



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

Eliteutviklingssamling

Du ønskes velkommen til eliteutviklingssamling for disksportutøvere helgen 6-8 desember i Valdres.

Seksjon disksport og NAIF vil arrangere en eliteutviklingssamling i Valdres for våre beste utøvere. Vi vil også kombinere dette med en damesamling i disk golf. Det vil være fokus på flere emner som gjelder generelt i våre idretter. Hovedfokus vil være mental coaching og å gi våre utøvere en utvidet teknisk forståelse av hvordan få mest mulig kraft/energi ut i disken og hva som skal til for å oppnå dette. Til å være med å heve kompetansenivået til våre utøvere har NAIF hentet inn topp internasjonal ekspertise fra folk som har jobbet med utøvere på internasjonalt toppnivå.

Som mentaltrener kommer Ann-Helen Gamlesanne. Hun jobber i Raw Trening og har blant annet jobbet med Kongsvinger Toppfotball samt med individuelle utøvere innenfor skiskyting og golf.

«Jeg er overbevist om at vi kan nå våre drømmer gjennom tydelige mål, systematisering av tanker og flittig bruk av våre styrkekilder. Min jobb er å gi deg de verktøyene du trenger for å på sikt kunne sette deg i slike posisjoner selv.»

Ann-Helen Gamlesanne

Som kast/teknikktrener kommer Åsmund Martinsen. Han er kjent som treneren til Andreas Thorkildsen som er verdensmester og olympisk mester i spydkast og har en lang erfaring som spydtrener og som friidrettstrener.

Seksjonen har tro på at å bruke ekstern kompetanse på disse feltene vil være med å utvikle våre utøvere positivt og vi ser frem til denne samlingen.

Det anbefales å lese mentaltreningsheftet til golf forbundet. Her finner man mye bra som en kan lære av. Heftet kan dere finne her: https://www.golf forbundet.no/assets/ngf/files/spiller/spille_golf/mentaltrening.pdf

Praktisk info:

Påmelding skjer via lenken du finner her: [Påmelding](#)

Fristen for å melde seg på er 12. november.

Egenandel er kr.1300 og inkluderer mat, opphold i hytter, trening innendørs i Valdres Storhall samt undervisning i mental trening og kastteknikk.

Komplett program blir sendt ut etter påmeldingen er ferdig.

Med vennlig hilsen
For disksportseksjonen i NAIF

Erik Hammer Staalesen