

TRENERSEMINARET 21.–22. nov. 2020



LØRDAG

9:00

9.30-10.20

MEET, Ullevål

REGISTRERING

Trener-utøver relasjonen – om betydningen av kvaliteten på relasjonen

Anne Fylling Frøyen

10.20:10:30

PAUSE

10:30-11:30

Hvordan kunne det skje? **Odd Ivar Nyheim** i prat med **Dag Olav Åse** om seksuell trakassering og overgrep i idretten

11:30-11:45

PAUSE

11:45-13:00

Utviklings- og treningsfilosofien til Erik sett i lys av Hedda Hynnes store fremgang på 800 meter. **Erik Sakshaug**

13:00-14:00

LUNSJ

14:00-15:15

Skal jenter i alderen 15-25 år trene annerledes enn gutter? Del 1. **Knut Jæger Hansen**

Kosthold og ernæring for ungdom generelt og jenter spesielt – bør det være tettere oppfølging i puberteten? Del 2. **Ingvill Måkestad Bovim**

15:15-15:45

PAUSE

15:45-16:30

Veien til Henriettes suksess. **Unn Merete Lie Jæger**

Fra ungdomsutøver til juniorutøver i spyd. **Edvard Harnes**

Treningen til Ingvill. **Knut Jæger Hansen og Ingvill Måkestad Bovim**

16:30-16:45

PAUSE

16:45-17:30

Forskningsdokumentasjon og presentasjon av treningen til norske og nordiske sprintere på toppnivå med effektiv sprinttrening på toppnivå. **Eystein Enoksen og Øyvind Strømmen Kjerpeset**

Hanne jakter på energien i høydehoppet. **Hanne Haugland**

Styrketrening for kastere. **Paul Solberg**

17:30-17:45

PAUSE

17:45-18:30

Treningen og apparatet rundt Markus Rooth. **Espen Rooth**

Styrketrening for mellom-og langdistanse. **Paul Solberg**

SØNDAG

9:00

REGISTRERING

9:30

Fellesforelesning: Fra vondt til tretthetsbrudd. Hva vet vi og hva kan treneren bidra med. **Maren Stjernen**

10:30

Fellesforelesning: Toppidrett og talentutvikling; hvordan få frem neste generasjon topputøvere i norsk friidrett? **Erlend Slokvik**

11:30

Slik trente paraverdensmester på 100 meter, Salum Kashafali. **Jan Herman Hordvik**

11:30

Metodikk for innlæring av sleggeteknikk. **Jørund Årdal**

12:30

LUNSJ

Praktiske seanser og forelesninger:

13:30-14:30

Vladimirs hekkeskole (teorirom) **Vladimir Vukicevic**

Koordinasjonstrening/basistrening for ungdom (Idrettshall 2) **Martin K. Lager**

Eivinds sleggeskole (Idrettshall 1) **Eivind Henriksen**

14:45-15:45

Vladimirs hekkeskole (Idrettshall 1) **Vladimir Vukicevic**

Styrke- og spensttrening for løpsøvelsene i friidrett (Idrettshall 2) **Eystein Enoksen**

Lengde (Idrettshall 3) **Jon Olav Bjørhusdal**

Fra juniorutøver til seniorutøver i spyd (Klasserom) **Edvard Harnes**

Endringer i programmet kan forekomme.

PÅMELDING: <https://mosjon.friidrett.no/trenerseminaret2020>



- **Trener-utøver relasjonen – om betydningen av kvaliteten på relasjonen**
Anne Fylling Frøyen

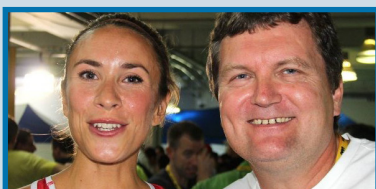


- **Hvordan kunne det skje?**
Odd Ivar Nyheim i prat med **Dag Olav Åse** om seksuell trakassering og overgrep i idretten.



- **Langsiktig utvikling av 800 meter løpere**
- **Utviklings- og treningsfilosofien til Erik sett i lys av Hedda Hynnes store fremgang på 800 meter**
Erik Sakshaug

Erik Sakshaug er lærer på Idrettsfag på Strinda Videregående skole. Han er personlig trener for og samboer med Hedda Hynne. Hun har satt norsk og nordisk rekord med tiden 1.58,10. I tillegg har Erik vært ansvarlig leder for rekrutteringslandslaget på mellom- og langdistanse i mange år.



- **Skal jenter i alderen 15-25 år trener annerledes enn gutter?** **Knut Jæger Hansen**
- **Kosthold og ernæring for ungdom generelt og jenter spesielt – bør det være tettere oppfølging i puberteten?** **Ingvill Måkestad Bovim**
- **Knut Jæger Hansen og Ingvill Måkestad Bovim om treningen til Ingvill**

Knut Jæger Hansen er utdannet manuell terapeut og har vært trener for mange av våre beste mellomdistanseløpere i snart 40 år. Startet som trener for Ingvill i 2004 og fulgte henne fram til hun la opp.

Ingvill Måkestad Bovim var vår beste mellomdistanseløper i en årrekke. Hadde den norske rekorden på 800 meter fra 2010 til 2020. 8 norske mesterskap på 800-1500 meter. Hun er klinisk ernæringsfysiolog og jobber på idrettens helsesenter. Forfatter av kokeboka, «Matprepp. Den enkle veien til et sunt kosthold».



- **Veien til Henriettes suksess**
Unn Merete Lie Jæger

Medaljegrossist med åtte NM-gull og 15 NM-medaljer i slegge, spyd og lengde uten tilløp fra 90-tallet. Nå er hun trener i Aremark IF for blant annet sin datter, Henriette Jæger.



- **Fra ungdomsutøver til juniorutøver i spyd**
- **Fra juniorutøver til seniorutøver i spyd**
Edvard Harnes

Tidligere norsk og tysk landslagstrener i kast med spyd som spesialfelt. Har trent en rekke utøvere som har deltatt i internasjonale junior og seniormesterskap. Utøveren tok til sammen 3 medaljer i senior EM/VM.



- **Forskningsdokumentasjon og presentasjon av treningen til norske og nordiske sprintere på toppnivå** **Eystein Enoksen og Øyvind Strømmen Kjerpeset**
- **Styrke- og spensttrening for løpsøvelsene i friidrett** **Eystein Enoksen**

Øyvind Strømmen Kjerpeset har vært en våre beste sprintere/400 meter hekkeløpere de siste årene. Han fikk kongepokalen i forbindelse med NM i Tønsberg 2013. Han er medisinerstudent på siste året ved medisinske fakultet i Oslo og er fremdeles aktiv utøver. Han holdt et meget interessant foredrag om hamstringskader under fjorårets trenerseminar og har gode erfaringskunnskaper om sprinttrening på elitenivå.



- **Hanne jakter på energien i høydehoppet. Verdensmesteren fra 1997 ser på noen av puslespillbitene**
Hanne Haugland

Verdensmester 1997- 1.99, VM-bronse innendørs i 1997 2.00, norsk rekord 2.01 ute og 2.00 inne. Coach på Olympia-toppen siden 2009, primærkontakt for 4 sommeridretter.



- Styrketrening for kastere
 - Styrketrening for mellom- og langdistanse
- Paul Solberg**



- Treningen og apparatet rundt Markus Rooth
- Espen Rooth**

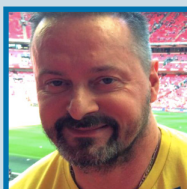


- Fra vondt til tretthetsbrudd. Hva vet vi og hva kan treneren bidra med
- Hvor utbredt er problematikken er (tretthetsbrudd i alle faser/grader), hva er protokollene for behandling/avlastning og return to activity.
- Maren Stjernen**

Maren Stjernen har en Mastergrad i Idrettsfysioterapi fra NIH. Hun er leder av Norges friidrettsforbunds medisinske team og er i den forbindelse tilknyttet Olympiatoppen i tillegg til sin kliniske jobb på NIMI i Oslo. Tidligere fysioterapeut for landslaget i alpint og fysioterapeut i det norske helseteamet i Sotsji-OL. Veileder for masterstudenter i Idrettsfysioterapi.



- Toppidrett og talentutvikling; hvordan få frem neste generasjon topputøvere i norsk friidrett?
- Erlend Slokvik**



- Slik trente paraverdensmester på 100 meter, Salum Kashafali
- Jan Herman Hordvik**
har trent utallige norsk toppløpere på 100-800 meter og langhekk. Når er han blant annet trener for paraverdensmester på 100 meter, Salum Kashafali.



- Metodikk for innlæring av sleggeteknikk
- Jørund Årdal**



- Vladimirs hekkeskole
- Vladimir Vukicevic**
Vladimir Vukicevic har vært Norges bestehekkeløper på 110m hekk i mange år, og forbedret sin egen Norgesrekord i år til 13,53 sek. Han innehar også den norske juniorrekorden. Han tok sølv i jr. VM 2010 og sitt første NM-gull allerede i 2009 som 18-åring.



- «Eivinds sleggeskole»
- Praktisk økt med Eivind Henriksen om innlæring av riktig sleggeteknikk.
- Eivind Henriksen**

Eivind Henriksen har i en årrekke vært vår suverene sleggekaster på herresiden, med 5-plass i Doha-VM som beste internasjonale plassering. Har 11 strake NM-gull og norsk rekord på 78,25. Eivind ble i 2019 kåret til Årets trener sammen med sin avdøde trener Einar Brynemo. Under NM i Bergen ble han tildelt forbundets høyeste utmerkelse for aktiv idrett: Gullmedaljen.



- Koordinasjonstrening/ basistrening for ungdom
- Gruppetrening for ungdom og junior. Koordinasjon, styrke og basistrening. Instruktør på praktisk økt på søndag.
- Martin K. Lager**

Martin K. Lager har en bachelorgrad i idrettsbiologi fra Norges idrettshøgskole og har mange års erfaring som trener i Tjalve i tillegg til at han jobber som personlig trener og performance coach ved Magnat Center. Martin har løpt mye i sitt unge liv. Han løper fortsatt og er kurslærer for Norges friidrettsforbund. Han er særlig god på det man tradisjonelt kaller «basistrening» og det å lage varierte og gode grunnlagstreningssøker for løpere.



- Arbeidsrommet mellom teorier/vitenskap/forskning og praksis/treningsfeltet/banen – betraktninger rundt muligheter og begrensninger. Praktiske eksempler.
- Jon Olav Bjørhusdal**

Trener for løp, hopp og kast i gruppa «jotrackandfield» som hovedsakelig har utøvere fra Ranheim Friidrett.