



WANG
TOPPIDRETT





Hvorfor WANG Toppidrett?

WANG Toppidrett tilbyr generell og spesiell studiekompetanse og kan vise til svært gode gjennomsnittskarakterer og høy gjennomføringsprosent.

WANG Toppidrett startet i 2011 en Kampidretts-satsning på tvers av våre fire toppidrettsgymnas i samarbeid med Norges Kampsportforbund, Norges Bokseforbund, Norges Kickboksingforbund og Norges Judoforbund. Fra 2013 ble også Norges Bryteforbund med i dette samarbeid.

Vi har et solid team med 6 trenere. Kompetansen på trenerne er høy og komplementerende, slik at elevene har jevnlig tilgang på spesialkompetanse på de enkelte basiselementer av kampidrett, hurtighet, styrke, utholdenhet, bevegelse og koordinasjon.

Vi har trenere med både kampidrettserfaring og bred kunnskap innen idrett generelt. Vi prioriterer tydelige satsningsområder for basistrening innen kampidrett hvor elevene får trening med høy kvalitet samt tett oppfølging med ca. 6-11 elever per trener.

Vi har et tett samarbeid med alle kampidrettenes toppidrettsavdelinger. Vi benytter oss også av Olympiatoppens ekspertise, blant annen innen ernæring og idrettsmedisin.



Satsningsområder

WANG Toppidrett Kampidrett har definerte satsningsområder innen kampidrett som er i samsvar med OLT's utviklingsfilosofi og utviklingstrappene fra de enkelte særforbund. Tilsammen får elevene mellom 300 og 400 timer med trening per år i tillegg til egne klubb og landslagstreninger.

De fleste klubber kan tilby veldig god sær-idrettslig trening, boksing, kickboksing, bryting, taekwondo, karate, judo etc. Det som ofte mangler er det fysiske grunnlaget for en karriere på landslag som senior.

Alle idretter stiller krav til styrke, utholdenhet, hurtighet, koordinasjon etc. Det samme gjelder alle kampidretter.

Basistrening

Uansett kampidrett kreves det fysiske evner som styrke, hurtighet, utholdenhet etc. Dette skal trenes på skolene og på alle samlinger. I hver idrett ligger en utviklingstrapp i bunn og denne følges så nøye som mulig, med tilrettelegging i enkelte perioder der det er mye konkurranser.

Tester

For å evaluere treningene og sikre at elevene utvikler seg på lik linje med utviklingstrappene blir elevene testet i alle områder som er viktig for utviklingen. Derfor har WANG Toppidrett sammen med særforbundene utviklet et testbatteri som da gjennomføres 2 ganger hvert år, på slutten av skolehalvåret.



Hva mener Norges Bryteforbund?

«Norges Bryteforbund mener at utøvere som ønsker å nå langt skal velge WANG Toppidrett.

På WANG Toppidrett får utøverne god opplæring i basistrening, slik at hvis de kommer på et landslag så innehar de basiskunnskaperne og takler treningsmengden som trengs for å komme seg videre ved hjelp av klubbtrener eller landslagstrener»

Trener team

Gheorghe Costin jobber som brytetrener i Fredrikstad Bryteklubb Atlas. Han jobber også for Norges Bryteforbund som landslagstrener for jenter/fristil og Fredrikstad idrettsråd som idrettslærer for intergreeringsklassen ved Fredrikstad Internasjonale Skole. Gheorghe Har en 5 års utdanning fra rumenske idrettshøyskole - " Academia Nationala de Educatie Fizica Si Sport" innen pedagogikk og i trening av ulike sportsgrener (både individuelle og lagidretter). Han har spesialisert seg i kampsport og bryting.

Gheorghe var rumensk juniormester og tok 2 gull og 8 sølv som senior i den romenske mesterskap. Han er også veteranverdensmester. Som trener har han trent blant annet Pål Erik Gundersen, som var med i ungdoms O L, 3 verdensmestere i sandbryting, 1 kadett europamester, 1 bronse i kadett EM og 1 sølv fra junior VM.



Pål Eirik Gundersen

Skole:

WANG Toppidrett Fredrikstad

Klubb:

Fredrikstad Bryteklubb Atlas

Meritter:

Nordisk: 3x gull, 1 sølv og 1 bronse

NM-senior: 2 sølv og 1 bronse

NM-junior: 7 gull

2.plass i kvalifiseringen til ungdoms-OL

6.plass i Ungdoms-OL

Pål Eirik Gundersen elev ved WANG Toppidrett

For meg er WANG toppidrett en skole som har stort fokus på idrett, selv om hovedfokuset ligger på skolen.

Lærere legger treningene til rette for elevene på en veldig bra måte, slik at man får mye ut av økta og samtidig at kroppen klarer å restituere seg til ny økt på kvelden. WANG er et seriøs toppidrettsgymnas hvor man får akkurat den hjelpen man trenger, enten det gjelder skole eller trening. Leksene får man som oftest unnagjort på skolen.

WANG hjalp meg med å utvikle bedre styrke og kondisjon. Siden tilbudet på brytetreninger var begrenset på morgenøktene fikk jeg derfor mer tid på å bygge opp styrke og kondisjon, for deretter å trene bryting på kveldene. Hadde jeg hatt mulighet til å trene bryting på morgenen hadde jeg brukt mer tid på det,

men den basistreninga jeg fikk gjennom styrke- og kondisjonstrening har gjort meg til en mye bedre utøver.

Siden trenerne på WANG er i så god kontakt med klubbtreneren var det aldri noe problem for meg at klubbtreneren min ikke alltid var til stede. Klubbtreneren min og jeg satt oss derfor ned med trenerne på WANG og gikk gjennom stevneplanen for sesongen, og med dette gjorde trenerne det veldig lett for meg som utøver å gjøre det rette i forkant av konkurranse. Selv om klubbtreneren min ikke alltid var til stede hadde vi likevel alltid full kontroll på hvordan treningene skulle se ut.

Alt i alt er WANG et kjempetilbud for utøvere som vil satse, og samtidig er undervisningen på lik linje med andre studiespesialiserende skoler.



Hva mener Norges Kickboxingforbund?

«Dette er et unikt tilbud for dem som ønsker å satse på utdanning og kickboksing, samt få et solid grunnlag når det gjelder egentrening.

NKBF får gjennom dette samarbeidet muligheten til å rekruttere unge lovende utøvere som har kontakt med landslagsledelsen, og som på denne måten også får mulighet til å satse på sin idrett etter endt skolegang. Dette er virkelig positivt for sporten vår.»

Thea var den første kampsportsutøver tildelt den prestisjefylte Porsgrunns porselænsfabrikks ærespris i 2011.

Intervju med verdens beste Kickboxer, og WANG trener

WANG: *Thea Therese Vingmark Næss, du er en av Norges beste kickboksingutøvere gjennom tidene. Du er en utøver som vet hva som kreves og hva som må til. Hva mener du WANG Toppidrett kan bidra med i utviklingen av unge utøvere?*

Thea: I kampsport er det nødvendig å være sterk i kroppen for å kunne yte sitt beste. Utøverens hovedtrener har ansvaret for og styringen av den Kampidrettsspesifikke treningen i klubben, mens i skolen trener Kampidrettsutøveren det svært viktig basetrening, som er rettet mot Kampidrett.

WANG: *Det er sportsjefer på WANG Toppidrett som ikke er fra Kickboksing. Er dette et problem for utøvere?*



Thea Therese Næss

Meritter:

Å skriver ned alle hennes meritter har vi ikke plass her, derfor noen av de viktigste:

10x Norgesmester,
4x World Cup vinner i K1
3x Europamester i amatør (regjerende)
1x Europamester i proff (regjerende)
2x Verdensmester i amatør (regjerende)
2x Verdensmester i proff (regjerende)
1x Gull Combat Games

3x Kongepokal
4x Oslo kommunes ærespris
1x Porsgrunns porselænsfabrikks ærespris

Thea: Nei. Trenerene fra WANG Toppidrett har et tett samarbeid med klubbtrenerne og landslagstrenerne. Det gjør at trening i regi av skolen blir optimalt tilrettelagt for utøveren. Utøveren får på denne måten veiledning til å oppnå maksimal og smart mestring og formtopp inn mot viktige konkurranser i kampsporten.

WANG: WANG Toppidrett har samarbeidsavtale med alle kampsportforbund i Norge. Altså ikke bare med Kickboksing. Hva syns du om det?

Thea: At Kampidrettsutøverene har treningsøkter felles på tvers av klassetrinnene og miljøet er givende. Samarbeidet mellom elevene er svært bra, de har positive holdninger og verdier og de inspirerer og motiverer hverandre til å bli bedre. Man kan se god fremgang fra økt til økt.

WANG: Kan du kort oppsummere hva du synes er bra med WANG Toppidrett?

Thea: Lærerene og trenerene er observante og jobber for å fort bli godt kjent med de individuelle Kampidrettsutøverene for å kunne møte deres behov, slik at de kan nå sine delmål og mål. Elevene blir oppfordret til å ta ansvar for egne oppgaver og trening samtidig som de følges opp tett av trenerene/lærerene. Målet er at Kampidrettsutøverene etter endt skolegang er blitt så tett opp til en toppidrettsutøver som mulig, både gjennom mengde med smart trening, mental mestring og struktur, samtidig som at de har gjennomført skolen med gode karakterer.

«Vær på lag med deg selv og fokuser mest på det du er best på. Gjør det enkelt og jobb med å være i "nuet".»

- Thea Therese Vingmark Næss motto



Hva mener Norges Kampsportforbund?

”Samarbeidet med WANG Toppidrett har blitt bedre enn forventet.

Dette unike tilbudet dekker et behov hos mange talentfulle utøvere med ambisjoner både på konkurranse- og skolesiden. NKF legger på denne måten, sammen med WANG Toppidrett, forholdene til rette slik at unge lovende utøvere etterhvert skal kvalifisere seg til landslagene. Skolen har et godt faglig og sosialt miljø, og forholdene rundt kombinasjonen utdanning og idrett er nøye tilrettelagt slik at elevene skal få størst mulig utbytte”

Robert var Sparringspartner for Nina Solheim før og under OL i Beijing der hun fikk sølv.

Trener team

Andreas Suoranta har bakgrunn fra Karate og har 15 års erfaring innenfor idretten. Var på det norske karatelandslag i 6 år og er tidligere norgesmester, British Open vinner og US open medaljør. Er også en av Stavangers mest mediterte personlige trener og har en veldig bred kunnskap innenfor trening. Andreas har i sin trenerbakgrunn jobbet tett med utøvere som har blitt norgesmestere og som er tatt ut til EM og VM i karate og ITF Taekwondo.

Robert Honningdalsnes har holdt på med taekwondo i cirka 13 år og har vært landslagsutøver i 7 år. Han har deltatt i flere EM og VM og har mange nasjonale og internasjonale meritter. Robert er utdannet som kroppssøvningslærer ved Norges idrettshøyskole og har jobbet i feltet i mange år.



Maria Bruzell Roll

Skole:

WAG Toppidrett Oslo
2010-2013

Klubb:

Mizuchi Karateklubb

Meritter:

Nordisk: 2 gull og 1 bronse
NM: 8 gull og 2 sølv

Sølv og gull Ishøj kumitecup,
gull, sølv og bronse Grand Prix
Tsjekkia, gull og sølv Banzai Cup
Berlin.

Kongepokalvinner 2012

Maria Bruzell Roll tidligere elev ved WANG Toppidrett

Maria Bruzell Roll er 19 år gammel og en av Norges beste karateutøvere på dame-siden (norges mester, landslagsutøver, Kongepokal vinner).

Hun har vært på landslaget i mange år og gått gjennom forbundets langsiktig talentutviklingsprosjekt, der utdanning kombinert med trening er en viktig faktor.

”I valget av videregående skole var det viktigste at det var mulig å kombinere god utdanning med trening, og da WANG Toppidrett dukket opp som mulighet var valget enkelt.”

Olympiatoppen og Norges Kampsportforbund mener at det er viktig å kunne kombinere skole og en akademisk utdanning med toppidrett for å lykkes på sikt og ha noe å falle tilbake på etter karrieren.

”WANG Toppidrett er gode på det akademiske, samtidig som skolen følger opp treningen og tilrettelegger skolearbeidet slik at det er mulig for elevene å satse på idretten ved siden av studiene. Ettersom karate er idrett det ikke er mulig å leve av, er det derfor nødvendig å ha en god utdanning ved siden av.”

Maria følger en tett treningsplan fra landslaget og gjennomføre treningene selvstendig på WANG Toppidrett. Det har hun gjort nå i 3 år og resultatene vises tydelig, med seier over toppmotstandere i NM, uttak til Nordisk Mesterskap og vinner av Kongepokalen.

”Uten WANG Toppidrett hadde jeg aldri kommet dit jeg er i dag, verken når det gjelder karate eller det faglige.”



Hva mener Norges Judoforbund?

”Judoutøverne på WANG toppidrett er en del av Judoforbundets toppidrettssatsing. Samarbeidet med WANG toppidrett og er et viktig verktøy for å nå våre mål om medaljer i internasjonale mesterskap.

WANG Toppidrett gir oss muligheten til å bygge en toppidrettskultur flere steder i Norge, og gjennom dette skape gode vekstvilkår for utviklingen av flere dyktige norske judoutøvere. WANG Toppidrett gir våre utøvere en unik mulighet til å kombinere toppidrett og utdanning. Dette er sentralt for en idrett som setter utviklingen av hele mennesket svært høyt og der få om noen utøvere vil kunne leve av sin idrett”.

Radek er hentet fra polen, WANG Toppidrett er meget heldige med å ha Radek med på «laget».

Trener team

Knut Harefallet, har utdanning som adjunkt med tilleggsutdannelse (5år+ Lærerhøgskole). Han har trent judo sammenhengende i over 30år, 5. Dan Judo, 4. Dan Ju-Jitsu International og har trenerlisens 3 i Judo.

Som meritter har Knut 6 NM gull som senior, gull fra Scandinavian Open og til sammen over 50 NC gull. Knut er trener i Fredrikstad Kampsportklubb - en av Norges beste klubber siste 3 år med utøvere som har deltatt i EM, VM, Europa Cup og ungdoms O L.

Radek Gajdamakin, er hentet fra Polen og har sin tyngde i judo. Sammen med Sandnes judoklubb og Stavanger judoklubb har han sitt virke ved WANG Toppidrett Stavanger.



Madelene Rubinstein

Skole:

WANG Toppidrett Fredrikstad
2011-2014

Klubb:

Fredrikstad kampsportsklubb - judo

Meritter:

Nordisk mester 2013
Norges mester: 13x

Ungdoms OL: 7 plass
Medalje i europacup for
ungdom og junior

Kongepokalvinner 2013

Madelene Rubinstein elev ved WANG Toppidrett

Madelene Rubinstein er 17 år og en av Norges beste og største talenter på damesiden innen judo med en 7. plass i ungdoms- OL som toppprestasjon.

Da hun skulle velge videregående skole bestemte hun seg for WANG Toppidrett og hun har ikke angret valget.

"Da jeg skulle ta mitt valg om videregående skole var jeg veldig usikker. Det er ikke tvil om at valget mitt på WANG Toppidrett var det beste for meg", sier ungjenta.

Med tett oppfølging av landslagstrenerne, personlig trenere, klubbtrenerne og WANG Toppidrett trenere for hun en skreddersydd opplegg som passer optimalt for hennes satsning. At hun kan kombinere judo og samtidig få en solid akademisk plattform

gjennom tilbudet til WANG Toppidrett setter hun stor pris på.

"WANG Toppidrett gir meg mulighet til å kunne prestere i min idrett og skolen samtidig. Utdanning og trening blir lagt opp i forhold til mine behov, der både trenere og lærere har høy kompetanse som gir meg en fantastisk oppfølging", sier Madelene.

Pga. treningene på skolen har hun mulighet til å bruke tid til overs til skole eller fritid, noe som en har svært lite av når man driver med toppidrett, sier hun.

"Dette resulterer i mer tid til restitusjon, skolearbeid og andre fritidsverdier før kveldsøktene."



Hva mener Norges Bokseforbund?

«Vi har noen talentfulle utøvere som får muligheten til å dekke sitt behov for utdanning samtidig som de får kvalifisert hjelp til trening for å komme på et best mulig nivå for å nå toppen i sin idrett.

Skolen har et godt faglig miljø og det er lagt til rette for at elevene både skal trives og få størst mulig utbytte. Vi har gode boksemiljøer i de områder skolene er eller blir etablert og vi satser på at våre unge talenter benytter dette tilbudet.»

Tønsbergkameratene er blitt beste klubb i ungdoms- og junior NM de siste årene.

Trener team

Geir Vestvik var på bokselandslaget fra 1990-1999 og vant 4 ganger NM og deltok i to VM. Geir har 4-årig allmennlærerutdanning som adjunkt ved Høgskolen i Vestfold med grunnfag i pedagogikk og idrett.

I dag er Geir hovedtrener i Tønsbergkameratene (TK), trent frem en rekke norgesmestere i forskjellige aldersklasser, inklusiv kongepokalvinner Otto Tangstad. og TK blitt kåret beste klubb under senior NM i 2013.

Geir har deltatt på diverse trenerkurs med det engelske, russiske, tyske og polske landslaget og i en periode uten fast landslagstrener, ble Geir engasjert som fungerende landslagstrener i forbindelse med OL-kvalifiseringsturneringer og EM i 2008. I dag er han en del av forbundstrenergruppen til Norges Bokseforbund.



Resten av kampidrettsteamet

Raik Tietze, Sportkoordinator Kampidrett, WANG Toppidrett sentralt

Raik er fra Tyskland og har bl.a. vært verdensmester i Ju-Jitsu for det tyske landslaget. I tillegg har han også trent karate og judo pluss noen flere kampidretter.

Raik har master/hovedfag i idrettsvitenskap fra Universitet i Leipzig og spesialisert seg innen toppidrett for kampidretter. Han har jobbet i Norges Kampsportforbund som landslagstrener for Ju-Jitsu med gull, sølv og bronse medaljer fra både junior og senior EM og VM. Raik er nå ansvarlig for talentutvikling i Norges Kampsportforbund og jobber tett sammen med landslaget i taekwondo og karate. I tillegg jobber han med forskjellige prosjekter.

Susanne Bjerga, trener Kampidrett, WANG Toppidrett Stavanger

Susanne har idrett grunnfag og utdanning som naprapat fra Stockholm. I tillegg har hun videreutdanning innen slyngetrening og tar personlig trener utdanning. For WANG sin kampidrettsgruppe har hun ansvar for skadeforebygging og rehabilitering plus kjernemuskulaturtrening.

Eksempel på Raiks prosjekter er NIF sin nye trenerløype og er med i prosessen for evaluering av Olympiatoppen sin Topp trener 1 og 2 utdanning.

Kontaktinformasjon Kampidrettsteamet



WANG Toppidrett Stavanger

Sportsjef Kampidrett:

Andreas Suoranta

andreas@wang.no

454 24 910



Trener Kampidrett:

Susanne Bjerga

susanne.bjerga@wang.no

930 05 886



Trener Kampidrett:

Radek Gajdamakin

radek.gajdamakin@wang.no

463 83 920



WANG Toppidrett Tønsberg

Sportsjef Kampidrett:

Geir Vestvik

geve@wang.no

93 41 99 40



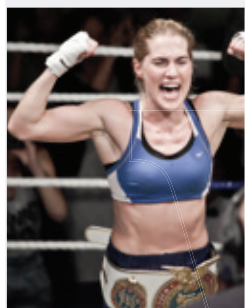
WANG Toppidrett Oslo

Sportsjef Kampidrett:

Robert Honningdalsnes

rah@wang.no

95 73 14 79



Trener Kampidrett:

Thea Næss

ttn@wang.no

458 51 201



WANG Toppidrett Fredrikstad

Sportsjef Kampidrett:

Knut Harefallet

kha@wang.no

41 40 06 31



Trener Kampidrett:

Georghe Costin

Georghe.Costin@wang.no

979 79 042



WANG
TOPPIDRETT

Raik Tietze

Sportkoordinator Kampidrett
WANG Toppidrett
rt@wang.no
95 09 54 52

Håvard Johansen

Toppidrettssjef sentralt
WANG Toppidrett
hj@wang.no
92 44 58 00

WANG Toppidrett Stavanger

Rektor Steens Plass 1
4010 Stavanger
tlf: 51 84 07 00

WANG Toppidrett Oslo

Hansteensgate 8
0253 Oslo.
tlf: 22 12 97 03

Toppidrettssjef Stavanger

Tor Einar Refsnes

ter@wang.no
41 60 10 97

Toppidrettssjef Oslo

Kristian Gilbert

kg@wang.no
97 65 02 44

WANG Toppidrett Tønsberg

Grenaderveien 11
3122 Tønsberg
tlf: 97 71 54 44

WANG Toppidrett Fredrikstad

K. G. Meldahlsvei 9
1671 Kråkerøy
tlf: 69 24 12 61

Toppidrettssjef Tønsberg

Geir Erlandsen

ge@wang.no
995 57 522

Toppidrettssjef Fredrikstad

Tor Øivind Ødegård

tor.odegaard@wang.no
924 33 677