Svenska Dragkampförbundet
Vallersviksvägen 3
S-439 61 FRILLESÅS

Org.nr. 814800-3992
Tel. 070-3630986
e-post:
anders.andersson@svenskdragkamp.se

SVENSKA DRAGKAMPFÖRBUNDET

Anslutet till RF

Svenska Dragkampförbundets
Elitplan

TEAM SWEDEN

2023 Ver: 1

Svenska Dragkampförbundets Elitplan

Inledning

Bakgrunden till Svenska Dragkampförbundets skapande av denna Elitplan är att tydligt strukturera och skapa förutsättningar för att dokumentera hur en elitsatsning över tid ser ut. Elitplanen beskriver elitverksamhetens olika delar såsom utvecklingstrappa, tränarutbildning till landslagsverksamhetens mål, organisation, ekonomi och kravprofil etc.

Syftet med elitplanen är att över tid bygga upp en stabil svensk landslagselit som därtill ständigt genom en integrerad återväxtgrupp fylls på underifrån.

Modeller som använts som utgångspunkt för att skapa en helhet kring elitplanen är en modell som kallas ”*Svenssonmodellen*” den finns beskriven i den rapport som ligger till grund för elitplanen. Fokus som vi valt att centrera kring i ”*Svenssonmodellen*” är den del som benämns som *atleten*. Med det menas den fysiska status som den individuella idrottaren besitter[1].

Den andra modellen som använts är den som beskriver vilka stadier det går att använda sig av i en utvecklingstrappa. Vi har valt att fördela de olika läroprocesserna efter de befintliga åldersindelningar som sedan tidigare finns inom dragkampens regelverk. Modellen bygger på fem delar där vi valt att bortse från den första delen som ses som den fundamentala delen av idrotten eller lekperioden. De andra delarna har vi implementerat rakt av och benämns med att *lära sig träna*, *träna för att träna*, *träna för att tävla* och att *träna för att vinna*[2].
Elitplanen skall uppdateras varje år av Sportchef tillsammans med övriga i Elitkommittén. Detta förslag läggs till Förbundsstyrelsen för beslut.

[1] Din spelbok – en bok om innebandytaktik, Peter Svensson
[2] Balyi, Hills, Simmons and Way, 2005

Innehåll

Inledning ... 2
1. Mål och grundtanke ... 4
2. Elitkommitténs organisation ... 5
2.1 Översikt Elitkommitté ... 5
2.2 Tillsättning av Elitkommittén ... 6
2.4 Verksamhetsplanering ... 6
3. Uttagning av landslagstrupper ... 8
3.1 Förberedelse för uttagning ... 8
3.2 Uttagning ... 8
3.3 Internationella riktlinjer ... 8
3.4 Kravprofil (fysik, teknik och mentalt) ... 8
3.4.1 Kravprofil Fysik ... 9
3.4.2 Riktlinjer Teknik ... 10
3.4.3. Mentalt ... 11
4. Utvecklingstrappa ... 14
5. Informationsvägar ... 15
6. Förbundskaptens och landslagsdragarens ansvar ... 16
7. Ekonomi ... 17
8. Tränarutbildningar ... 18

1. Mål och grundtanke

Svenska Dragkampsförbundets mål och grundtanke är att bygga upp en stabil svensk landslagselit som ständigt byggs på underifrån, genom en integrerad återväxtgrupp. Landslagsverksamheten ska grundas på såväl kort- som långsiktiga målsättningar för att skapa kontinuitet och uppmuntran inför framtiden. Målen ska innefatta både konkreta resultatmål i förhållande till innevarande års internationella mästerskap samt mål rörande utveckling och upprätthållning av landslagsverksamheten. Målsättningarna sätts under ansvar av Elitkommittén i samarbete med Förbundsstyrelsen.

Kortsiktiga mål:

Följande resultatmål är fastställda för VM 2023:

Damer 500kg:	Semifinal
Damer 540kg:	Final
Herrar 560kg:	Topp 6
Herrar 640kg:	Semifinal
Mix 580kg:	Final
Mix U23:	Semifinal

Långsiktiga mål:

De långsiktiga målen anser vi i nedanstående fall bör ses över en period på sex till åtta år. Målen bör också kontinuerligt följas upp och utvärderas för att på så sätt kunna se att riktningen som är utstakad är den rätta.

De långsiktiga målen är att:

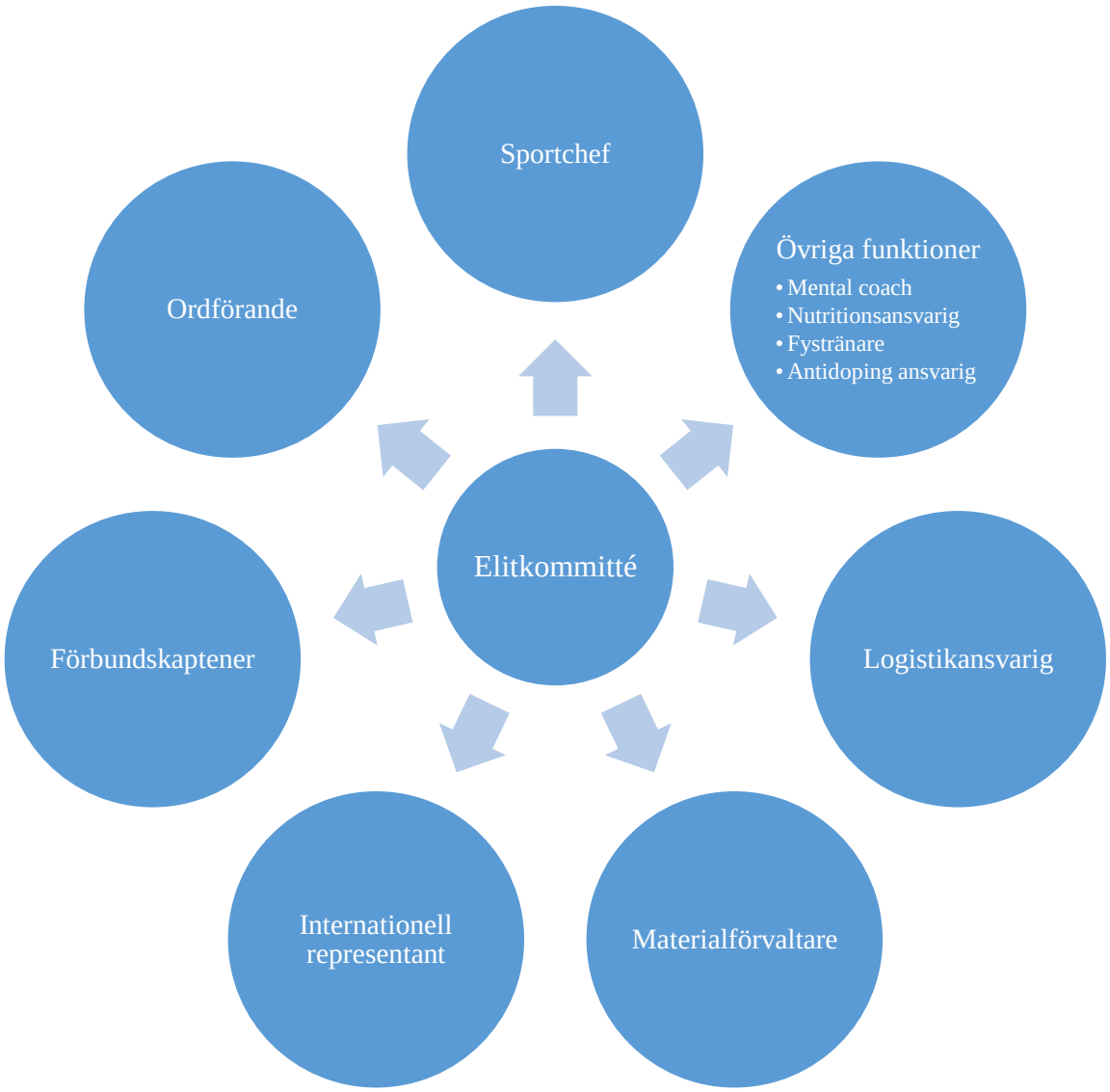
- ✓ Att återigen vara världsledande inom dragkamp.
- ✓ Höja den fysiska statusen inom dragkamp så att den motsvarar svensk idrotts totala kravbild.
- ✓ Att lära och utveckla barn och ungdomar vad det innebär att lära sig träna och att träna för att träna för att ge dem en bild av det som väntar dem som juniorer och seniorer.
- ✓ Att alla ledare inom dragkamp skall genomgå någon form av ledar-/tränarutbildning.
- ✓ Att skapa ekonomiska förutsättningar så att landslagsdragare kan bedriva sin elitkarriär på bästa sätt.

Delmål för varje verksamhetsår:

- Uppdatera *Elitplanens* målsättningar, tidsplaner respektive definitiva tidpunkter och vid behov revidera dess innehåll. Ansvaret för denna översyn vilar på Sportchefen i samarbete med övriga i Elitkommittén.

2. Elitkommitténs organisation

2.1 Översikt Elitkommitté



Aktuella positioner 2023:

Ordförande: Göran Fransson

Tf Sportchef: Anders Andersson, Generalsekreterare

Förbundskaptener:

- Jim Johansson Teknik, taktik, Mix 580, Herrar 640, Herrar 680
- Mikael Karlsson Teknik, taktik, Mix 580, Herrar 640, Herrar 680
- Mats Atterheim Herrar U23, Mix U23, Herrar 560
- Lovisa Persson Damer U23, Damer 540, Damer 500
    - Assisterande förbundskapten: Jennie Andersson Damer U23, Damer 540, Damer 500

Massör: Urban Hallingsjö

Antidoping ansvarig: Jennie Andersson

Logistikansvarig: Anders Andersson

Materialansvarig: Vakant

Internationell Representant TWIF: Lars-Åke Lindh

Kan kompletteras vid behov.

2.2 Tillsättning av Elitkommittén

Förbundsstyrelsen ansvarar för tillsättning av ordförande, sportchef, antidoping ansvarig och internationell representant. Mandatperioden för sportchef är fyra år. Vidare har sportchefen ansvar att utse övriga i Elitkommittén

2.3 Logistikansvarig

Ansvarig för att arrangera resor, beställa ackrediteringar och boka boende vid internationella mästerskap. Under logistikansvarig finns också internationell representant som ansvarar för anmälningar till TWIF mästerskap samt representerar Svensk Dragkamp på TWIF kongressen och övriga TWIF ärenden. Internationell representant skall även rapportera information till Elitkommitté och förbundsstyrelse.

2.4 Verksamhetsplanering

Sportchefen tillsammans med Elitkommittén ansvarar för att varje år ge förslag till förbundsstyrelsen som fastställer en verksamhetsplan och budget. Innan varje verksamhetsår startar, ska samtliga ramar avseende ekonomi etc. vara fastställda.

Landslagsläger 2023

Datum:	**Verksamhet:**	**Plats:**
18 mars	Herrsenior och U23 Herr	Hovmantorp
1 april	Kick off Damsenior och U23 Dam	Frillesås
7 maj	Landslagsträning alla	Frillesås
2 juli	Landslagsträning alla	Hovmantorp
12 augusti	Landslagsträning alla	Meddelas senare

Kan komma att kompletteras

Tävlingar

VM, Sursee, Schweiz 30 augusti - 3 september.

2.5 Möten

Elitkommittén skall ha möte minst en gång per kvartal, sammankallande till dessa möten är ordförande eller sportchef. Utvärdering av året som gick sker i oktober/november och planering för året som kommer sker i januari/februari.

3. Uttagning av landslagstrupper

3.1 Förberedelse för uttagning

Sportchefen lägger tillsammans med förbundskaptener och landslagsledarna upp en tidsplan för uttagningarna samt de kommande landslagsträningarna med den slutliga landslagstruppen.

Varje förbundskapten ansvarar för att upprätta och efterleva den verksamhetsplan som godkänds av sportchef och Elitkommittén.

Verksamhetsplanen skall minst innehålla följande:

1. Summering av föregående år.
2. Målsättningar för verksamhetens kommande år.
3. Handlingsplan, som påvisar hur målen ska uppnås, varför och hur skall man göra för att uppnå de.
4. Fysik kravprofil (minst enligt elitplanen).
5. Datum för landslagsläger

3.2 Uttagning

Uttagningarna sker under praktiskt ansvar av förbundskaptenerna i respektive viktklass men med ytterst ansvar och deltagande av sportchefen. Förbundskaptenen i varje viktklass ansvarar för att meddela uttagningen till de aktiva. I tvister mellan förbundskaptener om dragare beslutar sportchef i vilken viktklass som dragaren tävlar.

Landslagsuttagningen för VM 2023 sker senast under augusti månad och preliminär trupp tas ut senast 11 juni. Trupperna meddelas på Svenska Dragkampförbundets hemsida.

3.3 Internationella riktlinjer

I EM och VM gäller inga uttagningsvillkor för deltagande länder, samtliga medlemsländer har möjlighet att delta.

World Games genomförs var fjärde år och kvalificering sker genom placering 1–6 i föregående års VM.

3.4 Kravprofil (fysik, teknik och mentalt)

Nedanstående riktlinjer/krav är framtagna utifrån de tester som seniorlandslagen har utfört på Bosön och från andra tester genomförda genom åren. Nivåerna för juniorer är framtagna med utgångspunkt från seniorlandslagen och därefter uppskattats med sundhet.

3.4.1 Kravprofil Fysik

Fysiska krav[3]	**Knatte**	**Ungdom**	**Juniorer**	**Seniorer U23**	**Seniorer**
Ålder	**Upp till 12 år**	**12 – 15 år**	**16 – 18 år**	**19 – 22 år**	**Över 23 år**
Aeroba riktlinjer	**Lära sig träna**	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att vinna**	**Träna för att vinna**
VO 2 (Syreupptagning)	Inga tester	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 45 Killar – 53	Damer – 45 Herrar – 53	Damer – 48 Herrar – 56
Cooper motsv. (3000 m bana)	Inga tester	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 14,00 Killar – 12,30	Damer – 14,00 Herrar – 12,30	Damer – 13,15 Herrar – 12,00
O´Neill roddtest (4 minuter max)	Inga tester	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Över medel enligt O´Neill tabell, bilaga 4	Över medel enligt O´Neill tabell, bilaga 4	Över medel enligt O´Neill tabell, bilaga 4
Anaeroba riktlinjer	**Lära sig träna**	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att vinna**	**Träna för att vinna**
Marklyft[4] **Trappbar** 10 Reps	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 0,8 Killar – 1,0	Damer – 1,0 Herrar – 1,4	Damer – 1,2 Herrar – 1,6
Riktlinjer styrka	**Lära sig träna**	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att vinna**	**Träna för att vinna**
Marklyft[4] **Trappbar**	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 1,0 Killar – 1,25	Damer – 1,2 Herrar – 1,75	Damer – 1,5 Herrar – 2,0
TRX Rodd	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 5 Killar – 5	Damer – 7 Herrar – 7	Damer – 7 Herrar – 7
ISO Hold[4] **Marklyft mot stag, +20% på kroppsvikt**	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 1,5 min Killar – 2 min	Damer – 2 min Herrar – 2,5 min	Damer – 2 min Herrar – 3 min
Riktlinjer dragkamp	**Lära sig träna**	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att vinna**	**Träna för att vinna**
Dragställning uthållighet[4]	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	6m Tjejer – 1,0 Killar – 1,3	9m Damer – 1,0 Herrar – 1,3	15m Damer – 1,0 Herrar – 1,3

[3] Testerna utvärderas kontinuerligt och uppgraderas eftersom den fysiska statusen höjs

[4] Värdet anger vikt i kg gånger egen kroppsvikt

Dragställning 3m[4]	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 1,2 Killar – 1,5	Damer – 1,3 Herrar – 1,75	Damer – 1,5 Herrar – 2,0
Dragställning uthållighet ankare[4]	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	6m Tjejer – 1,2 Killar – 1,5	9m Damer – 1,2 Herrar – 1,5	15m Damer – 1,2 Herrar – 1,5
Dragställning 3m ankare[4]	Utbildnings-syfte	Tester i utbildningssyfte men utan kravbild.	Tjejer – 1,3 Killar – 1,7	Damer – 1,4 Herrar – 1,8	Damer – 1,8 Herrar – 2,2

Dragkamp är en idrott som ställer stora krav på den aeroba, anaeroba och styrkekapaciteten, därför kommer fysiska kraven att ligga till grund för uttagningar. Dragkamp är en komplex lagsport så är det möjligt att dragare som ej uppfyller de fysiska kraven kan tas ut i landslaget, då dragaren besitter t.ex. viktiga tekniska egenskaper för laget.

3.4.2 Riktlinjer Teknik

Dragkampsteknik kan delas upp i fyra olika moment som ingår i den grundläggande tekniken i dragkamp vilken i sin tur har betydelse för en dragares prestation. De fyra olika momenten är vridet rakt dragläge, uppvinklat rakt dragläge, vinklat dragläge samt hopfällt dragläge. De fyra olika dragmomenten beskrivs så här:

Vridet rakt dragläge: När dragaren vrider sig mot repet med i övrig rak kropp där benen kan vara raka och böjda ofta dessutom växelvis beroende på i vilken riktning repet förs (offensivt dragläge). Detta dragläge är oftast det som betecknas som startläge och där målet är att fixera repet i förhållande till kroppen.

Uppvinklat rakt dragläge: När dragaren är rak i kroppen men med kroppen i övrigt är riktad mot motståndaren (halvoffensivt dragläge). Här är det av vikt att belastningen fördelas jämnt mellan vänster och höger ben. I denna dragställning sker också övergångar mellan offensiv och defensiv dragkamp.

Vinklat dragläge: När dragaren är vinklad i 90 graders vinkel där benen kan vara både raka och böjda (halvdefensivt dragläge). Kräver mycket styrka av den enskilda dragaren samt att samstämmigheten mellan dragarna i laget är av stor vikt.

Hopfällt dragläge: När dragaren är mycket krokig i kroppshållning där benen oftast är raka och som är ett rent försvarsläge (defensivt dragläge).

[1] Testerna utvärderas kontinuerligt och uppgraderas eftersom den fysiska statusen höjs
[1] Värdet anger vikt i kg gånger egen kroppsvikt

Tekniska riktlinjer	Knatte	Ungdom	Juniorer	Seniorer U23	Seniorer
Ålder	**Upp till 12 år**	**12 – 15 år**	**16 – 18 år**	**19 – 22 år**	**Över 23 år**
Dragstilar	**Lära sig träna**	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att vinna**	**Träna för att vinna**
Kunnande olika dragstilar	Känna till de olika offensiva och halvoffensiva dragstilar som finns	Känna till och förstå de olika dragstilar som finns.	Väl behärska offensiva och halvoffensiva dragstilar. Känna till och förstå defensiva och halvdefensiva dragstilar	Väl behärska samtliga dragstilar såväl offensiva som defensiva.	Mycket väl behärska samtliga dragstilar såväl offensiva som defensiva.
Träning dragstilar	Känna till och träna på offensiva och halvoffensiva dragstilar	Träna på de olika dragstilar som finns så att den individuelle dragaren får en förståelse för dem.	65 % träna på de offensiva och halvoffensiva dragstilarna. 35 % träna på de defensiva och halvdefensiva dragstilarna.	Träna på att behärska samtliga dragstilar där lika mycket träning läggs på de olika dragstilarna.	Träna på att behärska samtliga dragstilar så att den individuelle dragaren behärskar dem på ett väl godkänt sätt.
Tävling dragstilar	Inga krav på att behärska de olika dragstilarna	Träna på att använda de olika dragstilarna i olika matchsituation-er	Träna på de olika dragstilarna som finns i matchlika situationer som medför att individen tränar för att tävla.	Använda de olika dragstilar som finns i ett matchvinnande syfte.	Fullt ut bemästra de olika dragstilar som finns för att vinna matcherna såväl tekniskt som taktiskt.

3.4.3. Mentalt

Grunden för all personlig utveckling, och även grupputveckling, är medvetenhet. Det är den medvetna personen och gruppen som kan utvecklas.
Finns det inte vetskap om att ”jag” inte har tillräckligt bra kondition för att springa maraton, vet ”jag” heller inte att ”jag” behöver träna det innan en tävling. Då blir ”jag” förmodligen väldigt överraskad när ”jag” inte orkar springa hela vägen. Utan medvetenhet om resurser och brister går det inte heller att utvecklas. Att utvecklas som idrottare på alla områden krävs kunskap och medvetenhet. All utveckling går igenom kedjan nedan. Utveckling inom teknik, styrka, mentalt osv.

Medvetandegöra – Acceptera – Utveckla

Mental träning skall enkelt uttryckt leda till fyra saker:
Idrottaren skall;

- *Veta - vad som är vad*; Ex. Vad gör en bra prestation?
- *Kunna leda sig själv;* Ex. Att veta hur olika motgångar i prestation hanteras bäst.
- *Kunna försätta sig i rätt tillstånd;* Ex. Veta hur idrottaren vill må för att prestera på topp.
- *Lära sig att påverka det som går att påverka.*

Träningsområden:
Mental träning syftar till att uppnå balans i prestationen. Balans mellan träning och tävling, mellan vila och aktivitet, mellan fysisk träning och mental träning.
Nedan presenteras sex (6) olika individuella mentala träningsområden som är viktiga för en dragkampare. Dessa områden eller färdigheter är framtagna genom studier och direkt arbete med dragkampare på elitnivå. De olika delarna är inte skilda från varandra, de påverkar varandra både direkt och indirekt.

Tränas ett område av de sex, kan ett annat område påverkas och ge utveckling. De räknas upp var för sig för att göra den mentala träningen mer konkret.

1. Målformulering:

Att sätta mål, vilja nå och uppfylla de målen är en grundläggande drivkraft för individen.

På idrottsområdet har det visat sig att de mest framgångsrika idrottare har en förmåga att använda tre former av mål.

- Resultatmål
- Prestationsmål
- Processmål

2. Motivation:

Motivation är en grundläggande drivkraft för att orka och känna glädje i det som vi skall och vill genomföra. Grunden för att hitta motivation är en tydlig målsättning som av individen känns realistisk och utmanade.

Inre motivation – då drivs individen av glädje för att utföra dragkamp. Man utför dragkamp för att bli bättre, starkare, ha kul eller lära sig något nytt. Man idrottar för att idrotten gör att man mår bra och ger en tillfredsställelse.

Yttre motivation – då drivs individen av att få yttre bekräftelse så som priser, vinna tävlingar, bli berömd etc.

3. Avspänning och Spänningsreglering:

Att vara medveten om hur kropp, muskler och andning reagerar vid olika typer av situationer, träning eller tävling, kan vara mycket viktigt för individen som vill prestera bra. Det är olika från individ till individ hur reaktionen blir. Med kunskap om sin egen reaktion samt hur avspänningsträning kan hjälpa till att sänka anspänningsnivån i kroppen kan leda till att individen blir lugnare och tryggare.

4. Målbildsträning/visualisering:

Den mänskliga hjärnan har svårt eller kan inte skilja på en tänkt händelse från en händelse som har hänt i verkliga livet. Med andra ord kan vi ”lura” vår hjärna med hjälp av målbildsträning. Individen kan ”se” sig själv utföra det som önskas eller eftersträvas. Med hjälp av tidigare erfarenheter och önskade situationer/prestationer kan en målbild skapas som skall hjälpa individen att utföra önskat beteende. Målbildsträningen hjälper även till att ge lugn och trygghet i tävlingssituationen då hjärnan uppfattar att; “...det här jag gjort tidigare.” Känslan av kontroll ökar.

5. Inre dialog:

I idrotten är det viktigt för utövaren att kunna hantera och skapa en god balans mellan de tankar som skapar glädje och harmoni etc och de som skapar oro, tveksamhet etc. Den inre dialogen skall syfta till att medvetandegöra den negativa dialogen och ersätta med en mer kreativ och positivt inre dialog.

6. Fokusering/refokusering:

Dragkamp som idrott kräver mycket av sin utövare och även inom området fokusering. En tävling och ett “drag” kan hålla på länge och de yttre omständigheterna kan växla. Det gäller för dragaren att ha bra kunskap om hur och vad fokusering skall läggas på.

Sammanfattning:

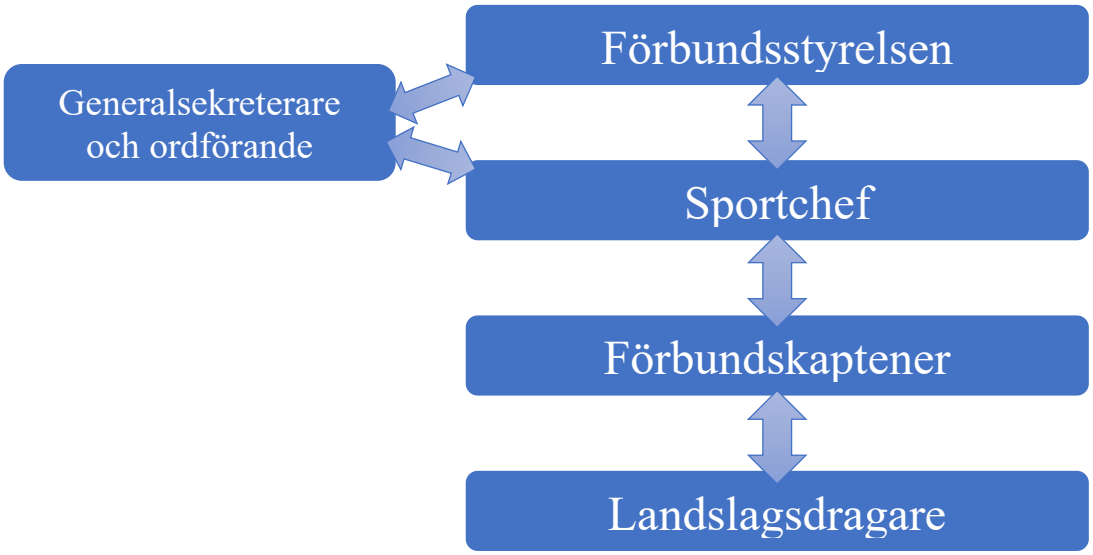
Denna text är enbart inriktad mot den individuella mentala träningen för en dragkampare. Dragkamp är en lagidrott och den lagmässiga mentala träningen kommer att göras vid respektive landslagsläger.
För mer info kring mental individuell träning och gruppens dynamik, (se bilaga 1, Mentalt)
Mental träning är som all annan träning. Den skall göras ofta och om igen över tid.

4. Utvecklingstrappa

Grund-förutsättningar	Knatte	Ungdom	Juniorer	Seniorer U23	Seniorer
Ålder	**Upp till 12 år**	**12 – 15 år**	**16 – 18 år**	**19 – 22 år**	**Över 23 år**
	Lära sig träna	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att vinna**	**Träna för att vinna**
Träningsansvar	Föreningar	Föreningar	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag
Organisatoriskt ansvar	Föreningar	Föreningar	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag
Ansvar träningsplanering	Klubbtränare	Klubbtränare	Klubbtränare/ Förbundskapten	Klubbtränare/ Förbundskapten	Klubbtränare/ Förbundskapten
Utbildningsnivå tränare	Grundutbildn-ing för tränare	Grundutbildning för tränare samt dragkamp	Grundutbildning för tränare samt dragkamp Elitutbildning	Grundutbildning för tränare samt dragkamp Elitutbildning	Grundutbildning för tränare samt dragkamp Elitutbildning
Medicinsk stödapparat	Skola alternativt vårdcentral	Skola alternativt vårdcentral	Skola alternativt vårdcentral	Vårdcentral	Vårdcentral

5. Informationsvägar

Nedanstående modell visar vilket informationsflöde som bör råda där den centrala enheten i landslagsverksamheten är sportchefen, som alltid ska se till att den information som ska kommuniceras verkligen når ur till den mottagare som ska ha informationen. Detta gäller i båda riktningarna då det är av väsentlig del att såväl förbundskaptener, dragare som generalsekreterare får kännedom om den informationen som kommuniceras.



6. Förbundskaptens och landslagsdragarens ansvar

Den uttagne landslagsdragaren har ansvar för att finnas till förfogande vid planerade uttagningar, landslagsträningar samt officiell representation. Bör minst vara med 60 % av förbundstävlingar och landslagsläger. Sportchefen kan godkänna avvikelser. Vid osportsligt uppförande kan disciplinära åtgärder vidtas av sportchef i samråd med förbundsstyrelsen.

Dragare skall underteckna landslagskontrakt för 2023. Likväl skall förbundskaptener underteckna förbundskaptenskontrakt för 2023, vilket är en arbetsbeskrivning för rollen.

För att landslagsuttagen dragare samt förbundskapten skall kunna fullgöra sina åtaganden gäller följande ”gentlemen´s agreement”:

- Föreningarna förbinder sig att ställa dragare till förfogande för landslagsuppdrag.
- Träning av landslagsdragare och tävlingar planeras och genomförs så att klubbrepresentation inte i onödan störs eller hindras.
- Vid tävlingstillfällen för landslag går representation i landslag före klubbrepresentation.
- Förening kan ej neka dragare, eller annan att ingå i landslag.
- Dragare har rätt att avsäga sig uttagning och deltagande i landslag.
- Sportchef avgör om landslagsdragare får tävla i Open Championships.

7. Ekonomi

Ekonomiska riktlinjer	Knatte	Ungdom	Juniorer	Seniorer U23	Seniorer
Ålder	**Upp till 12 år**	**12 – 15 år**	**16 – 18 år**	**19 – 22 år**	**Över 23 år**
	Lära sig träna	Träna för att träna	Träna för att tävla	Träna för att vinna	Träna för att vinna
Antal läger	Ett per år som genomförs i regional regi där syftet är att knattarna får träffas utanför gränserna.	Ett per år som genomförs i regional regi där syftet är att få ungdomarna att känna på dragkamp utanför deras egen vardag.	Tre per år där ett ska vara förberedande för GENSB som erfarenhetsutbyte innan tävlingen. Två läger ska vara avsedda för landslaget.	Tre per år. Ett av dem bör vara ett breddläger och två spetsläger inför stundande mästerskap.	Fyra per år där alla läger bör vara inriktat mot kommande mästerskap. För att vara aktuell för kommande mästerskap bör representation ske vid minst tre av lägren.
Resor läger	Ingen ersättning utgår.	Ingen ersättning utgår.	Full täckning på resor till träningsdagar & läger med landslaget inom landlagsbudgeten. Samåkning är ett måste.	Full täckning på resor till träningsdagar & läger med landslaget inom landlagsbudgeten. Samåkning är ett måste.	Full täckning på resor till träningsdagar & läger med landslaget inom landlagsbudgeten. Samåkning är ett måste.
Logi läger	Ingen övernattning	Ingen övernattning	Enklast möjliga övernattning ordnas av förbundet.	Enklast möjliga övernattning ordnas av förbundet.	Enklast möjliga övernattning ordnas av förbundet.
Mat läger	Egen måltid medtages	Egen måltid medtages	En måltid per dygn ansvarar förbundet för resterande ansvarar individen själv för.*	En måltid per dygn ansvarar förbundet för resterande ansvarar individen själv för.*	En måltid per dygn ansvarar förbundet för resterande ansvarar individen själv för.*
Ansvarig	Utbildningskommitté	Utbildningskommitté	Sportchef	Sportchef	Sportchef
Övrigt läger		Sportchef bör medverka vid dessa läger	Sportchef bör och förbundskapten ska medverka vid dessa läger	Sportchef bör och förbundskapten ska medverka vid dessa läger	Sportchef bör och förbundskapten ska medverka vid dessa läger
Mästerskap	Ingen representation	Ingen representation	Maxkostnad deltagare 5000 kr	Maxkostnad deltagare 5000 kr	Maxkostnad deltagare 5000 kr

* Vid vissa fall har dragaren egen mat, förbundskaptenerna meddelar detta i inbjudan inför varje läger.

- Egenavgift per dragare VM Sursee, Schweiz, Senior 5000 kr och U23 3500 kr.

Reseräkningar skall lämnas på lägret, så Elitkommittén kan ha kontroll på ekonomin för landslagslägren. Reseräkning lämnas till SC eller annan utsedd person.

8. Tränarutbildningar

Utbildningsstegen startar med 1. Grundutbildning för tränare (generell ungdomsledarutbildning, samma för alla idrotter. De föreningar som inte tävlar i Elitserie och SM tävlingar räcker det om deras ledare har denna nivå). 2. Dragkamptränare Grund (Om föreningen tävlar i Elitserie och SM tävlingar skall föreningen ha minst en tränare med denna nivå) 3. Dragkamptränare Elit (för att få vara Förbundskapten och landslagstränare skall man ha gått steg 1 och 2 samt gå steg 3 vid tidigast möjliga tillfälle).

Nivå	Steg 1	Steg 2	Steg 3
Namn	Grundutbildning för tränare	Grundutbildning dragkamp	Elitutbildning dragkamp
Genomförare	SDF/SISU	SDF	SDF
Målgrupp	Barn och ungdomsledare	Tränare	Elittränare
Innehåll	Enligt SISU:s ledarutbildning grundutbildning för tränare som genomförs i deras regi. Vid behov kan det fyllas på med grenspecifika ämnen.	Ledarskap – 2h Träningslära – 2h Idrottspsykologi – 1h Regelkunskap – 1h Dragkampsteknik – 2h Dragkampstaktik – 2h Kostlära – 1h	Ledarskap – 2h Träningslära – 2h Idrottspsykologi – 1h Regelkunskap – 1h Dragkampsteknik – 2h Dragkampstaktik – 3h Matchcoachning – 2h Kostlära – 1h Int. kunskap – 1h
Ansvarig för att utbildning kontinuerligt sker	Svenska Dragkampförbundet	Svenska Dragkampförbundet	Svenska Dragkampförbundet
Total tid		11 timmar	15 timmar