



# SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

inbjuder till

## Elittränarforum 2009.

(Samlingspunkten för de som tränar våra elitbrottare.)

*Fredag / söndag den 4-5-6 september 2009 i Ljungbyhed.*

*Boendet, föreläsningar och praktiska övningar sker på Activus i Ljungbyhed. Se <http://activus.se/>*

Program fredag	Program lördag fortsätter	Program söndag
17.00 - 18.00. Saml. Ljungbyhed.	12.00 - 13.00 Lunch	08.00 - 09.00 Frukost.
18.00 - 20.00 Utveckling Sv. Elit.	13.00 - 14.30 Fristil på mattan.	09.00 - 12.00 Teori / Praktik med
20.00 - Middag.	14.30 - 15.00 Fika	Rickar Nilsson SOK.
<b>Program lördag</b>	15.00 - 17.00 G-R på mattan.	12.00 - 13.00 Lunch
08.00 - 09.00 Frukost	17.00 - 18.00 Fotarbete med	13.00 - 15.00 På mattan med Jonas
09.00 - 12.00 Träninglära.	Kenth Olsson	och Fari
Hans-Christer Holmberg.	19.00 Avresa Helsingborg	15.00 - Avslutning.

**Kursledare:** Elsy Skoglund, Anders Hansson, Jonas Lagerkvist, Fariborz Besarati, Hans-Christer Holmberg, Kenth Olsson och Rickard Nilsson.

**Utrustning:** Anteckningsmaterial och träningskläder.

**Frågor:** Kontakta Fari 070-601 35 58, eller Jonas på 070-601 36 56 eller Kent Sjödin via e-post [ksjodin@telia.com](mailto:ksjodin@telia.com) eller tel. 0500-435369, 073-371 36 29.

**Kostnad:** **2200:-** per deltagare i enkelrum, **1900:-** per deltagare i flerbäddsrumsrum och **1200:-** per deltagare utan boende. Kostnaden faktureras till klubben! I priset ingår resan till Helsingborg, för att äta en tre-rätters middag.

**Anmälan:** Sändes till **Svenska Brottningsförbundet**, Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM e-post [lars.lundberg@brottning.rf.se](mailto:lars.lundberg@brottning.rf.se) , **senast den 8 augusti 2009.**  
**Bindande efter den 22/8!**

Välkommen till Ljungbyhed.

# 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 utbyter vi tankar om hur svensk brottning skall utvecklas på elitnivå.**

Hur bör träningen bedrivas?

Hur ofta skall det arrangeras träningsläger?

Var skall lägren vara? och vilka deltagare?

Hur ofta bör man tävla?

Hur klarar vi elitutvecklingen om SOK, drar ner på medlen efter OS?

Deltagare under årets forum är:

## ***Hans-Christer Holmberg***



**HC:** Hans-Christer 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 träningslära.

**Från ett samtal med HC:** Du arbetar även deltid som utvecklingschef i Sveriges Olympiska Kommitté (SOK), vad innebär det?

Det innebär att jag har ansvar för forskning och utveckling inom all olympisk idrott, både sommar och vinter. Jag ska fungera som en brygga mellan forskning och idrotten och ta med mig frågeställningar från tränare och aktiva och omvänt från forskarvärlden tillbaka till idrotten.

**Under Lördagsförmiddagen** föreläser HC under rubriken TRÄNINGSLÄRA.

På eftermiddagen jobbar vi på mattan, där Fari och Jonas går igenom deras syn på fristilsbrottning respektive Grekisk- Romersk brottning i dag.

**På lördagskvällen** får vi besök av **Kenth Olsson** Friidrott. Kenth är Johan Wissman' s tränare. Han är grenansvarig för 400, 400 häck och 4x 400 i friidrotten. Han kommer att prata om fotarbete.

**Lördagen avslutas med en bussresa in till Helsingborg, där vi äter en god 3- rätters middag.**

## ***Rickard Nilsson***



**Rickard Nilsson** jobbar som träningsrådgivare hos SOK.

Richard är fysguru med två OS som aktiv i baggaget och jobbar med fysträning inom SOK.

Tel + 46 (0) 8-402 12 92

Mobil + 46-(0)70-570 56 88

E-post [rickard.nilsson@sok.se](mailto:rickard.nilsson@sok.se)

**På söndag förmiddag** föreläser Rickard.

**På eftermiddagen** är vi åter på mattan och Fari och Jonas 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!**

# KURSANMÄLAN

**Jag anmäler mig till forumet :**

Deltager hela tiden fredag - söndag	<input type="checkbox"/>
Deltager bara en dag, kontakta undertecknad för prisuppgift.	<input type="checkbox"/>
Önskar logi fredag – söndag, enkelrum kursavgift 2.200:-	<input type="checkbox"/>
Önskar logi fredag – söndag flerbäddsrum kursavgift 1900:-	<input type="checkbox"/>
Deltar på forumet utan boende, kursavgift 1200:-	<input type="checkbox"/>
Instruerar i både G-R och Fristil	<input type="checkbox"/>
Instruerar bara i G-R	<input type="checkbox"/>
Instruerar bara i Fristil	<input type="checkbox"/>
Deltar <u>inte</u> på den gemensamma middagen i Helsingborg.	<input type="checkbox"/>

**Markera alternativen i de grå rutan med X.**

**Namn:**

**Gatuadress:**

**Postnummer Ort:**

**Personnummer:**

**Telefon Mobilnummer:**

**Mailadress:**

**Förening:**

**Föreningsadress:**

**Specialkost:**

**Utbildning:**

**Tränarerfarenhet:**

**Tränar dessa brottare:**

**Svenska Brottningsförbundet**

Idrottens Hus

114 73 STOCKHOLM

Tel nr 08-6996323 (9.00-12.00)

**E-post:** [lars.lundberg@brottning.rf.se](mailto:lars.lundberg@brottning.rf.se)