

Treoir Spóirt na Mac Léinn 2025 / 2026



Trinity College Dublin
Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath
The University of Dublin

Trinity Sport
— www.tcd.ie/sport —



Clár an Ábhair

1. Fáilte go dtí Spórt Choláiste na Tríonóide
2. Na teagmhálacha a theastóidh uait!
3. gClubanna Spóirt
4. Conas ballraíocht a bhaint amach le club
5. Mná sa Spórt
6. Scoláireachtaí
7. Gníomhaíochtaí Sóisialta & Rannpháirtíocht
8. Laistigh, lasmuigh, ar an gcampas, ar shiúl ón gcampas
9. Ranganna agus Cúrsaí Aclaíochta

1. Fáilte go dtí Spórt Choláiste na Tríonóide

An fhís atá ag Spórt Choláiste na Tríonóide ná go mbeadh an spórt i gcroílár an eispéiris i gColáiste na Tríonóide agus is é ár misean é daoine a spreagadh, a mhealladh agus a nascadh tríd an spórt i dtimpeallacht chuí chuimsitheach fháilteach.

Ní hea gurb iad na daoine is fearr agus is láidre amháin a bhaineann tairbhe as an spórt. Taobh leis na buntáistí folláine agus sláinte, bíonn mic léinn a ghlacann páirt i spórt níos gníomhaí go hacadúil agus go sóisialta. Cabhraíonn an spórt leis an aistriú ón meánscoil go dtí an ollscoil, forbraíonn sé scileanna ceannaireachta, agus cruthaíonn sé cairdeas láidir.

Más mian le mic léinn feidhmiú ar leibhéal ard, a bheith mar chuid d'fhoireann, spórt nua a fhoghlaim nó aclaíocht agus sláinte a fheabhsú, tá raon leathan deiseanna ag Spórt Choláiste na Tríonóide chun do thaithí sa choláiste a shaibhriú.

Michelle Tanner, Stiúrthóir Spóirt agus
Gníomhaíochta Coirp, Coláiste na Tríonóide, Baile
Átha Cliath





2. Na teagmhálacha a theastóidh uait!

Michelle Tanner

Stiúrthóir Spóirt &
Gníomhaíochta Coirp
01 896 2243
michelle.tanner@tcd.ie

Lisa Cafferky

Bainisteoir Chonair Spóirt
na Mac Léinn
01 896 1502
lisa.cafferky@tcd.ie

Alesandra Casarin

Oifigeach Feidhmiúcháin
na gClubanna
alfernan@tcd.ie
01 8962268

Naz Velic

Oifigeach Páirteachas
agus Rannpháirtíochta
velicn@tcd.ie

David Stephenson

Oifigeach Clár Spóirt
01 896 4823
d.stephenson@tcd.ie

Aontas Spórt Choláiste na Tríonóide

01 8962268
trinitysportunion@tcd.ie

Matthew Dossett

Leas-Stiúrthóir Spóirt &
Gníomhaíochta Coirp
01 896 3636
matthew.dossett@tcd.ie

Liz Bruton

Bainisteoir Meán &
Cumarsáide
01 896 3061
ebruton@tcd.ie

Eamon Cusack

Bainisteoir Seirbhísí &
Eispéireas Spóirt
01 896 4116
eamon.cusack@tcd.ie

Donnchda Carroll

Oifigeach Alumni agus
For-rochtana Spóirt
dcarrol4@tcd.ie

John Little

Bainisteoir Saoráidí agus
Oibríochtaí Spóirt
01 8963100
John.Little@tcd.ie

Bainisteoirí ar Dualgas:

Sorcha Stapleton - staplets@tcd.ie

Alan Campbell - Alan.Campbell@tcd.ie

Jesus Perez - jperez@tcd.ie

Orla O' Brien - orobrien@tcd.ie

Niamh Digby Bratton

Bainisteoir Oibríochtaí &
Forbartha na gClubanna
digbybrn@tcd.ie

Rosie King

Bainisteoir Forbartha Gnó
01 896 3581
rosie.king@tcd.ie

Iva Oreskovic

Oifigeach Áirithintí
01 896 1803
oreskovi@tcd.ie

John Harman

Oifigeach Feidhmíochta
Spóirt
harmanj@tcd.ie

Fáiltiú Spórt Choláiste na Tríonóide

01 896 1812
sport@tcd.ie

3. gClubanna Spóirt

Tá 47 club spóirt gníomhach i gColáiste na Tríonóide. Idir spóirt foirne, spóirt eachtraíochta, spóirt uisce agus ealaíona comhraic, tá rogha ann do gach duine. Cláraíonn 6,000 mac léinn le club spóirt amháin nó níos mó ar an meán gach bliain.

Is slí iontach í páirt a ghlacadh i gclub spóirt chun a bheith aclaí, scil nua a fhoghlaim agus cairde nua a dhéanamh. Má chláraíonn tú le club de chuid Spóirt Choláiste na Tríonóide, beidh an deis agat imirt ar son an Choláiste agus dul san iomaíocht ar leibhéal ard in aghaidh ollscoileanna eile.

Bíonn Gradaim Spóirt Choláiste na Tríonóide ar siúl gach bliain agus tá siad oscailte do na clubanna spóirt ar fad. An aidhm leo ná aitheantas a thabhairt don tiomantas eisceachtúil a bhíonn ag an bpobal spóirt anseo i gColáiste na Tríonóide.

Féach ar Mhol [Eolais Spóirt Choláiste na Tríonóide](#) le haghaidh tuilleadh eolais faoi na clubanna spóirt!





An t-eolas a theastóidh uait faoi Spórt Choláiste na Tríonóide

4. Conas ballraíocht a bhaint amach le club

Céim a haon: Féach ar leathanach gréasáin na gClubanna [ANSEO](#)

Céim a dó: Téigh síos tríd an leathanach agus cliceáil ar an gclub spóirt is mian leat a bheith páirteach ann.

Céim a trí: Téigh síos agus cliceáil ar ‘Join Us Here’

Céim a ceathair: Bain úsáid as an seoladh ríomhphoist agus an pasfhocal atá agat don Choláiste chun teacht ar an ardán. Cláraigh do na clubanna spóirt ar fad is mian leat – níl aon teorainn!

Tá rud éigin do gach duine!

AFC - Ladies (soccer)	Haca – Fir
Club Cumann Peile – Mná (sacar)	Haca – Mná
Club Cumann Peile – Fir (sacar)	Iománaíocht
Peil Mheiriceánach	Jú dó
Boghdóireacht	Cearáité Cadhc & Canú
Badmantan	Leadóg Léana
Cispheil	Líonpheil
Barra Meáchan	Treodóireacht
Club Bádóireachta – Fir	Raidhfil
Club Bádóireachta – Mná	Rugbaí – Fir
Dornálaíocht	Rugbaí – Mná
Camógaíocht	Seoltóireacht
Dreapadóireacht	Spóirt Sneachta
Cruicéad – Mná	Scuais
Cruicéad – Fir	Fo-uisce
Rothaíocht & Trí-atlan	Surfáil & Tonnmharcaíocht
Marcaíocht	Snámh agus Póló Uisce
Pionsóireacht	Leadóg Bhoird
Peil Ghaelach – Fir	Taekwondo
Peil Ghaelach – Mná	Trampailín
Galf – Fir	Friosbaí
Galf – Mná	Eitpheil
Liathróid Láimhe	
Reathaíocht & Lúthchleasaíocht	

Le haghaidh tuilleadh eolais faoi chlubanna spóirt:

seol ríomhphost chuig trinitysportunion@tcd.ie

nó féach ar www.tcd.ie/sport/student-sport





An t-eolas a theastóidh uait faoi Spórt Choláiste na Tríonóide

5. Mná sa Spórt

Tá bród ar Spórt Choláiste na Tríonóide an dul chun cinn suntasach a baineadh amach lenár bhfeachtas ‘Mná sa Spórt’ a cheiliúradh. Ó seoladh é i mí Feabhra 2024, tá dul chun cinn mór déanta ag an bhfeachtas maidir le rannpháirtíocht na mban a mhéadú, deiseanna ceannaireachta a fheabhsú, agus infheictheacht na mban sa spórt a fheabhsú ar fud na hollscoile.

Athdhearbhaíonn an feachtas tiomantas Choláiste na Tríonóide timpeallacht spóirt níos cuimsithí agus níos ilchineálaí a chothú, a thugann cumhacht do mhná agus go n-aithnítear éachtaí na mban, go spreagtar rannpháirtíocht, agus go gcothaítear ceannaireacht.

I mí Iúil 2025, tugadh aitheantas idirnáisiúnta dár bhfeachtas ‘Mná sa Spórt’ nuair a bhronn FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire) Gradam Tionscadail Comhionannais Inscne 2025 air. Aithníonn an gradam seo a bhfuil ardmheas air tionscnaimh eisceachtúla a chuireann comhionannas inscne chun cinn agus a chruthaíonn timpeallachtaí spóirt níos cuimsithí in ollscoileanna ar fud an domhain. Fógraíodh an gradam ag Tionól Ginearálta FISU in Düsseldorf, an Ghearmáin.

*Niamh Digby Bratton ag
glacadh leis an ngradam ó
Rosaura Mendez Gamboa, Ball
de Choiste Feidhmiúcháin FISU
agus Cathaoirleach an Choiste
Comhionannais Inscne, agus ó
Uachtarán FISU Leonz Eder.*

Tá [bliain iomlán](#) curtha i gcrích ag an bhfeachtas, ag tógáil ar an méid a baineadh amach sa chéad bhliain, lena n-áirítear Seachtain ‘Mná sa Spórt’ i gColáiste na Tríonóide a seoladh in 2024, agus tá dul chun cinn suntasach déanta faoi na ceithre phríomhthaca: Ceannaireacht & Rialachas, Rannpháirtíocht Ghníomhach, Cóitseáil & Réiteoireacht, agus Infheictheacht & Tuairisciú sna Meáin. Na príomhrudaí a baineadh amach:

Ceannaireacht & Rialachas:

Is mná iad 52% d’Fheidhmeannas Aontas Spóirt Choláiste na Tríonóide anois as 21 ball, a chinntíonn go bhfuil guth láidir ag mná i gcinnteoireacht agus i rialachas spóirt san ollscoil. Is ardú é seo ó 38% roimh thús an tionscadail.

Rannpháirtíocht Ghníomhach:

- Tá ballraíocht na mban i gclubanna spóirt Choláiste na Tríonóide anois ag 55%, rud a léiríonn go bhfuil pobal spóirt na mban bríomhar agus gníomhach.
- Mhéadaigh rannpháirtíocht na mban i gcláir spóirt shóisialta 71% in 2024, a léiríonn spéis níos mó agus tiomantas i dtionscnaimh chuimsitheacha.
- Tugann Lárionad Spóirt Choláiste na Tríonóide tacaíocht do 8,000 ball ar mná iad.





Cóitseáil & Réiteoireacht:

- Mhéadaigh líon na ngníomhachtóirí ban a chuireann gníomhaíochtaí sóisialta spóirt ar fáil ó 2 go 11 in 2024 – ardú 450% – rud a thugann cumhacht níos mó do mhná ról cheannaireachta a ghlacadh sa spórt.
- D'éirigh le hochtar iníonacha léinn creidiúnú a fháil trí Acadamh Cóitseála na nIníonacha Léinn de chuid Spórt Mac Léinn na hÉireann (SSI).

Infheictheacht & Tuairisciú sna Meáin:

- Mhéadaigh an méid tuairiscithe ar spóirt na mban ar shuíomh gréasáin Spórt Choláiste na Tríonóide 12% in 2024, a chinntíonn níos mó aitheantais do lúthchleasaithe ban.
- Bhí ardú 27% ar ábhar spóirt na mban ar chuntais mheán sóisialta Spórt Choláiste na Tríonóide, rud a thugann níos mó feasachta agus rannpháirtíochta don mhéid atá bainte amach sa spórt faoi stiúir na mban.

Athdhearbhaíonn feachtas 'Mná sa Spórt' tiomantas Choláiste na Tríonóide timpeallacht spóirt níos cuimsithí, níos cumasaithe agus níos ilchineálaí a chothú.

6. Scoláireachtaí

Tá scoláirí ag Spórt Choláiste na Tríonóide ó réimse leathan spórt cosúil le cispheil, rugbaí, haca, rámhaocht, CLG, agus cruicéad. Tacaíonn an clár scoláireachtaí le lúthchleasaithe cumasacha barr feabhais a bhaint amach ina spórt féin agus ina gcúrsaí acadúla. I measc na ndaoine a fuair scoláireachtaí in 2024/2025 tá:

- Imreoir le Foireann Shinsearach Rugbaí na hÉireann agus Laighean – Ryan Baird
- Imreoir le Foireann Shinsearach Cispheile na hÉireann – Sarah Kenny
- Imreoirí le Foireann Shinsearach Cruicéid na hÉireann – Matthew Humphries agus Georgina Dempsey
- Imreoirí le Foireann Shinsearach Eitpheile na hÉireann – Grace Maloney, Lara McNichols, Ailis Wynne agus Samuel Harman
- Imreoir le Foireann Shinsearach Póló Uisce na hÉireann – Aidan Mullaney
- Imreoirí CLG idirchontae – Lee Pearson (Peil Ghaelach) agus Aoife Nelligan (Camógaíocht)





An t-eolas a theastóidh uait faoinár ngníomhaíochtaí sóisialta

7. Gníomhaíochtaí Sóisialta & Rannpháirtíocht

Tá réimse iomlán deiseanna againn dóibh siúd ar mhaith leo páirt a ghlacadh i spórt nó i ngníomhaíocht coirp i dtimpeallacht níos spraiúla, níos sóisialta agus níos réchúisí. Is féidir leat páirt a ghlacadh inár ngníomhaíochtaí sóisialta ar na bealaí seo a leanas:

Sraithchomórtais Shóisialta

Tugtar deis do mhic léinn sna sraithchomórtais shóisialta páirt a ghlacadh i spórt trí struchtúr cairdiúil atá leath-iomaíoch nó neamhiomaíoch, le béim ar ghnéithe sóisialta agus ar thaitneamh a bhaint as an ngníomhaíocht coirp. I measc ár sraithchomórtais sóisialta tá sacar 5 an taobh, agus Cispheil 3v3. Bíodh a fhios agat go mbíonn an-tóir ar na sraithchomórtais shóisialta agus molaimid duit clárú a luaithe is féidir chun do áit a chinntiú.

Cúrsaí Spóirt & Gníomhaíochta Coirp

Is cláir struchtúrtha iad na cúrsaí sóisialta spóirt a dhíríonn ar scileanna nua a fhoghlaim agus a chuireann béim ar idirghníomhaíocht shóisialta agus ar thaitneamh a bhaint as spórt ar leith. Samplaí díobh seo ná Snámh ar feadh míle, Haca ban a fhoghlaim, Dreapadóireacht a fhoghlaim, Féinchosaint do mhná, Badmantan a fhoghlaim, CLG Sóisialta, Rugbaí Leaiste agus go leor eile. Tá cláir ghníomhaíochtaí coirp againn freisin a dhíríonn ar do shláinte mheabhrach agus choirp a fheabhsú, mar shampla ‘Mind, Body, Boost’ agus ‘Get your 30’.

Imeachtaí

Is é fócas ár n-imeachtaí sóisialta ná atmaisféar taitneamhach agus suaimhneach a chruthú inar féidir le mic léinn, baill foirne agus baill den phobal teacht le chéile, páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht coirp agus caidrimh a chothú.

I measc na n-imeachtaí is mó a dhéanaimid tá an tsraith reatha ar an gcampas (1k, 3k & 5k), Lá Spóirt UV, Féilte Folláine, Walktober, Marchathon agus Coláiste na Tríonóide ag Gluaiseacht.

Féach ar fhéilire iomlán ár gclár agus cláraigh ag <https://www.tcd.ie/sport/social-sport-activities/>

Gníomhachtóirí Mic léinn

Oibríonn gníomhachtóirí mic léinn ar bhonn deonach chun cabhrú le Spórt Choláiste na Tríonóide spóirt shóisialta agus gníomhaíochtaí coirp a chur ar fáil san ollscoil. Faigheann na mic léinn seo sparánacht agus trealamh saincheaptha spóirt mar chuid den chlár, agus foghlaimíonn siad scileanna luachmhara.

Cláraigh don bhliain acadúil seo trí theagmháil a dhéanamh lenár nOifigeach Páirteachas agus Rannpháirtíochta, Naz Velic: velicn@tcd.ie.





8. Laistigh, lasmuigh, ar an gcampas, ar shiúl ón gcampas – tá gach rud againn!

Ar an gcampas, is é an Lárionad Spóirt an mol lárnach, atá suite ar thaobh Rae an Iarthair den choláiste. Cuirtear fáilte roimh dhaoine ag gach leibhéal le níos mó ná 50 rang agus cúrsa aclaíochta ar fáil gach seachtain. Gníomhachtaíonn níos mó ná 10,000 mac léinn a gcuid rochtana ar áiseanna an Lárionaid Spóirt gach bliain.

Conas áiseanna spóirt a chur in áirithe:

Is féidir le mic léinn páirceanna imeartha, stiúideonna agus hallaí a chur in áirithe do chluiche príobháideach, traenáil nó imeachtaí. Déan áirithint trí aip Spórt Choláiste na Tríonóide, ar líne, ar an láthair, trí ríomhphost a sheoladh chuig sport@tcd.ie nó glaoigh ar 01 896 1812.

Oscailte do gach duine:

An fhís atá ag Spórt Choláiste na Tríonóide ná go mbeadh an spórt i gcroílár an eispéiris i gColáiste na Tríonóide agus is é ár misean daoine a spreagadh, a mhealladh agus a nascadh tríd an spórt i dtimpeallacht chuí chuimsitheach fháilteach. Tá áiseanna Spórt Choláiste na Tríonóide oscailte do gach duine – mic léinn, baill foirne, céimithe agus baill den phobal!

Ranganna & Cúrsaí:

- Amchlár nua ranganna ó Mheán Fómhair 2025
 - Rangaí nua HYROX curtha ar fáil
 - Cúrsaí nua Tógáil Meáchan a Fhoghlaim curtha ar fáil
 - Cúrsaí nua Snámha do dhaoine fásta curtha ar fáil
 - Cúrsaí nua Dreapadóireachta curtha ar fáil
- Rátaí speisialta do mhic léinn
- Pasanna ranga ar fáil don téarma

Déan áirithint trí aip [Spórt Choláiste na Tríonóide](#), ar líne, trí ríomhphost a [sheoladh chuig sport@tcd.ie](mailto:sport@tcd.ie) nó glaoigh ar **01 896 1812**.

Glac páirt i bPobal Sláintiúil Choláiste na Tríonóide áit a mbogaimid go maith agus a mbogaimid ar son na sláinte! Bíonn an-chuid buntáistí sláinte ag baint le giota beag aclaíochta a dhéanamh gach lá, agus is féidir leis cabhrú le do rath acadúil. Tá rud éigin againn do gach duine. Beidh an Táille bhliantúil Forbartha Spóirt íoctha ag beagnach gach mac léinn tar éis dóibh clárú ag tús na bliana mar chuid de ghnáth-tháillí an Choláiste, agus beidh tú i dteideal rochtain a fháil ar na háiseanna spóirt. Mar eolas, tá díolúine ón táille seo ag mic léinn i gcrúatan airgeadais.

B'fhéidir nach mbeidh an Táille Forbartha Spóirt íoctha ag roinnt mac léinn ar cuairt, áfach, agus má tá siadsan ag iarraidh rochtain a fháil ar na háiseanna spóirt, is féidir ballraíocht a fháil ar líne nó ag an deasc fáilte. Do mhic léinn ar cuairt, cosnaíonn ballraíochtaí €76.50 in aghaidh an tseimeastair, nó €143 don bhliain acadúil iomlán. Déan teagmháil linn le haghaidh tuilleadh eolais: sport@tcd.ie.

Cuir do bhallraíocht mic léinn i bhfeidhm ANSEO

Do mhic léinn ar cuairt, cosnaíonn ballraíochtaí €76.50 in aghaidh an tseimeastair, nó €143 don bhliain acadúil iomlán.

Is féidir ceisteanna a sheoladh chuig sport@tcd.ie, labhair linn ag an deasc fáilte, nó glaoigh ar **01 8961812**.

An t-eolas a theastóidh uait faoi ranganna agus cúrsaí

9. Ranganna agus Cúrsaí Aclaíochta

Freastalaímid ar gach leibhéal i Lárionad Spóirt Choláiste na Tríonóide, agus tá os cionn 50 rang agus cúrsa aclaíochta ar siúl ar an gcampas gach seachtain.

I measc na ranganna is mó a bhfuil tóir orthu tá HIIT Rothair, Dorn-aclaí, Pilates, Ióga, Campa Aclaíochta agus Cabhail, agus cuirimid cúrsaí snámha, dreapadóireachta, leadóige, aclaíochta agus folláine ar fáil freisin.



Coinnigh i dteagmháil

Tá níos mó eolais faoi gach rud anseo ar fáil
ar ár suíomh gréasáin www.tcd.ie/sport

Má tá ceist agat, is féidir teagmháil a
dhéanamh linn ag sport@tcd.ie / 01 896 181



Trinity College Dublin Sport



@tcdsports



@tcdsport



@tcdsport



Trinity College Dublin Sport