

TeamGym Nærheden

Rød Tråd TGN Pigesiden

Ambitioner for TGN pige afdeling

Det er TGN pige afdelingens ambition at vores junior piger ligger med i 1. Division, med gymnaster som aspirerer til at blive en del af landsholdene. Derudover har TGN pige afdelingen 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

I TGN pige afdelingens bestræber vi os på at have hold til piger på alle niveauer.

Vi vil have en asp- og en konkurrenceafdeling fra mikroalderen og op, for at kunne differentiere træningsbelastning og træningsfokus, og samtidigt tilpasse niveauet til den enkelte gymnast.

Aspirant afdeling

Fælles for hele TGN pige afdelingens aspiranter 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

TeamGym Nærheden

starter. Derudover forventer vi, at man lever op til TGN's værdisæt, som er at finde på TGN's hjemmeside.

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 afdeling

På TGN pigeafdelingen ønsker vi at fremme gymnastikken på et højt niveau. Vi har forventninger til gymnasternes engagement og arbejde både i og udenfor hallen. På konkurrenceholdene opfordres der til hjemmetræning og stilles krav til at alle træninger bliver prioriteret højt hos gymnasterne, dette yderligere beskrevet i TGNs værdisæt.

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

Elite Afdeling

I TGN pigeafdeling stræber vi efter at skabe en elite. For os defineres elite ved at man stiller op i Gymdanmarks Liga rækker 1. Division eller er en del af Gymdanmarks landshold bruttotrup. Man kan derfor kun være pige elitegymnast i TGN som junior- eller seniorgymnast. Hvis man er elitegymnast i TGN, ønsker vi at kunne give nogle "gulerødder" i form af økonomisk støtte, dette kunne være betaling af transport til landsholdssamlinger, træningstøj eller lign.

TeamGym Nærheden

Træningsfilosofi på TGN pige afdeling

ATK's principper

TGN pigeafdelingens træningsfilosofi tager udgangspunkt i Team Danmarks ATK 2.0.

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 til den præstation som gymnasten skal levere til konkurrencen.

Holddelingen sker ud fra trænernes vurdering af gymnasterne. Det vægtes højest at man overholder de grundlæggende krav, som beskrevet i TGNs værdisæt .

I micro- og mini alderen er det primære fokus på oplevelserne i konkurrencen stærkt efterfulgt af den gode præstation. Vi mener at den gode præstation¹ i konkurrence giver motivation, selvtillid og holdfølelse. Efterfølgende evaluerer vi med gymnasterne omkring præstationen og 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 pigerne trygge og vante i konkurrencesituationer.

I junior alderen 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. Ofte vil

¹ "Den gode præstation": Betyder at man stiller til konkurrence med et gennemarbejdet gymnastisk produkt, på holdets niveau

TeamGym

Nærheden

førstehold vurdere resultatet ud fra hele karakteren, hvor det kan være mere hensigtsmæssigt for lavere niveau hold, at fokusere på dele af karakteren som f.eks. udførsel. Endvidere sætter vi fokus på at kunne forstå at bruge feedbacken fra dommerne konstruktivt til at dygtiggøre sig fremadrettet.

Pædagogisk retning

Pædagogisk værdisæt

Vi bestræber os på at skabe et trygt miljø, hvor der er tydelig forskel på gymnast og instruktør. Dette gøres ved at give plads til at se og lytte til gymnastens problemstillinger også udenfor hallen. Sådan at instruktøren kan bruges som "en voksen", som gymnasten er tryk ved.

Vi stræber efter at skabe tydelige rammer for vores gymnaster ved at være direkte i vores udmeldinger omkring regler og forventninger. Hvorefter gymnasten nemt kan navigere indenfor disse rammer.

Ydermere stræber vi efter at skabe sunde gymnaster:

Sunde gymnaster:

Fysisk:

Vi bestræber os på at planlægge træningen, så der er fokus på den skadesforebyggende og fysiske træning, som forudsætning for pigernes gymnastiske udvikling. Det er et mål at de fysiske forudsætninger er på plads, så de følger den gymnastiske udvikling.

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 konkurrenceresultatet er bundet til hvad pigerne kan nå sammen med deres træner,

TeamGym

Nærheden

sådan at det er træneren der tager ansvaret for resultatet. Således er fokus at gymnasterne bliver til den bedste atlet de kan være, og ikke på de resultater de skal opnå.

Socialt:

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 at være en del af et hold, hvor vi hjælper hinanden til at blive dygtigere og nå vores fælles mål.

Træningskultur

Vi forventer at trænere og gymnaster respektere hinandens individualitet og tolerance for forskellighed, og at man har 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 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. Ydermere forventes det at man søger læge/fysioterapeut, hvis man fortsat har problemer med at træne.
- Det forventes at man kommer forberedt til træning, dvs. at:
 - Man har spist og drukket det man skal
 - Er veludhvilet
 - Kommer til tiden
 - Har træningstøj på 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.

TeamGym Nærheden

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.

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.

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.
- 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.

TeamGym

Nærheden

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.
- En forudsætning for at kunne lave trippel roterende spring, skal du kunne lave en strakt dobbelt salto 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 trippel spring på egen krop.

Rytme

Træningsprincipper

På rytme siden arbejdes der målrettet mod at udvikle gymnasterne inden for både momenter og bevægelseskvalitet, således at alle gymnaster uanset niveaumæssigt udgangspunkt oplever at rykke sig. På den måde kan vi skabe en rytme side med højt niveau, der kan skabe gode gymnastik oplevelser og fælles succeser.

Der lægges vægt på, at gymnasterne skal besidde grundlæggende gymnastiske færdigheder som for eksempel smidighed, god kropsbevidsthed, forståelse for musik og takter, den fysiske styrke samt den korrekte teknik til at udføre momenter. Det er dette, der skaber grundlaget for at gymnasterne kan udvikle sig til dygtige rytmegymnaster.

Pædagogisk tilgang

På rytme siden arbejdes der ud fra, at gymnasterne ikke blot skal deltage i den ugentlige rytmetræning, men i stedet skal fungere som medskabere af den. Gymnasterne skal inddrages således, at de får forståelse for, hvorfor vi gør som vi gør og lærer at reflektere over

TeamGym

Nærheden

gymnastikken. I stedet for at give gymnasten svaret direkte og udelukkende diktere, hvordan tingene skal gøres, stiller instruktørerne reflekterende spørgsmål og indbyder til at gymnasterne selv skal komme på banen, allerede fra micro alderen. Dette medvirker til, at vi skaber gymnaster, der kan se meningen med træningen og tager mere ansvar for deres egen udvikling.

Gruppe- og makkerarbejde prioriteres, da der er meget vigtig læring i at observere og blive observeret og efterfølgende lære at give konstruktiv feedback.

Momenter

Der arbejdes ud fra en logisk progrediering af sværhed inden for momenter. I praksis betyder det, at vi lægger vægt på at alle vores gymnaster kan basale momenter med lavere sværhed, inden de begynder at øve mere avancerede momenter med højere sværhed. For eksempel arbejder vi med, at gymnasterne skal kunne lave et strakt helhop og et lukket halvhop inden vi arbejder med momenter som sissone og vendesplit. Dette opnås blandt andet ved at vi allerede fra micro alderen introducerer gymnasterne for vores valgte teknik til hvert moment, så der er en rød tråd i teknikken.

Momenttræning prioriteres højt til hver rytmetræning gennem teknikøvelser, der er tilpasset gymnastens niveaumæssige udgangspunkt, og der gives tid til personlig feedback til hver gymnast.

Bevægelseskvalitet

På vores micro- og mini hold lægger vi stor vægt på, at gymnasterne skal kunne udføre basale grund gymnastiske øvelser pænt og med høj kvalitet. Det er for eksempel øvelser som fejesving, ruller over gulv, aktive og strakte fodled samt en god holdning i overkroppen. Når disse elementer er indlært (hvilket typisk er i de sene mini-år eller når man bliver juniorgymnast) og automatiseret, kan gymnasterne udfordres med sværere øvelser, hvor de skal arbejde med kontraster i bevægelser i form af stor/lille, blød/hård og hurtig/langsom. Her tilfører vi den ofte stakato-prægede TeamGym-rytme et nyt udtryk, når vi skal lave lækre og mere avancerede bevægelser.

Det færdige produkt

Rytmetræningerne kulminerer i de 2-3 konkurrencer, holdene hver sæson stiller op til. De rytmeserier, der konkurreres med, er nøje tilrettelagt af rytme instruktørerne, og der er mange tanker og overvejelser bag hver enkelt element af rytme serien. I TGN's pigeafdeling er målet at

TeamGym Nærheden

stille til konkurrence med rytmeserier, der udstråler høj grad af sikkerhed samtidig med at gymnasterne får lov at blive udfordret. Dette opnås ved at instruktørerne sammensætter en koreografi, der stemmer overens med hvert enkelt konkurrence holds evner og kunnen, da ingen af pigerne skal på gulvet med en serie, der er for svær til dem. Ligeledes skal valget af momenter til rytmeserien afspejle et realistisk billede af gymnasternes niveau, hvorfor der vælges momenter, som gymnasterne kan udføre med god teknik, overskud og ensartethed.

Der lægges ligeledes vægt på, at serien er pæn, synkron og udført med overskud, hvorfor der naturligvis bruges tid på at gennemgå takter og øvelser til træning.