

# Inspirationsaften i fysisk træning med Mats Mejdevi

*Mats Mejdevi har været ansat som fysisk træner i Team Danmark siden 2001. Han er uddannet fra "Gymnastik och Idrottshögskolan" i Stockholm og har arbejdet som landstræner for det svenske herrelandshold i gymnastik i perioden 1992-1999. Fra 1994-2004 var han involveret i "Sveriges Olympiska Kommittés" arbejde med talentudvikling. Han har dertil udviklet træningskonceptet "Sport Basics" og skrevet bogen "Basic" som er anvendelig vedrørende alle sportsgrene. Han er medforfatter til Team Danmarks nyligt udgivne bog: "Aldersrelateret træning".*



Mats Mejdevi er en efterspurgt inspirator i ind- og udland og bliver til tider spurgt om han ikke kan sende et træningsprogram med sine øvelser eller henvise til en hjemmeside, men svaret er hver gang nej. Han foretrækker i stedet at komme ud og holde en inspirationsdag, hvis det kan lykkes at finde et hul i den travle kalender.

Vi har været så heldige at få ham hertil ...

## TIRSDAG DEN 19. FEBRUAR KL. 19-21 PÅ RUNGSTED GYMNASIUM

Her arbejder han i 1½ time med nogle af klubbens ungdomsspillere. Derefter kan der spørges løs i en halv times tid.

»Hvis den fysiske træning er sjov, så får spillerne lyst til at træne mere. Dermed bliver de bedre til deres idræt, og den gode spiral er i gang. Derfor er det vigtigt at træneren husker humoren ved at improvisere og gøre noget uventet som får smilene frem,« fortæller Mats Mejdevi.

- Vil du vide, hvordan du lærer dine spillere at hoppe, inden de kan lande?
- Få bedre spillere og færre skader!
- Træn spillerne ved hjælp af deres egen krop.
- Kombinér balance, koordination, smidighed og styrke på én gang.
- Skab forudsætninger for en succesfuld og langsigtet idrætskarriere.

Mange idrætter har f.eks. problemer med fodskader. Mats Mejdevi løste dette problem som træner for det svenske herrelandshold i gymnastik ved at bruge 5-10 minutter i begyndelsen af hver træningssamling på nogle øvelser, der styrker fodleddene. Holdet slap fremover stort set for skader.

Tilmelding til [steenguido@mail.dk](mailto:steenguido@mail.dk) senest søndag den 17. februar – det er gratis for trænere fra Hørsholm Basketball Klub. Trænere udefra: 100,- kr.

Arrangeret af:

