

## Rapport från elittränarforum den 4-5-6/9 i Ljungbyhed.

Drygt 40 elittränare från hela landet samlades under fredagen den 4/9 i Ljungbyhed, för att utbyta erfarenheter och utveckla svensk elitbrottning. Träffen inleddes med att Anders Hansson och Fariborz Besarati berättade om de planer de har för att utveckla svensk brottning. Deltagarna jobbade sedan i grupper för att föreslå förbättringar inom 6 olika områden.

1. Bättre genomslag för fristilsbrottning.
2. Förbättrade tävlingar.
3. Brottaren i centrum.
4. Brottning i media.
5. Regionala träningsläger.
6. Förbättrad ekonomi i brottningen.

Detta finns dokumenterat hos undertecknad och kommer att distribueras till Elitkommittén och styrelsen.

Lördagen inleddes med att HC under temat **träninglära**, Hans-Christer Holmberg är universitetslektor inom idrottsvetenskap. Hans-Christer disputerade i fysiologi och biomekanik inom längdskidåkning och arbetar även som utvecklingschef i Sveriges Olympiska Kommitté. Han har även doktorerat på träninglära.

HC berörde följande ämnen:

- Kravanalys
- Utvecklingstrappa
- Träningskoncept.
- Träningsredovisning & utvärdering.
- Monitoringsystem.

Under eftermiddagen genomfördes två instruktionspass ett med Fristil som leddes av Fari och i Grek-Rom som leddes av Zigmunds Jansons. Dagen avslutades med ett pass med Kenth Olsson (Wissman's tränare) som hade inriktningen "fotarbete".

Söndagsförmiddagen ägnades åt styrketräning i teori och praktik under ledning av Rickard Nilsson SOK. På eftermiddagen var det ytterligare två pass med Fari och "Zigge". **Dessa instruktionspass finns filmade och kan beställas hos undertecknad.**

Vid helgen i Ljungbyhed var det en bra blandning mellan teori och praktik enligt många av deltagarna.

Är det någon som vill ha mera information från träffen så kontakta undertecknad.

*Mvh. Kent*

***Kent Sjödin***  
***Mjölmossevägen 96***  
***541 62 Skövde***  
***0500-435369, 073-3713629***  
***[ksjodin@telia.com](mailto:ksjodin@telia.com)***

