



European pole & high jump symposium German Sport University Cologne (Køln)

November d.11-13, 2016, deltog Ole Kvist - Jens Sørensen og undertegnede i overstående symposium

Afg. Randers fredag morgen kl. 0615 og ankomst Køln kl. 1830, så vi gik glip af foredragene fredag som vi ellers regnede med at nå. Desværre fik vi lige et ufrivillig ophold på 3 timer hos Volkswagen i Flensburg, da Oles bils vinduesviskermotor gik kaput, så den skulle laves ☺

Fredag aften blev så brugt på fællesspisning og for Oles vedkommende netværking med alle de andre deltager (ca. 200) som kom fra Tyskland - England – Østrig – Italien – Norge – Finland – Grækenland – Sverige – Wales – Portugal – Spanien samt en enkelt helt fra Australien.

Blandt deltagerne var flere OL deltagere og OL trænere, masse af prominente navne.

Lørdag begyndte kl. 08.30 og fortsatte til kl. 19.00, hvor der var aftensmad og netværking.

Søndag fra kl. 09.00 – 12.45



Ole og Jens deltog i stangspringssporet og jeg tog det om højdespring, hvor det for mit vedkommen var Stefan Holms foredrag og praktik, som jeg glædede mig til. I praktikdelen var vi så heldig, at Stefans atleter, som han skulle bruge til at vise øvelserne for os, alle var OL deltagere fra OL i Rio, lidt spændende ;)

To foredrag foregik på tysk, men med simultan tolkning og ellers var de andre foredrag på engelsk.

Mit udbytte af weekenden var primær genopfriskning af det jeg vidste og så en del viden, som jeg ikke kunne bruge til så meget, men jeg er tilfreds med udbyttet. Weekendens symposium var mest til elitetrænere og forbund og en anden ting jeg fik bekræftet er, at vil du blive god, så gælder det om at



Atletik

European pole & high jump symposium
German Sport University Cologne (Köln)

træne kontinuerligt i mange år og for alt i verden, at få så få skader og overbelastninger som mulig, så træen smart, tænk dig om og spørg hele tiden, hvorfor denne her øvelse, hvad har jeg godt af 😊 !!

Ole fik netværket en del og Jens fik en masse viden, som han kan bruge og allerede bruger på sig selv og de andre stangspringere 😊

For Freja René Kvist
Cheftræner

7th European Pole Vault and High Jump Conference Cologne November 11-13, 2016			
	GENERAL HÖ 1, Lecture Hall 1	POLE VAULT HÖ 2, Lecture Hall 2	HIGH JUMP HÖ 1, Lecture Hall 1
Friday, 11.11.16			
16:00	Eröffnung / Opening Prof. Dr. H. Strüder Rector		
16:20	Stefan Holm Career Report		
17:30	Kirsten Albracht Stiffness: Latest findings and state of the art		
18:30	Gaspar Epro Applied tendon stiffness analysis		
19:30	Abendessen, Dinner (Mensa)		
Saturday, 12.11.16			
08:30	C. Broggrefe / K. Cachay Coaching Behaviour: an empirical study		
10:30	Kaffeepause, Coffee break		
11:00	G. Ravenscroft The UK Mentoring System		
12:00	Workshop 1 Coaching Behaviour	Workshop 2 Coaches' needs	Workshop 3 Psychologie des Hochsprungs
12:45	Mittagessen, Lunch (Mensa)		
14:00		Jeff Hartwig Progression of US women's pole vault	14.00 - 15.00 Stefan Holm High jump coaching approach
15:00			15.00 - 15.45 Cliff Rovelto Coaching top high jumpers
16:00		Stefan Ritter Entwicklung ausgewählter deutscher Stabhochspringerinnen	16.00 - 17.30 Stefan Holm Practical: Developing jumping skills (Halle / Hall)
17:00	Kaffeepause, Coffee Break		
17:30		Jeff Hartwig Practical pole vault (Halle / Hall)	18.00 - 19.00 Cliff Rovelto Physical preparation of male and female high jumpers
19:00	Bankett, Get Together		
Sunday, 13.11.16			
09:00		Steve Rippon Planting the pole	Cliff Rovelto Practical: Technical training (Halle, hall)
10:15		Falk Schade Latest findings in pole vault diagnostics	J. Böttcher / J. Keil / W. Killing
11:00		THE NORDIC POLE SYSTEM	Ausgewählte Themen des Hochsprungs
12:15	Summary of workgroups / discussions / practical		
12:45	Abschluss Mittagessen, Closing lunch		