



OLYMPIATOPPENS COACHING OG TRENERSEMINAR 2018

Arve Hatløy



LITT OM MEG

- Hovudtrenar i Dimna IL sidan 1987
- Sportsleg leiar i Dimna IL
- Trenar for **Karsten Warholm** frå han var 12 til 20 år
- I dag har eg treneransvaret for bl.a. mangekjemparane Toralv Opsal og Sigrid Kleive. Har også treneransvaret for dei beste utøvarane i Dimna IL
- Kåra til **årets trenar** i Norge i 2014
- **European Coaching Award** i 2016. Tildelt av det European Athletics
- Jobber deltid som trener samtidig som eg er dagleg leiar i Elektro Team Ulsteinvik AS (Bemanningsbyrå)



Dimna IL kven er vi ?

- Liten friidrettsklubb på Sunnmøre
- Frå Ulstein Kommune
- Stifta i 1974
- Opprinnelag frå ei bygda Dimna med 300 innbyggjarar.
- I dag ein klubb for heile kommunen
- Ulstein Kommune har 8000 innbyggjarar
- Dugnadsklubb med fokus på å ha eit tilbud til alle både breidde og topp





DIMNA IL FRÅ ULSTEINVIK





DIMNA IL - KVEN ER VI?

ULSTEIN





Topp og breidde hand i hand





Laget bygd opp utan dei gode fasilitetane

Dette har vore vår hovudbase – Dimna
med grusbane, gymsal og styrkerom



Det meste av vinter-treninga har vi hatt her



**Her har vi trent
på vinteren.
Gymsal for styrke og
spenst.
Sandstrand for
løpstrenings – ofte med
piggsko**



Ulsteinhallen opna i 2015 – ei ny tidsrekning for oss





Men sjølv om vi no kan trenere
inne heile vinteren så trener
vi framleis ein del ute på
stranda eller i bakkene rundt
hallen



KVA ER SPESIELT FOR DIMNA IL

- Kjem frå eit område / kommune der idretten står sentralt
- Trur det aller viktigaste kan seiast med eit ord "**MILJØ**"
- **Gode treningsmiljø** skaper gode treningar og gode utøvarar
- **Alle** i treningsgruppa er **like viktige**
- Vi har ikkje hatt spesielt gode treningsforhold
- Kreativitet har derfor ofte vore nødvendig for å få gjennomført gode treningar





MILJØ

kanskje det viktigaste stikkordet for å lykkes



Godt miljø

– ein viktig faktor for suksess

- Dimna IL har alltid vore kjent for å ha eit godt miljø
- Felles reiser på stemner
 - Eige apparat som organiserer dette
- Sosiale aktiviteter





Godt treningsmiljø

- Gode treningsmiljø
 - mykje fellestrenings på tvers av øvingar
- Treningsgrupper med både gutter og jenter
- Treningsgrupper med fleire årsklasser i lag
- Dei yngste lærer og ser opp til dei eldre
- Har plass til alle uansett nivå
- Vi skal gi barn og ungdom eit trygt og godt miljø der utvikling av heile mennesket er viktig.
- **Alle** i treningsgruppa er **like viktige**.
Spesielt viktig å ha med dei som kun vil vere med for å trene og ikkje er spesielt glade i å konkurrere.
 - *Desse er kanskje dei viktigaste for miljøet i gruppa*





Trenarar - nøkkelen til stor aktivitet

- Vi starta den «nye tida» med å rekruttere tidlegare aktive som hadde flytta heim som trenarar.
- Vi fekk engasjert 12-15 trenarar. Fleire av desse trenarane er framleis med som trenarar.
- Vi kunne dermed tilby friidrett til fleire og eit tilbud i alle aldersgrupper
- Dette førte til ei stor auke i rekrutteringa – og sjølvforsterkande i arbeidet med å skape gode treningsgrupper.
- Rekruttering av trenarar og vidareutdanne dei er ein kontinuerlig prosess.
- **No har vi vokse så mykje at vi har fått ventelister i alle grupper**

**Vår største utfordring framover blir derfor å få på plass
fleire dyktige trenarar**

Litt om det sportslege

Har organisert klubben i følgjande treningsgrupper:

- 3-5 år
- 6-9 år
- 10-13 år
- 14 år og eldre
- Elitegruppa

«Avdeling Oslo»:

Stor gruppe i Oslo med
utøvarar som studerer
i Oslo



I gruppene opp til 14 år prøver vi å ikkje ha så mykje fokus på resultat og plasseringar.

Allsidig trening med fokus på teknikk i flest mulig øvingar for alle.



Vår treningsfilosofi

- Skape gode treningsmiljø i gruppene
- Utvikle heile mennesket
- Skape gode treningsvaner
- Alle skal bli sett
- Allsidig trening
- Ulike øvingsgrupper trener saman så mykje som mulig (15 år og eldre)
 - Drilløvelser, basistrening, spenst-trening er eksempel på treningsøvelser som kan trenes på tvers av treningsgrupper





RESULTAT

- **God rekruttering**
- **Stor breidde**
- **Topp utøvarar**
- **Mykje medieomtale**
- **Sunn økonomi**
- **Entusiasme i klubben**
- **«Vekst smerter»**
 - **Frå 10 til 200 aktive på 15 år**

Sunnmørsposten
LØRDAG 14. APRIL 2018 NR. 86 136. ÅRGANG PRIS KR 30,- smp.no

KONTAKT OSS
70 12 00 00
TIPS OSS!
95 400 400
tips@smp.no

Utrulege Dimna

Boligboom i Skutvika
Går det som Ålesund Havn ønsker, kan det bli 500 nye boliger i Skutvika. Forutsetninga er at containerhavna flyttes til Flatholmen.
NYHETER, SIDE 4



Kontrollert kaos
Kunstneren Ragnhild Søvik er en mester i å fortrenge. Og godt er det, ellers er det ikke sikkert at







MEISTERSKAPS MEDALJAR 2005-2018

- Gull 163
- Sølv 85
- Bronse 76
- TOTALT 324

40 ulike medaljevinnarar

Mange ulike meisterskap:

- UM, junior NM, senior NM
- Internasjonale medaljar
 - Nordiske meisterskap
 - Junior VM
 - Junior EM
 - U23 EM
 - VM



I tillegg har Karsten Warholm tatt 3 kongepokaler

Ikkje for tidleg spesialisering

- Vi er opptatt av allsidig trening lengst mulig
- Unngå spesialisering i ung alder
- Med allsidig og variert trening unngår ein skader og at utøvaran går lei idretten sin
- Vanskeleg å bestemme kva øving som passer best når du er under 15-16 år
- Mitt eksempel på dette er Karsten Warholm





KARSTEN WARHOLM



Karsten Warholm var ikkje blant dei beste i sin klasse i 13-14 års alderen

Øvelser	13 år		14 år	
	Res.	Plass	Res.	Plass
60 m	8,02	4	7,75	5
100 m	13,17	5	12,30	8
200 m	27,37	15	25,37	11
400 m				
300/400 hk				
Høgde	1,65	3	1,80	1
Lengde	5,61	3	5,95	2





