

## Om langsigtet og bæredygtig talentudvikling

- af den enkelte udøver,
- af den enkelte træner,
- af klubben,
- og mhp. et generelt øget niveau og en stærkest mulig talentstruktur i Trampolin-Danmark

De to årlige DAN CAMPS er - i lighed med årets to DAN CUPPER - nogle arrangementer, som samler landets dygtigste og mest talentfulde trampolinspringere og trænere. DAN CAMPSne vil på dagen blive ledet af 2-3 udpegede "eksperttrænere" som vejleder, coacher og instruerer springere og trænere.

Til stor forskel fra Dan Cup, hvor man samles for at **konkurrere**, samles springerne og trænere til DAN CAMP for at **TRÆNE SAMMEN** til fælles inspiration, sparring og udvikling mod:

## Et samlet generelt højere dansk trampolinmæssigt niveau i landets klubber!

## Om fastholdelse, motivation, udvikling og fællesskab

Mange unge udøvere risikerer at "brænde ud" meget tidligt i deres idrætskarrierer, og stopper dermed meget tidligt med at dyrke trampolinspring. Udbrændtheden kan ske pga. for meget konkurrencepres gennem årene: Dette pres bliver ikke mindre, hvis konkurrencesæsonen er besat med alt for mange (mentalt) hårde konkurrencer.

### Derfor har vi valgt at:

- a) Reducere årets DAN CUPS til bare to konkurrencer: én i foråret og én i efteråret.
- b) Og i stedet indføre disse DAN CAMPS, hvor der – modsat til alle konkurrencerne – her i stedet er fuld fokus på **udvikling** i inspirerende og motiverende rammer, men uden risiko for stress og pres som der ellers kan være i forbindelse med en konkurrence.

## Dan Camps indeholder derfor bl.a.:

1. langsigtet udvikling af den enkelte deltagende udøver i trygge rammer i et **ikke stresset og presset**, men i stedet **inspirerende og motiverende miljø**, hvor udøverne kan fokusere på glæden ved at dygtiggøre sig!
2. **faglig udvikling** af alle de deltagende trænere, vha. sparring med hinanden og vha. små spotkurser i løbet af DAN CAMPSne. (Spotkurserne bliver dog af tidsmæssige årsager kun sat på programmet ved de DAN CAMPS der varer to dage)
3. inspiration til og udvikling af hver enkelt deltagende klubs træning / træningsmiljø derhjemme og udvikling af den samlede gruppe af udøvere/trænere der deltager fra klubben
4. Udvikling og udbygning af den samlede danske talentmasse af springere (og trænere) som et hele!

## TEST

Der vil som bekendt ikke være konkurrencer ved DAN CAMPSne. Men til gengæld indføres en **TEST**:

Udøverne bliver testet i, i hvor høj grad de besidder de forskellige kompetencer, der på hver sin måde ruster en udøver til at blive den bedst mulige trampolinspringer på kort og på lang sigt.

De bliver bl.a. testet i teknik i forlæns / baglæns afsæt/løft, springrepertoire (inkl. forøvelser), styrke, gymnastiske elementer og smidighed. Hvert testelement bedømmes ud fra et simpelt pointsystem, så man kan se sine styrker og svagheder. Således ved man, hvad man kan gå hjem og træne ekstra på, og derved forhåbentligt kan se forbedring, når man til næste DAN CAMP bliver testet igen.

Forud for en DAN CAMP behøver man **IKKE have forberedt sig på at vise konkurrenceøvelser**, da dette ikke er hovedfokus på CAMPEN. Men i stedet kan udøverne med fordel forberede sig på bedst mulig grundteknik, styrke, smidighed mv. som vil blive vurderet i testen.

## Indhold i første Dan Camp

Efter at tilmeldingsfristen til Dan Camp 1 er overskredet, vil de tilmeldte trænere blive kontaktet af arrangørerne mhp. udarbejdelsen af det bedst mulige set up for arrangementet.

Efterfølgende og inden Campen, vil de deltagende springere og trænere modtage en mail med det præcise program, bl.a. indeholdende hvilke træningsgrupper udøverne er sat i, samt hvilke træningsgrupper de enkelte trænere er sat til at træne.

I Odense er der i alt 11 trampoliner inkl. de nedgravede trampoliner ud til diverse springgrave.

Springerne med højeste springmæssige niveau vil blive tilgodeset mhp. placering på de "almindelige" trampoliner stående på gulvet (række A springer fortrinsvist på Ultimates).

En del af de tilmeldte C/D-springere må forvente at skulle træne en større del af træningsdagen på de nedgravede trampoliner, der støder ud til en grav. Der trænes "almindeligt" som på de resterende trampoliner, dvs. der springes ikke i grav, med mindre det specifikt giver mening for den pågældende springer. NB: Det bliver springere der kun træner på enkelte saltoer, der springer på disse trampoliner.

På et i programmet fastlagt tidspunkt i løbet af træningsdagen vil hver enkelt træningsgruppe på skift skulle træne på en station "på gulvet". Denne station indeholder, træning på DMT, træning af diverse gymnastiske øvelser, fysisk træning samt smidighed (inkl. simpel test af disse elementer).