

28-29 mars 2009

UC NORRLAND

inbjuder alla ungdoms- och juniortränare till FÖRDJUPNINGSKURS

Vi utvecklas tillsammans i en ny form...

Fr o m 2008 satsar Svenska friidrottsförbundet via idrottslyftet resurser också på en mer fri form av tränarutbildning – Fördjupningen.

Tanken är att fördjupa sina kunskaper med andra inom olika kunskapsområden och också få möjlighet att välja lite av sitt innehåll.

Vi har extra bra föreläsare...

Vi vill ge er "en krydda" av bra föreläsare allt för att attrahera alla tränare i Norrland att samlas och känna att det ger värdefull kunskap och utbyte.

Tid

Samling: Lördagen den 28 mars -09 klockan 10.00
Avslut: Söndagen den 29 mars -09 klockan 16.00

Plats

Comfort Hotel Uman, Umeå
Noliahallen

Avgiften är 1700:-

För att göra en viss ekonomisk utjämning gäller samma avgift oavsett behov av logi eller 1-2 övernattningsnätter. Logi 2 nätter gäller för de som har 30 mil eller mer till Umeå.

För tränare utanför UC Norrland eller intressenter från andra idrotter kontakta oss snarast för pris.

För enkelrum betalas ett tillägg på 275:-/natt

Avgift för UC Norrlands aktiva utbildare 1200:-

Betalning

Avgiften betalas till plusgiro 49 54 33 -5 (Västerbottens FIF) i samband med anmälan. Ange namn och utbildning vid betalning. Föreningen får efter avslutad utbildning tillbaka 1200:- från Idrottslyftet. Vid fakturering påförs faktureringsavgift på 50:-

Inspiratörer - föreläsare

Du att få träffa och lyssna på en rad erfarna utbildare och tränare.

Sprint metod och teknik:

Håkan Andersson, Sundsvall

Hopp- och längdhopp:

Joakim Svedberg, Sundsvall

Träning för medeldistans:

Mikael Svensson, Umeå

Kast i teori och praktik:

Ännu inte klart när inbjudan går ut?!
Meddelas senare, kontakta Per J för info.

Upplägg

Tanken är att man genomför två av grengruppsfördjupningarna oavsett "första val" d v s genomför båda dagarna. Möjlighet finns ju också att ta del av samtliga föreläsare och göra en gen prioritering mellan teori och praktik. Vi jobbar för ett brett innehåll som ska passa alla tränare oavsett grengruppsinriktning.



SVENSK FRIIDROTT

Prel. program

Lördag 28 mars

10.00 Inledning/mingel/fika

10.30 A. Sprint (H Andersson)

B. Kast

13.00 LUNCH

14.15 A. Sprint praktik (H Andersson)

B. Kast praktik

16.30 Fika

17.00 Seminarie (4:a grupper)

18.30 Middag

19.30 Redovisning (15min/grupp resultat och eventuell tillämpning)

Söndag 29 mars

08.00 FRUKOST

09.00 Forts redovisning o diskussion

10.00 C. Hopp (J Svedberg)

D. Me/Lå (M Svensson)

12.30 LUNCH

14.00 C. Hopp (J Svedberg)

D. Me/Lå (M Svensson)

16.00 Avslutning i hallen

Frågor

Om kursinnehåll, kost och logi till:

Per Jutterström, 060-594205, 0702-81 81 88

Stefan Sandlund, 090-175426, 0702-93 35 88

Anmälan

Senast fredag den 6 mars se höger:

För att helgen ska genomföras krävs minst 20st anmälda för hela helgen.

Kallelse och def. program

Skickas den 20/3-09 via e-post till alla som uppgett e-postadress vid anmälan.

Välkommen med din anmälan !

Namn: _____

Organisation: _____

Adress _____

Postadress _____

E-post _____

Telefon _____

Faktureringsadress _____

Anmälan skickas, faxas eller skickas via e-post till:

Per Jutterström

SISU Idrottsutbildarna

Box 890

851 24 SUNDSVALL

Faxnummer: 060-56 63 70

E-mail: per.jutterstrom@vnidrott.rf.se



SVENSK FRIIDROTT

UC NORRLAND presenterar



HÅKAN ANDERSSON

Ta del av sprintlöpnings teori, metodik och praktik under ledning av en världsledande sprintertränare och erkänd föreläsare

Håkan Andersson har efter hastighetsåkning på skridsko en egen sprintkarriär inom friidrotten som bakgrund. Personrekordet på 200m blev så pass bra som 21.88 och är från 1983.

Han har i flera år arbetat som sprinttränare i Sverige på landslagsnivå och har/haft ett framgångsrikt samarbete som personlig tränare till Peter Karlsson (10.16 sv rek)
Torbjörn Eriksson (10.30, 20.58)
och numera Stefan Tärnhuvud (10.42).

Håkan har arbetat med snabbhet och styrka under den Svenska Olympiska Kommitténs elit- och talangprogram, bland annat med det svenska simlandslaget och sedan -98 involverad i träningen med världsrekordhållerskan och flerfaldiga VM-guldmedaljösen, Anna-Karin Kammerling.

Har även arbetat med Svenska fotbollslandslaget, Premier League laget Bolton Wanderers, Allsvenska Örebro SK och Basketligans Sundsvall Dragons för att nämna några.

Håkan har också arbetat som forskare och föreläsare inom Svenskt Utvecklingscentrum för Handikappidrott.



JOAKIM SVEDBERG

En av Sveriges mest erfarna elittränare i friidrott leder dig genom hoppstyrka och längdhopp i teori, metodik och praktik.

Även Jocke han en egen karriär inom friidrotten bakom sig. Från mångkamp i ungdomsåren blev han till slut en habil längdhoppare

Han har i flera år arbetat som ansvarig i Sverige på landslagsnivå i kort häck och har/haft ett framgångsrikt samarbete som personlig tränare till bl a:

Fredrik Lindberg (13.78/110 mh, 50.42/400mh)
Henrik Ögren (14.09/110mh)
och numera Daniel Arnsten (7.79/Längd).

Jocke var med och byggde upp det regionala friidrottsgymnasiet i Östersund på 1990-talet, där han rönte stor uppskattning och bl a stått bakom en handfull längdhoppare över 7m

Jocke har arbetat med snabbhet och styrka under den Svenska Olympiska kommitténs elit- och talangprogram, bland annat med det svenska sprintlandslaget i längdskidor.

Jocke är utbildad gymnastiklärare och jobbar f n delvis med elitutveckling på EIC Mitt i Sundsvall och har också hjälpt mängder med olika lag och individer med sin fysiska träningsutveckling.



MICHAEL SVENSSON

NY tränare till IFK Umeå:s talangfulle löpare Robin Rohlén med ungdoms och juniormästerskapsmeriter.

"Micke" själv har en gedigen bakgrund som hockeyspelare och fd elitlöpare. Är den av våra föreläsare som har det bästa egna meriterna från friidrotten.

Som Riviera löpare i landslaget kröntes hans karriär med VM semifinal i Tokyo 1991 på 1500m. Bland annat svensk mästare och finnkampsvinnare samt ett personbästa på 3,37 på 1500 meter. Tävlade även på 800 med framgång.

Michael är kanske mest känd som Medicine doktor, Idrottsfysiolog, Lektor i Idrottsmedicin/Idrottsfysiologi vid Idrottsmedicinska enheten, Umeå Universitet.

Han arbetar som lärare i ämnet Idrottsmedicin/Idrottsfysiologi och bedriver idrottsfysiologisk forskning med fokus på effekter av träning och nutritionsstrategier på muskelfunktionerna.

Har en bakgrund som ishockeyspelare och som friidrottare.

Arbetar som rådgivare till elitidrottare i planeringen och integreringen av träning och kost för prestationsutveckling.