

Trampolinsporten mot en ljus framtid

TRAMPOLINSPORTEN befinner sig just nu i sin mest omvälvande och intressanta fas någonsin. Som ni har kunnat läsa här i Nyhetsbrevet har de internationella gymnastik- och trampolinförbunden slagits samman och det är nu helt klart att trampolin blir en OS-gren i Sydney 2000!

Att få chansen att delta, och lyckas, i olympiska spelen är de flesta idrottares högsta mål. Tack vare hårt arbete och stora uppoffringar från ett antal personer ute i trampolin- och gymnastikvärlden är nu detta mål möjligt att uppnå även för världens trampolingymnaster.

Världens 12 bästa manliga och 12 bästa kvinnliga i individuell trampolin kommer att slåss om medaljerna Sydney. Kvalificeringen sker på VM i Sydafrika i år där de 10 bästa får en biljett till Sydney (men bara en från varje land får delta). De övriga 2 platserna delas ut av FIG i form av "wild cards". Under själva OS-tävlingarna går de 8 bästa till final, där de börjar om från noll poäng. Förhoppningsvis blir det fler OS-platser i framtiden. Arbetet för att få fler trampolinplatser och att även få med synkron DMT och tumbling, har redan börjat.

Att FIT nu har gått i graven och de tre trampolin-

disciplinerna istället hamnat inom ramen för FIG kommer troligtvis att gå omärkt förbi för de flesta trampolinentusiaster. Men helt klart är att det finns mängder med fördelar med att vara en fullvärdig gymnastikdisciplin. FIG är

kommer att få mest och bäst bevakning i Sydney-OS? Att ha hamnat i gymnastikfamiljen kan alltså innebära mycket positivt för trampolin.

Enbart möjligheten att trampolin skulle kunna bli en OS-gren ökade träningsintensiteten och entusiasmen markant bland trampolingymnaster runt om i världen, vilket inte minst har syns på nivån på hoppningen på de senaste årens EM och VM. Nu när det är definitivt så kan ni vara säkra på att intensiteten och entusiasmen ökar än mer. Hela trampolinsporten har fått ett nytt, och bättre, utgångsläge. Vi har bättre

förutsättningar att nå ut till media och sponsorer och intresset för vår sport kan komma att öka radikalt. Mängder av människor som idag knappt vet att trampolin existerar kommer snart att köa för att pröva på och få veta mer.

Men alla våra problem kommer inte att lösas sig tack vare OS-statusen och för att utnyttja denna möjlighet för sportens bästa måste vi inte bara arbeta hårt utan även målinriktat. Tillsammans kan vi dock lyckas ge trampolinsporten en rejäl skjuts framåt genom de nya möjligheter som vi nu har. ■



Vad är bra träning?

Bra träning är en av nycklarna till att bli en bra trampolinhoppare. Det håller nog alla inblandade med om. Men när man börjar ställa frågor om vad "bra" träning egentligen är, vad det innebär, då går meningarna isär.

Visst finns det vissa rön och idéer som är i stort sett gemensamma för tränare av alla skolor, men det finns också vitt skilda meningar. I en idrott där avgörandet om vem som vinner fälls baserat på en kombination av stil- och svårighetsgradsbedömning är det naturligt att det finns mer eller mindre extrema förespråkare av de olika skolorna.

Vissa tränare sätter stilen högst och ser till att deras hoppare ständigt kör vackert och sträckt och låta svårighetsgraden komma efter hand. Andra satsar mer på att hopparen skall våga köra svårare övningar, i akt och syfte att låta stilen växa fram när modet och grundkänslan för övningen redan finns.

Vilken träningsmetod som till syvende och sist är "bäst" går faktiskt inte att avgöra. Anledningen är lika enkel som självklar; det beror på den enskilde hopparen. Alla lär in på olika sätt och vi måste försöka anpassa vår träning därefter - det finns inga patentlösningar. Och hur mycket vi själva som tränare än tror på en viss metod är vår allra viktigaste uppgift att kunna anpassa oss. Det är vi som jobbar för hopparens utveckling, inte hopparen som jobbar för vår.

MARTIN THORSSON
TRÄNARE I VARA GF

Stor regiontävling

Den 6 februari avgjordes Stadium Cup för andra gången i Vara. Runt åtta hoppare från åtta klubbar stod för dagens 110 starter, ett mycket stort startfält för en regiontävling. Trots detta flöt arrangemanget fint och friktionsfritt, förutom en beklaglig miss i yngsta dubbeltrampettklassen, där en felberäkning resulterade i visst kaos vid prisutdelningen.

Mycket fin hoppling bjöds i lagtävlingen, där inte mindre än sju lag bestående av Svenska Cupen-hoppare från såväl regionVäst som region Syd och Öst kom till start. Vann gjorde till slut det kombinerade Vara GF/Grasshoppers TK.

Svenska Cupen 1998

Frölundacupen i Västra Frölunda den 7 november blev sista deltävlingen i 1998 års Svenska Cupenserie. Priser för Totala Svenska Cupen 1998 kommer att delas ut i samband med UVGK Cup i mars.

Fasta datum

Tekniska kommittén har beslutat att fr o m 2000 besluta vilka datum som nationella tävlingar skall ligga på, och därefter söka arrangör till respektive tävlingsdatum. Detta skiljer sig från det hittillsvarande förfarandet då arrangör har kunnat välja datum helt själva. Med detta hoppas TK uppnå bättre framförhållning i planeringen av tävlingssäsongen.

Nyheter under SM

En stor nyhet märks i tävlingsupplägget för Svenska Mästerskapen i trampolin som avgörs på Liseberg under valborgshelgen. För första gången i Sverige tilläts inga uppvärmningsvarv på tävlings-trampolinerna innan tävlingsserierna, utan första hopparen kör sina övningar direkt efter inmarsch. Systemet har testats på såväl EM i Dessau som VM i Sydney förra året. DMT-hopparna får dock ett uppvärmningsvarv, så kallad "one-touch"-uppvärmning.

Ur tidsschemat märks att kvalen för U-SM och J-SM kommer att starta på fredag eftermiddag och kvalen för seniorklasserna på lördag förmiddag. Finaler för samtliga klasser startar klockan 15.00 på lördagen.

SM99
TRAMPOLIN

Lisebergshallen
1:a maj 1999

Träna rörlighet f

HUR MÅNGA GÅNGER har du inte glömt stretcha efter träningen? Eller hört din tränare "tjatta" om att du måste värma upp och stretcha innan du börjar hoppa på trampolinen?

Kanske tänker du "som trampolin- eller DMT-hoppare behöver jag inte vara så vig, och förresten så är jag så duktig att jag inte har några grekar i min serie längre".

Det stämmer att du inte behöver vara vig som en gymnast när du hoppar trampolin. Men visste du att huvudsyftena med stretching eller rörlighetsträning, som vi också kallar det är att det är skadeförebyggande och prestationshöjande?

Är dina muskler strama blir det

större dragpåkänning i muskelfästena, som ofta leder till inflammation, som i sin tur ökar risken för muskelbristningar. Inom trampolin och DMT handlar det ofta om mycket snabba, ibland okontrollerade rörelser och en god rörlighet ökar marginalerna, man kan göra större rörelser utan att skada musklerna.

Är man stel i en muskel kompenseras det ofta genom att man är överrörlig någon annanstans. Överrörlighet ger också ofta belastningsskador. Lagom rörlighet är bäst.

Bra rörlighet ger en bra teknik i trampolinövningarna. Smidighet i musklerna på lätets baksida gör att man kan gå ihop i en pikerings ordentligt. Bra rörlig-

het i muskulaturen kring axelleden gör det lättare att kunna låsa armarna ovanför huvudet i starten av övningar.

HÄR FÖLJER NÅGRA övningar för rörlighetsträning i muskelgrupper där det är extra viktigt att ha en bra rörlighet som trampolin-hoppare. Det är mycket viktigt att använda rätt teknik vid rörlighetsträning, det är musklerna som ska dras ut, inte lederna som ska översträckas. Så titta på illustrationerna och läs instruktionerna noga innan du sätter igång med rörlighetsträningen. Är du osäker, fråga din tränare eller någon annan som du vet är duktig på träning. Lycka till! ■

Baksidan av låret

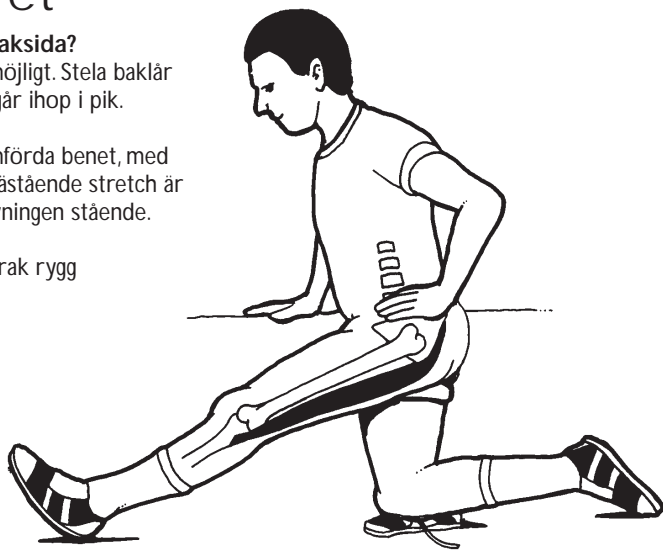
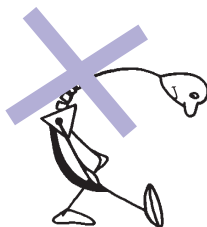
Varför smidiga muskler på lätets baksida?

För att ryggen ska fungera så bra som möjligt. Stela baklår gör att man måste böja ryggen då man går ihop i pik.

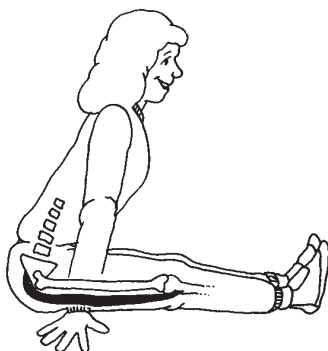
Utgångsläge: Med näsan över det framförda benet, med knäleden något böjd, håll ryggen rak. Knästående stretch är den bästa, men man kan också utföra övningen stående.

Töjning: Fäll överkroppen framåt med rak rygg genom en rörelse i höftleden. Ska strama på lätets baksida.

Vanliga fel: Böjer i ryggen istället för att fälla i höftleden, översträcker knäleden eller flexar foten för mycket vilket leder till att vadmuskeln töjs istället.



Om man är stel i musklerna på lätets baksida så belastas ryggen för mycket när man pikerar en övning, vilket i längden kan leda till ryggproblem. Lägg också märke till hur mycket stilrenare pikeringen med blir med smidiga muskler på lätets baksida.



För bättre teknik

Stora bröstmuskeln

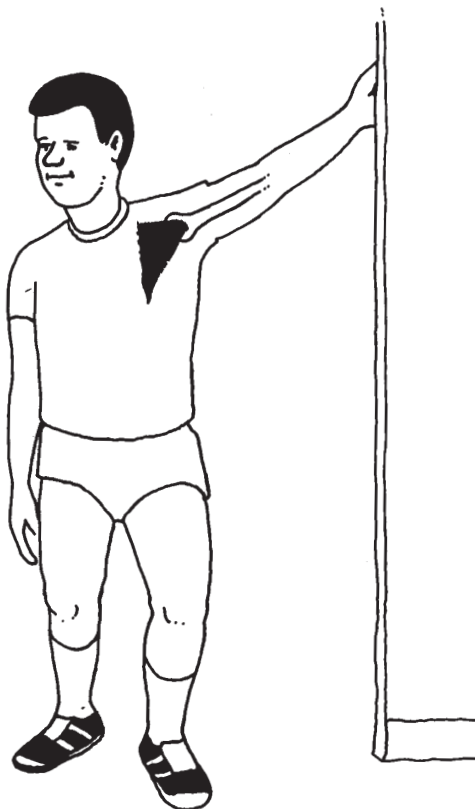
Varför smidig bröstmuskulatur?

Stela bröstmuskler gör att det är svårt att få armarna ovanför huvudet, vilket ger sämre starter i trampolinövningar.

Utgångsläge: Stående med tösidas ben främst och sidan mot en dörrport, vägg eller liknande. Placera handen mot stödet med ca 45 graders vinkel mellan arm och stöd.

Töjning: Lagg tyngden på främre benet och vrid huvud och kropp utifrån tösidan. Ska strama från axeln ner mot bröstbenet.

Vanliga fel: Handen placerad för lågt, vilket gör att man bara töjer en mycket begränsad del av muskeln.



Höftböjarmuskeln

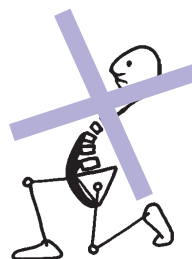
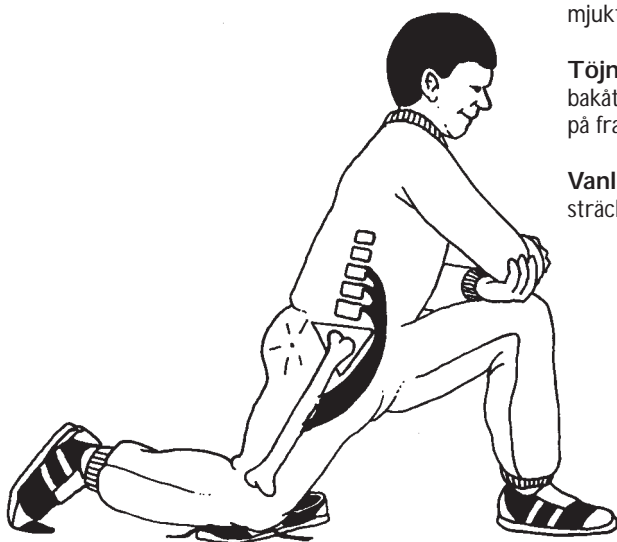
Varför smidig höftböjarmuskel?

Stel höftböjare gör att ryggen lätt kommer i svank. Att hoppa trampolin med kraftig svankrygg kan ge överbelastningsbesvär.

Utgångsläge: Knästående, lägg gärna något mjukt under knät. Tänk på att dra in magen.

Töjning: Skjut höften framåt, så att låret förs bakåt genom en rörelse i höftleden. Ska strama på framsidan av lumsken.

Vanliga fel: Att man svankar istället för att sträcka höftleden framåt.



Allmänna instruktioner

1. Välj en utgångsposition där muskeln som ska stretchas kan vara avslappnad.
2. Dra ut den avslappnade muskeln till det yttersta läget och håll kvar där. Det ska strama rejält, men inte göra ont.
3. Håll kvar i 20-30 sekunder. Stora och stela muskler behöver längre tid än små och smidiga.
4. Slappna av långsamt och återgå till utgångsläget.
Stretchövningarna passar bra att göra efter ett träningspass.
Är man extra stel i någon muskel kan man göra en stretchövning för den muskeln i uppvärmningen.

Förbundsmöte och ny Power Jump

Svenska Trampolinförbundet håller ordinarie förbundsmöte den 2 maj, i samband med SM-helgen, på Liseberg i Göteborg. Motioner ska vara förbundet tillhanda senast den 28/2. Förbundsmötet följs av en ny upplaga av showtävlingen Power Jump. Power Jump gjorde succé vid premiärförsöket i Nordstan i Göteborg i september förra året. Till Lisebergsupplagan har reglerna justerats något, bland annat ifråga om svårighetsgradens genomslagskraft. Mer information och inbjudan kommer direkt till klubbarna.

"Bugg" i Swescore

Om ni använder den äldre versionen, 1.5, av beräkningsprogrammet Swescore så se upp för det finns en "bugg" som gör att rangordningen beräknas på fel sätt om endast tre kombinationer genomförs i DMT (exempelvis under regiontävlingar). Lösningen är att uppgradera till 1.5a. Se www.algonet.se/~swescore för mer information.

Nya ålderskrav

Nya obligatoriska serier på internationella tävlingar gäller fr.o.m. 1/1 1999, samt nya åldersregler för deltagande i junior- (upp till 17) resp. seniorklasser (17 och äldre).

Regiontävling i Uppsala

Lördagen den 23 januari arrangerade Uppsala GF regiontävlingen Uppstudset för föreningarna i region norr. Sex föreningar stod för sammanlagt ett 80-tal starter i både trampolin och DMT. Flest medaljer tog hemmaklubben UGF med sex, följt av Österåkers TF och UVGK med vardera tre.

Serie på 15.8

19-årige Mathieu Thurgeon från Toronto i Kanada har återigen slagit inofficiellt världsrekord i svårighetsgrad på träning, den här gången med en serie på 15.8; Rudi out triffis B (1.8), 1/2 in 1/2 out triffis B (1.7), Triffis B (1.6), Killer (d.v.s. full in triple full out) A (1.8), Rudi out B (1.3), 1/2 in rudi out B (1.4), Randi out B (1.5), Miller (d.v.s. full in double full out) A (1.6), Full in rudi out A (1.5) och 1/2 in randi out B (1.6). Mathieu planerar nu att byta ut den femte övningen (Rudi out B) till Full in rudi out A och på det sättet öka till 16.2 i total svårighetsgrad. Återstår bara att se om han blir den förste att komma över drömgränsen 16.0.

Returadress:

Svenska Trampolinförbundet
Box 1328, 751 43 Uppsala



Ny kanslist

Pernilla Santesson tar över ansvaret för SvTFs kansli fr.o.m. 1 mars 1999. Adress, e-mail, telefon- och faxnummer till förbundet kommer dock inte att ändras.

EM och JEM i ett

EM och JEM år 2000 kommer att arrangeras tillsammans. Platsen blir Eindhoven (NED) och tiden någon gång i okt eller nov 2000.

World Cup 1999/2000

I 1999/2000 års World Cup-serie är följande deltävlingar hittills klara: i Aachen (GER) 13/5, i St Petersburg (RUS) 15/5, i Prag (CZE) 6/11 och i Gosford (AUS) 12-13/2 2000.

Dopingfall

Två dopingfall är för närvarande under utredning av FIGs medicinska kommitté, en amerikansk tumblare och en fransk trampolinhoppare.

Illegal smuggling

Valentin Condurache (president i Moldaviens trampolinförbund) har av FIT avstängts i 5 år från deltagande i alla trampolinaktiviteter. Anledningen är att Condurache har utnyttjat sin position för att försöka att illegalt smuggla in invandrare till såväl Holland som Portugal i samband med internationella trampolintävlingar. Moldaviska trampolinförbundet har även tilldömts 3000 DM i böter.

Adresser till Martin

Från och med nr 2 i fjol får samtliga licensierade tävlingshoppare i SvTF nyhetsbrevet. Eftersom inte förbundet för register med adresser på licenstagarna, så uppmanas föreningar som önskar att nyhetsbrevet skickas direkt till tävlingslicensierade hoppare att skicka aktuella adresser till förbundets Informationschef Martin Thorsson. Personer utan tävlingslicens som vill prenumerera på Nyhetsbrev ombeds även de kontakta Thorsson.

Elitverk-samheten under 1999

KRAVEN FÖR ATT bli uttagen till de olika landslagen samt till 1999 års världsmästerskap i trampolin som avgörs i Sun City, Sydafrika i september är nu klara. Den största skillnaden från tidigare år är i dubbeltrampettgrenen, där de fyra olika kombinationer som krävs inte behöver utföras på samma tävling. Därigenom blir uttagningsformen mer lik den som även tidigare gällt trampolingrenen.

Dessutom har Elitkommittén från och med årsskiftet tagit ett nytt grepp om den ekonomiska situationen. För landslagens medlemmar har den inofficiella regeln tidigare varit att samtliga uttagna till stora mästerskap får alla sina kostnader betalda av SvTF, men på grund av minskade inkomster till följd av bland annat uteblivna uppvisningar har man nu fått slå in på en ny väg. Från och med verksamhetsåret 1999 kommer en ekonomisk insats från den enskilde hopparen eller dennes klubb att krävas vid i stort sett alla tävlingar. Insatsens storlek varierar från tävling till tävling och en sammanställning över vad som gäller för 1999 finns utskickad till klubbarna. Som exempel kan nämnas att det för deltagande i VM krävs en egeninsats på cirka 12 000 kronor per person. ■

För mer information och exakta uttagningsnormer, kontakta SvTF:s kansli eller Elitkommitténs ordförande Thomas Ström.

Kalender 1999

5-7 mars	Domarkurs nationell	Herrljunga	
5-7 mars	Tränarkurs Steg 2	Herrljunga	
13 mars	4:e World Cup-finalen (TR+TU)	Tavira, Portugal	
13 mars	UVGK Cup (Svenska Cupen 1)	Upplands Väsby	
20 mars	Flower Cup (TR)	Aalsmeer, NED	
20-21 mars	Baskurs, del 2	Sthlm/Uppsala	prel
17 april	Domarkurs region	(region Öst)	prel
17-18 april	Trampolinkurs för gymnastiktränare	Uppsala	
17-18 april	Baskurs, del 2	(region Syd)	prel
21 april	Nyhetsbrev 02/99		
24 april	Regionstävling (region väst)	V. Frölunda	prel
april/maj	Regionstävling (region Norr)	Åkersberga	prel
30/4-1/5	Comp. of Olympic Hopefuls (TR)	Swidnica, POL	
30/4-1/5	Svenska Mästerskapen	Göteborg	
2 maj	Power Jump-tävling	Göteborg	
2 maj	SvTFs Förbundsmöte	Göteborg	
13 maj	World Cup (TR/TU)	Aachen, GER	
14-15 maj	Int. Frivolten Cup (TR/DMT)	Herrljunga	
15 maj	World Cup (TR/TU)	St Petersburg, RUS	
22-23 maj	Ostseepokal (TR+Synkron)	Satrup, GER	
28-30 maj	Riksidrottsmötet	Malmö	
12 juni	International Flyers Cup (TR)	Wien, AUT	
12 juni	Niedersachsen-SWE (j-/u-landsk.)	Melle, GER	
12-13 juni	Kiepenkerl Cup (TR/DMT)	Nottuln, GER	
15 juni	Nyhetsbrev 3/99	—	
4-10 juli	FIG Gymnaestrada	Göteborg	
8-11 juli	Landslagsläger (sen/jun/u)	Motala	
10 juli	Dessauer Sommerpokal (TR/DMT)	Dessau, GER	
16-18 juli	The Beach Meet (TR/SY/DMT)	Grand Haven, USA	
23-25 juli	Feira Cup (TR/DMT)	S. M. de Feira, POR	
juli/aug	Landslagsläger (sen)	Woodward, USA	prel
13-14 aug	Nissen Cup (TR)	Schweiz	
21-22 aug	Ungdomslandslagsläger (inför WAGG)	Göteborg	prel
01 sept	Nyhetsbrev 4/99	—	
4 sept	Planeringskonferens SvTF	Skåne	prel
11 sept	Kretslandskamp (Vgötl.-DEN-GER)	Västra Frölunda	prel
22 sept	FIG Trampoline Technical Symposium	Sun City, RSA	
23-26 sept	21:a Världsmästerskapen	Sun City, RSA	
30-3 sept-okt	14:e World Age Group Games	Sun City, RSA	
sept	Tor Cup (Svenska Cupen 2)	Stehag	prel
sept/okt	Grodhoppet (regiontävling Väst)	Herrljunga	prel
2 okt	Schwarzwald Cup (TR)	Sulzbach, GER	
30 okt	SSC Cup (TR)	Berlin, GER	
okt	Vilundahoppet (regiontävling Norr)	Upplands Väsby	prel
1 nov	Nyhetsbrev 5/99		
6 nov	World Cup (TR)	Prag, CZE	
13 nov	Uppsala Cup (Svenska Cupen 3)	Uppsala	
26-28 nov	Landslagsläger (jun)	Vara	prel
3 dec	Extra Förbundsmöte SvTF	Åkersberga	
4 dec	Österåkerscupen (Svenska Cupen 4)	Åkersberga	prel
15 dec	Nyhetsbrev 6/99		
16-18 dec	Eurocup de Paris (TR/TU)	Villepinte, FRA	
dec	Scandinavia Open / Haslev Træff (TR)	Haslev, DEN	prel

