

# TEMAKVELD MED OLYMPIATOPPEN I ASKER

## PRESTASJONSUTVIKLING

**Sted:** Asker videregående skole, gymsalen  
Fredtunveien 81, 1386 Asker

**Tid:** Torsdag 26. september kl. 18.00-21.00

**I optimaliseringen av idrettsutøverens utvikling og prestasjon, stiller idretten store krav til trenerens og idrettslederens forståelse av prosessen for prestasjonsutvikling.**

Temakvelden er tilpasset trenere og ledere for dagens og morgendagens toppidrettsutøvere fra ca. 16 år og eldre.

**Del 1.** Jorunn Horgen presenterer og diskuterer prestasjonslæren hun utviklet gjennom sin karriere som toppidrettsutøver og overføring av denne til trener- og lederroller i idretten.

**Del 2.** Erik Hofseth deler innsikter om prestasjonens psykologi som gir trenere og ledere gode forutsetninger for å forstå og påvirke prestasjonsprosessen.

**Del 3.** Workshop – hvordan kan du som trener/leder prestere bedre i din rolle?

**Påmelding på skjema:** [Typeform](#) innen 19. september. Begrensede plasser.

**Spørsmål:** [Jorunn.Horgen@olympiatoppen.no](mailto:Jorunn.Horgen@olympiatoppen.no)



**Jorunn Horgen** er avdelingsleder for Olympiatoppen Sørøst. Hun har en master i ledelse og ellers bred utdannelse kombinert med en lang toppidrettskarriere i brettseiling. Med støtte fra seilforbundet og Olympiatoppen fra 1984 til 1997, oppnådde hun seks VM gull og fire EM gull, i tillegg til 5. og 8. plass i OL.



**Erik Hofseth** har doktorgrad i idrettspsykologi og er fagkonsulent i idrettspsykologi i Olympiatoppen Sørøst. Han har vært tilknyttet en rekke nasjonale institusjoner og prestasjonsmiljøer som foreleser, forsker og konsulent på sentrale temaer innen prestasjonspsykologi.

# NORGE



Olympiatoppen  
Sørøst

Asker idrettsråd

Organisasjonsledd i  
NORGES  
IDRETTSFORBUND