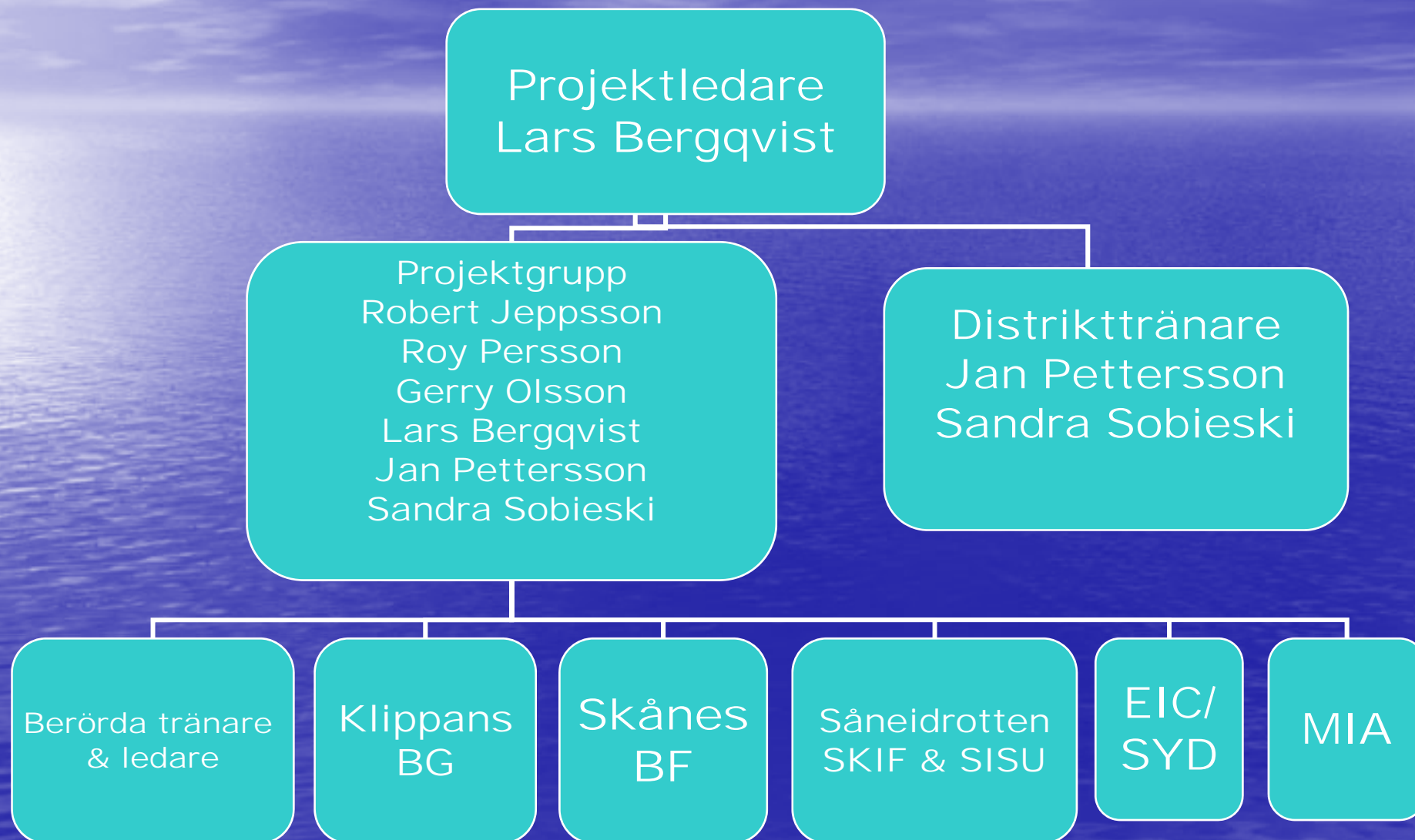


# Team Skåne Elit

Ett Projekt för att utveckla Skånsk  
elitbrottning

2009-02-13 / Lars Bergqvist

# Organisation



# Vision

- Start: Januari 2009
- Tidsperiod: 3 år, övergår därefter i VISION 2015.
- Talanggrupp: 24 brottare, 12 tjejer & 12 killar, födda 1989-93 (16-20 år).

# Huvudmål

- Skapa en hållbar organisation som leder och stödjer elitsatsande aktiva, dess tränare och ledare till nationella och internationella framgångar.

# Organisationens deltagare

- Projektledare
- Projektgrupp "Team Skåne Elit"
- Distriktstränare
- Berörda klubbtränare & ledare
- Klippans Brottningsgymnasium
- Skånes Brottningsförbund
- Skåneidrotten, EIC, MIA, Idrottsutbildarna & Malmö Högskola

# Förberedande mål

- Projektgruppen tillsammans med Skånes BF tar ut en "talanggrupp" om ca. 24 brottare, tjejer och killar (födda 1989-93).
- Denna grupp skall vara intakt under tre år och dessutom fyllas på med några talanger varje år i januari.

# Mål

- Organisera 6-7 träningsksamlingar/år och då få in EIC-SYDs stödfunktioner såsom kost & näring, idrottspsykologi, idrottsmedicin samt idrottsfysiologi som en naturlig del i aktiviteterna på samlingarna.

# Mål

- "Sommarläger" tillsammans med någon annan idrott/sport.
- Alla i talanggruppen skall ingå i "fysprofilen" och testas 1-2 ggr/år.
- Stärka banden mellan förbund, förening och hemmatränaren.

# Mål

- Skapa kontakter med andra förbund/idrotter och utbyta erfarenheter.
- Organisera nya utmaningar som får talangerna att fortsätta med sin idrott vid övergången från ungdom till junior och sedan senior.

# Projektgruppen

- Gör upp en grovplanering med 6-7 samlingar per år. Där skall ingå EIC-SYDs stödfunktioner såsom kost & näring, idrottspsykologi, idrottsmedicin som en naturlig del i aktiviteterna.

# Individuella Mål

- Projektgruppen samt de berörda tränarna och ledarna bör uppmåna individerna i "talanggruppen" att börja ta ett mer personligt ansvar för sina mål och sin vardag. (Träningsdagbok, närvarvning efter match & träning, må bra träning, massage, kombinationen träning och studier etc.)

# Individuella Mål

- Lära känna sin kropp. Vilka är mina styrkor och svagheter? Hur tränar jag på detta?
- Bantning: Hur påverkar det oss? Är det skillnad för tjejer och killar? Anorexi!
- Styrketräning: Maximal styrka med bibehållen vikt.

# Resultatmål 2009

- Samtliga talanger tar en framskjuten placering på SM. (plac. 1-6)
- Skåne blir bästa distrikt på USM.
- Minst 5 talanger blir uttagna till ett stort internationellt mästerskap såsom (UEM, JEM, JVM) varav en framskjuten placering (plac. 1-5)

# Resultatmål 2010

- Samtliga talanger tar medalj på USM eller JSM, samt någon medalj på senior SM.
- Skåne blir bästa distrikt på både USM och JSM.
- En medalj på ett stort internationellt mästerskap som UEM, JEM eller JVM.

# Resultatmål 2011

- Samtliga talanger tar medalj på SM.
- Skåne blir bästa distrikt på samtliga SM.
- Tre medaljer på ett stort internationellt mästerskap som UEM, JEM eller JVM.