



**TeamGym-landsholdenes vej mod EM 2020**

## Indholdsfortegnelse

Formål	3
Vision	3
Definitioner	4
Målsætning	4
Organisationen bag TeamGym-landsholdene	5
Bruttotrupper og efterudtagelse hertil	6
Fokuspunkter	6
Fordeling af gymnaster	7
Træningsplan	8
Forventninger	8
Dialog og samarbejde	8
Profilering	9
Samarbejdspartnere	9

## Formål

Formålet med dette dokument er at beskrive rammerne og retningslinjerne for TeamGym-landsholdene frem mod EM i Danmark i oktober 2020.

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 det overordnede mål at fastholde og udvikle Danmarks position i international TeamGym-sammenhæng.

## Fortsættelse af TeamGym-landsholdene

Landsholdene fortsætter i 2019 i henholdsvis en juniorbruttotrup og en seniorbruttotrup med udgangspunkt i de gymnaster, som var en del af de seks landshold pr. 1. juli 2018, og nye gymnaster, jf. punktet "Bruttotrupper og efterudtagelse hertil" (side 6).

Bruttotrupperne skal danne grundlag for de i alt seks landshold, der vil repræsentere Danmark ved EM i 2020.

Formålet med at holde landsholdene i gang er først og fremmest ønsket om at arbejde med momenter og spring over en længere periode med henblik på at udvikle momenter og spring i et hensigtsmæssigt tempo.

Herudover ønskes det at fastholde landsholdsgymnaster fra 2018-landsholdene i landsholdsregi og dermed bibeholde de gymnastiske og sociale relationer, som er skabt ved 2018-landsholdene, samt at supplere bruttotrupperne med nye dygtige gymnaster.

Der er ved fastsættelsen af aktiviteterne for "mellemåret" 2019 taget hensyn til gymnasternes og klubbernes interesser, hvorfor aktiviteterne i 2019 holdes på et minimalt niveau.

## Definitioner

Følgende definitioner anvendes i dette dokument:

Landshold	Senior- og juniorlandshold Der oprettes et seniorherrelandshold, et seniordame-landshold, et seniormixlandshold, et juniordrenge-landshold, et juniorpigelandshold og et juniormixlandshold.
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.
Landsholdsgymnast	Gymnast som udtages til et af de seks landshold.
Seniorlandsholdsgymnast	Gymnast som deltager på et landshold, som er dansk statsborger, og som er født i år 2002 eller tidligere.
Juniorlandsholdsgymnast	Gymnast som deltager på et juniorlandshold, som er dansk statsborger, og som er årgang 2003 - 2006.

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 have et godt samarbejde mellem TeamGym-landsholdene og nationale klubber, efterskoler og højskoler til gavn for såvel gymnaster som øvrige involverede.

Elitesektionen og Udvalget for TeamGym har besluttet at arbejde med en konkret resultatmæssig prioritering på seniorsiden. Denne prioritering betyder, at der ikke alene arbejdes frem mod medaljer i seniorrækkerne, men at der er sat mål om konkrete placeringer og prioriteres herefter. For seniorlandsholdene er den resultatmæssige målsætning, at seniorherrelandsholdet og seniormixlandsholdet vinder EM-guld i deres respektive rækker, mens seniordamelandsholdet forventes at kæmpe om medaljerne i den stærke seniordamerække.

For juniorlandsholdene lægges der særligt vægt på et godt landsholdsforløb, hvor gymnastisk og personlig udvikling er i højsædet. For så vidt angår den gymnastiske udvikling er formålet at arbejde med momenter og spring i et for gymnasten hensigtsmæssigt tempo og over en længere periode. For så vidt angår juniorgymnasternes personlige udvikling ønsker vi at lære gymnasterne eller styrke deres evne til at træne som elite-/landholdsgymnaster. Juniorlandsholdene skal således fungere som forberedelse til seniorlandsholdene.

## **Organisationen bag TeamGym-landsholdene**

### **Landstrænere**

Der er tre landstrænere pr. landshold.

Landstrænerens ansvarsområder og opgaver er afstemt internt i hvert landstrænersteam.

### **Elitesektionen**

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

Elitesektionen består af en formand, et menigt medlem, en repræsentant fra seniorsiden og en repræsentant fra juniorsiden.

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

## **Bruttotrupper og efterudtagelse hertil**

Som anført ovenfor fortsætter landsholdene i 2019 i henholdsvis en juniorbruttotrup og en seniorbruttotrup med udgangspunkt i dels de gymnaster, som var en del af de seks landshold pr. 1. juli 2018, og dels nye gymnaster. Bruttotrupperne skal danne grundlag for de i alt seks landshold, der vil repræsentere Danmark ved EM i 2020.

De 16 gymnaster, som indgik på hver af de seks landshold pr. 1. juli 2018, indgår automatisk i bruttotrupperne – forudsat at gymnasterne fortsat er aktive inden for TeamGym og ønsker at yde den fornødne indsats med henblik på at indgå på et af de seks endelige landshold.

Bruttotrupperne suppleres med nye gymnaster, som indstilles af deres klubtrænere og/eller observeres ved konkurrencer/klubbesejg.

Landstrænerne vil i løbet af maj 2019 tage kontakt til de gymnaster, som var en del af landsholdene pr. 1. juli 2018, og invitere dem til første samling i juni 2019. Der tages ligeledes kontakt til gymnasternes klubtrænere og til gymnasternes forældre, hvis gymnasterne er under 18 år.

Indstillingen af nye gymnaster vil foregå i et samarbejde mellem klubtrænere og landstrænerne. Landstrænerne vil i maj 2019 kontakte relevante klubtrænere med henblik på klubtrænerens indstilling af nye gymnaster til bruttotrupperne. Herudover opfordres klubtrænerne til at indstille relevante gymnaster til at indgå i bruttotrupperne.

På GymDanmarks hjemmeside vil der i maj 2019 komme information om, hvordan man som klubtræner kan indstille en gymnast til at komme i betragtning til bruttotrupperne.

Der afholdes ikke deciderede udtagelsestræninger i stil med tidligere.

Landstrænerne kan invitere en gymnast til at deltage i næste træningssamling, hvis landstrænerne gennem klubbesøg, kontakt til klubtrænere, observationer ved konkurrencer m.v., finder, at gymnasten er egnet til at indgå i en landsholdsbruttotrup.

For seniorbruttotrupperne afholdes to træningssamlinger i 2019, mens juniorbruttotrupperne har tre træningssamlinger i 2019. Forskellen på antallet af samlinger skyldes, at mange seniorer skal fokusere på Senior NM i november 2019.

## **Fokuspunkter**

I 2019 og foråret 2020 vil fokus være på at udvikle og øve momenter og spring teknisk korrekt og at give gymnasterne gode forudsætninger for at lave de færdige momenter og spring.

Fra medio juni 2020 er fokus på at danne landsholdene og træne målrettet mod EM på en hensigtsmæssig måde, som ikke overbelaster gymnasterne.

## Inddeling på de seks landshold

Medio juni 2020 fordeles de gymnaster fra bruttotrupperne samt eventuelle nyudtagne gymnaster, som alle vurderes at kunne indgå på de endelige EM-hold, på de seks landshold, der herefter fortsætter træningen frem mod EM 2020.

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

Ved fordelingen af gymnaster på de seks landshold lægges vægt på, at Danmarks dygtigste gymnaster så vidt muligt kommer i konkurrence ved EM.

Nedenstående oversigt angiver, hvor mange gymnaster der indgår i hver trup på det givne tidspunkt:

Fordeling af gymnaster								
Tidspunkt	Piger/damer				Drenge/herrer			
	Seniordamer		Juniorpiger		Seniorherrer		Juniordrenge	
Bruttotrupper Samlinger i 2019	Ca. 35 - 50 gymnaster		Ca. 35 - 50 gymnaster		Ca. 35 - 50 gymnaster		Ca. 35 - 50 gymnaster	
Ultimo december 2019	Selektering Ca. 30 gymnaster		Mulighed for selektering Ca. 35- 50 gymnaster		Selektering Ca. 30 gymnaster		Mulighed for selektering Ca. 35 - 50 gymnaster	
Samlinger i første del af 2020 (april og primo juni)	Ca. 30 gymnaster		Ca. 35 - 50 gymnaster		Ca. 30 gymnaster		Ca. 35 - 50 gymnaster	
Selektering (umiddelbart efter 15. juni)	14 senior- damer	8 seniormix- damer	14 junior- piger	8 juniormix- piger	14 senior- herrer	8 seniormix- herrer	14 junior- drenge	8 juniormix - drenge
Træningssamlinger frem til EM	Der sker ikke yderligere selekteringer frem mod EM.							
Medio september 2020	Nominativ liste indsendes. Efter indlevering af nominativ liste med 12 gymnaster pr. hold kræver eventuel holdændring Elitesektionens godkendelse.							

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

Der er følgende forventninger til landsholdsgymnasterne:

- Møder til alle samlinger, med mindre andet undtagelsesvist aftales med landstræner
- Deltager aktivt, både gymnastisk og socialt, i alle landsholdsaktiviteter
- Er forbilleder for de yngste TeamGym-gymnaster – også i klubregi  
Særligt for seniorgymnasterne forventes det, at de som rollemodeller udviser god adfærd på de sociale medier.

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.

## Dialog og samarbejde

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

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 tilstræbes, 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 2020, 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 er indgået samarbejdsaftaler med relevante samarbejdspartnere omkring sponsorering af TeamGym-landsholdene, herunder i relation til træningssamlinger, tøj, redskaber m.v.

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

## **Fysisk træning**

Vi ønsker at sætte fokus på fysisk træning (styrketræning) med henblik på dels at klargøre landsholdsgymnasterne til at udvide deres sværhedsniveau og dels at forebygge skader.

Fysisk træning vil derfor være et fokuspunkt på træningssamlingerne.

## **Behandlerteam**

I forbindelse med EM 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.