

Wisnes-seminar og 20 års jubileum for OLTV 25. November 2022

I år er det 20 år siden regionalt kompetansesenter for Toppidrett i Hordaland ble etablert og dette har vil lyst til å markere. Alex Wisnes var en viktig pådriver for at Olympiatoppen Hordaland ble etablert og derfor syntes vi at det passer veldig bra å slå dette sammen med det årlige Wisnes-seminaret.

For 6. året på rad arrangerer Olympiatoppen Vest Wisnes-seminaret. Seminaret setter fokus på at teori skal kunne formidles enkelt slik at utøvere og trenere kan få det ut i praksis på feltet.

- 08:30-08.45 **Velkommen og historien**
v/ Pia Mørk Andreassen og Morten Ivarsen, Olympiatoppen Vest
- 08:45-09.15 **Utvikling av fysisk kapasitet i puberteten** Hilde Gundersen og Morten Kristoffersen begge førsteamanuensis på Høgskolen på Vestlandet
- 09.20-10.00 **Treningsstyring, rapportering og konsekvenser** v/ Sondre Skarli, fagkonsulent utholdenhet i Olympiatoppen, tidligere landslagstrener i skøyter
- 10.15-11.00 **Intensitetsstyring og teknologi** v/Fredrik Mentzoni, fagkonsulent utstyr og teknologi i Olympiatoppen
- 11.00-11.30 **Intensitetsstyring i lagidrett vs individuell idretter**
Tore Johannessen, Tertnes Elite og Roger Gjelsvik, Olympiatoppen
- 11.40 -12.10 **Bruk av digitale hjelpemidler i mental trening** v/Per Sjøberg
Psykolog, fagansvarlig Idrettspsykologi Olympiatoppen Vest
- 12.10-12.15 **Oppsummering og avslutning**

- **Tid: 25. november kl 0800-1215**
- **Sted: Grand Hotell Terminus**
- **Påmeldingsfrist 22/11 påmelding på denne [linken](#)**
- **Pris: 250kr – inklusiv frokost, betales på vipps #10892**

