

Landslagsverksamhet, Trampolin 2000-2004

Efter resultatanalys och utvärdering av träningsmetoder har jag dragit ett antal slutsatser vad gäller behov av utveckling.

Totalt sett har vi i Sverige ett förhållandevis stort tekniskt kunnande bland många tränare och gymnaster. Vårt primära behov av träningsutveckling ligger därför främst på träningsområden som inte är rent trampolintechniska. Jag anser att vi inom den närmaste fyraårsperioden behöver höja gymnasternas och tränarnas kunskaper inom fysiologi, kostlära, mental träning och toppningsupplägg och då främst på juniorsidan. Vi behöver dessutom sörja för att öka träningsdosen.

Det är också av mycket stor vikt att upprätthålla vår tekniska kunskap och för detta krävs internationellt utbyte av erfarenheter både på träning och tävlingssidan.

Utifrån dessa synpunkter har jag satt upp följande långsiktiga mål för 2000-2004

- ☐ att införa ett samarbete med AG eller trupp
- ☐ att införa ett utvecklingsarbete med någon form av fysiolog där behovet av styrka testas och utarbetar en plan för att införa dessa redan på juniornivå
- ☐ att etablera ett internationellt samarbete med Ryssland och Danmark på både träning och tävlingssidan
- ☐ att delta på Världscuptävlingar och Internationella mästerskap
- ☐ att initiera ett regionssamarbete med kontinuerliga månadssammandragningar för tävlingsgymnaster
- ☐ att upprätthålla de 3-4 landslagsläger per landslagsgrupp
- ☐ att hitta ett samarbetsprojekt med Olympisk Support med inriktning på fysiologi-medicin
- ☐ att få med personer i SOK talangprogram
- ☐ att inom en tvåårsperiod ta medalj i DMT på ett internationellt mästerskap
- ☐ att få en person kvalificerad till Olympiska Spelen 2004

Verksamhetsplan, trampolin 2000-2004

För att uppnå målen för 2000-2004 bör följande verksamhet genomföras under denna period

2000

- 3 Landslagsläger, senior
- 3 Landslagsläger, junior
- 3 Landslagsläger, ungdom
- Landskamp, junior-ungdom
- Europamästerskap, junior och senior i Eindhoven
- 2 Världscuptävlingar
- Införa teoripass på läger för juniorer och seniorer
- Genomföra minst ett läger med internationellt utbyte

2001

- 3 Landslagsläger, senior
- 3 Landslagsläger, junior
- 3 Landslagsläger, ungdom
- 1 landslagsläger tillsammans med AG eller trupp
- Landskamp, junior-ungdom
- Landskamp, senior
- 2-4 Världscuptävlingar
- VM och WAGG, Danmark
- World Games, Japan
- Genomföra teoripass på läger för juniorer och seniorer
- Genomföra minst ett läger med internationellt utbyte

2002

- 3 Landslagsläger, senior
- 3 Landslagsläger, junior
- 3 Landslagsläger, ungdom
- Landskamp, junior-ungdom
- Europamästerskap, junior och senior
- 2 Världscuptävlingar
- Införa teoripass på läger för juniorer och seniorer
- Genomföra minst ett läger med internationellt utbyte

2003

- 3 Landslagsläger, senior
- 3 Landslagsläger, junior
- 3 Landslagsläger, ungdom
- 1 landslagsläger tillsammans med AG eller trupp
- Landskamp, junior-ungdom
- Landskamp, senior
- 2-4 Världscuptävlingar
- Världsmästerskap,
- Genomföra teoripass på läger för juniorer och seniorer
- Genomföra minst ett läger med internationellt utbyte

2004

- 3 Landslagsläger, senior
- 3 Landslagsläger, junior
- 3 Landslagsläger, ungdom
- 1 landslagsläger tillsammans med AG eller trupp
- Landskamp, junior-ungdom
- Landskamp, senior
- 2-4 Världscuptävlingar
- Europamästerskap, senior och junior
- Olympiska Spelen
- Införa teoripass på läger för juniorer och seniorer
- Genomföra minst ett läger med internationellt utbyte