

SOK sätter fokus på tränare

SOK STARTAR ETT nytt tränarprogram inför OS i Tokyo 2020 med fokus på träning och prestationsutveckling med sikte mot världstoppen. Tränarna för aktiva i SOK:s Talanggrupp ska få möjlighet att öka sin kunskap och ta del av modern teknik och de senaste forskningsrönen samt lära av varandra.

– Bra ska bli bättre, säger H-C Holmberg som är SOK:s ledare för den nya satsningen.

Teknikträning och analysarbete blir viktiga delar i det nya tränarprogrammet. HC Holmberg ser framför sig en ökad användning av modern teknologi för att förfina den tekniska träningen.

– I tillägg till SOK:s egna resurspersoner och erfarna svenska tränare från olika idrotter kommer vi att involvera både nationell och internationell spetskompetens, säger han.

– Svensk idrott har historiskt via idrottsforskningen

varit framgångsrika inom konditionsidrotter. I den aktuella svenska tränarkåren finns det även mycket kunskap gällande exempelvis explosivitet, teknik och taktik. Vi ska med programmet öka kunskapen och tillsammans med tränarna utveckla träningsfrågorna, fortsätter Holmberg.

I tränarprogrammet, som inleds under första halvan av 2018, ingår tio seminarier och mellanliggande uppgifter. En fördjupningsdel startar som ett tillval under våren 2019. Dessa insatser är en del av en omfattande satsning som SOK nu startar mot Tokyo 2020.

– Denna satsning är en del i en ny offensiv på träningsfrågor och tränare och vi kommer senare att presentera andra insatser. Tränare och kompetensutveckling är viktiga nycklar i arbetet mot världstopp och i att utveckla förmåga att nå medaljer, säger Peter Reinebo som är SOK:s verksamhetschef och blivande

truppchef i Tokyo.

– Jag är mycket nöjd med att SOK nu kan starta ett tränarprogram med fokus på träningsprocessen och prestationsutveckling inför OS i Tokyo 2020 samt att HC Holmberg kommer att leda denna viktiga satsning, säger Reinebo.

HC Holmberg har i olika roller varit kopplad till Sveriges Olympiska Kommité sedan 1999. Under dessa år har han arbetat med utbildning och utveckling av tränare samt med träningsfrågor i praktiken. Parallellt med detta har Holmberg bedrivit en omfattande och framgångsrik aktivitetsnära idrottsforskning och har ett stort internationellt kontaktnät inom idrottsvetenskap.

Ett liknande program för tränarna inom vinteridrotterna planeras också med sikte inställt på OS i Peking 2022. ■

Källa: SOK:s hemsida.



Peter Reinebo.



HC Holmberg.



Sofie Skoog samtalar med sin tränare Stefan Holm under Bauhausgalan den 28 januari 2017 i Stockholm.