



## Basisprosjektet i regi av Olympiatoppen Vest-Norge

---

Olympiatoppen Vest-Norge besitter god kompetanse innen basistrening etter erfaringer gjennom det siste 10-året. Basisprosjektet er ment som en kompetansedelingsarena, hvor OLT Vest kommer til Rosendal Turnlag for å dele erfaringer og kunnskap.

### MÅL:

Prosjektet skal gi deltagerne kunnskaper, ferdigheter og holdninger som muliggjør planlegging og gjennomføring av basistrening i idrettslaget.

### MÅLGRUPPER

#### Kurset er rettet mot

- Trenerne som gjennomfører trening for utøvere innen en særiddrett eller for utøvere i tverridrettslige basisgrupper.
- Utøvere som ønsker å øke sin kompetanse som grunnlag for videre satsing.

#### Hvorfor er basistrening viktig?

Toppidrett: 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. 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: Trening av forutsetninger for teknikk- og prestasjonsutvikling.

Breddeperspektiv: I dagens samfunn er det få som har fysisk kroppsarbeid. Mekaniske innretninger gjør hverdagen lettere for oss. Vi trenger ikke bruke kroppen til fysisk arbeid i samme grad som før. Det fører til at mange barn og voksne sitter for mye både i på skolen, i arbeid og fritid. I fritiden dominerer stillesittende aktiviteter foran PC og TV. For bredden ønsker vi å rette fokus mot den positive virkningen basistrening har på unge utøvere også de som ønsker å holde seg i god fysisk form.



## Kursinnhold og gjennomføring - faglig innhold og timestfordeling

### 10.00-11.00 Teori

- Hva er basistrening? Hvordan gjennomføre basistrening? Definerer av basistrening, teoretisk gjennomgang av basistreningsbegrepet

### 11.00-11.15 Pause

### 11.15-13.15 Praksis; økt med utøvere.

- Basistrening med koordinasjon, stabiliserende styrke og dynamisk bevegelse
- Vi tar oss tid til å stoppe opp og snakke om øvelsene
- Trenere som ønsker å gjennomføre treningen praktisk har mulighet til det, deltar ellers som observatører og har mulighet til å stille spørsmål og bidra med sine erfaringer.

### 13.15-13.45 Lunsj med mulighet for å diskutere økten

### 13.45-15.00 Planlegging av basistrening i Rosendal IL

- Diskusjon av praktiske løsninger og prioriteringer av ferdigheter ved basistrening for de ulike gruppene

### Gjennomføring:

- **Tid:** lørdag 3.november 2012 Kl. 10.00 – 15.00
- **Sted:** Rosendal Samfunnshus
- **Kursholder:** Iwonka Vik, basistrener Olympiatoppen Vest-Norge.
- **Påmelding:** Påmelding er bindende og skjer pr. e-post til:

E-post: [grete.solheim@sr-bank.no](mailto:grete.solheim@sr-bank.no)

**Påmeldingsfrist: 31.10.2012**

Med vennlig hilsen

Iwonka Marta Vik  
Basistrener Olympiatoppen Vest-Norge