

Till: Gymnaster i landslaget samt dess hemmatränare, målsmän (i förekommande fall), föreningar med gymnaster i landslaget, Jimmy Ekstedt, Petra Navier Källman, Anna Hjern, Linda Angelsiöö, Lotta Darlin, Antidoping

Kallelse till landslagsläger

2-6 augusti i Österåker

Nu är det snart dags för sommarläger och denna gång skall vi vara i Österåker. Vi kan bland annat se fram emot ha med två externa gästtränare samt en fortsättning på ämnet mental träning från förra året. Mycket välkomna!

Tid och plats

Starttid: Kl 14:00 den 2 augusti

Sluttid: Kl 14:00 den 6 augusti

Träningen genomförs i:

Österåkers Multiarena (Näsvägen 4, Åkersberga)

Utrustning: 4 trampoliner, DMT och groptrampoliner

Boende:

Runö Möten & Events (Näsvägen 100, Åkersberga)

Gymnaster som kallas till lägret

Namn

Oliver Arthursson

Tilda Berg

Linn Bolinder

Jacob Carlén

Vilhelm Edhammer

Melker Fhager

Hugo Fjellner

Alice Flensburg

Linus von Heideman

Liam Hoppstadius

Lucas Kjellén

Alva Lemoine

Saga Lenjesson

Thea Liljeroth

Niklas Lindqvist

Klubb

TK Levo

Klippan GK

UVGK

FK Tor

TK Levo

UGF

Sjövalla FK

UGF

VFTK

Uppsala GF

TK Levo

UGF

BGS

Gefle

UVGK

Ansvarig tränare

Tony Kjellén

Magnus Berg

Pernilla Nyberg/Niklas Grönström

Ronnie Carlén

Per Holgersson/Tony Kjellén

Gustav Tingelöf / Lina Sjöberg

Rustan Jarnesand

U. Andersson, M. Lindeberg

Niklas von Heideman/Paul Andersson

Lina Sjöberg/Gustav Tingelöf

Tony Kjellén, Per Holgersson

U. Andersson, M. Lindeberg

Douglas Dahlqvist

Pelle Tingelöf

Niklas Grönström

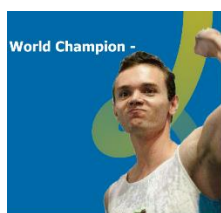
Adrian Lind	UGF	Gustav Tingelöf / Lina Sjöberg
Eric Mårtensson	VFTK	Niklas von Heideman
Jonas Nordfors	UVGK	Niklas Grönström
Linus Oledal	VFTK	Paul Andersson
Hilma Pettersson	VFTK	Åsa Pettersson/Niklas von Heideman
Sofia Redman	TK Levo	Per Holgersson
Hanna Rydén	UVGK	Niklas Grönström
Lina Sjöberg	UGF	U. Andersson, M. Lindeberg
Noel Sjöström	UVGK	Pernilla Nyberg/Niklas Grönström
Måns Skoglund	BGS	Douglas Dahlqvist
Tuva Stjärnberg	Klippan GK	Albin Ekenberg
Oscar Thelander	VFTK	Niklas von Heideman
Gustav Tingelöf	UGF	U. Andersson, M. Lindeberg
Måns Åberg	UVGK	Niklas Grönström

Tränarmedverkan

Samtliga föreningar med kallade gymnaster förväntas i möjligaste mån skicka med minst en tränare på lägret. Deltagande tränare skall ha tränarlicens steg 4 (minst steg 3 licens) för att delta fullt ut i träningsverksamheten. Kan föreningen ej skicka sådan tränare skall detta meddelas till förbundskaptenen. Extra ledare från respektive klubb är mycket välkomna och kan delta på föreningens bekostnad. För extra landslagstränare anordnar vi såklart boende och mat med övriga gruppen.

INBJUDAN: Då vi har fler externa experter välkomnar vi även tränare som ej är officiella landslagstränare (ej namngivna i kallelsen) att besöka lägret dagtid på egen bekostnad och eget arrangemang. Syftet blir då att passivt iaktta träningar för att ta till sig kunskap från våra experter samt hur vi tränar. Speciellt inbjudna är tränare från Österåker Trampolinförening. Koordinera med Jonas Heiman vid intresse att besöka lägret.

Externa tränare och resurser



Under årets sommarläger kommer **Radostin Rachev** delta som DMT-expert. Radostin har vunnit bland annat World Games och VM 2005. Se bifogad presentation av Radostin för en djupare presentation. Lägret kommer ha stor fokus på DMT både för gymnaster och tränare. Oavsett om man som tränare är specifikt inriktad på DMT, eller ej, lägger vi stor vikt vid att ta åt sig kunskap från Radostin.

Vi kommer även i år att gästas av **Paul Greaves** som fortsätter jobba med tränare och gymnaster specifikt för trampolin med mål att förstå vad som krävs för att maximera sin prestation i detaljer, tänkande, träning, grundteknik mm.



Johan Blomquist, som besökte oss under förra årets sommarläger, kommer åter i år med mål att lära oss mer om mentalt tänkande.

Träning och aktiviteter

Huvudfokus för detta läger är:

- Grundteknisk träning och tänkande för både trampolin och DMT
- Fokus på DMT för gymnaster och tränare
- Planering inför höstens tävlingar
- Fortsättning från förra året på mental träning med Johan Blomquist
- Gemensamma gruppaktiviteter.
- Uppföljning screening från Bosön.



Vi kommer göra individuella avstämningar med gymnaster hemmatränare för att följa upp er träningsplanering, din vardagliga situation mm. Detta kan även komma att ske inför eller strax efter lägret i vissa fall.

Syftet med lägret är:

- För gymnaster att träna tillsammans i olika konstellationer och inspireras av varandra.
- ge inspiration, lärdomar och aha-upplevelser från internationellt erkända tränare
- ge uppslag och feedback till gymnastens personliga planering och därmed utveckla den
- uppföljning och utveckling av gymnastens fysisk samt mentalt
- umgås i grupp med övriga i landslaget - ledare och gymnaster.
- För tränar-gymnast-par att få med sig nya verktyg och kunskap som kan utveckla träning och tänkande på hemmaplan.

Vi kommer ha ett teknikpass på förmiddagen i spannet kl 9-12 och ett på eftermiddagen i spannet kl 15-18. Passen (individuellt sett) blir troligen något kortare men det är det allokerade tiden vi har i arenan. Vi kommer även ha parallella aktiviteter (eller utöver) med teori, diskussion eller fys/rörlighet.

Detaljerat innehåll kommer närmare inpå lägret.

Ansvariga tränare som kommer koordinera aktiviteter är:

- Ulf Andersson för DMT (tillsammans med Radostin Rachev)
- Albin Ekenberg för Trampolin (tillsammans med Paul Greaves)
- Pernilla Nyberg för junior
- Petra Källman koordinerar fys, rörlighet och personliga fysio-uppföljningar
- Jonas Heiman koordinerar övergripande
- Ev Synkron-aktiviteter koordineras gemensamt av Ulf, Albin och Pernilla

(Gymnastrepresentanterna Måns Åberg och Alva Lemoine kommer vara delaktiga i planeringen)

Logi och kost

Vi kommer bo och äta på Runö Möten & Events. (<https://www.runo.se>). Runö är en konferensanläggning som ligger på en egen halvö i Södra Roslagens skärgård. Vi bor i dubbelrum och ev vissa flerbäddsrum.

-Frukost, lunch och middag äter vi på boendet.

-På ankomstdagen blir det mellanmål under eftermiddagen och middag på kvällen. Ät lunch innan ankomst

-En eller ett par måltider kommer vi troligen äta på någon annan restaurang.

-Mellanmål kommer finnas i anslutning till träningen eller på boendet.



Resa

Alla gymnaster och ledare ordnar med sina egna resor till Åkersberga men ska i möjligaste mån att samåka för att hålla nere kostnaderna. Är det någon som behöver resa med tåg kontakta Jonas för hjälp med att boka biljetterna via Gymnastikförbundets reseavtal med SJ. Tåg är ett bra alternativ om man måste åka ensam.

Ekonomi

Gymnastikförbundet står för kostnaderna för detta läger (resa, boende och mat från för landslagsgymnaster samt 1 ledare per förening med landslagsgymnaster (2 ledare om föreningen har fler än 4 landslagsgymnaster). Reseräkning för milersättning skickar respektive förare till trampolin@gymnastik.se efter lägret. Eller om du har andra utlägg. För U21 gymnaster kommer en avgift för faktiska kostnader faktureras i efterhand. Extra landslagstränare (namngivna ovan) från respektive klubb är mycket välkomna till en avgift för faktiska kostnader som faktureras i efterhand.

Packlista

Vad som behöver medtas, framhäv gärna om det är något ovanligt som ska tas med specifikt för detta läger.

Till, från samt under landslagsläger används aktuell landslagskollektion.

- Landslagskläder
- Ev andra föreningsneutrala träningskläder
- Löparskor ute
- Vattenflaska
- Necessär mm
- Underkläder, strumpor och övriga privata kläder
- Ev. mediciner, skydd tejp mm
- Träningsplanering/periodisering för 2023 (papper/digitalt/online)
- Underhållning för gruppen, spel, lek annat. 😊

Anmälan och frågor

Alla kallade gymnaster och ledare anmäler sig **SENAST 15 JULI** via denna länk:

<https://forms.gle/bAedH6GCzkoWoKev5>

Om du vet att du INTE kan medverka meddela så fort som möjligt,

Om någon gymnast är tveksam till fullt aktivt deltagande p g a skada/sjukdom meddela även detta snarast direkt till Jonas. Kan man inte delta skall en avstämning per telefon göras med din ansvarige i landslagsledningen innan lägret startar. Även med Petra/Anna vid behov. Har ni några frågor eller funderingar inför lägret kontakta Jonas.

Vi ser fram emot att träffa er alla!



Ulf, Pernilla, Albin, Petra, Anna, Jonas

Med vänliga hälsningar,

JONAS HEIMAN

Förbundskapten Trampolin, jonas.heiman@gymnastik.se, 076-543 08 25