



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

inbjuder till

Elittränarforum 2010.

(Samlingspunkten för de som tränar våra elitbrottare.)

Fredag / söndag den 24-25-26 september 2010 på Bosön.

Detta är ett samarrangemang mellan utbildningskommittén och elitkommittén.

Program fredag	Program lördag fortsätter	Program söndag
17.00 - 19.00. Incheckning och mat.	12.00 - 13.00 Lunch	08.00 - 09.00 Frukost.
19.00 - 21.00 Utveckling Sv. Elit.	13.00 - 15.30 Styrketräning Rickard Nilsson	09.00 - 11.00 Coachande samtal med aktiva Jörgen Kalmendal.
Program lördag	15.00 - 15.30 Fika	11.00 - 12.00 Grupparbete Elitkommittén.
08.00 - 09.00 Frukost	15.30 - 18.00 På mattan.	12.00 - 13.00 Lunch
09.00 - 10.00 Elitkom. Fortsätter.	18.00 - 19.00 Middag	13.00 - 15.30 På mattan Avslutning.
10.00 - 12.00 Talangutveckling Glenn Östh	19.00 - Gemensam övning?	15.30 Avslutning.

Kursledare: Ingela Andersson, Lars Malmkvist,

Föreläsare: Glenn Östh, Rickard Nilsson, Jörgen Kalmendal.

Förbundskaptener: Benni Ljungbäck, Fariborz Besarati.

Utrustning: Anteckningsmaterial och träningskläder.

Frågor: Kent Sjödin via e-post ksjodin@telia.com eller tel. 0500-435369, 073-371 36 29.

Kostnad: **2600:-** per deltagare i enkelrum, **1700:-** per deltagare i flerbäddsrum och **1300:-** per deltagare utan boende. Faktureras till klubben!

Anmälan: Sändes till **Kent Sjödin**, Mjölmossevägen 96, 541 62 Skövde eller ksjodin@telia.com,
senast den 10 september 2010. OBS! Anmälan är bindande den 10/9!

Välkommen till Bosön.

Kom till Bosön och träffa den nya styrelsen i SBF!

Elittränarforum

För att utveckla svensk elitbrottning, så behöver våra elittränare träffas för att utbyta idéer och samtidigt få utbildning/utveckling. Elitkommittén vill härmed bjuda in till ytterligare ett elittränarforum. Vi tycker att de som tränar adepter som är bland de tre bästa i sin viktklass oavsett ålder bör delta på detta forum.

På fredagskvällen kommer Lasse, Benni och Fari att berätta vad som hände på VM och tala om för oss hur de skall satsa fram till OS i London 2012.

Ta möjligheten att prata med Lasse, Benni och Fari om framtiden.
Ta också möjligheten att träffa styrelsen i SBF, som alla är på plats under helgen.

Deltagare under årets forum är:

Glenn Östh



Glenn Östh är i dag sportchef i SOK, han var tidigare förbundskapten i bordtennisen. Glenn kommer från Borås och är i dag den som har de mesta kontakterna med brottningen. Han föreläser om ”*talangutveckling*”.

Under Lördagsförmiddagen föreläser Glenn under rubriken TALANGUTVRCKLNG.

På eftermiddagen kommer Rickard att utveckla det han gjorde i Ljungbyhed. Sedan jobbar vi på mattan, där Fari och Benni går igenom deras syn på Fristilsbrottning respektive Grekisk- Romersk brottning i dag.

På lördagskvällen har vi också möjligheter att göra något gemensamt, men det hänger mycket på dig, *vad du vill*.

Rickard Nilsson



Rickard Nilsson jobbar som träningsrådgivare hos SOK. Richard är fysguru med två OS som aktiv i baggaget (Tyngdlyftning, 1988 och 1992). Rickard jobbar med fysträning inom SOK.
Tel + 46 (0) 8-402 12 92, Mobil + 46-(0)70-570 56 88, E-post [rickard.nilsson\(at\)sok.se](mailto:rickard.nilsson@soc.se)

På söndag förmiddag föreläser **Jörgen Kalmendal**



Jag brukar beskrivas som drivande och innovativ i förändringsarbete. Kommer gärna med förslag till nya ”mind-set” och har lätt att få andra engagerade och ta ansvar. Jobbar som Mental Rådgivare till många elitidrottare och just nu särskilt i boxningslandslagen. Här är ämnet ”*coachande samtal med aktiva*”.

På eftermiddagen är vi åter på mattan och Fari och Benni håller i övningarna.

Vidare vill vi uppmana samtliga distriktslag att skicka sina distriktstränare på detta!

Är ni smarta så söker ni givetvis Idrottslyftspengar till denna övning!