TRÄNARFORUM STOCKHOLM

En mötesplats för dig som tränare

Bosön 17–18 november 2017

Tillsammans är vi Stockholmsidrotten!

STOCKHOLMS IDROTTSFÖRBUND

SISU Idrottsutbildarna

Hej!

Svensk idrott befinner sig i en häftig förändringsresa som ska möjliggöra så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt. Ni tränare är viktiga och avgörande för om vi ska lyckas med denna resa.

Målet med Tränarforum Stockholm är att ge dig som deltar möjlighet att stärka och utveckla ditt tränarskap tillsammans med oss på Stockholmsidrotten.

Vill du lyssna till de senaste rönen inom idrottsträning? Vill du utveckla dig själv som tränare? Vill du lära mer om vad som är bäst att träna i olika åldrar för en hållbar prestationsutveckling? Tränar du aktiva från 12 år och uppåt?

Då är detta en mötesplats för dig. Under två dagar erbjuder vi föreläsningar, erfarenhetsutbyte med andra tränare och tips på praktiska övningar som du kan använda i din träningsgrupp.

Program

Fredag

17.00	*Vi hälsar alla välkomna!*
17.10–17.55	***Liselotte Ohlson/RF*** *Betydelsen av Strategi 2025 i vardagen*
18.00–19.15	***Göran Kenttä/GIH*** *Vikten av fysisk och mental förberedelse*
19.45	*Gemensam middag*

Lördag

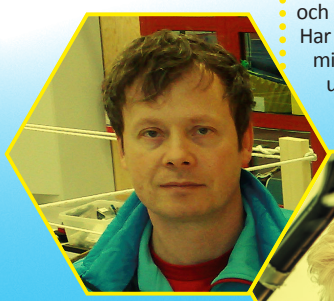
08.30	***Michail Tonkonogi*** *Fysisk träning för barn och ungdom*
10.00	*Fika*
10.20	***Jesper Sjökvist/SOK*** *Ungdomsprofilen/Rörlighet/Funktion*
12.00	*Lunch*
13.00–15.00	*Fortsättning – Ungdomsprofilen/Rörlighet/Funktion* *Praktiska övningar.* *OBS! Alla ska vara ombytta till träningskläder.*

Pris endast 500:-/person

Om du anmäler dig före den 19/10 så ingår övernattning i dubbelrum på Bosön, om så önskas.

Om du anmäler dig senare så får du ordna ev. boende själv.

Föreläsare



Michail Tonkonogi
Fysisk träning för barn och ungdom – Vad, hur, när och varför?

Professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi och en av landets främsta experter och forskare inom områdena fysisk träning och hälsa. Rådgivare åt flera specialidrottsförbund och elitidrottare. Har bl a varit ansvarig för styrketräning vid Norges Olympiska Kommitté. Uppmärksammad för sitt arbete kring träning för barn och ungdomar. Har publicerat åtta böcker och fler än åttio vetenskapliga artiklar och rapporter.

Liselotte Ohlson
Vad betyder Strategi 2025 för ungdomsträningen på tisdagar, cupen i helgen och framtida elitidrott?

Chef för avdelningen Elitidrottsstöd, Riksidrottsförbundet. Liselotte har ägnat sig åt elitidrott sedan hon var sex år gammal, även om det de senaste åren är mer strategiskt och organisatoriskt än praktiskt. I samband med inledningen av Tränarforum utmanas vi i begrepp som talang, selektion, ny syn på träning och tävling och hur ungdomsidrott hänger ihop med elitidrott. Allt detta utifrån antagen Strategi 2025.

Jesper Sjökvist
Ungdomsprofilen/Rörlighet/Funktion

Träningsrådgivare på Sveriges Olympiska Kommitté. Har jobbat som fystränåre och rådgivare i snart 20 år med elitidrottare inom ca 20 olika idrotter, med både Olympiska mästare och världsmästare. Han är utbildad i USA och har tyngdlyftning som grund för sin egen sportsliga karriär. Jesper kommer att presentera hur ”Ungdomsprofilen” kan användas i utvecklingen av våra unga idrottare i både teori och praktik.

Göran Kenttä
Vikten av fysisk och mental förberedelse

Fil.dr i psykologi, forskar/undervisar inom ämnesområdet idrottspsykologi med inriktning på träningsprocessen ur ett stress- och återhämtningsperspektiv vid GIH, Stockholm. Tidigare ordförande i Svensk Idrottspsykologisk Förening. Kompetensansvarig för det idrottspsykologiska ämnesområdet inom Riksidrottsförbundet. Göran har arbetat som landslagsledare i kanotförbundet. Han är flitigt inbjuden som föreläsare i hela idrottsrörelsen samt engagerad nationellt/internationellt i idrottspsykologiska utvecklingsarbeten. Han har skrivit ett stort antal artiklar och böcker.

Anmäl dig nu!

Gå in på stockholmsidrotten.se och anmäl dig!

Sista anmälningsdag är den 8/11.
Anmälan är bindande.

OBS! Tränarforumet är till för tränare/ledare inom barn- och ungdomsidrott i Stockholmsdistriktet. Priset är subventionerat. Övriga intresserade kan få delta till självkostnadspris i mån av plats. Kontakta lars.jonsson@stockholmsidrotten.se för eventuella frågor och mer information.

STOCKHOLMSIDROTTEN 2017 | FOTO: BILDBYRÅN

TRÄNARFORUM STOCKHOLM

Tränarforum Stockholm är en ny mötesplats för tränare inom föreningsidrotten i Stockholmsdistriktet. Med Tränarforum Stockholm vill vi anta utmaningen att stärka ledarskapet inom idrotten, en central del av idrottens strategi mot 2025. Ska vi lyckas nå målbilden kommer tränaren, dvs du, vara en viktig aktör. Därför vill vi skapa de bästa förutsättningarna för att du ska bli framgångsrik.

Vi kommer fortlöpande att anordna frukostseminarier, föreläsningar, erfarenhetsutbyten och andra utbildningar med kompetenta föreläsare inom aktuella ämnesområden. Tränarforum Stockholm ska bli en kvalitetsstämpel för dig som vill uppdatera dig med det senaste, så att så många som möjligt hänger med så länge som möjligt.

Vill du veta mer, kontakta lars.jonsson@stockholmsidrotten.se

Tillsammans är vi Stockholmsidrotten!

STOCKHOLMS IDROTTSFÖRBUND

SISU Idrottsutbildarna

Vretenvägen 4, 171 54 Solna 08-627 40 00 www.stockholmsidrotten.se
facebook.se/stockholmsidrotten instagram/stockholmsidrotten twitter.com/sthlmidrott