

TeamGym Nærheden

Rød Tråd TGN Drengesiden

Indhold

Ambitioner for TGN drengesiden	1
Holdudbud	1
Talent	1
Elite	2
Træningsfilosofi på TGN drengesiden	2
ATK's principper	2
Grundværdier for TGN drengesiden	2
Konkurrence filosofi	2
Pædagogisk retning	3
Pædagogisk værdisæt	3
Træningskultur	4
Målsætning	4
Kommunikation til forældre	5
Spring	5
Træningsprincipper	5
Generelle retningslinjer ved spring til fast grav:	6
Rytme	6
Træningsprincipper	6
Rytme seriens udformning	7
	1

TeamGym

Nærheden

Træningsforløb gennem aldersgrupperne	8
Micro (7-9)	8
Springtræning	8
Rytmetræning	8
Styrketræning	9
Smidighedstræning/udstrækning	9
Mentaltræning	10
Konkurrencefokus	10
Mini (10-12)	10
Springtræning	10
Rytmetræning	10
Styrketræning	12
Smidighedstræning/udstrækning	12
Mentaltræning	13
Konkurrencefokus	14
Elite	14
Junior(+13år)	15
Springtræning	15
Rytmetræning	15
Styrketræning	16
Smidighedstræning/udstrækning	16
Mentaltræning	17
Konkurrencefokus	18
Elite	18

TeamGym Nærheden

Ambitioner for TGN drengesiden

Det er TGN-drengesidens ambition at vores junior-talent ligger med i 1. Division, med gymnaster som aspirerer til at blive en del af landsholdene.

Derudover har TGN-drengesiden en ambition om at kunne stille hold til konkurrence(-r) i de respektive aldersgrupper, og som er svarende til de enkelte holds niveau.

Det gøres ved at have et sundt og inkluderende fællesskab, hvor det er lysten og gymnastikglæden som driver udviklingen, gennem et aktivt liv til og med senioralderen.

Holdudbud

På TGN drengesiden bestræber vi os på at have hold til drenge på alle niveauer.

Vi vil have en aspirant- og en talent-afdeling fra minialderen og op, for at kunne differentiere træningsbelastning og træningsfokus, og samtidigt tilpasse niveauet til den enkelte gymnast.

Derudover kan man som junior- og seniorgymnast blive en del af foreningens elitegymnaster.

Dette bliver man hvis man er en del af bruttotruppen til landsholdene.

TeamGym Nærheden

Aspirant

Fælles for hele TGN drengesidens aspirantafdeling er at det er gymnastikglæden som er i fokus. Vi sætter ikke krav til gymnastisk niveau, men ser gerne at man har erfaring med sport inden man starter.

Derudover forventer vi at man lever op til de 4 generelle krav til gymnaster på TGN's drengeside, som er nævnt nedenfor.

Formålet med aspirantafdelingen er at kunne rumme gymnaster på alle niveauer. Vi ønsker at kunne have fokus på den enkelte, og tilbyde træning af kvalitet til alle, uanset ambitioner for fremtiden, men stadigvæk har et ønske om at stille til konkurrence.

Talent

På TGN drengesidens talentafdeling ønsker vi at fremme gymnastikken på et højt niveau. Vi har forventninger til gymnasternes engagement og arbejde både i og udenfor hallen. På talentholdene opfordres der til hjemmetræning og stilles krav til at alle træninger bliver prioriteret højt hos gymnasterne.

Formålet er at skabe gymnaster, som kan være med i toppen af dansk gymnastik og dermed også aspirere til landsholdene.

For specifik beskrivelse af mini og junior, kan man læse afsnittet for elite under aldersgruppen.

TeamGym Nærheden

Elite

Som elitegymnast i TGN vil man træne sammen med sit hold, som normalt. Udover det vil man opleve at der er enkelte ekstra ydelser i form af personlige vejledning og kontakt til en instruktør, som skal hjælpe med at strukturere ens hverdag, samt lave en udviklingsplan så man fortsat udvikler sig samtidigt med at man kan rumme alle de andre dele af ens hverdag.

Træningsfilosofi på TGN drengesiden

ATK's principper

TGN Drengesidens træningsfilosofi tager udgangspunkt i Team Danmarks ATK 2.0.

Grundværdier for TGN drengesiden

Kravene for at være en del af TGN drengesiden er at:

- Du møder stabilt til træning, dvs. min. 80% af træningerne.
- Du kommer motiveret for at udvikle dig
- Du er en god holdkammerat, som forstår at du er en del af et fællesskab.
- Du er motiveret for at stille til opvisninger og konkurrencer.

TeamGym

Nærheden

Konkurrence filosofi

I arbejdet frem mod konkurrencen bestræber vi os på at skabe en sikkerhed ved det som skal præsteres. Det vil sige at vi fordrer grundighed, som fundament for den præstation som gymnasten skal levere til konkurrencen.

Holddelingen sker ud fra trænerens vurdering af gymnasterne. Det vægtes højest at man overholder de grundlæggende krav for drengesiden. Derudover bestræber vi os på at have homogene hold, specielt på juniorholdene.

I micro- og minialderen er det primære fokus, på oplevelserne i konkurrencen. Vi sætter fokus på det at skulle præstere foran mennesker, samt efterfølgende evaluering af hvordan oplevelsen var. Herunder italesættelse af hvordan det var når ting gik godt, hvad kan gøres bedre og hvordan tingene kan gøres bedre.

Formålet i denne periode er at gøre drengene trygge og vante i konkurrencesituationer.

I junioralderen begynder vi at sætte fokus på at lave gode karakterer, hvor vi kan konkurrere med andre hold. Graden af fokus på karakteren differentierer mellem holdene. Endvidere sætter vi fokus på at kunne forstå at bruge feedbacken fra dommerne konstruktivt til at dygtiggøre sig fremadrettet.

TeamGym Nærheden

Pædagogisk retning

Pædagogisk værdisæt

Vi vil gå efter at ændre den stereotype holdning til hvad der gør en gymnast "God". Det gør vi ved at fjerne den negative holdning der kan forekomme på baggrund af gymnastisk niveau, og i stedet have fokus på gymnastens væremåde og egen motivation for træning som værdisæt for om man er "God".

Vores værdier i denne sammenhæng er følgende:

Sunde gymnaster - både fysisk, mentalt og socialt

Fysisk:

Vi bestræber os på at planlægge træningen, så der er fokus på den skadesforebyggende og fysiske træning, som forudsætning for drengenes gymnastiske udvikling. Det er et mål at de fysiske forudsætninger er på plads, så de følger den gymnastiske udvikling. (Læs afsnit om styrketræning)

Mentalt:

Vi bestræber os på at tilrettelægge træningen, så gymnaster får gode forudsætninger for at håndtere pres i forbindelse med f.eks. opvisninger og konkurrencer. Dette gør vi ved at vi først sætter fokus på resultater, hvor vi i de yngre aldersgrupper ligger fokus på oplevelser og udvidelse af den gymnastiske horisont. Således er fokus at gymnasterne bliver til den bedste atlet de kan være, og ikke på de resultater de skal opnå. (Læs afsnit om mentaltræning)

Socialt:

TeamGym

Nærheden

Vi bestræber os på at skabe et fællesskab, som bygger på glæden ved at lave gymnastik, med gensidig respekt for alle uanset niveau. Fællesskabet bygger på en fælles forståelse af hvad det vil sige at være en del af et hold, hvor vi hjælper hinanden til at blive dygtigere og nå vores fælles mål.

Nysgerrige gymnaster

Vi bestræber os på at skabe et rum, hvor der er plads til, at gymnasterne kan være nysgerrige på hvorfor vi træner, som vi træner og hvordan gymnastikken hænger sammen.

Samlet set giver det den **“Gode”** gymnast.

Træningskultur

Vi forventer at trænere og gymnaster respekterer hinandens individualitet og tolerance for forskellighed, og at der er plads til at sige fra og dette bliver respekteret.

Det forventes at følgende bliver opfyldt (af både trænere og gymnaster) for at kunne deltage aktivt til træning:

- At gymnasterne har drikkedunk og evt. en mellemsnack som kan spises undervejs i træningen (Skal dog indtages uden for træningsområdet).
- Har man en skade kommer man stadig til træning, og får dertil besked om hvad man kan være med til. Det forventes også i tråd med dette, at hvis man skal tapes op har man allerede fået det gjort inden træning eller henvendt sig til en træner der kan gøre det for en inden opvarmningstid. Derudover forventes det at gymnasten selv medbringer støttebind, tape og evt. forbindelse.
- Det forventes at man kommer forberedt til træning, dvs. at:
 - Man har spist og drukket det man skal
 - Er veludhvilet
 - Kommer til tiden

TeamGym

Nærheden

- Er iført træningstøj man kan bevæge sig i.
- Meddeler sin træner ved træningens start, hvis man ikke er helt oplagt til træning, så der kan tages hensyn.
- At man overholder springcenterets retningslinjer for hvad der må medbringes i træningsområdet.

Målsætning

Vi bruger målsætninger til at give gymnasterne et klart formål med alle træningerne.

Målsætningerne sættes for hver træningsperiode, som defineres af holdets trænere, og opdateres derfor løbende, som træningernes fokus ændrer sig.

Målsætningsskemaerne indføres fra minialderen og bruges derfra som fast del af træningen.

Målsætningerne sættes ud fra et skema, som er tilpasset aldersgrupperne. Skemaet bliver udfyldt af gymnasterne selv, men med et defineret fokusområde fra trænernes side.

Kommunikation til forældre

Kommunikation til forældre er på følgende platforme:

- Foreningernes hjemmesider bruges til tilmelding og info fra foreningernes side.
- Holdets holdsport bliver brugt til generelle info til forældre.
- Evt. facebook-gruppe som kan bruges i dagligdagen til hurtige info.
- Der lægges videoer og billeder på instagram og youtube fra både træninger og konkurrencer. Hvis gymnasterne ikke ønsker at være med på film/billeder skal dette fortælles til trænerne inden sæsonstart.

Forventninger til forældre:

- Det forventes at forældrene bakker op om drengenes træning ved at sørge for at drengene kommer forberedt og til tiden. (Læs "træningskultur")
- Det forventes at forældrene sørger for at planlægge drengenes tid, så træninger og konkurrencer bliver prioriteret (herunder forventes der afbud til træninger hvor drengene

TeamGym

Nærheden

ikke kan deltage). Derudover forventes det at forældre bakker op om drengene til konkurrencer og opvisninger.

- Det forventes at forældrene hjælper drengene med evt. hjemmetræning.

Forældrenes forventninger til trænerne:

- Det kan forventes at trænerne møder forberedt op til træning.
- Det kan forventes at trænerne er åbne for dialog i forhold til træningerne.
 - Hvis forældrene ønsker at tale med en instruktør om noget i relation til træning, så forventes det at man kommer i god tid og fanger træneren inden træning. Hvis dette ikke er muligt forventes det at der gives besked, så der kan aftales et tidspunkt for et evt. møde.
- Det kan forventes at trænerne er transparente og informerer om hvad der foregår til træningerne.

Spring

Træningsprincipper

- Vi træner i forløb, hvor gymnasterne er informeret om plan og fokus.
- Vi træner med udgangspunkt i god grundteknik. Dvs. at man har styr på sin teknik inden man går videre til højere niveau.
 - God teknik defineres som teknik med potentiale til videre udvikling til større spring.
- Træneren har ansvar for at vurdere hvorvidt gymnasten har de fysiske forudsætninger til at øge sit niveau, samt håndtere belastningen i de forskellige perioder i sæsonen.

TeamGym

Nærheden

- Vi træner hen imod at et spring kan komme med til konkurrence hvis det udføres på et stabilt niveau. Dvs. korrekt og sikker udførsel gentagne gange.

Generelle retningslinjer ved spring til fast grav:

- Ved dobbeltroterende spring er det den pågældende træner som står ved graven, som har ansvar for at gymnasten har de forudgående færdigheder for at kunne udføre springet på sikker vis. Dvs. at gymnasten har erfaring med; 1,5 rotation ud i løsskumsgrav, flying → flyin (nullermand) på stortrampolin, salto → salto på stortrampolin og skruespring op til 1,5 skrue.
- En forudsætning for at kunne lave trippelroterende spring, er at du skal kunne lave en strakt dobbeltsalto m. 2½ skrue, jf. Konkurrencekrav fra GymDanmark. Derudover kræves det at den pågældende træner som står ved graven har tilpas erfaring med modtagninger af dobbeltroterende spring (2 år og opefter), og meget gerne erfaring indenfor trippelspring på egen krop.

Rytme

Træningsprincipper

Vores træningsprincipper i rytmetræningen bygges op med udgangspunkt i ATK 2.0's model for motorisk udvikling.¹ Modellen deler et træningsforløb op i 3 faser: før puberteten, under puberteten og efter puberteten. Da vi primært har drengene før og under puberteten retter vi

¹ ATK 2.0, Træning af børn og unge. Brøndby: Team Danmark; 313 p. (s. 90, fig. 1)

TeamGym

Nærheden

vores fokus i denne periode. Der bliver arbejdet ud fra 4 grundlæggende principper: Generel motorik, generel koordination, specifik motorik og specifik koordination.² Den tidlige periode (micro og start mini) bruges primært på generel motorik og generel koordination. Her fokuseres på at lave et bredt bevægelsesmønster, ud fra gymnastiske grundelementer. Gradvist vil vi begynde at gøre træningen mere og mere specifik, så når de når slutningen af puberteten trænes der primært de specifikke bevægelser som skal bruges i sammenhæng med konkurrencerne. Det brede fundament som er skabt fra starten, gør det lettere at forholde sig til nye bevægelser senere da hjernen allerede kan bevægelser som ligner.³

Der vil blive taget udgangspunkt i Rudolf Labans BESS-koncept(Body, effort, shape and space), hvor bevægelse bliver delt op og dermed kan trænes med forskellige formål og fokus.⁴ I de små aldersgrupper vil der primært blive arbejdet med body og shape, da fokus er på hvilke bevægelser kroppen kan lave og hvilke bevægelsesmønstre man kan bevæge sig i. Gennem deres udvikling vil vi senere begynde at arbejde mere målrettet med kvaliteten i måden bevægelsen bliver lavet (effort) og hvordan bevægelsen er i forhold til omgivelserne (space). Vi bestræber os på at arbejde med den motoriske udvikling så mange gange om ugen som muligt, da det skaber en bedre tilegnelse og konsolidering af øvelserne⁵ (øvelserne fæstner sig i hukommelsen). Det gør at bevægelserne lagres bedre i langtidshukommelsen, og dermed skaber vi bedre forudsætninger for genkaldelse af øvelserne på længere sigt.

² Ibid. (s. 94)

³ Ibid. (s. 102) og Yarrow K, Brown P, Krakauer JW. Inside the brain of an elite athlete: The neural processes that support high achievement in sports. Nat Rev Neurosci. 2009;10(8):585–96.

⁴ Schwartz P. Laban Movement Analysis: Theory and Application. J Phys Educ Recreat Danc [Internet]. 1995 Feb;66(2):25–6. Available from:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1995.10607037>

⁵ Ericsson I, Karlsson MK. Motor skills and school performance in children with daily physical education in school - a 9-year intervention study. Scand J Med Sci Sport. 2014;24(2):273–8.

TeamGym

Nærheden

Rytme seriens udformning

Serien bliver udformet med udgangspunkt i 1 grundserie til drengesiden, som bliver tilpasset til de enkelte hold i forhold til længden på serien, hvor mange momenter der skal indgå osv. Grundserien læres som basiskoreografi til drengene, så sæsonens koreografi har et stabilt udgangspunkt. Derfra øges sværhed i momenter og i koreografisk niveau.

Vi sigter efter at vi i junioralderen kan skabe balance mellem niveauet på koreografien og dennes momenter. Derfor vil arbejdet frem mod dette ske ved en løbende udvikling igennem aldersgrupperne, med udgangspunkt i gældende reglement. Udgangspunktet i en basiskoreografi, som indlæres først og derefter tilpasses når den er indlært, bør gøre arbejdet med at tilpasse koreografiens- og momenternes sværhed væsentligt lettere, både gennem aldersgrupperne, men også fra sæson til sæson.

Træningsforløb gennem aldersgrupperne

I dette afsnit bliver der gennemgået træningsforløb for de forskellige aldersgrupper, samt hvad deres fokuspunkter er.

TeamGym

Nærheden

Micro (7-9)

Springtræning

I microalderen forventes det at der arbejdes med de grundlæggende elementer af spring.

Dvs. at der arbejdes i retning af følgende:

- Det gode araberspring
- Det gode kraftspring
- Positioner i luften (lukket, hofte, strakt, puck)
- Gymnastikkens grundelementer, eksempelvis håndstand, balance, forflytning af balancepunkt (bevidstheden om hvor man har vægten og hvad der gør at man kan holde balancen i forskellige positioner) og det gode afsæt.

Rytmetræning

Koreografisk træning/motorisk udvikling

Rytmetræningen på micro vil være rettet imod at drengene skal lære deres krop at kende, med udgangspunkt i gymnastisk bevægelse. Der vil primært være fokus på "body" og "shape", med det formål at give drengene en grundlæggende forståelse af hvad deres krop kan.⁶

Der vil blive arbejdet med kontraster og grundlæggende gymnastiske kvaliteter: Strakte fodled, kropsholdning, strakt vs bukket, stor vs lille, oppe vs nede og fuld krop vs isolation. Da

⁶ Schwartz P. Laban Movement Analysis: Theory and Application. J Phys Educ Recreat Danc [Internet]. 1995 Feb;66(2):25–6. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1995.10607037>

TeamGym

Nærheden

drengene i denne periode bygger fundamentet for deres bevægelsesmønster, vil der i denne periode blive lagt stor vægt på tilegnelse og konsolidering af nye bevægelser.⁷

Momenttræning

Momenttræningen bliver tilrettelagt og prioriteret med udgangspunkt i det gældende reglement og holdets udgangspunkt. Vi prioriterer momenter som yder en lav belastning på gymnasterne, men som har en god overførselsværdi til de andre discipliner i teamgym. Derfor prioriteres specielt, hovedstand, håndstand og stående balancer i denne aldersgruppe.

Styrketræning

Styrketræning til aldersgruppen er med mange gentagelser for at lære bevægelserne og styrke det neurale drive. Derudover retter styrketræningen sig specifikt mod momenter, herunder specielt stem og håndstand, fordi gymnasterne har gode forudsætninger for at lære teknikken i denne alder. Styrketræningen foregår ved brug af egen kropsvægt.

Styrketræningen integreres for at gymnasterne lærer styrketræning at kende, og for at lære at det er en del af træningen.

Skadesforebyggende træning integreres som en naturlig del af træningen, men behøver ikke at blive italesat som det.

Smidighedstræning/udstrækning

Smidighedstræningen tager udgangspunkt i princippet om at styrke og smidighed skal balanceres, for at gymnasternes led og strukturer både er stabile og fleksible.

⁷ Schibye B. Menneskets fysiologi. 4. Udgave. København: FALD's; 2017. 471 p. (s. 137-139)

TeamGym

Nærheden

Vi ved at ved større flexibilitet, vil leddene i kroppen være mere ustabile. For at modvirke dette kræver det mere styrke, derfor vil vi træne smidighed aktivt ved brug af muskelkraft. Både med muskelkraft fra musklen som ønskes udspændt, men også dens modsvarende muskel(ex. Ved split skal adduction/indadførerne også styrketrænes og ikke kun ballerne).

Derudover tager det udgangspunkt i den enkelte gymnast jf. Den pædagogiske retning, og med konkurrence reglementet for øje.

Vi tilrettelægger smidighedstræningen således at vi fokuserer på de aktive strukturer (muskler) så vi undgår at forværre evt. hypermobilitet, som ses hos mange gymnaster. Derudover starter vi ikke træningen med at strække ud og ser helst heller ikke at drengene laver smidighedstræning på kolde muskler, da det kan skade mere end at gøre gavn.⁸

Mentaltræning

Vi vurderer at det er for tidligt at lave mentaltræning for denne aldersgruppe, og venter derfor med at implementere det til de bliver ældre.

Konkurrencefokus

Vores fokus er at give dem oplevelsen i konkurrence, og starte på at lære dem hvordan vi håndterer det pres som nogen kan føle i konkurrencesituationer. Konkurrencerne vil i denne periode blive brugt til at træne de situationer i livet hvor man skal præstere for at opnå eventuelle mål man har sat, samt forholde sig til hvordan man håndterer resultatet som kommer

⁸ ATK 2.0 side 66.

Yarrow K, Brown P, Krakauer JW. Inside the brain of an elite athlete: The neural processes that support high achievement in sports. Nat Rev Neurosci. 2009;10(8):585–96.

TeamGym

Nærheden

ud af det. Her tænkes der specifikt på aspirantkonkurrence i slutningen af sæsonen. Dette gøres med fokus på at have maks én måned af sæsonen med træning på hårde redskaber.

Mini (10-12)

Springtræning

I minialderen tager vi grundelementerne fra micro og bygger et lag mere på.

Dvs. at der arbejdes i retning af følgende:

- Araber-flik og mere
- Kraftspring-salto
- Saltoer med skruer (både lukket og strakt)
- Gymnastikkens grundelementer, eksempelvis håndstand, balance, forflytning af balancepunkt (bevidstheden om hvor man har vægten og hvad der gør at man kan holde balancen i forskellige positioner) og det gode afsæt.

Rytmetræning

Koreografisk træning/motorisk udvikling

I minialderen tager vi bevægelsesfundamentet fra tidligere og sætter i spil i en konkurrencekoreografi. Derfor vil der her blive sat meget fokus på "space", da vi her for alvor begynder at arbejde med seriens opbygning, herunder opstillingsskift.⁹ Vi fortsætter arbejdet

⁹ Schwartz P. Laban Movement Analysis: Theory and Application. J Phys Educ Recreat Danc [Internet]. 1995 Feb;66(2):25–6. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1995.10607037>

TeamGym

Nærheden

med at bygge på det brede fundament for gymnasternes motoriske udvikling, men gør ud fra et mere specifikt perspektiv i forhold til arbejdet frem mod junioralderen. Derfor tager vi mere fat på at træne specifik motorik og specifik koordination, i relation til de kvaliteter som gymnasterne skal bruge når de laver koreografi. Derfor arbejder vi på genkaldelse af nogle af de ting de har lært på micro, samtidigt med at vi arbejder på at tilegne og konsolidere nye bevægelser.¹⁰

Fordi drengene begynder at vokse, begynder vi også en indsats målrettet drengenes kropsskema-forståelse.¹¹ Det motoriske fundament fra tidlig alder kan blive forvrænget når man når voksenalderen. Årsagen er at ens kropsskema-forståelse bliver dårligere, fordi dimensionerne i ens krop ændres. Dette kan forebygges og mindskes hvis man kontinuerligt arbejder med sin motoriske udvikling og kropsbevidsthed, da dette sikrer at hjernens tilpasningsevne fortsat udvikler sig i takt med at kroppen forandrer sig.¹²

I den forbindelse begynder vi at introducere træning med udgangspunkt i "effort", som er den sidste komponent i BESS-konceptet. Effort drejer sig om kvaliteten af bevægelsen, altså måden hvorpå den bliver udført. I denne forbindelse introduceres kropslige udtryk i serien, med fokus på kontrasterne man kan lave i en koreografi, f.eks. at være en robot sat imod at være en vandmand.¹³

¹⁰ ATK 2.0, Træning af børn og unge. Brøndby: Team Danmark; 313 p. (s. 99)

¹¹ Læssøe U, Lisby H, Kissow A. Bevægelse: En grundbog. 2. Udgave. København: Munksgaard; 2017. 326 p. (s. 41-42)

¹² Kissow A, Pallesen H. Mennesket i bevægelse. 4. Udgave. København: Munksgaard; 2016. 263 p. (s. 72-78)

¹³ Schwartz P. Laban Movement Analysis: Theory and Application. J Phys Educ Recreat Danc [Internet]. 1995 Feb;66(2):25–6. Available from:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1995.10607037>

TeamGym

Nærheden

Momenttræning

Momenttræningen bliver tilrettelagt og prioriteret med udgangspunkt i det gældende reglement, og holdets udgangspunkt. Vi prioriterer fortsat momenter med lav fysisk belastning, men specielt for mini-elite vil der være koncentreret arbejde mod rondat-baglænder. Derudover fortsætter vi med at prioritere håndstand og stående balancer højt, da det har god overførselsværdi til de andre discipliner. Vi begynder at arbejde med teknik til hop og at arbejde med at kunne kombinere 2 momenter, da de er et krav i reglementet.

Styrketræning

Styrketræning til aldersgruppen er rettet imod mange gentagelser for at lære bevægelserne og styrke det neurale drive. Derudover retter styrketræningen sig specifikt mod momenter, herunder specielt stem og håndstand. Styrketræningen foregår her hovedsageligt ved brug af egen kropsvægt, men kan reguleres jf. Den pædagogiske retningslinje.

Styrketræningen integreres for at gymnasterne lærer styrketræning at kende, og for at lære at det er en del af træningen.

Her begynder det at blive mere forberedende på at skulle begynde at lave tung styrketræning i junior alderen. Det vil sige at hovedfokus bliver introduktion til de grundlæggende styrkeøvelser (de 5 gyldne: Squat, Pull-up, Dødløft, skulderpres, Russian twist), gymnastikspecifikke øvelser samt skadesforebyggende øvelser.

Smidighedstræning/udstrækning

Smidighedstræningen tager udgangspunkt i princippet om at styrke og smidighed skal balanceres, for at gymnasternes led og strukturer både er stabile og fleksible.

TeamGym

Nærheden

Vi ved at ved større flexibilitet, vil leddene i kroppen være mere ustabile. For at modvirke dette kræver det mere styrke, derfor vil vi træne smidighed aktivt ved brug af muskelkraft. Både med muskelkraft fra musklen som ønskes udspændt, men også dens modsvarende muskel(ex. Ved split skal adduction/indadførerne også styrketrænes og ikke kun ballerne).

Derudover tager det udgangspunkt i den enkelte gymnast jf. Den pædagogiske retning, og med konkurrence reglementet for øje.

Vi tilrettelægger smidighedstræningen således at vi fokuserer på de aktive strukturer (muskler) så vi undgår at forværre evt. hypermobilitet, som ses hos mange gymnaster. Derudover starter vi ikke træningen med at strække ud og ser helst heller ikke at drengene laver smidighedstræning på kolde muskler, da det kan skade mere end at gøre gavn.¹⁴

Mentaltræning

I minialderen tager vi primært udgangspunkt i Team Danmarks sportpsykologiske model, herunder det mentale hjul¹⁵, samt ABC for mental sundhed¹⁶.

Den sportpsykologiske model, tager udgangspunkt i en sammenhæng mellem atletens omverden og redskaber til træning. Det vil sige at gymnasternes træning og tiltag udenfor hallen (forbeholdt talentgymnasterne) bliver integreret som en del af gymnastens helhed. Derfor vil vi bestræbe os på at gøre træningspas i og udenfor hallen så effektive som muligt, så gymnasterne kan se en mening med at prioritere indsatsen i en hverdag, som også skal kombineres med skole, venner, familie osv.

¹⁴ ATK 2.0 side 66.

¹⁵ Danmark T. TEAM DANMARKS SPORTSPSYKOLOGISKE FILOSOFI FORSTÅ TEAM DANMARKS SPORTSPSYKOLOGISKE YDELSER OG METODER [Internet]. 2016 [cited 2020 May 20]. Available from: https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10_sportpsykologisk_filosofi.pdf?

¹⁶ ABC for mental sundhed [Internet]. København; 2015 [cited 2020 May 20]. Available from: <http://www.actbelongcommit.org.au/>

TeamGym

Nærheden

ABC for mental sundhed bruger vi som redskab til at etablere et meningsfuldt fællesskab om gymnastikken. Redskabet danner rammen for måden hvorpå vi bruger gymnastikken som en meningsfuld aktivitet, som samtidigt bliver et socialt fundament, som skal være en stor motiverende faktor for gymnastikken.

Udover de 2 ovenstående redskaber, så bruger vi målsætninger og løbende evalueringer til at skabe en tydelig mening med alle dele af træningerne for gymnasterne¹⁷. Her bruger vi målsætningsskemaer, som drengene selv skal udfylde indenfor de rammer som trænerne sætter, så drengene selv vælger deres målsætning indenfor det område træningsperioden drejer sig om. Dette er for at skabe en øget motivation hos drengene, grundet indflydelsen på at kunne træne det de er motiverede for.¹⁸ Det andet konkrete redskab vi bruger, specielt i forbindelse med konkurrencer, er evaluering med fokus på oplevelsen af at være i konkurrence. Vi benytter os af den konstruktive og procesorienterede evaluering, hvor fokus vil være rettet imod forberedelserne i perioden op til konkurrencen, samt oplevelserne i konkurrencesituationen.¹⁹

Konkurrencefokus

Vores fokus for mini aspirant er at de skal synes det er sjovt at lave gymnastik. Fokus er ikke på resultaterne, men mere på oplevelsen, sammen som hold og hvor der stilles op med det bedste man kan. I relation til dette fortsætter vi med arbejdet fra micro med fokus på hvordan man håndtere det pres som kan forekomme i konkurrencesituationer. Derudover sættes vores fokus for mini talent på at de begynder at føle at de er i et forpligtende fællesskab med et fælles mål,

¹⁷ ATK 2.0, Træning af børn og unge. Brøndby: Team Danmark; 313 p. (s. 200)

¹⁸ Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemp Educ Psychol. 2000;25(1):54–67.

¹⁹ ATK 2.0, Træning af børn og unge. Brøndby: Team Danmark; 313 p. (s. 201)

TeamGym

Nærheden

hvor det anses som en bonus hvis de opnår nogle gode resultater til konkurrencerne. Selve fokus til konkurrencerne, vil være oplevelsen og evnen til at evaluere på konkurrencen efterfølgende og tage gode erfaringer med videre.

Talent

I mini alderen er det primært den indre motivation som skal drive udviklingen. Der sættes ikke krav og forventninger til resultater til konkurrencen, men sættes krav om at man ønsker at deltage, så man kan lære at blive tryk i en konkurrence. Derudover forventes det at man er mødestabil til den daglige træning.

På mini talent sammensættes et hjemmetræningsprogram af trænerne med fokus på skadesforebyggende træning og som supplement til den træning som foregår i hallen. Hjemmetræningen er en opfordring til de gymnaster, som ønsker noget mere med deres gymnastik, men sættes ikke som krav og vil ikke blive en del af prioriteringen i forhold til holdsætning.

Spring

På mini talent, forventes det at man lever op til følgende krav:

- Omgange: Vi arbejder efter, at når man slutter sin sidste sæson på mini kan leve op til spring kravene til junior talent.
- Skruer: er begyndte at arbejde med skruer
- Positioner: Har styr på grundpositionerne (lukket, hofte, strakt, puck)
- Det vil blive vurderet ud fra det samlede udtryk af gymnasten (Motivation, engagement, rytmisk kunnen, spring mæssig udvikling) for at kunne blive tilmeldt talent.

TeamGym

Nærheden

Rytme

På mini talent, forventes det at man lever op til følgende krav:

- Er nysgerrig på det rytmiske
- Arbejder med at kunne lave araber-baglænder og stem til håndstand.
- Kan stå stille på hænder i minimum 2 sek.
- Har et godkendt fleksibilitetsmoment.

Junior(+13år)

Springtræning

I junioralderen tager vi elementerne fra mini og bygger det næste på.

Dvs. at der arbejdes i retning af følgende:

- Araber-flik-baglænder med skruer og dobbeltbaglænder.
- 3-springskombinationer forlæns
- Dobbeltroterende med skruer i trampetten.
- Dobbeltroterende over pegasussen.

Rytmetræning

Koreografisk træning/motorisk udvikling

I junioralderen er vi nået til et punkt hvor omdrejningspunktet i træning er en blanding af: Koreografisk læring og træning af kropsbevidsthed, herunder særligt fokus på "effort" fra

TeamGym

Nærheden

BESS-konceptet.²⁰ Vi arbejder med bevæge kvalitet, ud fra det fundament som er skabt i de tidligere aldersgrupper. Vi arbejder i høj grad med specifik motorik og specifik koordination i relation til konkurrencekoreografien, da det er det produkt vi skal levere til konkurrencen. Derfor tager vi deres færdigheder i forhold til hele BESS-konceptet fra micro til starten af junior og sætter i spil med et mål om at lave en spændende koreografi med høj kvalitet.

Da flertallet af drengene vokser meget i denne periode, har vi endnu mere fokus på træning af kropsbevidsthed og deres kropsskemaforståelse end på mini, da vi dermed ønsker at undgå "lemmedasker"-perioden.²¹

I denne forbindelse arbejder vi endnu mere med "effort". Vi fortsætter arbejdet fra minitræningerne med udtryk og måder at lave bevægelserne på. Vi inkorporerer det så vidt muligt i vores indlæring af konkurrenceserien med et fokus på "hvor kommer bevægelsen fra, og hvor skal den hen", da det gør det lettere for gymnasterne at lege med forskellige kvaliteter af bevægelsen.²²

Momenttræning

Momenttræningen bliver tilrettelagt og prioriteret med udgangspunkt i det gældende reglement, og holdets udgangspunkt. Vi begynder her i højere grad at prioritere momenterne ud fra deres point-værdi i reglementet, da vi har et mål om at score en pæn karakter(gælder JD talent).

Derfor arbejder vi med at kunne samle alle brikkerne fra tidligere og dermed give serien en høj sværhed, som er en stor del af vores karakter til konkurrencen.

²⁰ Schwartz P. Laban Movement Analysis: Theory and Application. J Phys Educ Recreat Danc [Internet]. 1995 Feb;66(2):25–6. Available from:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1995.10607037>

²¹ ATK 2.0, Træning af børn og unge. Brøndby: Team Danmark; 313 p. (s. 90)

²² Bläsing B, Puttke M, Schack T. The Neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills. 2. udgave. Routledge; 2018. 304 p.

TeamGym

Nærheden

Vores primære prioriteter er rettet imod rondat-baglænder(i flere positioner), stem til håndstand og splitspring. Dette er mål vi arbejder hen imod og forventer derfor ikke at alle kan leve op til dem fra starten af.

En del af momenttræningen på junior kan foregå hjemme, og vil derfor muligvis komme i form af træningsprogrammer som laves hjemme.

Styrketræning

Her begynder styrketræning med vægt, hvor de bruger det forberedende styrketræning (de gyldne 5: Squat, Pull-up, Dødløft, skulderpres, Russian twist) og fortsat brug af skadesforebyggende øvelser som de har lært på mini.

Derudover retter styrketræningen sig specifikt mod momenter, herunder specielt stem og håndstand. Styrketræningen foregår her med en blanding af kropsvægt og ydre modstand hvor det er passende.

Styrketræningen med vægt bliver en integreret del af træningen, og bør derfor opfattes som naturligt tillæg for gymnasternes træning.

Smidighedstræning/udstrækning

Smidighedstræningen tager udgangspunkt i princippet om at styrke og smidighed skal balanceres, for at gymnasternes led og strukturer både er stabile og fleksible.

Vi ved at ved større flexibilitet, vil leddene i kroppen være mere ustabile. For at modvirke dette kræver det mere styrke, derfor vil vi træne smidighed aktivt ved brug af muskelkraft. Både med muskelkraft fra musklen som ønskes udspændt, men også dens modsvarende muskel(ex. Ved split skal adduction/indadførerne også styrketrænes og ikke kun ballerne).

TeamGym

Nærheden

Derudover tager det udgangspunkt i den enkelte gymnast jf. Den pædagogiske retning, og med konkurrence reglementet for øje.

Vi tilrettelægger smidighedstræningen således at vi fokuserer på de aktive strukturer (muskler) så vi undgår at forværre evt. hypermobilitet, som ses hos mange gymnaster. Derudover starter vi ikke træningen med at strække ud og ser helst heller ikke at drengene laver smidighedstræning på kolde muskler, da det kan skade mere end at gøre gavn.²³

Mentaltræning

På junior viderefører vi principperne fra Team Danmarks sportsspsykologiske model²⁴ og ABC for mental sundhed²⁵. Her vil der blive taget mere udgangspunkt i det mentale hjul, specielt med fokus på temaerne: spændingsregulering, selvtillid og indre dialog. Dette er for at sikre at gymnasterne fortsat oplever at være i et miljø, som bygger dem op som personer der føler at de har kapaciteten til at drive sin udvikling til at nå deres mål. Den specielle fokus på disse områder er at man specielt i puberteten kan opleve perioder med øget usikkerhed og en indre dialog som ikke altid er gavnlig for ens udvikling. Derfor har vi ekstra fokus på at skabe et miljø som understøtter gymnasternes selvtillid og indre dialog. Op mod konkurrencerne har vi specielt fokus på spændingsregulering, så vi giver gymnasterne redskaberne til at kunne håndtere det at skulle ind og levere en præstation. I relation til ovenstående vil vi have fokus på begreber som: kontrol og accept²⁶, selvbevidsthed og modgang²⁷.

²³ ATK 2.0 side 66.

²⁴ Danmark T. TEAM DANMARKS SPORTSPSYKOLOGISKE FILOSOFI FORSTÅ TEAM DANMARKS SPORTSPSYKOLOGISKE YDELSER OG METODER [Internet]. 2016 [cited 2020 May 20]. Available from: https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10_sportsspsykologisk_filosofi.pdf?

²⁵ ABC for mental sundhed [Internet]. København; 2015 [cited 2020 May 20]. Available from: <http://www.actbelongcommit.org.au/>

²⁶ ATK 2.0, Træning af børn og unge. Brøndby: Team Danmark; 313 p, (s. 208)

²⁷ Ibid. (s. 209)

TeamGym

Nærheden

Udover dette vil vi fortsat bruge målsætninger og konstruktiv evaluering, til at hjælpe gymnasterne med både at finde en mening med alle dele af træningen. Den konstruktive evaluering kobler vi i junioralderen sammen med feedbacken fra dommerne og videomateriale, for ud fra det at hjælpe gymnasterne med at kunne sætte de rigtige mål frem mod næste konkurrence.

Konkurrencefokus

Vores fokus for junior aspirant er at de skal synes det er sjovt at lave gymnastik. Fokus er ikke så meget på resultaterne, men mere på oplevelsen, sammen som hold og hvor der stilles op med det bedste man kan.

Vores fokus for junior talent er at de indgår i et forpligtende fællesskab med et fælles mål og sammen opnå nogle gode resultater til konkurrencerne. Selve fokus til konkurrencerne, vil være at bygge videre på håndteringen af oplevelsen og evnen til at evaluere på konkurrencen efterfølgende og tage gode erfaringer med videre.

Talent

På junior talent forventes det at man træner efter at blive dygtig til gymnastik og er motiveret for at skulle vinde medaljer i de høje divisioner. Det betyder at man passer sin træning, og at man prioriterer konkurrencerne og træningsperioden op til. Der bliver trænet efter at begynde at lave resultater til konkurrencerne og derfor skal man være motiveret for at blive presset både af sig selv, men også af sine trænere.

På Junior talent sammensættes et hjemmetræningsprogram af trænere med fokus på skadesforebyggende træning og som supplement til den træning som foregår i hallen. Hjemmetræningen er en opfordring til de gymnaster, som ønsker noget mere med deres

TeamGym

Nærheden

gymnastik, men sættes ikke som krav og vil ikke blive en del af prioriteringen i forhold til holdsætning.

Spring

På junior talent, forventes det at man som minimum er tæt på at leve op til c-kravene til konkurrencen.

- Omgange: Man kan stille 2-3-3 omgange (Kombinations spring)
- Skruer: Man lever op til skrukravene
- Dobbeltroterende: Man arbejder med dobbeltroterende

Rytme

På junior talent, forventes det at man lever op til følgende krav:

- Er motiveret for at være dygtig til rytme
- Kan lave 2 akrobatiske momenter
- Har en godkendt håndstand og arbejder med stem.
- Her et godkendt fleksibilitetselement.