



INVITASJON TIL BASISTRENINGSKURS HØST 2005

Olympiatoppen Hordaland har gleden å invitere til kurs i basistrening. Kurset er utviklet på bakgrunn av erfaringer fra basistrening i regi av Olympiatoppen Hordaland de siste 5 år. Vi besitter topp kompetanse og har noen av landets fremste instruktører innen basistrening.

Målgruppe:

Klubber og miljøer, trenere og utøvere som ønsker å høyne kvaliteten på innholdet i treningsarbeidet.

Mål med kurset:

Bidra til kompetanseheving innenfor feltet basistrening, gjennom teori og praksis. Bidra til nettverksbygging innenfor og på tvers av idrettene. Bidra til kontinuitet i kvaliteten på treningsarbeidet.

Hvorfor er basistrening viktig?

Målet med basistrening er å bedre prestasjonsnivået og å redusere skadeforekomsten, gjennom å bedre utøvernes evne til å tåle trening - med andre ord utøverens evne til å absorbere (store) treningsmengder. Skal utøveren bli best, må han/hun *minst* trene med samme kvalitet og kvantitet som de beste i dag gjorde, da de var på samme alder.

Videre vil kompetanseheving om treningsinnhold og -gjennomføring kunne bidra til utvikling av gode holdninger til trening blant utøverne.

Gjennom dette kurset ønsker vi å bidra til økt kunnskap om hvilke faktorer som avgjør prestasjonsnivået, og hvordan man best mulig kan påvirke disse faktorene gjennom trening, både kvantitativt og ikke minst kvalitativt.



Olympiatoppen Hordaland

Regionalt kompetansesenter



Kursinnhold:

Kurset vil bestå av ca. 1/3 teori og 2/3 praksis:

- **Begrepsdefinerings** - hva ligger i begrepet basistrening?
- **Arbeidskravsanalyser** - hvilke ulike krav stilles de til utøverne i de forskjellige idrettsgrenene?
- **Kapasitetsanalyser** - hvilke ferdigheter og resurser har utøveren/utøverne?
- **Praktiske eksempler** på trening av ulike basisferdigheter innen ulike idretter
- **Gruppearbeid:** planlegging og gjennomføring av basistrening innen gitte idretter
- **Basistrening.no:** Øvelsesbank for basistrening

Gjennomføring:

- **Tid:** Torsdag 29/9, 3/11 eller 8/12-2005. Kl. 17.00 - 21.00
- **Sted:** Tonus treningssenter, Hardangerveien 21 (like ved SATS)
- **Omfang:** 4 timer
- **Kostnad:** kr.400,-
- **Kursholdere:** Lars-Arne Andersen, koordinator basistrening, Olympiatoppen Hordaland, og Terje Nitter, basistrener Olympiatoppen Hordaland.
- **Påmelding:** Påmelding er bindende og skjer pr. post eller pr. e-post til:

Olympiatoppen Hordaland
Postboks 6143 Postterminal
5892 Bergen

E-post: Hordaland@olympiatoppen.no

På grunn av begrenset deltagerantall (maks. 20 stk), gjelder "førstemann til mølla" - prinsippet.

Påmeldingsfrister:

- Kurs 29.september 2005. Frist for påmelding: **15.september 2005**
- Kurs 3.november 2005. Frist for påmelding: **20.oktober 2005**
- Kurs 8.desember 2005. Frist for påmelding: **24.november 2005**

Spørsmål om kurset kan rettes til Lars-Arne Andersen, tlf.: 95 27 29 20

Med vennlig hilsen

Lars-Arne Andersen
Koordinator Basistrening
Olympiatoppen Hordaland