörg Roos

Coach for Kai Kazmirek that was 4th. With ny PR 8580p i Rio.

In the picture with Kai Kazmirek



Gertrud Schäfer

Retired Physical education teacher.

Coach for Sabine Braun World and European Champion in heptathlon and bronze medalist in Barcelona 1992; coach of Beate Peters – German record in javelin 69,86m, bronze medalist at European and World Championships 1986, 1987 in Stuttgart and Rome, coach of Werner Hartmann - discus thrower of 67m.



Helga Reigstad

Helga Reigstad har lang og brei friidrettserfaring, både administrativt og sportsleg. Som aktiv to NM-medaljer i spyd med 48,76 som pers. Tidlegare styremedlem i NFIF og mangeårig trenar/leiar i Osterøy IL. Dei siste åra stor sportsleg suksess som trenar for Sigrid Borge, vår beste spydjente sidan Trine Hattestad.



Jørund Årdal

Jørund Årdal har ca. over 20 års erfaring som kasttrenar for ungdom/juniorar på nasjonalt toppnivå, m.a. Trude Raad og Marte Rygg Årdal og no multitalentet Thomas Mardal. Også brei erfaring frå vektløfting gjennom tett samarbeid med landets leiande klubb Tambar skjelvar.



Edvard Harnes

Tidligere norsk landslagstrener i spyd hvor han var trener for utøvere som Terje Thorslund og Bjørn Grimes. Var senere i over 10 år vest-tysk landslagstrener i spyd/kule/diskos for kvinner. Bilde fra hans tid som vest-tysk landslagstrener på 80-tallet!



Trond Ulleberg

Grossist i aldersrekorder i kule. 19.18m var lengst med seniorkula. Ekspert på idrettspsykologi og idrettspsykiatri. Gensek SIAH og leder av Kastforeningen.



Magnus R. Aunevik-Berntsen

Utdannet statsviter ved Universitet i Oslo, med statistisk analyse som spesialfelt. Jobber til daglig som fagkonsulent i utdanningsetaten i Oslo. Norgesmester i diskos fra 2011, med 58.35 som personlig rekord. Representerte Norge i junior VM 2008 og u23 EM i 2011



Lars Ola Sundt

Tidligere diskoskaster med 61.90m i 1992. Har siden midten av 90-tallet fungert som trener. Har trent utøvere som Gjøran Sørli, Gaute Myklebust og Fredrik Amundgård. Leder av Trenerforeningen siden 2003.

Program

Fredag 4. november

<u>16.30 – 17.00</u>	Registrering
<u>17.00 – 17.15</u>	Åpning Trenerseminaret 2016 / European Endurance Conference 2016
<u>17.15 – 18.00</u>	Marte Bentzen - Burn out among coaches.
<u>18.15 – 18.50</u>	Kaja Sætre - Running injuries and prevention.
<u>18.15 – 20.00</u>	Jörg Roos - Training Philosophy combined events. (Pause ca. 18.50 – 19.10)
<u>18.50 – 19.10</u>	Kaffepause
<u>19.10 – 20.00</u>	Honoré Hoedt - Sifan Hassan's development as a distance runner.
<u>20:30</u>	Middag

Lørdag 5. November

<u>08.30 – 09.00</u>	Registrering
<u>09.00 – 09.50</u>	Zbigniew Krol - 800m training for champions.
<u>09.00 – 11.00</u>	Håkan Andersson - Sprint: Filosofi, start, akselerasjon og toppfart samt treningsopplegg.
<u>09:00 – 10.00</u>	Gertrud Schäfer - Analysis of healthy and unhealthy athletic exercises.
<u>10.00 – 10.50</u>	Johan Kaggestad - The making of world class distance runners.
<u>10.10 – 11.00</u>	Helga Reigstad – Spyd: Treningsfilosofi med kvinnelig perspektiv. Utviklinga til Sigrid Borge (59,33)
<u>10.50 – 11.20</u>	Kaffe og forfriskninger/snacks
<u>11.20 – 12.10</u>	Leif Inge Tjelta - Training volume and intensity among international distance runners. Historical trends and current practice.
<u>11.20 – 12.50</u>	Jørund Årdal/Trond Ulleberg/Edvard Harnes - Teorier om styrketrening med vekter for ungdom. 20 min innlegg fra hver foreleser med spørsmål/svar til panel i siste del.
<u>12.15 – 13:00</u>	Heidi Holmlund - The healthy athlete. The continuum from healthiness to top performance sports.

Program

Lørdag 5. november (fortsetter)

<u>13.00 – 14.00</u>	Lunsj
<u>14.00 – 15.15</u>	Jörg Roos - Treningsplanlegging mangekamp
<u>14.15 – 15.00</u>	Cafe dialogue about the following topics: The marathon, The 800 meter, The healthy athlete, Training volume and developmental issues.
<u>15.30</u>	Buss til Friidrettshallen på Rud.
<u>16.00 – 17.00 og 17.00 – 18.00</u>	Honoré Hoedt - Praktisk økt: Running drills and technique in distance running
<u>16.00 – 17.00 og 17.00 – 18.00</u>	Frank Brissach - Praktisk økt: individualization of strength and power training middle distance running.
<u>16.00 – 17.00</u>	Helga Reigstad - Praktisk økt spyd med Sigrid Borge
<u>16.00 – 17.00</u>	Eystein Enoksen/Kenth Olsson - Praktisk økt sprint/hekk
<u>17.00 – 18.00</u>	Jörg Roos - Praktisk økt høyde og lengde
<u>18:15</u>	Buss tilbake til hotellet
<u>18:45 – 19.30</u>	Årsmøte Trenerforeningen
<u>20:00</u>	Middag

Søndag 6. November

<u>09:10 – 10.00</u>	Espen Tønnesen - Key factors in developing a world champion in endurance sports.
<u>09:10 – 10.00</u>	Kenneth Hoffman - Friidrett i USA
<u>09:10 – 10.00</u>	Gertrud Schäfer - Minimizing the risk of injuries on top level training between theory and practice.
<u>10.10 – 11.10</u>	Adrian Proteasa - Min filosofi om høyde, teknikk og trening.
<u>10.10 – 11.10</u>	Håkan Andersson - Stafett som drivkraft i utviklingen av sprintkultur.
<u>10.10 – 11.00</u>	Henrik B. Larsen - Training strategies and physical dispositions in Kenyan runners.

Program

Søndag 6. november (fortsetter)

- 11.00 – 11.30 Kaffe og forfriskninger/snacks. Sjekk ut her eller under lunsjen
- 11.30 – 12.45 **Vebjørn Rodal** - Tough enough for Olympic gold! The success factors in 800m-training and competitions.
- 11.30 – 12.45 **Stephan Johansson** - Sprintfilosofi i Tyrving.
- 11.30 – 13.00 Kast Potpurri!
- Lars Ola Sundt** - Framtiden er rotasjon i kule og det gjelder for begge kjønn!
- Edvard Harnes** - Aktuelle forskningsresultater innen biomekanikk i diskoskast.
- Magnus R. Aunevik-Berntsen** - Effekt av styrke og Power i trening for diskos, resultatet av en statistisk analyse av 80 diskoskastere.
- 12.45 – 14.00 Lunsj
- 14.00 – 14.50 **Knut Kvalheim** - Coaching a Large group of distance runners, elite and recreational runners hand in hand.
- 14.00 – 14.50 **Kenneth Hoffman** - Power development for yngre utøvere.
- 15.00 – 15.50 **Gjert Ingebrigtsen** - Team Ingebrigtsen: The true story. How in a family of nine three brothers have become successful runners.
- 15.50 – 16.00 Utdeling av Årets Trener prisen og avslutning.

Seminaravgift (inklusive lunsj lørdag og søndag, samt kaffe/te/forfriskninger/snacks og busstransport praktiske økter)

Medlem i Trenerforeningen:	kr. 2.450,-
Studenter eller aktive:	kr. 2.450,-
Ikke medlem i Trenerforeningen:	kr. 2.700,-
Dagspris fredag	kr. 700,-
Dagspris lørdag	kr. 1.300,-
Dagspris søndag	kr. 1.200,-
Enkeltrom m/frokost per natt	kr. 1.000,-
Dobbeltrum m/frokost per natt per person	kr. 575,-
Tre retters middag fredag 20:30 og/eller lørdag 20:00	kr. 490,- (per dag)
Totalpakke med hotell enkeltrom medl. Trenerforeningen	kr. 5.350,-
Totalpakke med hotell enkeltrom ikke medlem	kr. 5.600,-
Totalpakke med hotell dobbeltrum medl. Trenerforeningen	kr. 4.500,-
Totalpakke med hotell enkeltrom ikke medlem	kr. 4.750,-

Seminalet holdes på Clarion Hotell Royal Christiania i Oslo med praktiske økter i friidrettshallen på Rud i Bærum. Overnatting er også på Royal Christiania så langt det er ledige rom igjen på vår booking. Det er viktig å melde seg på innen fristen 16. oktober hvis man skal ha overnatting.

Elektronisk påmelding: <http://mosjon.friidrett.no/eec2016>

Klubber som melder på flere deltakere kan be om faktura.

Kontakt: Lars Ola Sundt – lars.ola.sundt@idk.no - 905 40 216

Se også Trenerforeningens nettside for informasjon: www.trenerforeningen.org

Påmeldingsfrist: 16. oktober

