



TeamGym-landshold 2017 - 2018

Indhold

| | |
|-------------------------------------------------|----|
| Vision..... | 3 |
| Definitioner | 3 |
| Målsætning..... | 4 |
| Organisationen bag TeamGym-landsholdene | 4 |
| Landstrænere | 4 |
| Elitesektionen..... | 5 |
| Prioritering og strukturering af hold | 5 |
| Økonomi | 5 |
| Bruttotrupper og udtagelse hertil..... | 6 |
| Udtagelse | 6 |
| Bruttotrupper | 7 |
| Efterudtagelse | 7 |
| Inddeling på de seks landshold | 7 |
| Fortsættelse i bruttotrupper efter EM..... | 7 |
| Træningsplan | 8 |
| Forventninger | 9 |
| Rød tråd..... | 9 |
| Samarbejde, vidensdeling og kommunikation | 9 |
| Profilering..... | 10 |
| Samarbejdspartnere | 11 |
| Sponsorer | 11 |
| Sportspsykolog | 11 |
| Behandlerteam..... | 11 |

Formål

Formålet med dette dokument er at beskrive rammerne og retningslinjerne for TeamGym-landsholdene frem mod EM i Portugal i oktober 2018.

Dokumentet er udarbejdet af TeamGyms elitesektion og er afstemt med alle landstrænere, som forpligter sig til at arbejde loyalt i henhold til retningslinjerne.

Vision

Visionen for TeamGym-landsholdene er at motivere og udvikle danske TeamGym-gymnaster, såvel gymnastisk som personligt, gennem målrettet træning i et professionelt set-up.

Herudover er visionen at fastholde og udvikle Danmarks position som en magtfaktor i international TeamGym-sammenhæng.

Definitioner

Følgende definitioner anvendes i dette prospekt:

| | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Landshold | Senior- og juniorlandshold Der oprettes et seniorherrelandshold, et seniordamelandshold, et seniormixlandshold, et juniordrengelandshold, et juniorpige-landshold og et juniormixlandshold. |
| Seniorlandsholdsgymnast | Gymnast som deltager på et landshold, som er dansk statsborger, og som er født i år 2000 eller tidligere. |
| Juniorlandsholdsgymnast | Gymnast som deltager på et juniorlandshold, som er dansk statsborger, og som er årgang 2001 - 2004. |
| Seniorbruttotrup | Bruttotrup bestående af seniordamer og seniorherrer, som senere vil indgå på hhv. seniorherrelandsholdet, seniordamelandsholdet og seniormixlandsholdet. |
| Juniorbruttotrup | Bruttotrup bestående af juniorpiger og juniordrenge, som senere vil indgå på hhv. juniordrengelandsholdet, juniorpigelandsholdet og juniormixlandsholdet. |

Afvigelse fra ovenstående aldersgrænser kan alene ske med Elitesektionens godkendelse. Såfremt det ønskes at afvige fra aldersgrænserne, skal de relevante junior- og seniorlandstrænerne sammen anmode om Elitesektionens godkendelse heraf.

Målsætning

Målsætningen for TeamGym-landsholdene er:

- At tiltrække og samle de bedste danske TeamGym-gymnaster med henblik på at højne det gymnastiske niveau inden for såvel rytme som spring til gavn for såvel klub- som landshold.
- At fastholde gymnasterne i TeamGym gennem oplevelser, som er med til at motivere til yderligere udvikling – såvel gymnastisk som personligt.
- At udvikle TeamGym-talenter i et tempo som den enkelte gymnasts fysik og mentalitet kan følge med i.
- At skabe fokus på hensigtsmæssig træning med målet om dels at udvikle talentet hos den enkelte gymnast og dels at forebygge skader. Dette skal ske gennem en helhedsorienteret tilgang med fokus på en hensigtsmæssig træningsplanlægning for gymnasterne.
- At forbedre samarbejdet mellem TeamGym-landsholdene og nationale klubber, efterskoler og højskoler til gavn for såvel gymnaster som øvrige involverede.
- For seniorlandsholdene er den resultatmæssige målsætning, at seniorherrelandsholdet vinder EM-guld, mens seniordamelandsholdet og seniormixlandsholdet forventes at kæmpe om medaljerne i deres respektive rækker.
- For juniorlandsholdene lægges der særligt vægt på et godt landsholdforløb, hvor gymnastisk og personlig udvikling er i højsædet.

Organisationen bag TeamGym-landsholdene

Landstrænere

Der er tre landstrænere pr. landshold. Der er for hvert landshold udpeget en landstræner, som er ansvarlig for det enkelte landsholds budget og koordination af træningssamlinger.

De øvrige ansvarsområder og opgaver afstemmes internt i hvert landstrænerteam.

Elitesektionen

Elitesektionens opgave er at fastsætte og håndhæve politiske og økonomiske rammer samt retningslinjer for landsholdene.

Elitesektionen består af en formand, to menige medlemmer og én repræsentant for trænerne for hhv. senior- og juniorlandshold.

Der kan tilknyttes yderligere personer med arbejdsopgaver omkring TeamGym-landsholdene.

Prioritering og strukturering af hold

Der er to overordnede principper for prioriteringen og struktureringen af holdene:

1. Gymnastisk struktur
2. Økonomisk prioritering

Ved fordelingen af gymnaster på de seks landshold lægges vægt på, at Danmarks dygtigste gymnaster så vidt muligt kommer i konkurrence ved EM. Følgende gymnastiske struktur er i øvrigt gældende:

1. Seniorherre- og seniordamelandshold prioriteres over seniormixlandshold.
2. Juniordrenge- og juniorpigelandshold prioriteres over juniormixlandshold.
3. Juniorlandsholdene skal fungere som forberedelse til seniorlandsholdene.
4. Seniormixlandsholdet skal i videst muligt omfang fungere som forberedelse til seniorherre- og seniordamelandsholdene.

Økonomi

Der er udarbejdet budget for landsholdene for 2017-2018.

Budgettet afspejler ovennævnte prioriteringer samt det forhold, at TeamGym-landsholdene har begrænsede midler til rådighed.

Vi ønsker at levere et tilbud til alle landsholdsgymnaster, som er så attraktivt som muligt ud fra de givne rammer.

Budgetterne er lagt ud fra følgende principper:

- Ingen egenbetaling for seniorlandsholdsgymnaster i forbindelse med træning på landsholdene
- Egenbetaling på 5.000 kr. for seniorlandsholdsgymnaster, der deltager i selve EM
- Egenbetaling for udtagne juniorlandsholdsgymnaster på 2 x 1.500 kr.:
Første betaling forfalder den 15. december 2017, uagtet hvor langt den pågældende juniorlandsholdsgymnast når i forløbet. Anden betaling forfalder medio juni 2018 og skal betales af gymnaster, som fortsat er en del af juniorlandsholdstruppen på dette tidspunkt.
- Egenbetaling på 5.000 kr. for juniorlandsholdsgymnaster, der deltager i selve EM

Den holdansvarlige landstræner har til opgave at prioritere og overholde det respektive landsholds budget, herunder i relation til eventuel brug af konsulenttrænere, sociale aktiviteter m.v.

Bruttotrupper og udtagelse hertil

Der oprettes i første omgang en seniorbruttotrup og en juniorbruttotrup, som skal danne grundlag for de i alt seks landshold.

Bruttotrupperne oprettes efter udtagelserne i november 2017 (for juniorer) og december 2017 (for seniorer), jf. nedenfor.

Medio juni 2018 indeles de gymnaster fra de to bruttotrupper, der fortsat vurderes at kunne indgå på det endelige EM-hold, samt eventuelle nyudtagne gymnaster på de i alt seks landshold.

Vi ønsker at skabe de bedste rammer for hver gymnast i forhold til motivation og udvikling uanset længden af landsholdsperioden med henblik på videre gymnastisk udvikling.

Udtagelse

Udtagelse til juniorbruttotrupperne afholdes i weekenden den 25. – 26. november 2017, og udtagelse til seniorbruttotrupperne afholdes i weekenden den 16. - 17. december 2017.

Fokuspunkter og udtagelseskriterier vil blive offentliggjort på GymDanmarks hjemmeside senest primo oktober 2017, ligesom oplysninger om tilmelding til udtagelserne vil blive offentliggjort på hjemmesiden.

Bruttotrupper

Bruttotrupperne offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside i umiddelbar forlængelse af udtagelserne.

Efter udtagelserne træner de udtagne gymnaster i bruttotrupperne til og med primo juni 2018.

Juniorbruttotrupperne forventes at udgøre 30-40 juniorpiger og 30-40 juniordrenge, ligesom seniorbruttotrupperne forventes at udgøre 30-40 seniordamer og 30-40 seniorherrer.

Bruttotrupperne kan løbende op- eller nednormeres i forhold til antallet af gymnaster.

Efterudtagelse

Såfremt landstrænerne gennem klubbesøg, observationer ved konkurrencer m.v., finder, at en gymnast, som ikke er udtaget til en bruttotrup på daværende tidspunkt, er egnet til et landshold, inviteres gymnasten til at deltage i næste træningssamling for det relevante hold.

Prioriteringer og alderskrav gælder fortsat.

Inddeling på de seks landshold

Medio junio 2018 fordeles de gymnaster fra bruttotrupperne samt eventuelle nyudtagne gymnaster, som alle vurderes at kunne indgå på det endelige EM-hold, på de seks landshold, der herefter fortsætter træningen frem mod EM 2018.

De endelige landshold vil hver bestå af 12 gymnaster pr. hold, hvoraf to vil være reserver ved selve EM.

Fortsættelse i bruttotrupper efter EM

Efter EM 2018 vil landsholdene fortsætte i henholdsvis en juniorbruttotrup og en seniorbruttotrup. Dette vil ske med en begrænset træningsfrekvens af hensyn til gymnasterne og klubbernes aktiviteter.

| Fordeling af gymnaster | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Dato | Piger | | | | Drenge | | | |
| | Brutto Damer | | Brutto Piger | | Brutto Herrer | | Brutto Drenge | |
| Udtagelse Nov - Dec | 30 - 40 gymnaster | | 30 - 40 gymnaster | | 30 - 40 gymnaster | | 30 - 40 gymnaster | |
| Forår (marts + juni) | Mulighed for udskiftning | | Mulighed for udskiftning | | Mulighed for udskiftning | | Mulighed for udskiftning | |
| 1. selektering (umiddelbart efter 10. juni) | Senior-damer max 16 | Seniormix-damer max 8 | Junior-piger max 16 | Juniormix-piger max 8 | Senior-herrer max 16 | Seniormix-herrer max 8 | Junior-drenge max 16 | Juniormix - drenge max 8 |
| Bemærkning: - Efter oprettelse af hold kan der ikke flyttes gymnaster mellem hold, medmindre at gymnasterne flyttes i forhold til prioriteringsrækkefølgen. Dog kan der ved særlige omstændigheder aftales andet ved enighed mellem alle involverede landstrænere og efter godkendelse fra Elitesektionen. - Ved efterudtagelse af gymnaster efter den 10. juni 2018 skal dette ske i overensstemmelse med de gældende prioriteringsforhold og med Elitesektionens samtykke. Alle involverede parter orienteres efterfølgende. | | | | | | | | |
| 2. selektering (Efter den 4. aug/ træningslejr) | max 14 | max 7 | max 14 | max 7 | max 14 | max 7 | max 14 | max 7 |
| Efter 29. september (Nominativ liste) | Efter angivelse af nominativ liste med gymnaster og 1. - 2. reserver skal evt. holdændring ske efter aftale med Elitesektionen. | | | | | | | |

Træningsplan

Der er udarbejdet en træningsplan for alle landshold.

Træningssamlingerne er placeret således, at der i videst muligt omfang tages højde for spidsbelastninger i klubregi, og således at der tages højde for træningsindhold og træningsmængde samt fysisk træning.

Træningsplanen offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside.

Forventninger

Alle involverede, herunder landsholdsgymnaster, klubtrænere, landstrænere og forældre til landsholdsgymnaster, forventes at bidrage aktivt og positivt til udviklingen af den enkelte gymnast, som indgår i en bruttolandsholdstrup.

Når en gymnast indgår i en landsholdstrup, modtager gymnasten kortfattet skriftlig information, som indeholder en gensidig forventningsafstemning, herunder i relation til økonomi, træning, adfærd i rollen som landsholdsgymnast etc.

Indøvelsen og finpudsningen af nye momenter og spring kræver en engageret indsats fra landsholdsgymnasterne, ikke mindst udenfor landsholdssamlingerne, idet udvikling og stabilitet kræver en kontinuerlig og prioriteret indsats.

Den enkelte gymnast har, med sparring fra klub- og landstræner, selv ansvaret for træningen mellem landsholdssamlingerne.

Rød tråd

TeamGym-landsholdene arbejder med en rød tråd for så vidt angår såvel rytme som spring.

Vi har fokus på at bygge momenter og spring op, således at gymnasterne efter opbyggende øvelser er i stand til at udføre de relevante momenter/spring teknisk korrekt og med mindst mulig belastning. På den måde forberedes gymnasten bedst muligt til at udføre det endelige moment/spring.

Der arbejdes ligeledes med ensretning af udførsel af momenter for at give gymnasterne gode muligheder for at træne momenter sammen i klubberne på tværs af landshold. Dette skal ligeledes skabe sammenhæng på tværs af landsholdene og smidiggøre en eventuel overgang fra ét landshold til et andet.

Samarbejde, vidensdeling og kommunikation

Arbejdet på landsholdene har fokus på at skabe udvikling gennem samarbejde og vidensdeling.

Vi fokuserer blandt andet på følgende:

- Vidensdeling blandt landstrænere og klubtrænere i forhold til den røde tråd
- Samarbejde mellem klubber, efterskoler, højskoler og landshold, hvor der gives og modtages konstruktiv sparring
- I træner-gymnast-forholdet skal viden omsættes til forbedringer inden for fysisk, mental og teknisk træning etc.

Det er vores opfattelse, at udvikling af dansk TeamGym på landsholds- og klubplan kræver en god dialog og godt samarbejde mellem gymnaster, klubtrænere og landstrænere.

Det er en prioritet, at der er en tydelig og præcis kommunikation og dialog om:

- Forventninger til og fra klubber, efterskoler og højskoler
- Forventninger til og fra gymnaster

TeamGym-landsholdene vil invitere til en eller flere træningssamlings, hvor klubtrænere for gymnaster i den omhandlede landsholdstrup kan deltage, og Elitesektionen vil sikre, at de klubber, som forbereder sig til Senior NM i 2017 og Junior NM i 2018, får tilbud om et besøg fra en relevant landstræner med tilbud om sparring.

Herudover tilstræbes det, at der skal være en løbende dialog mellem klub- og landstræner omkring den enkelte gymnasts udvikling og fokuspunkter. Det er vigtigt at understrege, at dialogen skal være gensidig.

Udtages gymnaster, der skal gå på efterskole i efteråret 2018, tages der så tidligt i forløbet som muligt kontakt til den pågældende efterskole med henblik på at aftale en for gymnasten hensigtsmæssig træningsplan. Kontakten tages af den relevante landstræner.

Profilering

Der ønskes en tydelig og markant profilering af landsholdene.

Dette vil ske i tæt samarbejde med GymDanmarks kommunikationsansatte, og der vil ske løbende branding i perioden op til og under selve EM.

Herudover opretter hvert landshold sin egen Instagram-profil, hvor interesserede kan følge hvert holds arbejde og udvikling.

Samarbejdspartnere

Der ønskes et tæt samarbejde med relevante partnere omkring TeamGym-landsholdenes udvikling og deres ressourcer.

Der arbejdes tæt sammen med GymDanmarks kontor omkring dette.

Sponsorer

Der er indgået og vil blive indgået samarbejdsaftaler med relevante sponsorer omkring sponsorering af TeamGym-landsholdene, herunder i relation til træningssamlinger, tøj m.v.

Som en del af disse aftaler kan der være forpligtelser for det enkelte landshold og deres landstrænere.

Landsholdsgymnaster har mulighed for selv at finde personlige sponsorer. En landsholdsgymnast kan profilere sin personlige sponsor(er) på vedkommendes personlige medier. Gymnasten må bære sin personlige sponsor(er)s logo i forbindelse med internationale konkurrencer, dog ikke i opvarmningsarealer, træningsarealer og konkurrencearealer. En personlig sponsor kan ikke blive profileret via GymDanmarks medier og kan ikke få sit logo på GymDanmarks officielle landsholdstøj.

Sportpsykolog

Der vil blive tilknyttet en sportpsykologisk konsulent til landsholdene.

Formålet hermed er at klæde landsholdsgymnasterne på til at håndtere tiden før, under og efter EM.

Behandlerteam

I forbindelse med EM i Portugal vil der være et behandlerteam tilknyttet til landsholdene.

Herudover har Elitesektionen et ønske om, at der kan tilbydes gratis skadesforebyggelse og behandling under træningssamlingerne gennem samarbejde med landsholdenes behandlerteams. Dette afhænger dog af den samlede økonomi for landsholdene.

Gymnaster på landsholdene sørger selv for eget forbrug af sportstape, kinesiotape og kompresbind, som bør medbringes til samtlige landsholdssamlinger i tilfælde af skader osv.