

Utvecklingsläger i Trampolin & DMT

För tränare och gymnaster

När?

- 1-2 mars 2025



Var?

- Sacros träningshall, Bruksgatan 19, Mölnlycke.



Varför?

- Vi ser ett behov av ett nytt forum för vidare utveckling av Svensk Trampolinsport, med fokus på tränarutveckling men även för att gymnaster under landslaget att få möjlighet att åka på läger och utvecklas och inspireras.



Inbjudan till utvecklingsläger

Trampolintävlingskommittén och Gymnastikförbundet inbjuder till utvecklingsläger i Trampolin & DMT för tränare och gymnaster den 1-2 mars 2025 i Mölnlycke.

Bakgrund

Vi i Trampolintävlingskommittén (TrK) har från Gymnastikförbundet fått det övergripande uppdraget att utveckla Svensk trampolinsport. Som en led i det arbetet har vi under de senaste åren arbetat med att analysera behov och att ta fram en utvecklingsplan för Trampolin & DMT. En viktig del i denna utvecklingsplan är den sportsliga utvecklingen och här har vi identifierat ett behov av att vi blir starkare inom vår disciplin, både på bredden och toppen. Vi vill alltså medverka till att höja kvalitén och nivån men också att bredda oss och bli fler ledare, gymnaster och klubbar.

Vår övertygelse är att en av de stora nycklarna till att lyckas med detta är att satsa mer på våra tränare och då framför allt unga tränare. Vi behöver få fler och duktigare tränare för att kunna få fler och duktigare gymnaster.

Landslagsverksamheten genomgick för något år sedan en omstrukturering och antalet platser i landslaget har minskat. Det har gjort att färre gymnaster får stöttning den vägen och här ser vi ett behov att fylla så fler gymnaster får komma på läger med vad det innebär av vidareutveckling och inspiration och att få träna och umgås med andra trampolingymnaster.

Landslaget har vid ett flertal tillfällen under de senaste åren bjudit in tränaren Paul Greaves till sina läger. Paul har där delat med sig av sin mångåriga kunskap och klokskap som trampolintränare i världsklass, bl a var Paul under många år personlig tränare till den regerande olympiska mästaren på damsidan Bryony Page. Pauls träningsmetoder genomsyras av ett fokus på stabila grunder, och glädje för sporten. Viktiga kunskaper och insikter som vi gärna vill sprida vidare inom trampolin-Sverige.

Mot denna bakgrund startar TrK nu upp ett projekt med utvecklingsläger inom Trampolin och DMT. Under 2025 planeras två läger, detta första läger i Mölnlycke samt ett till hösten. Vi hoppas sedan på att de faller väl ut och att vi kan fortsätta och vidareutveckla konceptet kommande år.

Lägrets upplägg

Sportsligt ansvarig och huvudtränare för lägret är Douglas Dahlqvist, tidigare landslagsgymnast och mångårig tränare till landslagsgymnaster. Douglas har ansvar för det övergripande målet för lägret, och kommer finnas på plats på plats tillsammans med ett antal "expertränare" som håller var sin station. Gymnaster och tränare roterar kring stationerna över helgen. Varje station har ett eget område, vilket ger tid att fokusera och slipa på vissa moment. Trampolin och DMT kommer vara centrala delar av lägret, men även

områden som fysisk preparation och träningslära kommer ingå. Självklart blir det även tid för lekar och andra roligheter!

Klubbar tar med sig sina gymnaster samt minst en (men gärna fler) tränare, som deltar praktiskt och får inspiration i sin ledarskapsroll.

Vilka vänder sig lägret till och krav för anmälan

Tränare

- Vänder sig till tränare som är öppna för att lära mer och få verktyg att utveckla sina gymnaster vidare, få fortbildning och verktyg att implementera en röd tråd i träningen.
- Lägret riktar sig i första hand till unga tränare utan jättstor erfarenhet som vill komma vidare i sin tränarutveckling, men alla erfarenheter och åldrar är välkomna
- Primärt till tränare som inte deltar i landslagets ordinarie verksamhet
- Tränare ska ha utbildning i nivå med steg B (tidigare steg 2), eller erfarenhet som bedöms likvärdig, t ex som aktiv eller tidigare aktiv på tävlingsnivå. Beslut om eventuella undantag till detta tas i samråd med TrK och lägrets huvudtränare.

Gymnaster

- Vänder sig primärt till gymnaster som inte är med i landslagets ordinarie verksamhet och nivåer därunder.
- Gymnasterna ska ha kunskaper på åtminstone ungefär klass 4 på regionnivå, och bör behärska alla grundläggande enkelvolter upp till och med Barany (volt med halv skruv).
- Öppet för gymnaster från 11 år

Lägret kommer i första skedet ha ett maxantal på 4 gymnaster och 5 tränare per klubb, för att kunna erbjuda så många klubbar som möjlighet att delta. Om vi har platser kvar efter sista anmälningsdag kommer det då erbjudas möjlighet att anmäla fler gymnaster och ledare för de klubbar som önskar det. Har ni intresse av att anmäla fler än maxantalet, skriv gärna det under övriga upplysningar i anmälan.

Kostnad

- Lägrets kostnad är 300kr per gymnast.
- Lunch och middag ordnas på egen hand i centrala Mölnlycke (gångavstånd från hallen) där det finns ett utbud av restauranger. Kostnad för detta ingår inte i avgiften. Fika/mellanmål kommer erbjudas under lägret och ingår i avgiften.

Boende

- Golvlogi erbjuds i Sjövalla Sacros klubbstuga; Finnsjögården, Finnsjövägen 12, Mölnlycke för ca 100kr/natt (exakt pris kan komma att variera något beroende på eventuellt styrelsebeslut, info kommer om detta blir aktuellt). Vid val av logi här

krävs bil då stugan inte ligger inom gångavstånd till träningshallen.

Önskas logi i Finnsjögården så ange det i anmälningformuläret.

- Wendelsberg hotell och vandrarhem ca 500 meter från hallen.
Bokas och betalas själv direkt till Wendelsberg, mer info finns här:
<https://wendelsberg.com/>

Anmälan och kontakt

Anmälan görs via denna länk: <https://forms.office.com/e/siNqSRAcWu>

Sista anmälningdag är 31 januari 2025.

Vid frågor, kontakta ansvarig, TrK:s projektledare för utvecklingslägren Adam Dahlstedt.

E-post: Adamdahlstedt@gymnastik.se

Telefon: 070-970 98 63.

Vi hoppas på blir en rolig och inspirerande helg där tränare kan träffas och få nya kunskaper och utbyta erfarenheter och där gymnaster får möjlighet att lära sig mycket nytt.

Allt med stöttning från några av Sveriges bästa tränare!

Varmt välkomna!