

GYMTRÆNER 1 IDRÆTSGYMNASTIK



Gym Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



LITTERATUR:

GymTræner 1 – Basis og dennes litteraturliste –
Se herunder

Gymtræner 1 – Idrætsgymnastik**UDGIVER:**

GymDanmark

REDAKTION:

Louise Brandenborg Jensen
Kasper Rydberg
Pil Christiane Lindekron
Anita Lynge Bentved
Jonas Vestergaard Jensen

BILLEDER:

Per Kronvold
Andorra Lynn Jensen
Michelle Iversen
Kasper Nerup
Rasmus Liboriussen
GymDanmark

TRYK:

Formegon

UDGIVELSEÅR:

2020 – 1. udgave – 1. oplag

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge.

GymDanmark (2012) Aldersrelateret Træningskoncept Trampolin og Idrætsgymnastik.

DIF (2006). Styrketræning.

DIF (2004). Idræt for børn og unge.

DIF (2006). Fysisk Træning.

DIF (2006). Idræt og træning.

DIF (2011). Aldersrelateret træning - for børn og unge.

DIF (2011). Tekniktræning.

DIF og Zacho, M. (2001). Træningsplanlægning.

GymDanmark og DGI (juni 2014, red. 2016).

Springssikker – Måtte & Trampet.

Krop & Fysik/Danske fysioterapeuter (2008).

Idrætsskader.

Neergaard, C. & Andersen, B. (red.) (2008).

Sportsskader. Forebyggelse, behandling &

genoptræning. Munksgaard Danmark.

<https://www.dif.dk/da/hjernerystelser/spotindhold/hjernerystelser>

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/akut-og-foersthjaelp/tilstande-og-sygdomme/foersthjaelp/skader/ryg-og-nakkeskader/>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/akutte-sygdomme/foersthjaelp/ben-led-muskler/rygmarvsskade/>

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/akutte-skader/>

Deci & Ryan, 2000

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	1
GYMTRÆNER NIVEAU 1.....	6
GYMTRÆNER 1 – IDRÆTSGYMNASTIK.....	8
KAPITEL 1 – GYMDANMARK.....	11
KAPITEL 2 – HVAD ER IDRÆTSGYMNASTIK? – HISTORIE, UDVIKLING OG BETYDNING.....	12
KAPITEL 3 – ANSVARLIG UDVIKLING AF BØRN OG UNGE I IDRÆTSGYMNASTIK FØR, UNDER OG EFTER PUBERTETEN.....	18
KAPITEL 4 – GRUNDLÆGGENDE BIOMEKANISKE BEGREBER I IDRÆTSGYMNASTIK.....	30
KAPITEL 5 – GRUNDTRÆNING I IDRÆTSGYMNASTIK.....	36
KAPITEL 6 – TRÆNINGSPLANLÆGNING – MED ET DIDAKTISK OG PÆDAGOGISK PERSPEKTIV	46
KAPITEL 7 – METODISK OPBYGNING AF MOMENTER.....	65
KAPITEL 8 – IDRÆTSGYMNASTIK – EN KONKURRENCESPORT?.....	74

FORORD

GYMTRÆNER – EN UDDANNELSE FOR LIVET

At være en god træner er noget man, skal øve sig på – Det kommer ikke af sig selv. Hvem er DU som træner? Hvilke valg og fravalg gør du dig i træningen?

På træneruddannelsen sætter vi dig som træner i centrum og skaber rum for, at **du kan udvikle din viden** indenfor det fysiologiske og tekniske, som er det, mange forbinder med en dygtig træner. I lige så høj grad ønsker vi at **øge din bevidsthed om de værktøjer**, du som træner kan benytte, når det gælder de sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. Sidst, men allervigtigst, vil vi lære dig **at UNDERVISE** – Det er et håndværk i sig selv at formidle et budskab, som dine deltagere lærer og forstår.

GymTræner er **specialiserede træneruddannelser** for alle grene af gymnastikken - lige fra hjælpe-trænerniveau til elitetrænerniveau. Du kommer godt fra start og ved altid, hvad det næste step er, for at **du kan blive ved med at udvikle dine kompetencer** som træner.

GymDanmark mener, det er en styrke, at gymnastikkens mange kommende **trænere mødes og skaber netværk** på tværs af gymnastikgren, alder og køn. Derfor **kickstartes alle uddannelser med et basismodul**, hvor alle mødes. Herefter har du mulighed for at specialisere dig indenfor netop den gymnastikgren du har interesse i.

Vi håber, du vil **finde dette netværk givtigt og selv bidrage** til et gymnastiknetværk i Danmark, som har fokus på at lære, være nysgerrig og blive bedre som træner.

Med et **kvalitetsstempel** som GymTræner i hånden vil du have evnen til at begejstre, motivere og dygtiggøre gymnaster i hele Danmark.

Træneruddannelse gør dig i stand til at:

- Tilrettelægge din træning efter gymnastens fysiske, psykiske og sociale udvikling
- Udvikle dine gymnaster ved hjælp af bevidste valg af træningsformer og øvelser
- Reflektere over de valg og fravalg, du gør dig i træningen
- Begrunde dine valg af træning, metodik og pædagogik ud fra konkret viden

På denne uddannelse du nu skal i gang med, sættes der særligt to værdier i centrum: **UDVIKLING** og **FASTHOLDELSE**.

For at kunne skabe en ansvarlig udvikling for sine gymnaster, skal man som træner først og fremmest kunne formå at få sine gymnaster til at komme igen næste gang.

Vi håber, at du gennem GymDanmarks træneruddannelse får øjnene op for, hvor mange facetter der er i trænergerningen, og at vi kan gøre dig nysgerrig på hele tiden at dygtiggøre dig, lige meget hvor gammel du er, hvor meget erfaring du har, eller hvilken gymnastikgren du interesserer dig for...

Go' vind på din træneruddannelsesrejse...

TRÆNERUDDANNELSE

God træning kræver gode trænere. Det skal der viden inden for det fysiologiske og tekniske til, men også inden for sociale og psykiske aspekter i trænergerningen.

På GymDanmarks træneruddannelser arbejdes der med disse aspekter, som er relevant for din udvikling som træner uanset hvilket niveau dit hold træner på.

Men viden er ikke nok. Derfor lærer vi dig at reflektere over dine valg og fravalg i alle aspekterne i din trænergerning. Hos GymDanmark er der desuden rig mulighed for selv at sammensætte din træneruddannelse, så du uddannes i netop den retning, som du ønsker.



Trænings-
miljø og dig
som leder

Trænings-
planlægning
og fysisk
træning

Sports-
psykologi

GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

Rope
Skipping

Trampolin

Rytme

Spring

Idræts-
gymnastik

Acrobatik

GYMTRÆNER 1 – SPECIALEDELE UDDANNELSER

23 timer

Vælg minimum en specialeedel

GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN

23 timer

GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN 8 timer

INDIVIDUEL
TRÆNING

FUNKTIONEL
TRÆNING

KOREOGRAFI

BODY & MIND

INDOOR CYCLING

Her er du

SPRINGSIKKER
TRAMPET 2
20 timer

SPRINGSIKKER
MÅTTE 2
20 timer

SPRINGSIKKER
MÅTTE - TRAMPET 1
20 timer

SPRINGSIKKER
BASIS
20 timer

GYMTRÆNER NIVEAU 1



GymTræner - Niveau 1																																																
Basisdel	4,5 timers forberedende E-læring + 17 timer tilstedeværelse (lørdag kl. 10 – søndag kl. 16) + 1,5 times efterfølgende refleksionsopgave																																															
Specialedel	19 timer (fredag kl. 18 – søndag kl. 16).																																															
Målgruppe	Minimum 15 år																																															
Krav for deltagelse	Basisdelen skal bestås, inden du kan deltage på specialedelen. Refleksionsopgaven fra basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialedelen.																																															
Formål	Du skal opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.																																															
Udbytte	Efter uddannelsen vil du kunne planlægge og gennemføre en træning (med fokus på kvalitet i den enkelte træning). Optimalt set vil du kunne lede et hold sammen med en træner uddannet på Niveau 2, som har ansvaret for sæsonplanlægningen.																																															
Fokus	At lære gymnasterne at træne – udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.																																															
Indhold	<p>Basisdelen:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indhold</th> <th>E-læring</th> <th>Praksis</th> <th>Efter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis</td> <td>15 min.</td> <td rowspan="3">1 time 20 min.</td> <td rowspan="13"></td> </tr> <tr> <td>GymDanmark</td> <td>10 min.</td> </tr> <tr> <td>Motorik</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Udviklingstrin for børn og unge</td> <td>20 min.</td> <td rowspan="2">55 min.</td> </tr> <tr> <td>Anatomi, fysiologi og træning</td> <td>40 min.</td> </tr> <tr> <td>Skader</td> <td>30 min.</td> <td>2 timer 15 min.</td> </tr> <tr> <td>Opvarmning</td> <td>15 min.</td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Grundtræning</td> <td>45 min.</td> <td>4 timer 20 min.</td> </tr> <tr> <td>Trænerrollen og træningskultur</td> <td>-</td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Træningsplanlægning</td> <td>40 min.</td> <td>3 timer 15 min.</td> </tr> <tr> <td>Undervisning</td> <td>25 min.</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Afrunding</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>1 time 30 min.</td> </tr> <tr> <td>Refleksionsopgave</td> <td>-</td> <td>-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I alt</td> <td>ca. 4,5 timer</td> <td>ca. 17 timer</td> <td>1 time 30 min.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Specialedelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra basisdelen) – 3 timer - Metodisk opbygning af momenter – 14 timer - Træningsplanlægning (opfølgning fra basisdelen) – 1 time <p>(Timetal er vejledende!)</p> <p>Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: Spring, Trampolin, Rytmask Gymnastik, Redskabsgymnastik, Acrobatik og Rope Skipping.</p>	Indhold	E-læring	Praksis	Efter	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.		GymDanmark	10 min.	Motorik	45 min.	Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.	Skader	30 min.	2 timer 15 min.	Opvarmning	15 min.	2 timer	Grundtræning	45 min.	4 timer 20 min.	Trænerrollen og træningskultur	-	2 timer	Træningsplanlægning	40 min.	3 timer 15 min.	Undervisning	25 min.	45 min.	Afrunding	-	-	1 time 30 min.	Refleksionsopgave	-	-		I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.
Indhold	E-læring	Praksis	Efter																																													
Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.																																														
GymDanmark	10 min.																																															
Motorik	45 min.																																															
Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.																																														
Anatomi, fysiologi og træning	40 min.																																															
Skader	30 min.	2 timer 15 min.																																														
Opvarmning	15 min.	2 timer																																														
Grundtræning	45 min.	4 timer 20 min.																																														
Trænerrollen og træningskultur	-	2 timer																																														
Træningsplanlægning	40 min.	3 timer 15 min.																																														
Undervisning	25 min.	45 min.																																														
Afrunding	-	-		1 time 30 min.																																												
Refleksionsopgave	-	-																																														
I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.																																													
Refleksionsopgave	30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal du individuelt eller i gruppe med dine medtræner(e) fra samme hold i samme forening uploade en refleksion ift. din brug af det lærte stof. Det kan uploades som tekst, video eller lydfil og deles med de andre deltagere på uddannelsen. Refleksionsopgaven er berammet til ca. 1,5 time og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).																																															
Certificering	Efter at have bestået både basisdel og specialedel vil du være certificeret GymDanmark-træner på BASIS niveau. For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og speciale på 100 %.																																															
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået. Specialedelen afsluttes ligeledes med en test, som vurderes bestået/ikke bestået.																																															
Gennemførelse	Vi anbefaler, at man gennemfører basis og specialedel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen strække sig over 2 sæsoner (basis den ene sæson og speciale den næste).																																															
Pris	Basis: 2.500 kr. inkl. materialer, kost og logi (overnatning på feltmaner) Specialedel: 3.000 kr. inkl. materialer, kost og logi (overnatning på feltmaner)																																															



GYMTRÆNER 1 – IDRÆTSGYMNASTIK

FORMÅL

Du vil opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges fundament for dine basiskundskaber og forbinder din teoretiske viden til praksisnære situationer, du kan komme ud for som træner i redskabsgymnastik/idrætsgymnastik.

ADGANGSKRAV

Bestået GymTræner 1 - Basis

Færdighedsmål - GymTræner 1 – Idrætsgymnastik (specialiseringsdel)

Deltagerne skal kunne planlægge og gennemføre en træningslektion med fokus på idrætsgymnastik indeholdende; opvarmning, grundtræning samt disciplinspecifik træning af momenter svarende til gymnastens alder og niveau samt den fysiologiske, psykologiske og sociale udvikling.

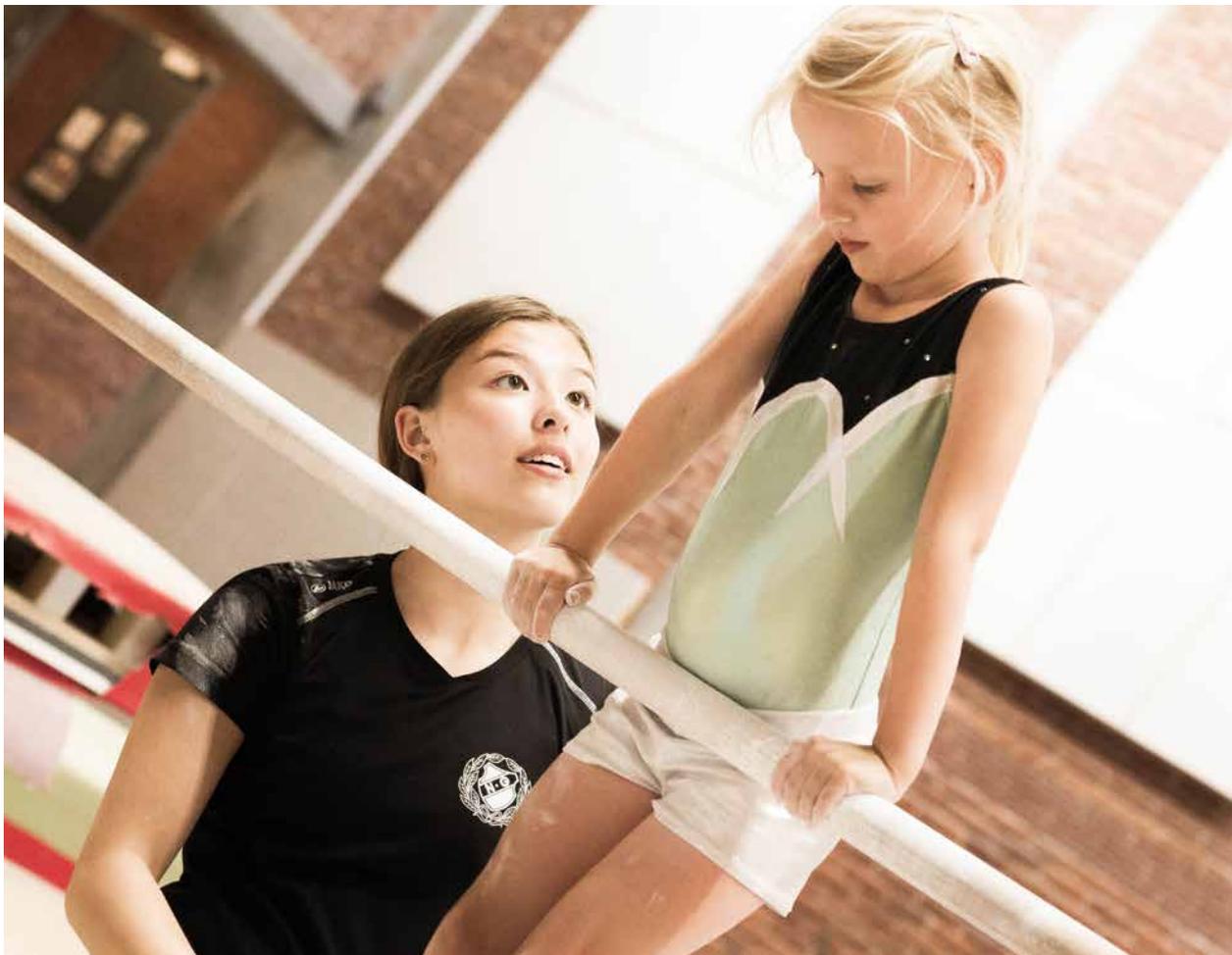
FOKUS

- Fokus på uddannelsen er at følge op på læring fra GymTræner 1 – Basis.
- Lære at undervise i idrætsgymnastik i et træningsperspektiv.
- Planlægning af en enkelt træningslektion med god kvalitet.
- Underviserens rolle er i stort fokus.
- Fortsat stort fokus på hvordan du som træner skaber ansvarlig udvikling hos gymnasterne og fastholder dem

HVORNÅR HAR DU BESTÅET GYMTRÆNER 1 – IDRÆTSGYMNASTIK?

For at bestå GymTræner 1 – Idrætsgymnastik skal følgende være opfyldt:

- Aktiv forberedelse inden uddannelsen – Både teori og praksis
- 100% aktiv deltagelse på uddannelsen
- Aflevering af refleksionsopgave efter uddannelsen



HVAD HAR DU ADGANG TIL EFTER UDDANNELSEN?

Efter GymTræner 1 – Idrætsgymnastik har du flere muligheder for at uddanne dig videre og blive dygtigere, men først og fremmest skal du hjem og øve dig som træner. Det er nemt at "falde tilbage" i det "man plejer" at gøre, så vi anbefaler, at du allierer dig med en af dine uddannelseskammerater og aftaler at I kan sparre og løbende tage GymTræner 1 – Basis – og Idrætsgymnastik hæfterne op ad skuffen og reflektere over jeres trænergerning.

Du kan løbende få mere inspiration til træningen eller trænerrollen ved at deltage på fokuskurser.

ANBEFALING TIL DIG DER UNDERVISER I IDRÆTSGYMNASTIK:

- **Kvalitet i børnegymnastikken** – Inspiration til grundgymnastik til børn uden forældre. Fokus på enkeltstående spring
- **Springsikkerhedskurserne** – Har certificeres man som modtager i relevante spring på gulvet og over redskab.
- Diverse **fokuskurser** bl.a. på camps og symposier
- **Talentseminar** – Afholdes 2 gange årligt og sætter fokus på mange af de faktorer der skaber god talentudvikling.

Derudover kan det være relevant at tage flere specialiseringsdele fra træner uddannelsen, hvis du f.eks. ønsker at arbejde med elementer fra andre af gymnastikkens discipliner.

ANBEFALING TIL DIG DER ARBEJDER MED IDRÆTSGYMNASTIK:

- GymTræner 1 – Spring

Når du har fået dig min. 2 års trænererfaring vil du være klar til GymTræner 2 – Basis.

Find altid aktuelle kurser og uddannelser i GymDanmarks kalender





GYMDANMARK

KAPITEL 1: GYMDANMARK

Til dette kapitel hører E-læringsmodulet: **GymDanmark**
www.ie.dif.dk

Vi udvikler og understøtter gymnastikken, så alle kan få bedre bevægelse i hverdagen

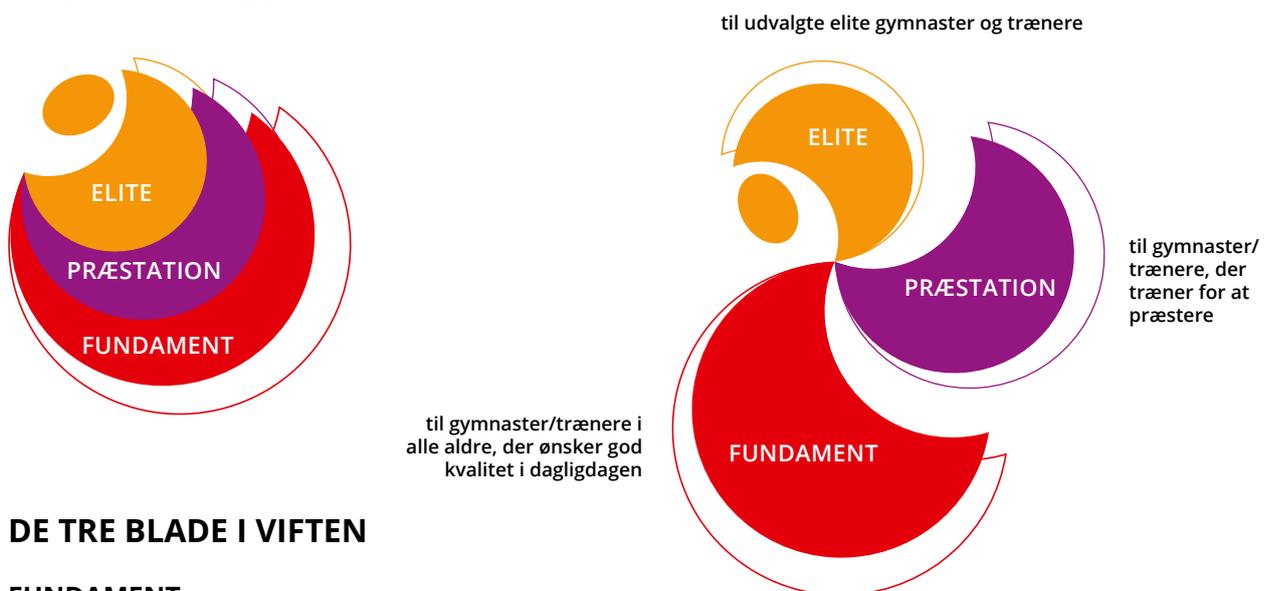
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

GymDanmark er et forbund med mange forskellige tilbud og aktiviteter, som henvender sig til mange forskellige målgrupper. Mest kendt er GymDanmark for deres tilbud indenfor konkurrencegymnastikken, men forbundet rummer meget mere end det.

GymDanmarks DNA illustreres i Viftemodellen. Dette er en måde at anskue forbundets mange tilbud og aktiviteter på, samt få et overblik over, hvem de er målrettet til. Hvert blad i viften er defineret ved målet for den træning, man laver, og bliver fyldt ud med tilbud og aktiviteter, som retter sig mod forskellige måder at træne gymnastik på.

Hvorfor er GymDanmarks DNA vigtig for dig som træner?

Viftemodellen vil hjælpe dig til at kunne navigere i GymDanmarks mange forskellige tilbud til foreninger, trænere og gymnaster.



DE TRE BLADE I VIFTEN

FUNDAMENT

For alle trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være et solidt udgangspunkt, da de er målrettet alle, som ønsker god kvalitet i den daglige træning og for gymnaster i alle aldre. For langt de fleste trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være dækkende, og der er rig mulighed for at dygtiggøre sig løbende i dette lag.

PRÆSTATION

Ønsker du som træner at arbejde målrettet med opvisnings- eller konkurrencegymnastik (træne for at præstere), så finder du flere tilbud ved at søge i bladet "Præstation" i viften. Her finder du nemlig tilbud til dem, der har godt styr på "Fundamentet", og der vil være fokus på at træne frem mod et arrangement udenfor foreningen, hvor du 'viser sig frem' og eventuelt bliver bedømt.

ELITE

Sidst, men ikke mindst, skal du søge i bladet "Elite" i viften, hvis du er træner for gymnaster, der træner for at optimere deres præstation og udvælges til at repræsentere Danmark i internationale sammenhænge.

**FÆLLES FOR ALLE BLADENE I VIFTEN ER,
 AT DE STÅR PÅ "FUNDAMENTET" – DEN GODE TRÆNING**



HVAD ER IDRÆTSGYMNASTIK?

- HISTORIE, UDVIKLING OG BETYDNING

KAPITEL 2: HVAD ER IDRÆTSGYMNASTIK? – HISTORIE, UDVIKLING OG BETYDNING

Læringsmål:

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til idrætsgymnastikkens olympisk-historiske udvikling
- Viden om mandlig idrætsgymnastik (MIG) og kvindelig idrætsgymnastik (KIG)
- Viden om gymnastikkens betydning og indhold i den danske folkeskole
- Viden om mulighederne for at starte idrætsgymnastik op i nye foreninger eller i gymnastiksale

Idrætsgymnastikkens historie

Idrætsgymnastik kendes af de fleste som redskabsgymnastik, men har altid været offentlig kendt som idrætsgymnastik.

Idrætsgymnastikken har været en olympisk disciplin siden de Olympiske Lege i Athen i 1896, hvor mandlig idrætsgymnastik for første gang var repræsenteret.



Dengang var konkurrencen i idrætsgymnastikkens ikke opbygget som den er i dag. Det var nemlig ikke redskaberne, som vi kender i dag, der blev konkurreret i. Derimod var det fx en disciplin at kravle i tov. (Billede af "Tov" – se fil)

Det var først i 1950'erne, at de redskaber, som vi kender i dag, blev introduceret til den internationale gymnastikscene;

Mandlig idrætsgymnastik: Gulv, bentsving, ringe, hest, parallelle barre og reck.

Kvindelig idrætsgymnastik: Hest, forskudt barre, bom og gulv.

Efter mandlig idrætsgymnastik havde været på det olympiske program i cirka 30 år, blev kvindelig idrætsgymnastik introduceret i 1928 ved de Olympiske Lege i Amsterdam. Dengang var det ikke de spinkle og unge piger, der deltog ved OL. Det var derimod modne kvinder med former.

Gymnastikken var dengang præget af de modne kvindekroppe, der yndefuldt lavede ballet-lignende bevægelser. Et eksempel på dette var Vera Caslavka, der i 1968 vandt OL-guld på gulv med sin elegante øvelse. Dommerne bedømte dengang gymnasterne ud fra datidens Code of Points (reglement ved internationale gymnastikkonkurrencer), hvor kraft og styrke ansås som distraktioner fra det smukke, yndefulde og kvindelige i øvelserne.

Derimod var smidighed og "feminin ynde" et must. Målet med gulvøvelsen var eksempelvis at "bruge hele kroppen og vise artistiske og ekspressive bevægelser og spring med indlevelse, stillinger, balancer og skridt".

Ved disse olympiske lege var kun omkring en femtedel af momenterne i kvindernes gulvøvelser akrobatiske momenter.

Caslavka's præstation ved OL i 1968 var afslutningen på disse kropstyper indenfor kvindelig idrætsgymnastik. Selvom ynde og de artistiske udtryk var populære, var der brug for nye idéer, kreativitet og mere nervepirrende præstationer.



Dette fik trænere til at kigge på andre, relaterede sportsaktiviteter, fx mandlig idrætsgymnastik og tumbling. Især de magtfulde sovjetiske gymnastiktrænere introducerede hurtigt mange nye akrobatiske momenter. De lavede forskellige kurser, hvor de lærte fra sig, og snart trænede alle kvindelige idrætsgymnaster i højere grad på svære spring og vilde kombinationer.

I takt med denne udvikling i den tekniske gymnastik, skiftede gymnasternes kropstyper også. Man fandt ganske enkelt ud af, at det var nemmere for en lille og stærk pige, at lave svære akrobatiske spring, frem for en højere gymnast, der helst ikke skulle have for mange tydelige (og tunge) muskler. Herefter ændrede reglementerne sig også; hvor man i Code of Points i 1964 skulle have fem gymnastiske spring/hop, og kun en enkelt af dem med høj sværhed, skulle man i 1975 have to akrobatiske springserier, hvor minimum tre momenter skulle være af høj sværhedsgrad. I 1975-reglementet blev også skruer i akrobatiske springserier introduceret for første gang.

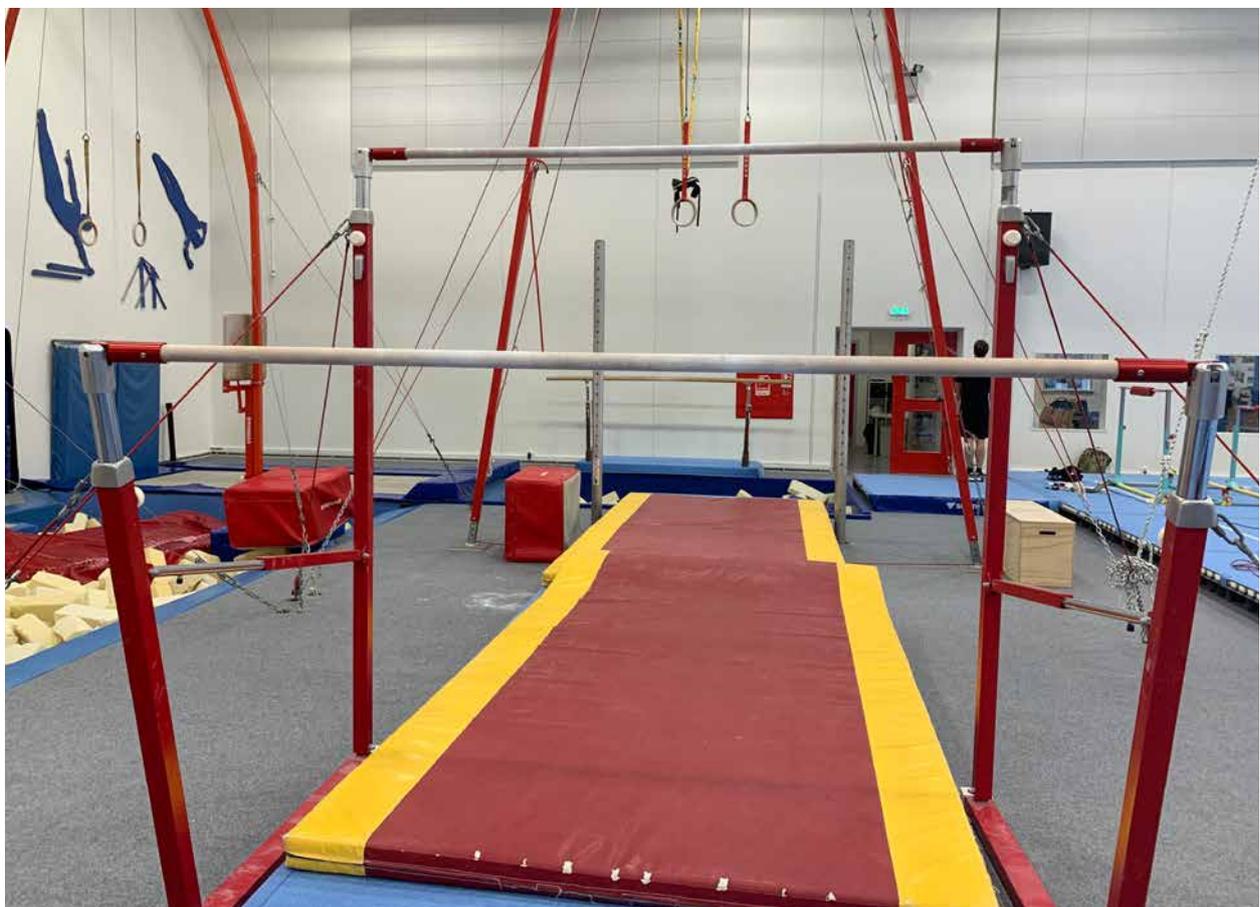
Sammenligner man Vera Caslavka (OL 1968) og Nadia Comaneci, der dominerede de olympiske lege i 1976 og 1980, ser man både stor forskel i de gymnastiske momenter, men også i gymnasternes kropstyper.

Redskabernes udvikling

Både gymnasttyperne og redskaberne har ændret sig markant gennem tiden. Fx var kvindernes forskudte barre i 1950 en tro kopi af mændenes parallelle barre.

Redskaberne bliver gradvist udviklet, hvilket gør, at gymnasterne kan udføre sværere og sværere momenter og kombinationer.

For eksempel er både afsætsunderlaget på gulvet og hestens afviklingsoverflade blevet blødere og mere fjedrende, hvilket også forebygger skader hos gymnasterne.



Idrætsgymnastikken i Danmark og i den danske folkeskole

I dansk sammenhæng blev idrætsgymnastikken udbredt ved indførelse af gymnastik i den danske folkeskole i 1814. Gymnastikken blev dog for alvor udbredt i den sidste del af 1800-tallet med væksten i skytte- og gymnastikforeninger og etableringen af højskolerne samt de private gymnastikinstitutter.

Idrætsgymnastikken bærer i dag en stor del af den danske idrætsundervisning, både i folkeskolen og i gymnasiet.

I 1.-9. klasse skal eleverne undervises i kompetenceområderne "redskabsaktiviteter" og "kropsbasis". Eksempelvis skal eleverne efter 2. klasse kunne "anvende gymnastikredskaber", efter 7. klasse kunne "deltage i sikker modtagning" og "beherske behændighedsøvelser og spring" og slutteligt ved eksamen i 9. klasse kunne "analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik" samt "beherske sammensatte bevægelsesserier".

Disse mål er et uddrag af "Forenklede Fælles Mål", som undervisningen i folkeskolens idrætsundervisning underbygges af.

Hvordan kan man starte op med idrætsgymnastik?

Idrætsgymnastik kræver traditionelt set en hal med en masse specifikke redskaber. Men mindre kan sagtens gøre det. Man behøver ikke alle de traditionelle redskaber og ej heller så mange redskaber, som der er discipliner.

For eksempel kan skolebænkene bruges som bomme, hvor der kan trænes balanceøvelser. Ringe og tove kan bruges som styrke, sving- og rotationstræning – tæt relateret til pigernes forskudte barre, drengenes parallelle barre, ringe og reck.

Ydermere kan man sagtens benytte sig af en "old school" hest/plint til spring over hest. De fleste gymnastiksale har desuden airtracks og/eller velfungerende rullematter, der kan benyttes til et blødere og mere fjedrende underlag.

Slutteligt er det bestemt værd at nævne, at mange redskabsproducenter netop har fokus på den gymnastik, man kan træne derhjemme. Altså gymnastikredskaber, som kan rulles frem på stuegulvet eller tages med ud på græsset om sommeren.

Disse producenter leverer skumbomme, baby-barrer og airtracks i alle størrelser og former – og selv den mindste airtrack kan bruges i en gymnastiksal til at træne gulv/spring/akrobatik.

Ved at inddrage mange forskellige redskaber i træningen, udvikler gymnasterne et mere alsidigt fundament som støtter op om en bred basistræning.

Litteratur:

Taarsted, Henrik: Redskabsgymnastik (2015)

www.emu.dk

Artikel: Barker-Ruchti, Natalie: "Ballerinas and Pixies: a Genealogy of the Changing Female Gymnastics Body"



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



ANSVARLIG UDVIKLING

KAPITEL 3: ANSVARLIG UDVIKLING AF BØRN OG UNGE I IDRÆTSGYMNASTIK FØR, UNDER OG EFTER PUBERTETEN

LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til principperne for at skabe en ansvarlig udvikling af dine gymnaster i henhold til motorisk/fysiologisk, social og mental udvikling

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Anvende viden om drenge og pigers motoriske og fysiske udvikling i planlægningen af din træning
- Anvende viden om gymnasters alder og fysiske, sociale og mentale udvikling i planlægning af din træning

ANSVARLIG UDVIKLING

Trivsel er centralt for børns udvikling. Det gælder også i forhold til deres idrætsliv. Børn og unge, der trives, har generelt en positiv selvopfattelse, høj selvtillid og er meget motiverede i forbindelse med fysisk aktivitet. Man bør som træner tilrettelægge træningen og dertilhørende aktiviteter i forhold til gymnastens/barnets udvikling – både den sociale, fysiske og mentale udvikling – og arbejde med de aktiviteter, der giver succes i forhold til den enkelte.

Alle børn og unge gennemgår forskellige karakteristiske faser i deres liv – både fysiske, sociale og mentale faser.

Faserne er hver for sig unikke. Børnene glider på hver sin måde fra den ene fase til den anden, betinget af indre modning og ydre påvirkninger. Hvert barn har sit eget forløb. Hvornår perioderne indtræffer, og hvor længe de varer, varierer fra barn til barn, ligesom der er markante kønsspecifikke forskelle.

I det kommende afsnit vil du blive præsenteret for barnets motoriske (fysiologiske), sociale og mentale udvikling samt, hvad du som træner skal være opmærksom på i din tilrettelæggelse af træning for gymnaster før, under og efter puberteten.

Sansemotorik

På GymTræner 1 – Basis lærte du om de fem ydre sanser og de to indre sanser:

- Lugtesansen
- Smagssansen
- Høresansen
- Synssansen
- Følesansen (taktilsansen)
- Den kinæstetiske sans (muskel-ledsans)
- Vestibulærsansen (balancesansen)

Hvad gør den kinæstetiske sans?

Hvad gør den vestibulære sans og hvor sidder vestibularorganet?

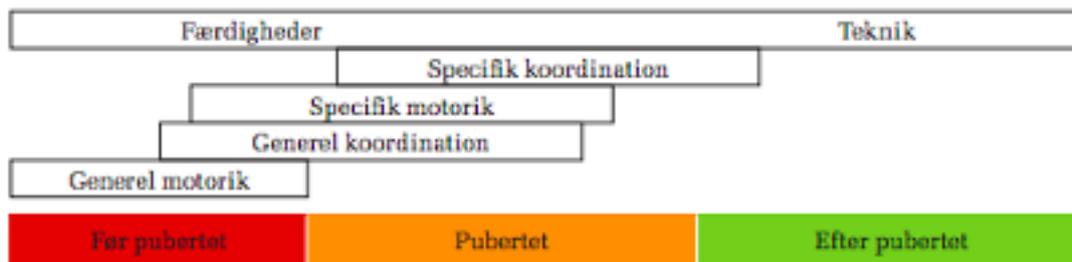
Hvilke indre og ydre sanser bruger vi i IG?

MOTORISK UDVIKLING

Motorisk udvikling og indlæring af nye bevægelser – både i og uden for idrætslige aktiviteter – er en central del af barnets og den unges opvækst.

Den motoriske udvikling inddeles typisk i faserne; før puberteten, under puberteten og efter puberteten. I alle tre faser påvirkes den motoriske udvikling af ændringer i barnets/den unges fysiske (fx højdetilvækst og muskelmasse) samt i nervesystemets kontrol af musklerne.

Figur 1 viser udviklingen og træningen af færdigheder, teknik og koordination fra fødslen til før, under og efter puberteten.



Figur 1: ATK 2.0 Træning af børn og unge

Udviklingen af generel motorik starter allerede i de tidlige leveår. Bevægelser kan være gang, løb, spring, rulle og svinge. Træning af den generelle motorik har til formål at forbedre kontrollen over grundlæggende bevægelser. Den generelle motorik suppleres senere med generel koordination i den tidlige barndom. Generel koordination dækker over motorisk kontrol af både større og mindre bevægelser, der ikke nødvendigvis er koblet til én bestemt idrætsgren eller idrætsspecifik situation. Specifik motorik udvikles, når man første gang opnår færdigheder relateret til én specifik idræt, fx når en gymnast lærer at lave salto-rotationer. Specifik koordination er koblet til den idrætsspecifikke kropskontrol og bevægelses- bevidsthed, fx når en gymnast har udviklet den specifikke motorik til at mestre en salto og nu kan kontrollere rotationshastigheden i luften.

Teknik udvikles gradvist fra man starter til en given idræt, men bør som hovedregel altid praktiseres efter den specifikke motorik og koordination er veludviklet. Færdigheder udvikles gradvist gennem hele opvæksten, men fylder mest til og med puberteten, hvorefter færre nye færdigheder indlæres.

Den generelle og specifikke motorik og koordination skal trænes ud fra et aldersrelateret perspektiv. Som nævnt ovenfor udvikles den generelle motorik i den tidlige barndom, men den kan senere forbedres gennem yderligere motorisk træning. Denne generelle motoriske og koordinative træning bør prioriteres før puberteten, hvor der skal udvikles en bred og alsidig bevægelseskontrol, som ikke nødvendigvis skal kobles til én bestemt idrætsspecifik aktivitet. Specifik motorik og koordination trænes først, når man indgår i en bestemt idrætsgren, typisk allerede inden puberteten.

I idrætsgymnastik starter man typisk som meget ung, og det er derfor vigtigt, at man som træner fokuserer på først de generelle, dernæst de specifikke motoriske og koordinative træningselementer, før fokus rettes mod præstationsorienteret tekniktræning. De fleste børn træner flere forskellige sportsgrene, hvilket i høj grad støtter udviklingen af den generelle motorik og koordination, fremfor at man specialiserer sig inden for én sportsgren allerede inden puberteten.

MOTORISK INDLÆRING

Motorisk indlæring af en ny bevægelse eller færdighed sker gennem etablering af en motorisk hukommelse. Jo bedre denne hukommelse etableres, jo bedre bliver indlæringsprocessen og den efterfølgende kontrol af den pågældende færdighed eller bevægelse. Jo mere optimal denne hukommelse er, jo mere præcist og hurtigt kan en færdighed udføres.

Nervesystemets evne til løbende at blive opdateret på denne måde kaldes neuroplasticitet. Neuroplasticiteten er nødvendig for, at børn og unge er i stand til at justere allerede indlærte færdigheder i takt med at muskelstyrke, fysisk størrelse og psykiske egenskaber ændres.

Lidt forsimplet sagt handler det om, at "gemme" så meget som muligt af den nye bevægelse i den motoriske hukommelse, for så at kunne "huske" den og genkalde den næste gang, man skal bruge den. Når vi taler motorisk hukommelse, er det dog ikke en bevidst og reflekteret handling at "gemme" og "huske" bevægelser, men i stedet noget krop og hjerne gør af sig selv.

Indlæringen af nye motoriske færdigheder sker i tre faser:

1. Den kognitive fase

I denne fase indsamler udøveren informationer for at forstå bevægelsen. Udøveren analyserer bevægelsen og eksperimenterer med forskellige måder at udføre den. Resultaterne af de første forsøg vil ofte være af varierende karakter, men udøveren vil hurtigt forbedre sig.

2. Den associative fase

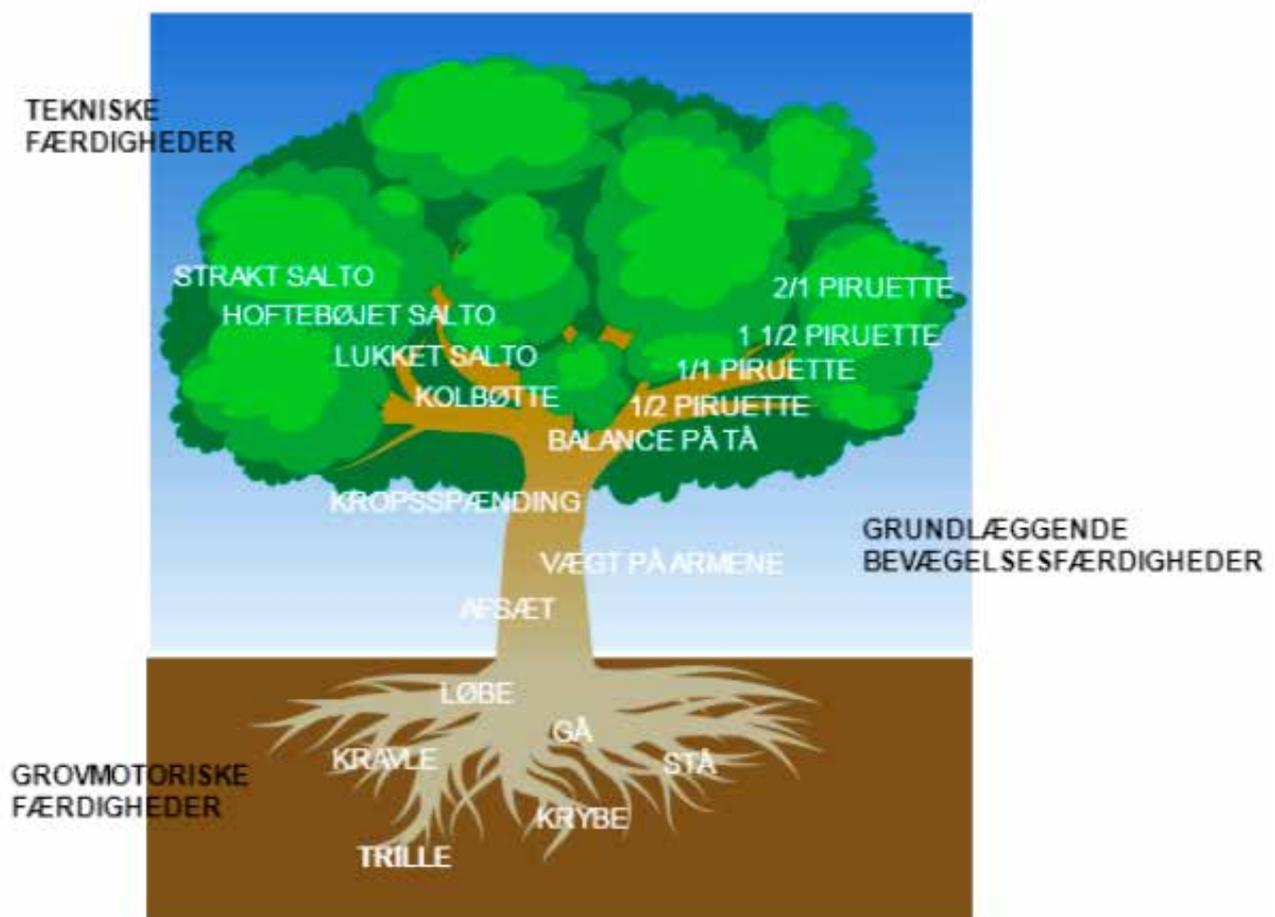
Denne fase er en periode med øvelse og feedback. Udøveren har fundet en måde, der virker, og begynder at tilpasse og finpudse bevægelsen.

3. Den automatiserede fase

Når en bevægelse er automatiseret, behøver man ikke længere tænke over, hvordan den skal udføres.

DET MOTORISKE TRÆ

På GymTræner 1 – Basis blev du introduceret til det motoriske træ.



Det motoriske træ illustrerer barnets motoriske udvikling i tre dele;

1. Rødderne: De grovmotoriske færdigheder (fx rulle, trille, kravle, gå, løbe, holde balancen), som er forudsætningen for de grundlæggende bevægelsesfærdigheder.
2. Stammen: De grundlæggende bevægelsesfærdigheder (fx kropsspænding, afsæt, balance på tå)
3. Kronen på træet: De tekniske færdigheder, som selvfølgelig er forudsat, at de grundlæggende bevægelsesfærdigheder er veludviklede

Giver man ikke træets rødder nok gødning – altså træning og vedligeholdelse af de grovmotoriske færdigheder og grundlæggende bevægelsesfærdigheder – får man aldrig et træ med en flot krone – altså en gymnast, der mestrer de svære tekniske færdigheder.

I afsnittet omkring styrketræning for børn, vil du blive introduceret til "Kroppens ABC" og "Sportens ABC", som i høj grad relaterer sig til udvikling og motorik og koordination i et aldersrelateret perspektiv.

På nedenstående figur ses udviklingen i barnets motorik fra fødslen indtil før puberteten.



Figur 2: 1-2-træner

Perioden fra barnet er 8-12 år kaldes "den motoriske guldalder".

Begrebet er ofte blevet brugt til at definere denne periode, hvor der er særligt gode forudsætninger for at lære og udvikle specifikke færdigheder.

Efter den motoriske guldalder kommer puberteten, hvor der blandt andet sker en vækstspurt, især hos drenge. Kroppen gennemgår store forandringer på kort tid. Derfor er det vigtigt som træner at have øje for gymnasternes udvikling og pubertet, således træningen kan tilpasses herefter.

Hovedprioriteten i træningen bør være, at tilpasse basisteknikker den "nye" krop i kombination med styrke og smidighedstræning. Der vil altså være et stort fokus på at bevare og vedligeholde de allerede indlærte momenter, teknikker og fysiske træning.

Det kan være svært for mange gymnaster at holde gejsten og motivationen oppe i puberteten.

Nogle rammes hårdt af fysiske ændringer, mens andre gennemgår en kort periode med få fysiske ændringer.

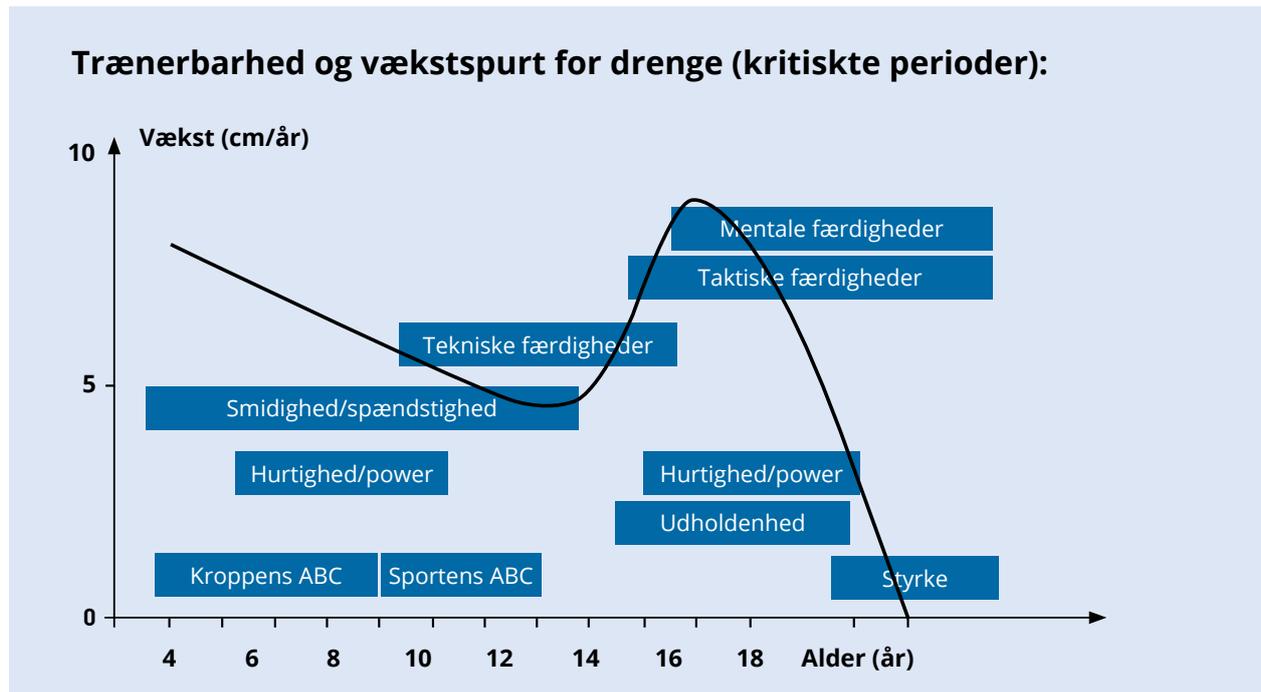
PUBERTET OG TRÆNERBARHED

Den motoriske udvikling påvirkes af mange faktorer, og derfor er udviklingen meget forskellig fra barn til barn. Nogle børn vil udvikle sig meget hurtigt, mens andre udvikler sig langsommere over en længere periode.

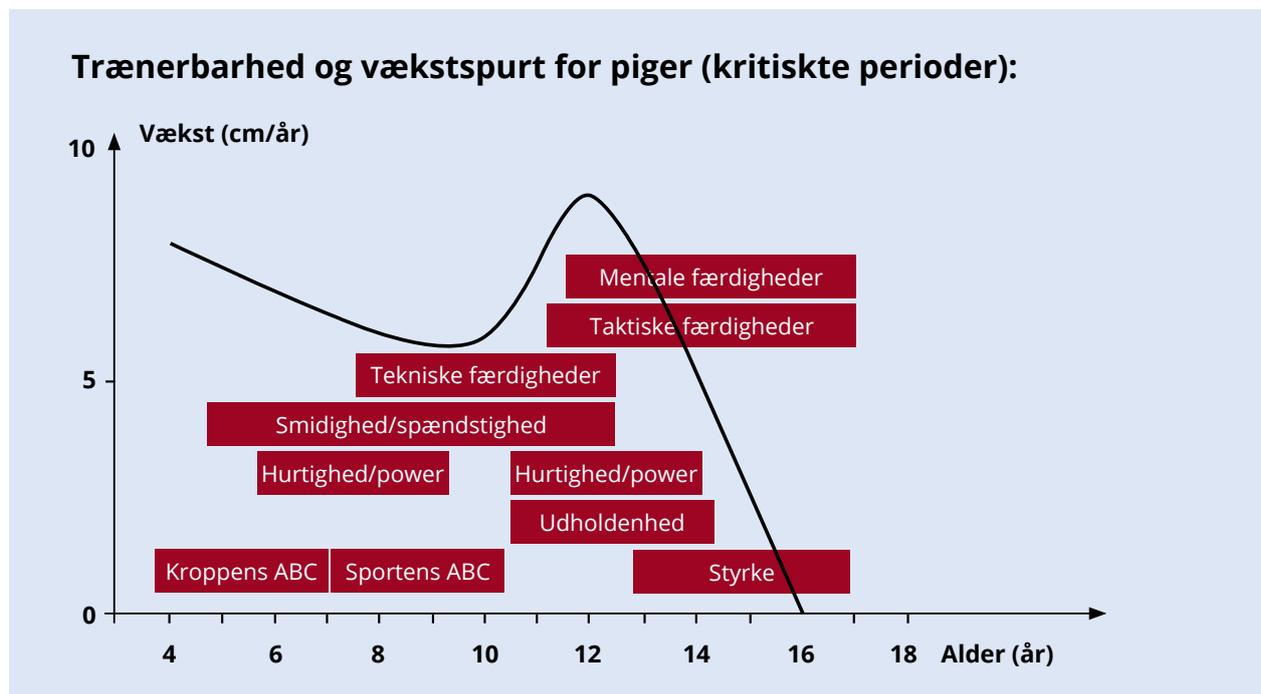
Det er derfor svært at pege på præcise perioder/aldre i børns udvikling, hvor indlæring af færdigheder er mest effektiv. Dog er der ingen tvivl om, at især børn, men også unge, er utroligt modtagelige over for træning af motorik og koordination.

Man skal dog være opmærksom på, at hurtige ændringer af eksempelvis gymnasternes fysiske størrelse, kan have en markant indvirkning på den motoriske udvikling. Ydermere vil der være stor forskel i gymnasternes udvikling, men der er også stor forskel på, hvordan drenge og piger udvikler sig. Drenge har i vækstspurten typisk svært ved at kontrollere deres krop og bevægelser – og derfor kaldes denne periode ofte "lemmedaskerperioden".

Nedenstående figurer viser forskellen i trænerbarhed hos drenge og piger i forhold til, hvornår vækstspurten sætter ind.



Figur 3: DIF: Aldersrelateret træning for børn og unge



Figur 4: DIF: Aldersrelateret træning for børn og unge

Det ses tydeligt på figurerne, at drenge og piger bør træne med forskelligt fokus i forskellige perioder. Dette gælder både i idrætsgymnastik og andre sportsgrene.

Figurerne herover kan med fordel sammenlignes med figur 1, som du blev introduceret for i starten af dette kapitel. Kroppens og Sportens ABC, som du vil blive introduceret for i et senere kapitel omkring styrketræning for børn, kan med fordel sammenlignes med den generelle motorik og koordination og senere den specifikke og motorik og koordination.

SOCIAL UDVIKLING

Det sociale aspekt i idrætsgymnastik kendetegnes ved, at gymnasterne altid indgår i en social relation til én eller flere. Gymnasterne vil (næsten) altid træne på et hold med flere andre gymnaster samt have en eller flere trænere.

Idrætsgymnastik betegnes som en individuel sport, idet gymnasten altid præsterer individuelt og er alene på redskabet. I holdkonkurrencer vil alle holdets gymnasters karakterer/point blive lagt sammen med de øvrige.

På trods af dette individuelle fokus, har alle et grundlæggende basalt psykologisk behov for at føle, at man indgår i en relation til andre. Derudover tyder det også på, at man opnår større udvikling over tid, hvis man har lært at indgå i og udnytte sociale relationer. Derfor er det selvfølgelig afgørende, at man som træner også har fokus på dette element i sin træning.

I nedenstående figur kan du se en oversigt over de vigtigste sociale aspekter relateret til alder (før og under puberteten).

SOCIALT FOKUS

	9-12-årige drenge og 9-11-årige piger	12-15-årige drenge og 11-14-årige piger
Kendetegnende foraldersgruppen	Rollelege er blevet erstattet af regellege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne væsentlig og vigtig for børnene. Børnene begynder nu at være opmærksomme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Står deres evner ikke mål med deres ambitioner, starter de dårlige undskyldninger ("Jeg har ondt i benet..."). Børnene bliver sidst i perioden mere resultatorienterede.	Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstsurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændiggørelse, som betyder, at de unge ofte vælger gruppens valg og evt. også vælger at tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt.
Sociale forudsætninger	Stigende behov for at være sammen med kammerater. Udøveren kan overskue lege/konkurrencer med flere end fem udøvere på holdet. Den sociale sammenhæng er for mange langt vigtigere end at dygtiggøre sig, hvilket dog som oftest ændrer sig i løbet af disse år, da de gode begynder at adskille sig fra de mindre gode, og dette indebærer en påvirkning af den sociale tryk på holdet som helhed eller de enkelte udøvere imellem.	Er i langt højere grad end tidligere påvirket af kammeraters valg, og udøverne identificerer sig efterhånden med kammerater, trænere m.fl. i stedet for med forældre.
Trænerens primære handleform	Instruktion, feedback på færdigheder og indsats, samtale og vejledning, stille opgaver og bedømme. Lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte ideer, aftale/beslutte, fremvise, bedømme.	Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning). Øve, træne, konkurrere. Fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede, fremvise og bedømme.
Udøverens primære handleform	Lege, bevæge sig, undersøge og eksperimentere, øve sig, fremvise, fremsætte ideer.	Øve, lege, eksperimentere, bevæge sig, fremsætte ideer.

Kilde: Tilpasset fra Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge. Side 234-237.

Mentale færdigheder og psykologisk udvikling

Allerede fra en tidlig alder er det vigtigt at arbejde med at gøre børnene bevidste om egen læring. Børn, der inddrages i egen læring, er nemlig mere motiverede for aktiviteten og er nemmere at fastholde. Det handler om at kunne inddrage gymnasterne på det rette niveau i forhold til alder og udvikling. I det følgende afsnit vil der blive præsenteret konkrete og simple øvelser og værktøjer til at arbejde med mentale færdigheder, som du som træner kan bruge i din daglige træning af gymnaster.

I dette materiale handler mental træning og mentale færdigheder om at arbejde med de mentale dele, som er en forudsætning for læring og udvikling i træningen af idrætsgymnastik. Man kan sagtens implementere arbejdet med mentale færdigheder i den daglige træning. Mange gør det formentlig allerede ubevidst. Formålet med dette afsnit er at blive mere bevidst om arbejdet med mentale færdigheder. Måske er begreber som visualisering, målsætning og konstruktiv evaluering ikke det, du oftest siger i træningshallen, men mon ikke, at du alligevel kan genkende nogle af eksemplerne fra din egen træning.



VISUALISERING

Visualisering er et godt redskab i idrætsgymnastik. Man vil måske opleve at de mindre børn (3-12 år), vil finde det svært at koncentrere sig om meget specifikke visualiseringsøvelser. Dette kan man bedre forvente, når gymnasterne bliver ældre end 12 år.

I stedet for konkret træning af visualisering, kan man under træningen sætte sine unge gymnaster til at lave små visualiseringsøvelser, hvor de ikke eksplicit får at vide, at det er en mental øvelse. Er en gymnast fx ved at skulle lære og huske sin første gulvøvelse, kan man som træner bede gymnasten om at lukke øjnene og forsøge at forestille sig gulvøvelsens rækkefølge og forløb. Man kan formulere det for gymnasten ved at sige, at gymnasten skal forestille sig, at der spiller en film, når gymnasten lukker øjnene, hvor gymnasten kan se sig selv udføre gulvøvelsen. Filmen skal indeholde både omgivelser, placering på gulvet, alle momenter og for pigerne også musikken. Når gymnasten har set filmen et par gange, kan gymnasten give det endnu et forsøg i praksis. Hvis træneren ser en detalje, som gymnasten kan optimere, kan træneren fortælle, at når gymnasten næste gang lukker øjnene og ser filmen, skal gymnasten holde særligt øje med denne detalje. Det er også en god idé at hjælpe gymnasten til at bruge flere sanser. Dette kan fx være ved at bede gymnasten forestille sig, hvordan det mærkes i kroppen at lave en korrekt håndstandsposition.

MÅLSÆTNINGER

Det er muligt at arbejde med målsætninger på flere niveauer. Som et mentalt værktøj kan man som træner benytte målsætninger til både kort- og langsigtede processer med sine gymnaster. At kunne sætte mål er et vigtigt redskab for gymnaster, da det kan gøre processen mere overskuelig og konkret.

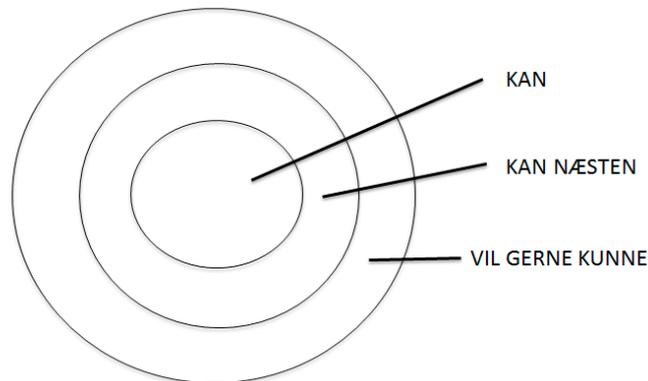
For børn kan der arbejdes med målsætninger, allerede fra de er helt små. Socialt kan det gøres ved at skulle kunne alle de andres navne på et givent tidspunkt eller fysisk at kunne lave tre armstrækninger i træk. Målsætning kender de fleste nok, som når man sætter sig et mål, der er længere ude i fremtiden. Der er ikke noget i vejen med, at dine gymnaster gerne vil lære færdigheder, som ligger langt ude i fremtiden, i forhold til det niveau de er på nu. Det kan eksempelvis være den unge gymnast, der ser de ældre piger og drenge træne på nogle meget svære momenter/sammensætninger, der vil kræve mange års træning for den unge gymnast at lære.

Dette er et langsigtet mål og en målsætning om at lære dette bliver derfor også mindre håndgribeligt. Derfor er det vigtigt også at sætte de mere kortsigtede mål, så gymnasten har noget at arbejde med nu og her. Dette kan fx være målet om at kunne gå i spagat eller stå 10 sekunder på hænder. Når gymnasten har sat sig dette mål, kan du som træner spørge gymnasten, hvordan hun/han vil opnå målet, og hvornår gymnasten kunne tænke sig at målet skal være indfriet. Det kan også være endnu mere basalt, eksempelvis når man træner yngre gymnaster og spørger dem: "Hvad er det nu, denne her øvelse går ud på?" eller "Hvad er det nu, der er vigtigt, når vi laver denne øvelse?"

Forud for at kunne lave en god målsætning kræver det nemlig, at man kan tænke frem i tid og forestille sig, hvor man gerne vil ende, at kunne lægge en plan og ikke mindst at kunne huske at holde planen, når man er i gang. Ved at sætte mål, kan man som træner hjælpe gymnasten og styre gymnasten i den rigtige retning i forhold til at udvikle de ønskede færdigheder. Målet, som gymnasten har sat sig, kan derfor bruges som retningslinjen for gymnastens nuværende proces. Det betyder også, at når gymnaster kommer og spørger om de må lave et moment, de endnu ikke er klar til, så kan man holde dem op på deres målsætning. Nedenfor er der to modeller, som man kan bruge som træner til at arbejde med målsætninger med dine gymnaster.

SKYDESKIVEN

Skydeskiven kender du fra GymTræner 1 – Basis og kan benyttes til visuelt at illustrere gymnasternes udvikling i forhold til færdigheder.



I ydercirklen placeres de færdigheder, som gymnasten gerne vil lære længere ude i fremtiden. I den midterste cirkel placeres de færdigheder, som gymnasten gerne vil lære og som de netop nu er i gang med at lære, men som de ikke mestrer endnu.

I centrum af cirklen ("bull's eye") placeres alle de færdigheder som gymnasten mestrer. Målet er at træne de momenter, der ligger i den midterste cirkel, så vi kan få flere færdigheder ind i centrum og på sigt momenter fra den yderste cirkel ind i den midterste cirkel. De forskellige færdigheder kan fx skrives på post-it sedler, som så kan rykkes rundt, når gymnasten udvikler sig.

Konstruktiv evaluering

Når man arbejder med målsætninger med dine gymnaster, er det i høj grad også relevant at kunne evaluere målsætningerne på en konstruktiv måde.

En central evne, for på sigt at skabe selvstændige gymnaster, er at gymnasten kan evaluere sin egen indsats og reagere på dette. Dette er en egenskab, der kan (og skal) trænes på lige fod med den tekniske træning. Her er det vigtigt, at træneren er sin rolle bevidst og kan guide og træne gymnasterne i at give sig selv og hinanden en konstruktiv evaluering.

Evaluering

- Hvad lavede jeg?
- Hvorfor gik det som det gik?
- Hvad kan jeg gøre anderledes for at gøre det bedre?

Konstruktiv evaluering bruges i høj grad i forbindelse med den daglige træning. Det handler om, at vi sætter fokus på den proces, gymnasterne gennemgår, fremfor det færdige moment eller resultatet af en konkurrence. I mange tilfælde sker det, at evalueringen af momentet eller konkurrencen er afhængig af resultatet – fx om momentet lykkedes, eller om man vandt eller ej. Men sådan bør det ikke være. En god evaluering tager i stedet udgangspunkt i gymnastens nuværende udviklingsniveau og fokuserer på, hvad gymnasten lavede og selv kan gøre for at optimere på momentet eller præstationen. Som træner kan du hjælpe dine gymnaster med at evaluere konstruktivt og holde fokus på processen ved at spørge til de ting, de lige har lavet. Du kan fx spørge gymnasten, der lige har lavet sin øvelse; "hvad gik særligt godt her?" og "hvad tænker du, at du skal gøre anderledes for at det bliver endnu bedre?"-

Konstruktiv evaluering bruges også i forbindelse med målsætninger og hvorfor nogle mål lykkes og andre ikke gør.

Konstruktiv evaluering af de ting, som man selv har kontrol over

Det er vigtigt, at gymnasterne lærer at holde sig "på egen banehalvdel" og evaluere på de ting, som de selv har kontrol over. Det er ikke usandsynligt, at man fra tid til anden hører nogen sige; "det er også et dårligt gulv" eller "bommen er glat".

Dette er ikke en konstruktiv evaluering. En væsentlig forudsætning for at kunne udvikle sig over tid – og særligt i svære perioder, er at kunne forholde sig til sig selv og evaluere sin egen præstation konstruktivt. Og det er svært – og det er som alt andet særligt svært, hvis ikke man er blevet bedt om det før. Derfor er det afgørende, at man som træner giver gymnasterne mulighederne for at gøre det.

Litteratur:

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge

Danmarks Idræts Forbund: Aldersrelateret træning for børn og unge



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



GRUNDLÆGGENDE BIOMEKANISKE BEGREBER

KAPITEL 4: GRUNDLÆGGENDE BIOMEKANISKE BEGREBER I IDRÆTSGYMNASTIK

LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til de grundlæggende biomekaniske begreber tyngdepunkt, rotationsakser og bevægelsesmængde
- Viden om afsæt og landinger i idrætsgymnastik
- Viden om stemstilling i spring og afsæt i forhold til gymnastens vægt og styrke samt springets højde og rotation

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Anvende viden om biomekanik i planlægning af din træning og dine træningsstationer

HVAD ER BIOMEKANIK?

Mekanik handler om kraft og bevægelse. Biomekanik er betegnelsen for den mekanik, der er knyttet til vores bevægelse af kroppen i hvilken som helst sammenhæng eller sportsgren.

For at kroppen skal bevæge sig, skal kroppen påvirkes af en eller flere kræfter. Disse kræfter kan komme indefra (musklerne, der arbejder) eller udefra ved påvirkning fra omgivelserne. Dette kan eksempelvis være de kræfter, der er i et springbræt, når en gymnast sætter af eller reck/barre-stængerne, der giver efter, når en gymnast svinger sig i den.

Når en kraft påvirker kroppen, starter en bevægelse, hvilket betyder, at kroppen får en hastighed. Når kroppen opnår en hastighed, opnås også en acceleration – og en deceleration, hvis bevægelsen bremses og hastigheden falder.

En bevægelse kan være lineær, både i det vandrette og lodrette plan, eksempelvis et lodret ophop eller løb hen til hesten.

Bevægelsen kan også være kurveformet som i svævefasen i en salto.

Til sidst kan en bevægelse være roterende som i en salto, hvor rotationen kan foregå på to måder; omkring kroppens tyngdepunkt (fx i saltoer og hoppiruetter) eller omkring et kontaktpunkt, fx i et overslag på hesten, hvor kroppen vil rotere omkring det punkt, hvor hænderne rører hesten.

De fleste gymnastiske momenter/ bevægelser er en kombination af lineære, kurveformede og roterende bevægelser.

TYNGDEPUNKTET

Tyngdepunktet er det punkt, som kroppen balancerer omkring, altså kroppens vægtmæssige centrum. Dette indikerer, at der er lige meget masse (vægt) på hver side af tyngdepunktet.

Således vil tyngdepunktet flytte sig, alt efter hvordan vi bevæger kroppen. Fx vil tyngdepunktet flytte sig højere op i kroppen, hvis vi løfter armene op over hovedet.

Hvis man roterer frit i luften, vil man rotere omkring tyngdepunktet. Når kroppen er strakt, er tyngdepunktet placeret inde i kroppen (ca. ud for navlen), men hvis man eksempelvis laver en hoftebøjning, vil tyngdepunktet flytte sig uden for kroppen (se figur 5).



Figur 5: "Springsikker: Måtte & Trampet 1"

BEVÆGELSE, VÆGT OG HASTIGHED

En krop i bevægelse har en såkaldt bevægelsesmængde, som afhænger af kroppens vægt og hastighed. Jo større krop og/eller jo større hastighed, jo større bevægelsesmængde. Denne bevægelsesmængde kan eksempelvis bruges til at påvirke et afsætsredskab. Hvis man både løber stærkt og er tung, vil afsætsredskabet blive påvirket kraftigt. Men da en tung krop kræver en stor påvirkning for at blive løftet højt op i luften, er det bedre at øge hastigheden på tilløbet og ikke kropsvægten, hvis man gerne vil springe højt.

Bevægelsesmængden regnes som kroppens masse x hastighed.

TILLØB

I idrætsgymnastikken bruges der tilløb på flere redskaber hos både KIG og MIG. Tilløbet er dog mest brugt på hest og på gulv, men på bommen og i den forskudte barre er der også mulighed for at lave opspring, hvor tilløbet kan benyttes.

Hensigten med et tilløb er at skabe en vis bevægelsesmængde, som i et afsæt kan omdannes til løft af kroppen og ofte også til rotation.

I et afsæt vil energien ændres til lodret energi, når gymnasten springer opad. Hermed vil kroppens tyngdepunkt løftes.

Hastigheden på tilløbet skal tilpasses, så det passer til det spring, der skal udføres, afsætsredskabet, tidspunkt i indlæringsfasen og ikke mindst gymnastens fysiske forudsætninger.

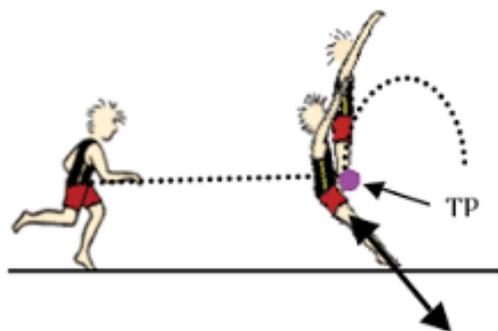
Selve afsættet er den del af springet, som kræver størst styrke, da hele kropsvægten skal ændre retning på meget kort tid. Løber man for stærkt i forhold til ens styrke, vil kroppen "knække sammen" i afsættet.

AFSÆT

Et afsæt handler for gymnasten om at påvirke underlaget (eksempelvis springbræt, eller gulv) med en kraft, der er større end tyngdekraften.

I et stående afsæt trykker vi med fødderne næsten lige ned mod underlaget. Den kraft, vi trykker på underlaget med, kalder man aktionskraften. Aktionskraften er en påvirkning af underlaget, men det, der påvirker kroppen, så den flytter sig væk fra underlaget, er en modsatrettet kraft. Den kaldes reaktionskraften, og det er denne kraft, som reelt løfter kroppen under et afsæt.

Man skal derfor huske, at man altid påvirker det underlag, som man står eller hopper på. Når man påvirker et underlag med en kraft (aktionskraften), hvad enten det er gulvet, springbanen eller trampetten, bliver man selv påvirket med en lige så stor og modsatrettet kraft (reaktionskraften). Derfor gælder det også, at hvis man påvirker afsætsredskabet med en større aktionskraft, fx ved at øge tilløbshastigheden eller muskelstyrken i afsætsmusklerne, vil man selv blive påvirket af en tilsvarende og modsatrettet reaktionskraft, hvilket i sidste ende øger springhøjden og/eller rotationen. På figur 6 er aktionskraften og reaktionskraften angivet med pile. Tyngdepunktets (TP) bane er illustreret ved prikkerne og tyngdepunktet i afsætsøjeblikket er vist med en lilla prik.



Figur 6: "Springsikker: Måtte & Trampet 1"

STEMSTILLING I ET AFSÆT

I mange afsæt i spring skal der, udover tyngdepunktsløft, også skabes rotation til eksempelvis en saltobevægelse. For at dette kan ske, skal reaktionskraften pege ved siden af tyngdepunktet (TP), således der skabes en "stemstilling". Stemstilling er, når kroppens muskler under afsættet spændes og stemmer imod underlaget, og energien fra tilløbet opsamles.

Stemstillingens hældning bestemmer typisk, hvor meget reaktionskraftens retning peger ved siden af tyngdepunktet.

I øvrigt skal det nævnes, at mange afsæt har en varighed, der er lang nok til, at reaktionskraftens retning kan flytte sig tættere eller længere væk fra tyngdepunktet under selve afsættet. Hvis stemstillingen skal udnyttes optimalt, kræver det dog en nøje tilpasning af tilløbshastighed og indspringsvinkel til gymnastens styrke, teknik og afsætsredskab.

For at gymnasten kan gøre sine spring højere, bruger vi mange forskellige afsætsredskaber, som på hver sin måde ændrer afsætsteknikken i forhold til et almindeligt afsæt på gulvet. Generelt kan det siges, at jo mere eftergiveligt afsætsredskabet er, jo mere stiv og spændt skal kroppen være i afsættet.

Forsimplet kan man sige, at hvis man ønsker et lodret og højt spring, skal man trykke næsten lige nedad mod jordens centrum, således reaktionskraften løfter kroppen lodret op. Dette kan fx være i en salto på bommen eller på gulvet.

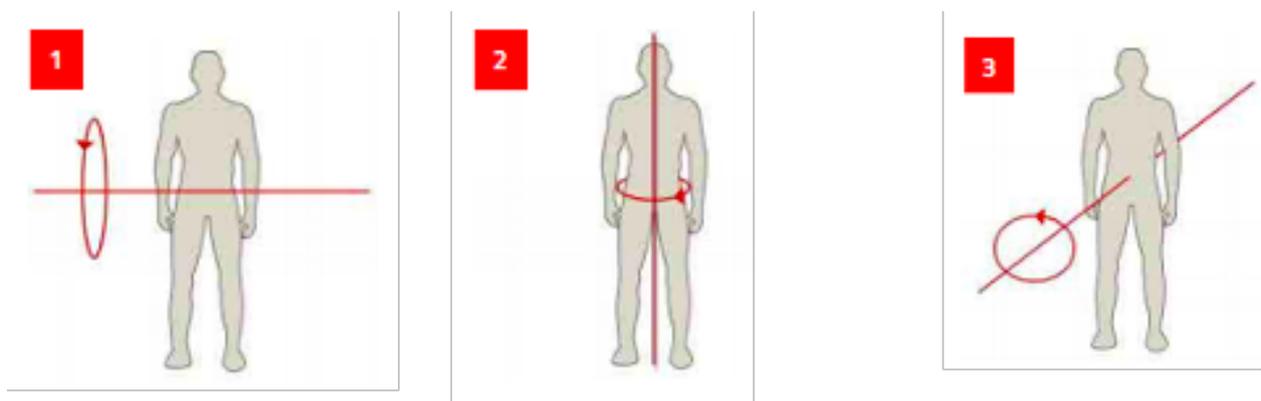
Skal vi derimod lave et længere spring, såsom et flikflak eller overslag på hest, skal vi ændre vores stemstilling, således kroppens hældning peger enten let bagud eller let frem. Når vi i spring over hest bruger tilløb, bliver vi nødt til at sætte af med fødderne fremme, så kroppen hælder bagud og aktionskraften peger nedad og fremad.

ROTATION OG ROTATIONSAKSER

Som nævnt tidligere kan en gymnast rotere på to måder; enten frit i luften (fx i en salto), altså omkring kroppens tyngdepunkt, eller omkring et kontaktpunkt, fx i et overslag over en hest eller et kæmpesving i en reck eller forskudt barre.

Kroppen kan rotere om tre akser (se figur 7);

- 1) Den tværgående akse
- 2) Den langsgående akse
- 3) Den sagittale akse (A og B på samme tid)



Figur 7: Springsikker: Måtte og trampet 1"

ROTATIONSMÆNGDE

Ligesom vi har en bevægelsesmængde, findes der også en rotationsmængde, som har indflydelse på, hvor hurtigt vi kan rotere i et spring (rotationshastigheden).

For at skabe rotation skal der være en kraftpåvirkning uden for kroppens tyngdepunkt. Denne kraftpåvirkning opnås af reaktionskraften, fx i forbindelse med et afsæt. Det er derfor vigtigt at huske, at

rotationsmængden kun kan skabes i afsættet, da vi jo bliver nødt til at sætte af på et gulv, et redskab el.lign. for at kunne flytte eller rotere kroppen. Derfor er rotationsmængden den samme gennem hele svævefasen. Til gengæld kan man ændre på rotationshastigheden. Der er en sammenhæng mellem rotationsmængden, kropspositionen og rotationshastigheden. De fleste gymnaster kender til forskellen mellem at rotere i en strakt salto og i en sammenlukket salto. Det kræver nemlig et kraftigere afsæt at lave en strakt salto end en lukket salto. Det skyldes, at en strakt salto har et større inertimoment og kræver derfor større rotationsmængde. Således er inertimomentet lille i en lukket salto og stort i en strakt salto.

Når en gymnast først har lavet sit afsæt fra gulvet, springbrættet eller lignende, og roterer i luften, kan rotationshastigheden kun ændres ved at ændre inertimomentet (kropspositionen) eller ved at blive påvirket udefra, fx af en modtager, som kan øge eller bremse rotationen.

ROTATION OMKRING ET KONTAKTPUNKT

I idrætsgymnastikken bruges rotation omkring et kontaktpunkt i høj grad, nemlig i alle former for sving i ringe, forskudt barre, parallelle barre og reck. Samtidig roterer vi også omkring et kontaktpunkt i alle tilfælde, hvor vi har kontakt til gulvet med hænder eller fødder – fx kraftspring, flikflak, flyvespring, hvor man først roterer omkring føddernes kontaktpunkt i afsættet og senere omkring hændernes kontaktpunkt i håndstandsfasen.

LANDING

En landing kan defineres som opbremsningen af kroppens hastighed til nul efter en svævefase. For at bremse kroppens nedadgående bevægelsesmængde (og evt. rotationsmængde), bøjer man benene – man absorberer kroppens bevægelsesmængde. Dette kræver, at musklerne i benene er spændte og samtidig forlænges, så hofter, knæ og fodled bøjes i landingen.

Det er faktisk de samme muskler, som benyttes ved afsæt. Men når de sætter af, bliver de kortere, mens de spænder. Spændte muskler kan altså både forlænges (bruges ved landinger og decelerationer) og forkortes (bruges ved afsæt og accelerationer). I det tilfælde, hvor gymnasten ikke har den nødvendige styrke eller koordination i benenes muskler til at lande fra den aktuelle springhøjde, vil man se, at gymnasten enten lander på helt strakte ben, så landingen bliver hård, eller gymnasten "knækker sammen" under landingen, fordi der ikke er styrke nok i benene til at absorbere energien langsomt. Hvor meget man skal gå ned i benene, afhænger af springets højde og især af underlaget. På en blød måtte kan man lande på næsten strakte ben, uden at landingen er for hård, mens landing på en bom eller i afspring fra en reck, ofte vil kræve, at man går lidt længere ned i benene, så opbremsningsfasen ikke bliver for kort.

I de fleste spring er der også rotationer, som skal bremses i slutningen af svævefasen og i landingen. Som nævnt i sidste afsnit, er der en sammenhæng mellem kropsposition og rotationshastighed: Jo længere kroppen er, jo langsommere roterer den. Det er det princip, man benytter sig af, når man skal bremse rotationen efter en salto – man lukker saltoen ud kort før landing og nedsætter dermed rotationshastigheden og kan lande i balance. Men hvad nu, hvis man i forvejen ligger i en strakt position i luften; hvad gør man så for at bremse rotationen i landingen? Der er flere muligheder (som man også delvist benytter sig af ved den sammenlukkede salto): Oftest ligger armene i den strakte salto ned langs siden, så dem kan man flytte op over hovedet og derved gøre kroppen længere. Desuden kan man lande lidt underroteret, og landingen vil så bestå af absorption af både bevægelsesmængden (det, at man falder fra en højde) og rotationsmængden (det at man stadig roterer lige inden landing).

På GymTræner 1-uddannelsen arbejdes der ikke med modtagning. Der henvises til Springsikkerhedsuddannelserne, hvis der ønskes undervisning i modtagning samt yderligere undervisning i de biomekaniske effekter, der er i spring.

Litteratur:

Bevæg dig for livet: Springsikker: Trampet Basis (læreruddannelse og universitet)
Bevæg dig for livet: "Springsikker Måtte & Trampet 1"



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



GRUNDTRÆNING I IDRÆTSGYMNASTIK

KAPITEL 5: GRUNDTRÆNING I IDRÆTSGYMNASTIK

LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om styrketræning med børn og unge
- Kendskab til de forskellige typer af styrketræning
- Viden om udviklingen i muskelstyrke og forskellene hos drenge og piger før, under og efter puberteten
- Viden om hvornår og hvorfor det er vigtigt at træne bevægelighed – og hvad utilstrækkelig bevægelighed kan forårsage.
- Viden om forskellige måder at træne bevægelighed på – og hvilke typer, der er vigtige i idrætsgymnastik

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Argumentere for hvorfor børn og unge skal styrketræne – og hvorfor det gavner dem
- Anvende viden om forskellige typer af styrketræning i forbindelse med planlægning af træning; hvilke typer styrketræning skal der fokuseres på – og hvordan gør man det.
- Anvende viden om de forskellige måder at træne bevægelighed på i forbindelse med planlægning af din træning

Grundtræning er, som nævnt tidligere, forudsætningerne for al den tekniske træning i idrætsgymnastik. Som ordet antyder, må grundtræning ligge til grund for al teknisk træning.

Grundtræning i idrætsgymnastik indbefatter:

- Aerob kapacitet
- Anaerob kapacitet
- Koordinationstræning
- Bevægelighedstræning
- Styrketræning
- Skadesforebyggende træning
- Genoptræning

Der vil i GymTræner 1 – Idrætsgymnastik blive fokuseret på styrketræning og bevægelighedstræning.

Dette kapitel relateres til den eksisterende viden om børn og unges motoriske udvikling før, under og efter puberteten samt forskelle i udviklingen hos drenge og piger.

Det er i forbindelse med hvilken som helst fysisk træning væsentligt som træner at have viden om perioder, hvor den fysiske træning har meget eller lidt effekt.

Det giver træneren og gymnasten mulighed for at prioritere den fysiske træning, så man sætter ind i de perioder, hvor man i forhold til udviklingen opnår den største effekt.

STYRKETRÆNING

BØRN OG STYRKETRÆNING

Kender du de gamle myter om, at styrketræning for børn er usundt og skader det ikke udvoksede skelet? I 1989 udkom et skelsættende studie, der viste, at styrketræning for børn og unge var både effektivt og sikkert. Effektivt på en given idrætsspecifik træning, men også effektivt i forhold til børns generelle motoriske præstationer og udvikling (se figur 8; Kroppens ABC).

Siden 1989 er der løbende udkommet flere studier og undersøgelser, der viser det samme, nemlig at styrketræning for børn ikke er farligt, ikke nedsætter vækst- udviklingen og ikke skader knoglerne.

Når man tidligere har været meget opmærksom på skadesrisikoen ved at lave styrketræning med børn, er det fordi, man fejlagtigt har ment, at vægttræning medfører større belastninger end træning med egen kropsvægt.

Dog har man manglet viden om den såkaldte bevægelsesacceleration, som oftest vil belaste kroppen mere, end man overhovedet vil kunne løfte med en vægtstang. Bevægelsesaccelerationen er den hastighed, som en given fysisk øvelse udføres med. Derfor vil en stående baglæns salto ofte belaste kroppen mere, end øvelser med vægte vil. Dette skyldes, at man i et meget kort øjeblik belaster benene med langt flere kilo, end man er i stand til at løfte med en vægtstang.

Konklusionen efter mange års forskning har været, at styrketræning med børn altså ikke forårsager flere skader end andre former for træning.

Styrketræning er derimod effektiv i forhold til at udvikle muskelstyrke samt en række andre forhold som blandt andre knoglesundhed og vægtkontrol.

Vær dog som træner opmærksom på, at styrketræning med børn og unge skal foregå under kontrollerede forhold. Det vil sige, at træneren skal være veluddannet og have forstand på styrketræning, vægte, løfteteknikker mv., således at træneren kan supervisere børnene/de unge i at lave teknisk korrekt styrketræning, især så længe øvelserne ikke er automatiseret.

Ydermere skal man være opmærksom på, at vægtøgningen i forbindelse med styrketræning hos børn og unge skal foregå meget langsomt. Eksempelvis kan en voksen, der styrketræner forholdsvis nemt øge sin squat med 1 kg.

Omvendt vil et barn, der vejer 30 kg ikke skulle øge vægten med mere end 25-50 g ved hver vægtøgning. Og her bliver styrketræningen for børn svær – for det er de færreste steder, der findes så små/lette vægte.

Vægtcentre er ikke lavet til børn.

Hvordan kan vi i en gymnastikhal træne styrketræning med børn - med vægte? Hvordan kan vi med fordel bruge de redskaber, vi allerede har til rådighed?

TYPER AF STYRKETRÆNING

Styrketræning har til formål at forbedre musklens evne til enten at kunne arbejde længere, blive mere udholdende eller kunne præstere større, ydre kraft, altså blive stærkere.

Dette hænger sammen med de forskellige typer af styrketræning, som du blev introduceret til på GymTræner 1 – Basis:

- Maksimal muskelstyrke: Den kraft, en muskel maksimalt kan udvikle
- Eksplosiv muskelstyrke: Musklens evne til at udvikle høj kraft hurtigst muligt; Alle muskelfibre skal aktiveres så hurtigt, som muligt.
- Styrkeudholdenhed: Musklens evne til at gentage en vis belastning så mange gange, som muligt.

MAKSIMAL MUSKELSTYRKE

Maksimal styrketræning er al træning, der gennemføres med det formål at øge evnen til maksimal kraftudvikling. Det kan ske enten ved langsomme bevægelser eller ved maksimale, isometriske aktiveringer af en muskel. Det vil sige i øvelser, hvor en muskel producerer kraft, men ikke bevæger sig. Man træner normalvis sin maksimale muskelstyrke med en så stor modstand, at man kun kan klare 1-2 gentagelser ad gangen, men i flere sæt.

EKSPLOSIV MUSKELSTYRKE

Eksplosiv styrketræning er al træning, der gennemføres med fokus på at accelerere en bevægelse maksimalt og på den måde at skabe størst mulig hastighed i bevægelsen. Den eksplosive muskelstyrke kan trænes på to måder:

- Træning af eksplosiv styrke med fokus på hastighed: Højt tempo, lav belastning, mange gentagelser, moderate til lange pauser
- Træning af eksplosiv styrke med fokus på kraft: Moderat til højt tempo, moderat-tung belastning, lavt-moderat antal gentagelser, moderate til lange pauser.

MUSKELUDHOLDENHED

I træning af muskeludholdenhed arbejder man med 40-70 % af ens maks. Her arbejdes med 1540 gentagelser. Belastningen er derfor lav, så det er muligt at udføre et stort antal gentagelser.

Oversigten over variationsmuligheder i styrketræning, som du blev introduceret til på GymTræner 1 – Basis.

Oversigt over variationsmuligheder ved styrketræning							
Bevægelseshastighed		Belastning		Antal gentagelser		Pausens længde	
Hurtig	Langsom	Høj	Lav	Få	Mange	Kort	Lang

I planlægning af styrketræning må du have for øje, hvilke krav idrætsgymnastikken stiller til kraftudvikling og teknik. Styrketræning er specifik, hvilket vil sige, at musklerne bliver gode til netop det, som de træner. Derfor bør du som træner overveje, hvilke bevægelsesmønstre, der er forbundet med god teknik og herefter planlægge hvilke styrkeøvelser, der bør indgå i et træningssamspil med de tekniske færdigheder.

Hvilke(n) type(r) af styrketræning er mest relevant for idrætsgymnaster?
Hvad skal vi bruge styrketræningen til og er der forskel på drenge/piger eller redskaber?

STYRKETRÆNING FOR BØRN I IDRÆTSGYMNASTIK – HVORNÅR SKAL MAN BEGYNDE?

Det kræver en vis muskelstyrke at træne idrætsgymnastik. Vi skal svinge, hoppe, balancere, springe og løbe. Studier viser, at børn gennem leg og almindelig fysisk aktivitet nok skal lære de basale motoriske færdigheder, som kroppens ABC indebærer (se figur 8)

Kroppens ABC	Typer af øvelser
Forberedende øvelser	Løbe og retningskift
	Hoppe, springe og lande
	Kaste/gribe
	Sparke/drible
	Rotationer om egne akser
Simpel balance	Gå på optegnede linjer.
	Hoppe af/på lave bomme, plintkasser o.l.
	Sjippe
	Balance i luften
	Løbe på rulleskøjter
Simpel rytme og reaktionstid	Gribe
Simpel rumlig orientering og fornemmelse for kropspose	Kravle
	Forlæns kolbøtter
	Kaste/gribe

Figur 8: DIF: Aldersrelateret træning for børn og unge

Studier viser samtidig, at mange børn allerede i 6-9-årsalderen mangler basale, motoriske færdigheder for at kunne udvikle idrætsspecifikke bevægelser relateret til en bestemt idrætsgren. Hertil er styrketræning af forskellige former et væsentligt element, for at børn kan udvikle sig i deres idrætsgren. Undersøgelser viser nemlig, at forskellige former for styrketræning hos børn og unge giver præstations- forbedringer på mange forskellige parametre; Muskelstyrke, udvikling af power, løbehastighed samt en generel optimering af præstationer i forbindelse med forskellige idrætsgrene.

Som nævnt tidligere er styrketræning, kombineret med træning af kroppens og sportens ABC, en effektiv metode til at forbedre børn og unges motoriske præstationer og udvikling, herunder udvikling af den generelle og specifikke koordination og motorik, som du blev præsenteret for i kapitel omkring motorisk udvikling.

RETNINGSLINJER FOR STYRKETRÆNING I IDRÆTSGYMNASTIK

Nedenfor vil du blive præsenteret for syv gode råd i forbindelse med styrketræning for børn og unge – specielt relateret til idrætsgymnastik.

Denne liste udspringer af retningslinjerne for styrketræning for børn og unge, udviklet Team Danmark, som du blev introduceret til på GymTræner 1 – Basis.

DE SYV RÅD FOR STYRKETRÆNING MED BØRN OG UNGE I IDRÆTSGYMNASTIK

- Sørg for kvalificeret instruktion og supervision. Børn og unge bør aldrig styrketræne alene
- Begynd med relativ let belastning og fokusér altid på den korrekte øvelsesteknik frem for høj vægt
- Øg modstanden gradvist, efterhånden som styrken forbedres
- Arbejd med få (4-10) gentagelser for at udvikle den maksimale og eksplosive muskelstyrke, som er de vigtigste former for styrketræning i idrætsgymnastik.
- Træn hele kroppen, men hav meget fokus på coren – også med udholdenhedsøvelser, hvor der laves 15-25 gentagelser. Fx mavebøjninger eller benløft i ribbe
- Lav i hele gymnastens gymnastikkarriere, og især i de første år, kropskontroløvelser, hvor der arbejdes med positioner og kropskontrol
- Lav styrketræning ved hver træning

MUSKELSTYRKENS UDVIKLING HOS BØRN OG UNGE

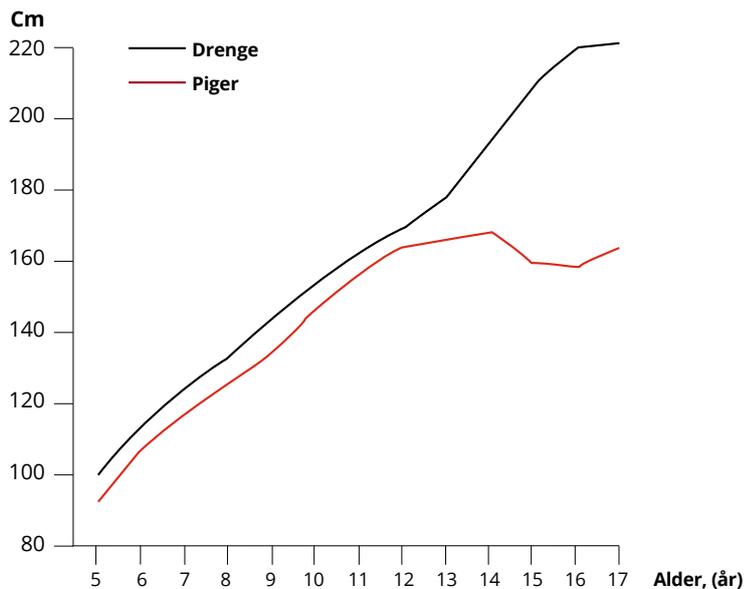
Muskelmassen udvikler sig hos drenge og piger med alderen og vil stige konstant og jævnt fra 5-års alderen frem til puberteten. I puberteten vil udviklingen ændre sig for drenge og piger; pigernes muskelmasse vil fortsat stige, men ikke med en nær så stor hastighed som drenges. Drengenes muskelmasse vil accelerere, mens pigernes vil stige lineært, frem til de er fuldt udviklede.

Udviklingen i de styrkerelaterede præstationer følger stort set udviklingen i muskelmassen indtil puberteten.

De styrkerelaterede præstationer kan fx være et længde- eller højdehop.

På figuren herunder ses den gennemsnitlige præstation i stående længdespring hos drenge og piger i alderen 5 til 17 år. Her bliver de pubertære forskelle tydelige.

Stående længdespring



Figur 9: Den gennemsnitlige præstation i stående længdespring hos drenge og piger i alderen 5-17 år: ATK 2.0

En af grundene til, at der pludseligt opstår en så stor forskel mellem drenge og piger er, udover drengenes respons på hormoner i puberteten, at der i samme periode sker ændringer i kropssammensætning, som blandt andet gør, at pigers fedtprocent stiger i forhold til drengenes. Det betyder, at piger i forhold til drenge får en større vægt at flytte med en mindre muskelmasse.

BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Du kender måske bevægelighedstræning som "smidighedstræning" eller "udstrækning". I dette kapitel benytter vi begrebet "bevægelighedstræning", der dækker bredt over de forskellige måder at blive smidige på.

Formålet med bevægelighedstræning er at øge eller vedligeholde bevægeudslaget for et eller flere af kroppens led.

Ydermere er formålet med bevægelighedstræning, i forbindelse med idrætsgymnastik, at kunne lave bestemte momenter og øvelser med korrekt teknik og flot udførsel.

Slutteligt kan formålet med bevægelighedstræning også være at reducere en mulig skadesrisiko.

Forskellige former for bevægelighedstræning

Som du blev introduceret til på GymTræner 1 – Basis, findes der forskellige former for bevægelighedstræning, og disse kan overordnet udføres dynamisk og statisk:

Dynamisk bevægelighedstræning: Bevægelserne udføres som flere gentagelser til yderstillinger, uden at yderstillingerne holdes.

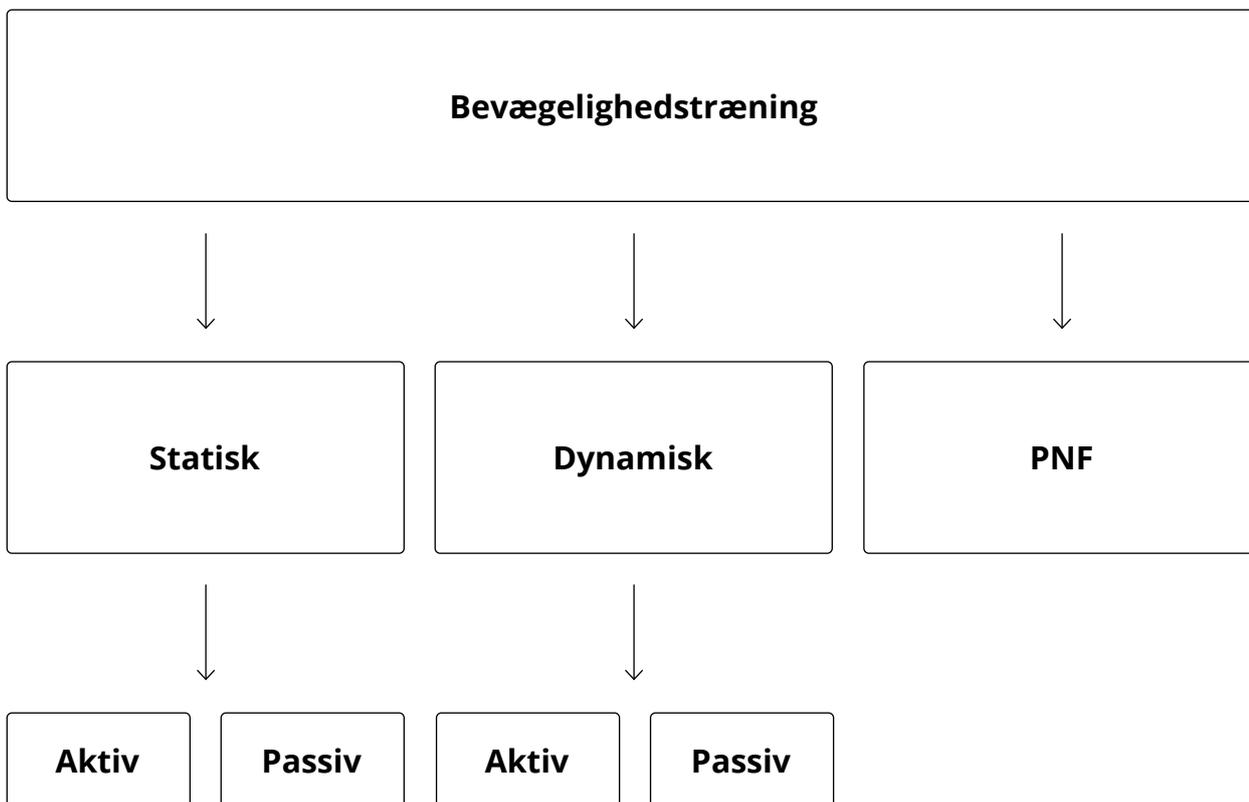
Statisk bevægelighedstræning: Her holdes yderpositionerne i længere tid, gerne 20- 60 sekunder, flere gange i løbet af en træning, og gerne op til fem gange om ugen.

Statisk bevægelighedstræning udføres med en relativ langsom bevægelse, indtil yderstillingen er nået. Dette kan ske ved brug af en aktiv eller passiv metode. (se figur 10)

Både dynamisk og statisk bevægelighedstræning kan udføres aktivt og passivt:

Aktiv bevægelighedstræning: Øvelsen/bevægelsen foregår med gymnastens egen muskelkraft mod leddets yderstilling, hvor der presses roligt og kontrolleret. Hver udspænding holdes i 20-60 sekunder.

Passiv bevægelighedstræning: En bevægelse, der opnås uden egen muskulær kraft, dvs. med hjælp fra en makker eller med specielt udstyr.



Figur 10

Som det ses på figur 10, kan statisk og dynamisk bevægelighedstræning udføres både aktivt og passivt. Ved siden af den dynamiske og statiske bevægeligheds- træning ses "PNF-metoden", som vil blive beskrevet nederst i dette afsnit.

STATISK AKTIV OG STATISK PASSIV BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Forskellen på om en statisk bevægelighedsøvelse udføres aktivt eller passivt, er om gymnasten bruger sin egen muskelkraft til at bevæge leddet i en ønsket retning (giver en afvejet kombination af styrketræning og bevægelighed) eller om gymnasten får ekstern hjælp, eksempelvis af en makker, der presser til yderstilling.

Den statisk passive bevægelighedstræning med makker påvirkes af ydre kræfter og altså ikke kun med egen muskelkraft. Fordelen ved dette er, at man har en makker, der udfører selve udstrækningen ved at bevæge det led, som skal påvirkes. Denne metode giver et stort bevægelsesudslag, og dermed en stor effekt. Den har den yderligere fordel, at nogle led- og muskelgrupper kan være svære at strække selv.

Man skal dog være påpasselig med denne bevægelighedstræningsform og man bør ikke bruge den hos små gymnaster. Desuden bør øvelserne altid ske under supervision, således kommunikationen mellem gymnast og makker kan kontrolleres.

DYNAMISK AKTIV OG DYNAMISK PASSIV BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Forskellen på om en dynamisk bevægelighedsøvelse udføres aktivt eller passiv, afgøres igen af, om det er musklernes indre kraft eller en ekstern kraft, der laver bevægelsen. Her må det nævnes, at det er den dynamisk-aktive metode, der er mest almindelig, og ofte vil være en del af opvarmningen i idrætsgymnastik.

I en dynamisk aktiv øvelse er musklerne ikke stærke nok til at holde den yderstilling, som bevægelsen aktivt kan opnå.

Øvelserne bør gentages 8-10 gange – gerne med et større bevægelsesudslag for hver gentagelse.

PNF-metoden

PNF står for Proprioceptiv Neuromuskulær Facilitering og indebærer en udnyttelse af kroppens refleksmekanismer. PNF-metoden kaldes også "spænd-udspænd-metoden".

Musklerne, der skal udstrækkes, udsættes for en kombination af kontraktion og udstrækning:

Musklen eller muskelgruppen udstrækkes til yderposition i 20-60 sekunder. Herefter laves der med samme muskel/muskelgruppe en isometrisk kontraktion af 5-6 sekunders varighed, dvs. gymnasten skal spænde den muskel, der senere skal udspændes. Slutteligt skal muskelgruppen igen udstrækkes til yderposition i 20-60 sekunder, men inden da kan der med fordel holdes 2-3 sekunders pause for at afspænde musklen.

For hver serie af isometrisk kontraktion på 5-6 sekunder opnår man et lidt større bevægelsesudslag, grundet en aktivering af de sanseceller, der sidder i enderne af musklerne.

Flere undersøgelser har vist en negativ effekt af passiv udstrækning inden præstation. Læg derfor den passive bevægelighedstræning i slutningen af træningen, frem for i opvarmningen, hvor det er mere oplagt med dynamiske øvelser.

UTILSTRÆKKELIG BEVÆGELIGHED

Idrætsgymnastik stiller store krav til det totale bevægelsesudslag, som karakteriseres ved summen af den aktive og passive bevægelighed. Hvis forskellen mellem disse er for stor – altså at en gymnast er meget smidig i de statiske bevægelighedsøvelser, men ikke stærk nok i de dynamiske øvelser – vil dette øge skadesrisikoen for den givne gymnast.

Eksempler på uhensigtsmæssige måder at træne smidighedstræning på:

En kvindelig idrætsgymnast har en skade i foden og træner derfor ikke spring i en længere periode. Ved hver træning træner hun passiv smidighed ved at sidde i spagat, pandekage, sandwich og split i 2 minutter i hver øvelse. Efter en måned med denne passive smidighedstræning hver træning, er foden i bedring, men endnu ikke klar til fulde akrobatiske spring.

Derfor begynder hun at lave mange gentagelser af gymnastiske spring og hop på gulvet. Disse sætter store krav til bevægeligheden i split og spagat.

En mandlig idrætsgymnast er specialist i bensving og ønsker at få sine butterfly-kredse til at se mere elegante ud. Han har både let bøjede knæ og vriste og kan ikke sprede sin eben ret meget ud mod split. Derfor foreslår hans træner, at han hver træning, både i opvarmning og til slut, sidder i split og pandekage i tre minutter.

Hvad er udfordringerne med disse måder at træne smidighedstræning på? Hvilke konsekvenser/skadesrisiko kan det have? Og hvordan burde henholdsvis den kvindelige og mandlige idrætsgymnast gribe træningen an?

BEVÆGELIGHEDSTRÆNING MED BØRN

Som nævnt tidligere stiller idrætsgymnastikken store krav til bevægelighedstræningen – både i forhold til de tekniske krav, som mange momenter stiller, men også for at undgå skader.

Og hvornår skal man som træner så sætte ekstra ind på smidighedstræningen?

Vi vil henvise til figur 3 og 4, som du blev introduceret for i Kapitel 3 om Ansvarlig udvikling af børn og unge i idrætsgymnastik før, under og efter puberteten.

Børn og unge vil respondere positivt på bevægelighedstræning fra de er helt unge. Her er der ikke balance i vævsudviklingen mellem knogler, muskler og sener. Jo tættere på vækstspurten, jo mere vil atleten opleve stramme muskelstrukturer, fordi knoglerne vokser relativt hurtigt og musklernes adaptation til den nye kropstørrelse tager længere tid.

Allerede ved 8-10-års alderen vil den individuelle bevægelighed begynde at aftage, hvis den ikke holdes ved lige. Dette skyldes, at der sker en "udtørring", det vil sige, at vævets mængde af stoffer, der binder vand, bliver mindre. Dermed bliver afstanden mellem fibre også mindre.

En anden faktor, der gør, at den individuelle bevægelighed kan aftage er, at enkelte muskler og muskelgrupper vil have større tendens til forkortning end andre.

Husk:

- Bevægelighedstræning skal trænes kontinuerligt for at have effekt
- Kombiner de forskellige typer af bevægelighedstræning for at undgå skader
- Lav ikke passiv bevægelighedstræning i opvarmningen og maks. 30 sekunder, hvis du gør.

PRAKTISKE ØVELSER I STYRKETRÆNING, KROPSKONTROL OG BEVÆGELIGHEDSTRÆNING I IDRÆTSGYMNASTIK

Nedenstående skema er opbygget ud fra syv forskellige positioner, som dækker over alle de positioner, der bruges i idrætsgymnastik.

I skemaet er der eksempler på øvelser, der træner de forskellige positioner. Bemærk at flere øvelser vil inddrage flere forskellige positioner.

Position →	Lukket	Hofte	Strakt	Hul/krum	Svaj	Spagat	Split
Øvelser →	Snebolde på gulv	Sandwich	5 dimensioner af a handstand	Hul på ryg	Svaj på mave (spændt)	Sidde lige med hofte, strakt vrist	Pandekage
Øvelser →	Hughæng gulv	Katete	Håndstand Forskellige progressioner:	Planke	Svaj ribbe (spændt)	Spagat med forreste ben bøjet	Split
Øvelser →	Hughæng ribbe	V-hæng	Bøjede ben	Ribbe med mave mod ribbe	Bro	Spagat på gulv	Spark sidelæns
Øvelser →		Benløft ribbe (flere varianter)	Strakte ben (L)	Ribbe med hofte frem	Bro med fødder løftet	Håndstand-spagat	
Øvelser →			45 grader	Trillebør (flere varianter)		Lodret spagat-spark	
			Åben hofte (bøjede knæ)			Forlæns spark	

Litteratur:

DIF (2006): Fysisk træning side 25-26

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge

Danmarks Idræts Forbund (2011): Aldersrelateret træning for børn og unge

Idrættens Træningslære (2019)



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



TRÆNINGSPANLÆGNING

KAPITEL 6: TRÆNINGSPANLÆGNING – MED ET DIDAKTISK OG PÆDAGOGISK PERSPEKTIV

Når man som træner planlægger sine gymnasters træning, er det vigtigt at have en pædagogisk og didaktisk tilgangsvinkel, ligesom en teknisk/gymnastisk tilgangsvinkel.

Begrebet didaktik dækker over trænerens evne til at planlægge, udføre og evaluere sin egen træning.

At have en pædagogisk tilgangsvinkel betyder, at man som træner har for øje, at børn og unge har forskellige kompetencer, viden og værdier om, i dette tilfælde, træning i idrætsgymnastik. Derfor er det vigtigt, at man som træner har viden om forskellige pædagogiske teorier, som kan hjælpe med at fremme gymnasternes læring.

LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om selvbestemmelsesteorien, herunder indre og ydre motivation
- Kendskab til flow-teorien
- Kendskab til en sportspædagogisk model relateret til planlægning af træning

Når dette modul er gennemført, kan du:

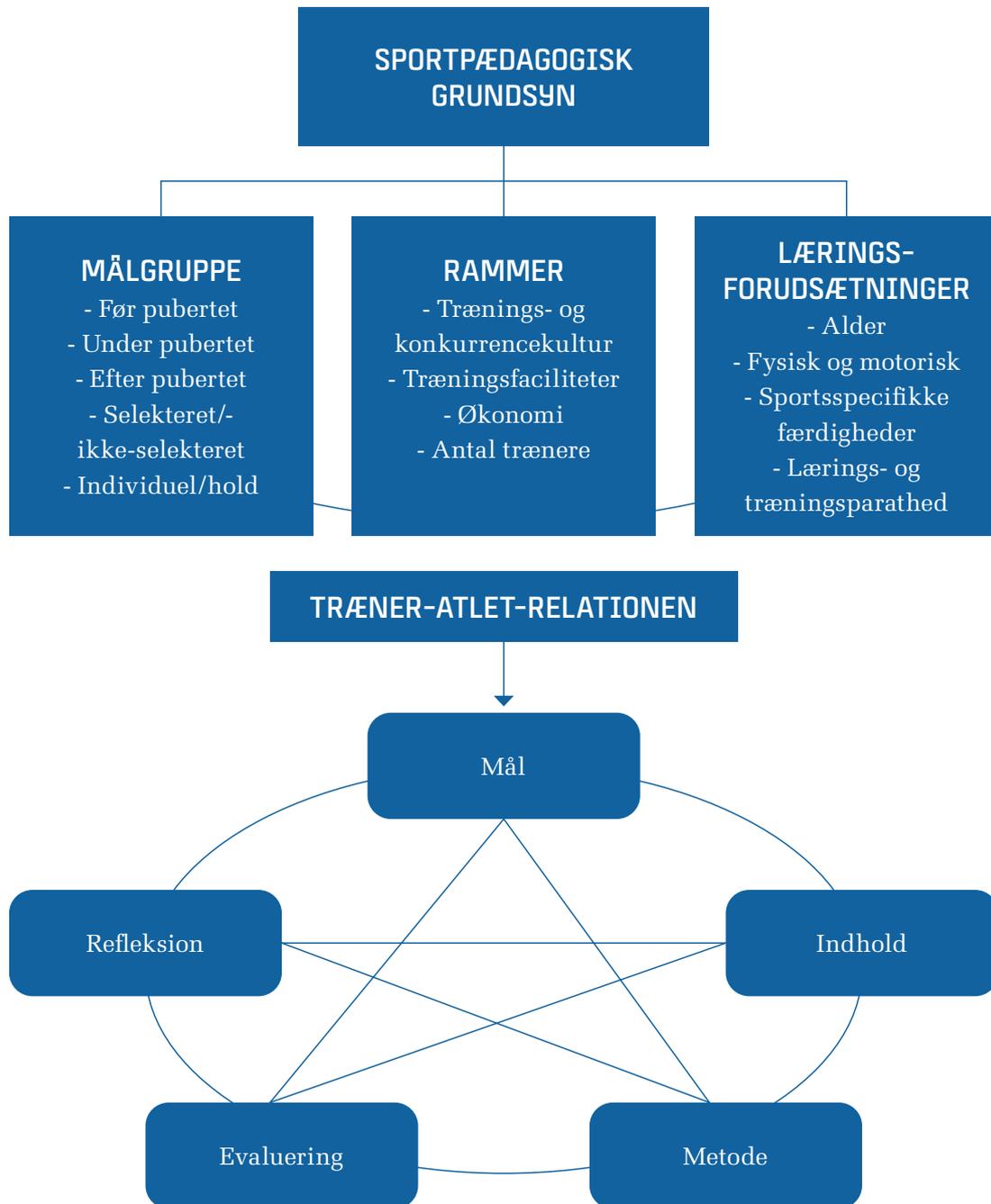
- Anvende viden om optimal udfordring i tilrettelæggelse, udførelse og evaluering af træning
- Planlægge enkelte træningspas samt ugetræninger for en given målgruppe af gymnaster
- Anvende undervisnings- og træningsprincipper i planlægningen, udførelse og evaluering af din træning



TRÆNINGSPLANLÆGNING – EN SPORTSPÆDAGOGISK MODEL

På GymTræner 1 – Idrætsgymnastik skal du lære at planlægge et enkelt træningspas samt lave et ugeprogram for et hold af gymnaster.

Inden den praktiske træningsplanlægning bliver du præsenteret for en sportspædagogisk model samt forskellige teorier om, hvordan man kan motivere sine gymnaster (og sig selv).



Figur 11: Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge

Modellen præsenterer de forskellige kategorier og parametre, der ligger til grund for planlægning og gennemførelse af kvalificeret træning.

Øverst står de tre kategorier: Målgruppe, rammer og læringsforudsætninger, som i denne model er lagt over træner-atlet-relationen og de mere praktiske kategorier som mål, indhold, metode, evaluering og refleksion. Den specifikke målgruppe, rammerne og læringsforudsætninger er betingelsen for, hvordan træneren skal møde atleterne, og hvordan træningen skal planlægges og gennemføres.

Ved træning af børn og unge bør træneren altid møde atleten og holdet på en måde, der i situationen fremmer læring og udvikling. Derfor placeres relationen i modellen også overordnet den praktiske del af planlægningen af træningen, da den gode relation er forudsætningen for, at en kvalificeret træning overhovedet kan finde sted. I skolen har læreren en afgørende betydning for både elevernes skolefaglige læring, deres sociale udvikling og deres motivation og arbejdsindsats, og i sporten vil træneren på samme måde have en afgørende betydning for atleternes udvikling og trivsel.

MÅLGRUPPE

Først og fremmest må vi afklare, hvem vi træner. Der er stor forskel på, om vi skal planlægge træning for en 8-årig eller en 15-årig. Lige fra fysiologiske og idrætslige forudsætninger til motivation for at deltage i sporten. Derfor skal den pædagogiske tilgang til træningen til hver en tid tage sit udgangspunkt i den aktuelle og specifikke målgruppe.

Du fik under modulet "Motorisk udvikling og aldersrelateret idrætsgymnastiktræning" viden om forskellene på børn og unge samt drenge og piger. Hvornår er det vigtigt at træne hvad, hvornår responderer piger godt på styrketræning og hvornår gør drenge.

Derudover det det også vigtigt, om gymnasterne er selekteret eller ikke-selekteret til holdet og hvad målene og visionerne på det pågældende hold er.

RAMMER

Trænings- og konkurrencestrukturen, love, regler, de fysiske rammer omkring træningen og kulturen sætter de overordnede rammer for træningen. Hvordan trænes der, hvornår trænes der, og hvor meget trænes der i de forskellige aldersgrupper? Derudover skaber økonomi, rekvisitter og antallet af trænere og hjælpere omkring træningen en vigtig ramme for træningen.

Rammerne skal desuden følge gymnasterne færdighedsmæssigt og socialt. At rammerne opstilles efter de færdighedsmæssige kompetencer giver god mening i forhold til træningen på redskaberne samt træning mod konkurrence. Det er nemmere for træneren at planlægge og gennemføre træningen, hvis gymnasterne kan nogenlunde det samme.

I forhold til de sociale rammer vil de yngste gymnaster typisk have andre rammer for træningen, end ældre gymnaster. For de yngste gymnaster skal rammerne støtte tryghed, ro og mulighed for fordybelse, hvor der for de ældre gymnaster skal være mulighed for mere individuel træning og større differentiering mellem gymnasterne. For de ældre gymnaster bør træningsmiljøet ikke opleves som "det er her, de små træner", men i højere grad et træningsmiljø, der støtter frihed, forskellighed og selvstændighed.

Det er vigtigt, at man tager både de sociale og fysiske faktorer med i sine overvejelser, når man skal planlægge, hvordan gymnasterne skal træne.

Mange rykker de dygtigste gymnaster op til ældre årgange, hvilket kan være med til at matche dem færdighedsmæssigt. Dette kan som sagt give god mening, idet det er nemmest for den pågældende træner, der står med gymnasterne. Dog skal man overveje risikoen ved at matche gymnaster efter færdigheder, idet de socialt ikke er det samme sted.

For nogle gymnaster kan dette føre til, at de stopper med at træne gymnastik.

Omvendt kan man også rykke yngre gymnaster op for at matche de ældre gymnaster færdighedsmæssigt, og de yngste kan konkurrere og træne uden pres, da det ikke forventes af dem, at de er bedst.

Der bør altid tages individuelt hensyn i forhold til den enkelte gymnast og det miljø, denne indgår i, før gymnasten eventuelt rykkes til en ældre årgang.

LÆRINGSFORUDSÆTNINGER

Læringsforudsætninger er en vigtig faktor i træningsplanlægningen – netop fordi den beskriver om en gymnast/en gruppe af gymnaster har de bedst mulige forudsætninger for at lære – altså om de er en del af et godt læringsmiljø, et miljø, som træneren i høj grad er med til at skabe.

“Det gode læringsmiljø er kendetegnet ved, at der er plads og rum til inspiration, til at dele viden, vise færdigheder, give og modtage anerkendelse og udvise respekt.”

Når du som træner skal træne en gruppe af gymnaster, er du lederen, og du skal vide, hvad gymnasten kan holde ud, hvor dennes grænse går, samtidig med at gymnasten opretholder oplevelsen af at høre til.

Fire faktorer, der afgør om du som træner lykkes med at være en god leder:

1. **Klare spilleregler** – både for gymnasten, træneren, forældre og alle andre i træningsmiljøet. Hvad er forventningerne? Hvad er reglerne? Reglerne skal hjælpe med at danne gode vaner for alle i træningsmiljøet.
2. **Lydhør styring** – Gør træneren i stand til at styre træningen og læringsprocessen. Træneren skal være orienteret mod gymnasten, som skal føle sig set og hørt.
3. **Progression** – Indebærer, at gymnasten i læringsprocessen mærker løbende progression. Det kræver, at træneren kender gymnastens fundament og kan bygge videre på det. Progression handler ikke blot om de sportslige og fysiske forudsætninger, men også de sociale og organisatoriske forudsætninger. Ofte har træneren mest fokus på det gymnastiske og fysiske niveau hos gymnasten. Men det er også vigtigt at fokusere på den sociale progression, som omhandler gymnastens sociale relationer og de vaner, man har for det, man gør. Dette hænger i høj grad også sammen med punkt 1 – en gymnast kan sagtens klare sig rigtig godt på det gymnastiske niveau, til konkurrencer osv., men lever vedkommende op til spillereglerne og de forventninger, som der er for træningsmiljøet?
4. **At være den professionelle voksne** – Betyder, at træneren kan rumme gymnastens afmagt uden selv at blive afmægtig. Den professionelle voksne sætter ikke gymnasten af holdet eller sender ham/hende hjem, når han næsten ikke kan holde ud, at gymnasten ikke kan forstå instruktionen eller ikke udvikler sig. I stedet bliver træneren (den professionelle voksne) gang på gang ved med at prøve det på en ny måde.

RELATIONEN MELLEM TRÆNER OG ATLET (GYMNAST)

Dette parameter er altafgørende for, om læring og udvikling finder sted. En af de store udfordringer for træneren er at finde balancegangen mellem at være “gymnastikidioten”, som kun fokuserer på gymnastik, teknik og træning og så “pædagogen”, som tilsidesætter det gymnastiske og udelukkende fokuserer på at udvikle gymnasten som menneske.

“Gymnastikidioten” mangler blik for den enkelte gymnasts helhedsudvikling, mens “pædagogen” mangler blik for sporten og dens potentiale. Kunsten er at finde balancegangen mellem de to poler.

Hvordan relationen mellem træner og gymnast er, afhænger i høj grad af gymnastens alder og modenhed. Det er vigtigt, at du som træner har evnerne til at skabe og vedligeholde relationer i øjenhøjde med den enkelte gymnast.

Gymnaster før puberteten har brug for en stabil relation og genkendelighed – at der eksempelvis ikke er en ny træner hver dag. Ofte har relationen større betydning, end sporten i sig selv.

Under puberteten vil gymnasten typisk beslutte sig for, om hun/han vil dyrke gymnastik på “fuld tid” eller han/hun vil dyrke flere sportsaktiviteter. Således vil gymnastikken i høj grad være et socialt anliggende.

Gymnasten, der vælger at satse 100 procent på gymnastikken vil opleve, at relationen mellem træner og gymnast skifter karakter, fordi de bruger meget mere tid sammen.

Efter puberteten bliver relationen mere “lige” – forstået på den måde, at gymnasten ikke i samme grad har brug for træneren. Træneren bliver i højere grad en sparringspartner og en motivator.

Efter puberteten agerer træneren i højere grad som den professionelle, faglige voksne, som i samarbejde med gymnasten tilrettelægger og strukturerer træningen.

MOTIVATION

Hvad motiverer dig og dine gymnaster?
 Hvorfor er du træner?
 Hvorfor tror du, at dine gymnaster træner gymnastik?

På GymTræner 1 – Basis lærte du, at du som træner kan gøre træningen motiverende på fire overordnede måder:

- A. Sørge for at udøverne er aktive
- B. Anvende ros som umiddelbar feedback efter en øvelse
- C. Sørge for at gymnasterne mærker tydelig fremgang i deres træning.
- D. Variere træningen

Du vil nu blive præsenteret for forskellige motivationsteorier/modeller, som du kan bruge i din planlægning, udførelse og evaluering af din træning.

SELVBESTEMMELSESTEORIEN

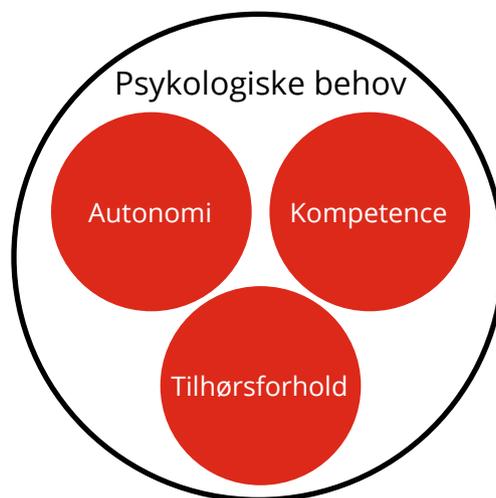
Selvbestemmelsesteorien er en psykologisk tilgang til menneskelig motivation, personlighed og adfærd, og er forfattet af Edward L. Deci and Richard M. Ryan.

Teorien handler om, hvorfor vi gør det, vi gør. Stil for eksempel dig selv spørgsmålet; "Hvorfor går mine gymnaster til gymnastik?".

Derudover er selvbestemmelsesteorien en motivationsteori, som både beskæftiger sig med det, vi kender som indre motivation, ydre motivation og amotivation (Se senere afsnit).

Ryan og Deci opdagede tre psykologiske behov, som skal være opfyldt for at være motiveret i sådan en grad, at man trives, forbliver i aktiviteten over længere tid, arbejder kvalitativt og ikke bliver slået ud, når man møder udfordringer.

De tre behov er kompetence, autonomi og tilhørsforhold (se figur 10)



Figur 12: GymDanmark: Det trænerskabte motivationsklima

Kompetence handler om at føle, at ens egen oplevelse af at være kompetent er tilfredsstillende, og at man oplever sig i stand til at løse den opgave, man stilles over for.

Autonomi er følelsen af at være selvbestemmende, altså at man har indflydelse og handler af egen fri vilje. Det modsatte af autonomi, heteronomi, er følelsen af at være kontrolleret af andre, og dermed ikke have indflydelse på egne handlinger.

Autonomi handler altså om, at man har brug for at føle ejerskab til det de ting, man foretager sig, og at ens adfærd er selvalgt.

Tilhørsforhold handler om at føle sig knyttet til andre og at indgå i relationer. Det kan være tilknytning til konkrete personer, eller det kan være at føle, at man tilhører et fællesskab, såsom et træningshold eller forening.

ET EKSEMPEL FRA TRÆNINGSHALLEN

Træneren har opsat en araber-flikflak-øvelse på gulvet. Træneren fortæller herefter sine gymnaster, at de hver især skal vælge, hvilket fokuspunkt de vil have for øvelsen. Det kan være, at den ene gymnast vil have fokus på forhoppet, den anden på hændernes placering, og den tredje ønsker fokus på corbet-bevægelsen i araberspringet.

Træneren giver derefter feedback ift. gymnastens valgte fokuspunkt – ikke de 20 andre ting, som træneren lige får øje på efter hvert spring. Gymnasten oplever dermed autonomi i forbindelse med valget af fokuspunkt, men vælger ikke selv, hvad der er rigtig og forkert teknik.

Gymnasten vil også opleve kompetence og tilhørsforhold, idet træneren anerkender gymnasten for sit selvstændige valg og arbejde med øvelsen.

INDRE MOTIVATION

Den indre motivation er til stede, når man har lyst til at gøre eller vide noget, fordi det i sig selv er interessant, spændende og tilfredsstillende. I gymnastikhallen sker det, når gymnasterne går i gang med deres træning med stor energi, fordi indholdet er spændende i sig selv. De træner derfor af lyst.

De behøver ikke et "skub" fra træneren – de får nemlig nok skub inde fra sig selv og oplever derfor glæde og tilfredsstillelse. Et andet eksempel på indre motivation i gymnastikhallen er, når børnene laver en selvorganiseret leg, altså hvor træneren holder sig væk og lader gymnasterne lege.

Kan du komme i tanke om en aktivitet, hvor én eller flere af dine gymnaster har været tydeligt indre motiveret? Eller kan du måske komme i tanke om en situation, hvor du selv har indgået i en aktivitet, hvor det har været den umiddelbare nydelse ved aktiviteten, der har været motivationen?

YDRE MOTIVATION

I selvbestemmelsesteorien er ydre motivation ikke kun det modsatte af indre motivation eller det samme som amotivation (mangel på motivation).

Derimod ligger ydre motivation et sted mellem amotivation og indre motivation.

Den ydre motivation er en tilstand, hvor man foretager sig noget på grund af det resultat, konsekvens eller præmie, der kan komme ud af det. Motivationen ligger altså ikke i selve aktiviteten/øvelsen.

Det kan i gymnastiksammenhænge ofte kobles til stræben efter høje karakterer, beståelse af trin, at opnå anerkendelse fra forældre og/eller trænere, at undgå skamfølelse eller frygt for at blive smidt af holdet.

Det er ønskværdigt, at de gymnaster, man træner, er indre motiveret. Men kan dette altid lade sig gøre? Og der er en læring i også at udføre træning/øvelser fordi "det bliver man nødt til?".

Naturligvis kan det ikke altid lade sig gøre at være indre motiveret – og her må det understreges, at ydre motivation er en nødvendig motivationsform, især indenfor eliteidræt, hvor man træner meget.

Kan du komme med et eksempel fra træningssalen, hvor gymnasten har været styret af en ekstern regulering og altså udført en aktivitet for at undgå straf eller for at opnå en belønning?

AMOTIVATION

Ryan og Deci beskriver også en helt tredje kategori inden for motivation, nemlig "amotivation", som er stadiet, hvor en person mangler et formål med at handle – handlingen har ingen værdi. Man kan være amotiveret, hvis man føler sig inkompetent til at udføre en opgave, eller hvis opgaven ikke fører til det ønskede udfald.

Har du oplevet situationer, hvor dine gymnaster udtrykte, at de ikke kunne se meningen med en øvelse? Hvordan håndterer man sådan en situation, så de ikke bliver amotiverede?

“Det er bedre at have en dårlig plan, som gymnasten tror på, end en god plan, som gymnasten ikke tror på”

I skemaet nedenfor er de tre kategorier af motivation beskrevet i relation til idrætsgymnastik. (Inspiration fra Deci & Ryan, 2000)

	Amotivation	Ydre motivation Indre stemme: “Fordi jeg skal!” → “Det giver mening”				Indre motivation
Drivkraft	Manglende oplevelse af kompetence, selvbestemmelse og tilhørsforhold	Ydre pres: Undgå straf eller opnå belønning	Følelse af pligt, skyld, skam, stolthed	Begyndende oplevelse af, at opgaven har betydning	Oplevelse af bredere personlig betydning	Interesse, lyst, tilfredsstillelse, nysgerrighed
“Indre stemme”	Jeg kan ikke “Det har ikke noget med mig at gøre” “De andre kan ikke lide mig” “Jeg passer ikke ind her”	“Jeg gør det, fordi jeg skal.” “Hvis jeg ikke laver noget, bliver jeg smidt af holdet.”	“Det er flovt, hvis jeg ikke laver øvelsen korrekt”	“Det er vigtigt, jeg træner, for jeg vil godt have en god karakter til konkurrencen”	“Gymnastik er vigtigt for mig”	“Jeg elsker gymnastik!”

For at afrunde den indre og ydre motivation, må det understreges, at træneren har et stort ansvar for at motivere gymnasterne på forskellig vis, fordi alle gymnaster er forskellige og motiveres på forskellige måder. Derfor er det også trænerens ansvar at lære gymnasterne, at nogle parametre i træningen er et must. Disse parametre kan være meget forskellige alt efter om man træner breddegymnaster eller elitegymnaster, samt gymnasternes alder.

Uanset er det vigtigt, at gymnaster forstår, hvorfor disse parametre i træningen er et must. Hvorfor laver vi styrketræning? Hvorfor skal vi sidde i spagat? Og hvorfor skal vi stå ved et spejl og svinge benene? Gymnasterne skal kunne se meningen med træningen og identificere sig selv med øvelserne; Hvad skal jeg med denne øvelse?

Gymnasterne vil bevæge sig rundt mellem den ydre og indre motivation i henhold til øvelser, redskaber, arbejdsformer, trænere (herunder relation) mv.

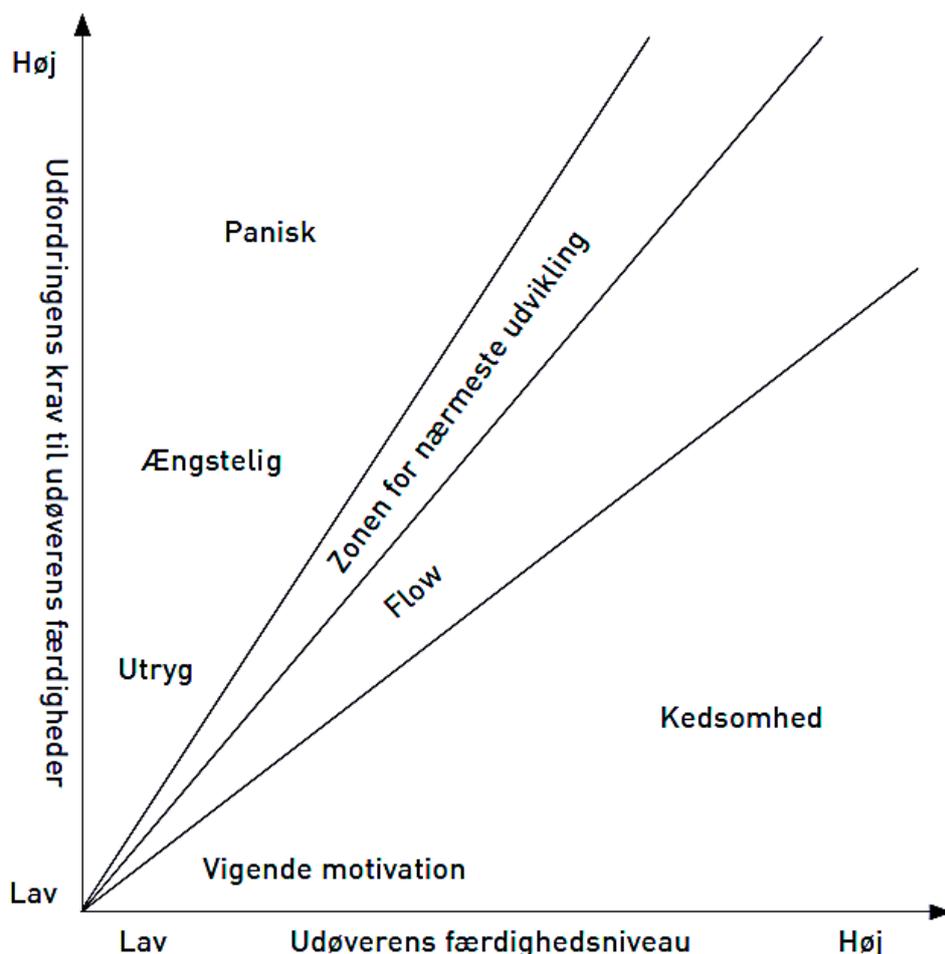
Det må undgås, at gymnasten er i det “ikke motiverede” felt – for gymnastens egen skyld og for træningsmiljøet i hallen.

FLOW-TEORIEN: GYMNASTERNE SKAL UDFORDRES OPTIMALT

I forbindelse med træningsplanlægning på GymTræner 1 – Basis-delen, blev du kort introduceret til Flow-teorien.

Når du som træner skal planlægge en træning, er det vigtigt at have øje for gymnasternes forudsætninger. Gymnasternes forudsætninger afgør nemlig groft set, om de skal lave en sværere øvelse eller lettere øvelse.

Flowteorien, der er udviklet af amerikanske Csikszentmihalyi, handler om, at man skal udfordres optimalt – dvs., at udfordringerne er høje, men ikke for høje. Dette illustreres i figuren herunder:



Figur 13: Flowmodellen

Flow-zonen er den zone, vi mennesker udvikler os mest i, uanset om det omhandler fysisk træning, tøjvask, rengøring eller arbejde.

Zonen er karakteriseret ved fuld opmærksomhed i den givne aktivitet, forglemmelse af tid og sted, nydelsen af, at man er selvkørende og tilfredshed.

Udvikleren af flow-teorien, amerikanske Mihaly Csikszentmihalyi, definerede i 1990 flow som: *"Flow er en mental tilstand i hvilken personen er fuldstændig opslugt i det vedkommende beskæftiger sig med. Det er karakteriseret som en fornemmelse af et energifyldt fokus, fuld involvering og succes med den igangværende aktivitet."*

For at man som individ kan komme i flow, skal tre krav opfyldes:

1. Der skal være klare mål for aktiviteten/øvelsen; Hvad forventes?
2. Tydelig og umiddelbar feedback, så der kan rettes ind og øvelsen/opgaven kan forfines
3. Man skal være optimalt udfordret, så der er balance mellem udfordring og forudsætning (se figur 13)

UDFORDRINGER I GYMNASTIKHALLEN

I gymnastik-sammenhænge består udfordringer af fysisk/teknisk sværhedsgrad og øvelsestyper, men også af træningsformer (selvstændigt, i grupper, typer af organisering) og den grad af selvstændighed og ansvar, som øvelsen kræver.

Gymnastens forudsætninger består af de grundtræningsmæssige forudsætninger, som du er blevet præsenteret for i tidligere afsnit. Det kan være gymnastens styrke i armene, smidighed i haserne eller hurtighed i benene i tilløb til hesten. Men også gymnastens træningsmæssige kompetencer, fx evnen til at kunne koncentrere sig og være vedholdende, er gymnastens egne forudsætninger.

HVORFOR BRUGE FLOWMODELLEN?

Vedholdenhed

Hvis gymnasten ofte oplever at blive udfordret maksimalt, vil man også oftere opleve en følelse af motivation.

Forskning har vist, at atleter eller elever, der træner eller arbejder på denne måde, opbygger stor vedholdenhed i deres træning.

Differentiering

Du kan som træner med stor gavn bruge denne model til at planlægge din træning med henblik på at differentiere øvelser og træningsformer.

Husk at alle gymnaster ikke er på samme niveau, og derfor ikke kan træne alle ting på samme tid.

Evaluering

Brug også flowmodellen til at evaluere din egen træning.

Oplevede du at nogle gymnaster lod til at kede sig? At de var bange/ i angstzonen? Gymnasterne bruger ofte undskyldninger, hvis de er bange for noget. Nogle har ondt i foden, andre skal på toilettet hele tiden, og nogle melder helt fra til træning.



DE SYV FASER I TRÆNINGSPLANLÆGNING

Nu kommer vi til den praktiske del af træningsplanlægningen.

Og hvorfor overhovedet planlægge træningen? Er det ikke nemmere bare at møde op i hallen og se, hvad der sker?

Overordnet planlægger vi vores træning for at sørge for, at vi når det, vi skal. Det kan være planlægningen af et enkelt træningspas, en uge, en måned eller i en længere periode.

Samtidig får vi som trænere overvejet hvad det er, vi skal nå

Ydermere skal det nævnes, at du som træner bør planlægge din træning fordi:

- Din selvsikkerhed øges: Du viser gymnasterne, at du har "styr på dit shit" og gymnasterne bliver motiveret
- Din motivation øges: Vi har noget, vi skal nå!

Træningsplanlægning på GymTræner 1 – Idrætsgymnastik vil udover den Sportspædagogiske model, som du blev præsenteret for i forrige afsnit, tage udgangspunkt i træningens syv faser:

1. Forberedelse
2. Opstart
3. Opvarmning
4. Træning (teknisk & fysisk)
5. Afslutning
6. Evaluering
7. Restitution

1. FORBEREDELSE

I forberedelsesfasen planlægger træneren, hvad der skal ske i træningen. Alt fra indholdet i opvarmningen, stationer og hvilke redskaber, der skal bruges, til tiden på de forskellige redskaber.

I forberedelsesfasen kommer træneren også i hallen og sætter eventuelt redskaber op, forbereder stationer eller taler med forældre/gymnaster.

2. OPSTART

Alle trænere/foreninger har deres egen måde at starte træningen på. Nogle stiller deres gymnaster op på række. Nogle starter med at sidde i rundkreds, typisk med mindre børn. Herefter vil træneren som regel afkrydse gymnasterne og/eller introducere træningen; Hvad skal vi lave i dag, og hvad er forventningerne til gymnasterne.



3. OPVARMNING

På GymTræner 1 – Basis lærte du om opvarmning – herunder den generelle og specifikke opvarmning. Formålet med opvarmning er:

- At øge den fysiske præstationsevne
- At øge den psykiske præstationsevne
- At forebygge skader
- At få en god start på træningen
- At styrke det sociale sammenhold
- At øge motivationen

Fysiologisk formål med opvarmning

- Pulsens stiger og sætter gang i kredsløbet, der tilfører en øget mængde ilt og næring til musklerne
- Kropstemperaturen stiger og medfører hurtigere kemiske processer – fx evnen til at udnytte ilt og energilagrene i musklerne
- Skader forebygges med en øget kropsvarme ved at muskler, sener og bindevæv bliver mere elastiske
- Præstationsevnen øges grundet alle ovennævnte faktorer
- Musklerne bliver i stand til at kunne arbejde hurtigere og mere optimalt
- Bedre koordinations- og reaktionsevne

Mentalt og socialt formål med opvarmning:

- Tryghed og tillid kan opnås gennem en åben og imødekommende attitude
- Sammenholdet kan styrkes gennem positive og fællesskabende oplevelser – fx lege, stafetter m.m.
- Motivationen øges gennem en positiv oplevelse af, at kroppen bliver klar til træning

4. TRÆNING – TEKNISK OG FYSISK

Den tekniske træning er træning, der primært foregår på redskaberne, hvor nye momenter og teknikker skal indlæres eller vedligeholdes.

Den fysiske træning er den grundtræning, der ligger til grund for al den tekniske træning (se tidligere afsnit om grundtræning).

Det er vigtigt at understrege, at især opvarmningen og grundtræningen meget nemt kan overlappe hinanden.

Man kan med stor fordel lave en kort, generel opvarmning og bruge den fysiske træning og grundtræning som en del af opvarmningen. De fleste trænere kender til, at man ikke har den tid i gymnastikhallen med gymnasterne, som man har brug for, for at nå alle redskaber og alle dele af den fysiske træning, som man ønsker. Derfor må du som træner sortere al det unødvendige fra og prioritere de allervigtigste parametre.

Den fysiske træning i idrætsgymnastikken er forudsætningen for al teknisk træning.

Idrætsgymnastikken er præget af utrolige fysiske krav på alle redskaber og ydermere mange forskellige fysiske krav, alt efter om der trænes tekniske færdigheder i bensving eller akrobatiske spring på gulv.

Desuden er den fysiske træning en nødvendighed for, at gymnasterne ikke overbelastes og senere måske bliver længerevarende skadet.

På GymTræner 1 – Basis lærte du om skader og fik ti gode råd til at undgå skader. Et af disse råd var at sørge for, at din gymnast anvender den korrekte teknik, uanset om det er et spring på gulv eller et sving i barren eller recken.

Den korrekte teknik forudsætter igen, at gymnasten har den nødvendige fysiske kapacitet og grundtræning. Hvis dette ikke er tilfældet, vil gymnasten kompensere fysisk for at kunne mestre et teknisk element.

Et velkendt eksempel på dette kan være et overdrevent svaj for at komme rundt i et kæmpesving i den forskudte barre eller i recken, som kompensation for manglende muskelstyrke i coren til at holde den ønskede hul-position.

Et andet eksempel på kompensation kan være flikflak med fingrene pegende udad og hænder placeret bredere end skulderbredde – en typisk kompensation for manglende bevægelighed i skuldrene.

Begge disse eksempler vil på sigt føre til overbelastningsskader. Overdrevent svaj kan føre til rygproblemer og flikflakket kan føre til overbelastning af håndled/underarme.

Kom med eksempler på, hvor dine gymnaster ikke lever op til de fysiske forudsætninger og kompenserer med dårligere teknik.

5. AFSLUTNING & 6. EVALUERING

Som opstarten har hver træner og forening deres egen måde at afslutte en træning på. De fleste vil stille deres gymnaster op på række igen og give korte informationer, fx om næste træning. Samtidig kan træneren kort evaluere træningen; komme med kommentarer til gymnasterne og/eller spørge til gymnasternes oplevelse af træningen.

7. RESTITUTION

Restitution er et andet ord for helbredelse eller genoprettelse og dækker over kroppens bestræbelser på at komme tilbage til hæfterne, når du har trænet hårdt i gymnastikhallen. Jævnfør teorien om skader i GymTræner 1 – Basis, er restitution også en stor del af at forebygge skader – især overbelastningsskader. Husk desuden at øge træningsmængden gradvist og stabilt (maksimalt 10 % om ugen) og at variere træningen, så der ikke er for ensformig belastning på dele af kroppen.



TRÆNINGSPANLÆGNING I PRAKSIS

Du vil nu blive introduceret for to eksempler på træningsplanlægning. Begge træningsplaner tager udgangspunkt i den sportspædagogiske model samt de syv faser i træningen.

Ydermere er der overvejet, hvilke undervisningsprincipper, der benyttes. Her henvises der til begreberne "formel eller funktionel", "progression eller regression" og "induktiv eller deduktiv", som du lærte om på GymTræner 1 – Basis.

Det første eksempel er en ugeplanlægning for et hold, der træner to gange a to timer. Planlægningen er overordnet og der bliver ikke gået i detaljer med enkelte momenter, øvelser eller programmer.

Det næste eksempel er træningsplanlægning for den ene af de to ugentlige træninger, hvor der bliver gået mere i dybden med det specifikke indhold.

Ugeplan uge 1						
Beskrivelse af holdet (alder, køn, tidspunkt på sæson, hvor mange gymnaster)						
<i>Holdet består af ti piger i alderen 6-8 år. Pigerne træner på øvelser i trin 3 og momenter til senere trin. Pigerne har ikke konkurrence i den nærmeste periode.</i>						
	Opvarmning	Grundtræning (styrke-træning og smidighed)				
Værdier	Smil og grin Grundtræning	Forudsætning Meget i små doser	Løb Afsæt	Positioner Modighed	Modighed Fodarbejde	Håndstand Basis
Træning 1 (tid + indhold)	30 min. Hoppebane tumbler, løbeøvelser og trillebør- søvelser. Smidig- heds- program 1. (fokus på spagater og skuldre)	30 min. styrke/posi- tioner Smidighed de sidste 10 min.	20 min. Løbetræ- ning og overslag	30 min. 20 min. stationer træstang. 10 min. strop	20 min. Gang, spark, zoo, balance- træning Håndstan- de, vejrmøl- ler, broer på streg	20 min. 10 min. gymnastisk, fokus på spagats- pring og piruetter 10 min. gulvbasis, ruller, hs, vejrmøller, araber- spring
Træning 2 (tid + ind- hold)	30 min. 10 min. leg 10 min. håndstand og positio- ner 10 min. ballet på trægulv	20 min. + 10 min. til sidst Styrke, 3 runder: 10 min. smidighed		40 min. 20 min. træstang 20 min. strop	40 min. 20 min. Hop, piruet- ter, øvelser 20 min. Momenter: Vejrmøller, håndstand, tiktak, for- læns bro, baglæns bro	40 min. Stationer araber- spring og flikflak Trampolin

Træning 1 uge 1			
Beskrivelse af holdet (alder, køn, tidspunkt på sæson, hvor mange gymnaster)			
<i>Holdet består af ti piger i alderen 6-8 år. Pigerne træner på øvelser i trin 3 og momenter til senere trin. Pigerne har ikke konkurrence i den nærmeste periode.</i>			
	Tid	Indhold	Redskaber
Forberedelse <i>Hvem forbereder hvad?</i>		Træneren forbereder træningen og sætter hjælpetræneren til opgaver i træningen	
Undervisningsprincipper: <i>Hvilke undervisningsprincipper vil du benytte dig af i træningen? Hvordan organiserer du gymnasterne?</i>		Der trænes funktionelt så meget som muligt af tiden. Alle de øvelser vi vælger, skal have tæt relation til et givent moment. Vi opbygger træningen via det progressive princip, dvs. vi starter nemt og basalt, og når en given gymnast viser den teknik og udførsel, vi gerne vil se, kan gymnasten gå videre til næste progression. Overvejelser omkring regression: Hvis vi kan se, at gymnasterne får for svært ved en given øvelse eller går for meget på kompromis med den givne aktivitet, laver vi en regression. Dog er det ok, at gymnasterne får lov til at prøve nye ting til hver træning. Redskabstræningen opbygges efter det deduktive princip; Instruktionsmetoden, elementmetoden og additionsmetoden	
Opstart <i>Hvem byder velkommen? Hvad er vigtigt under en opstart?</i>	0-5 min.	Træneren byder velkommen. Gymnasterne står pænt på række. Spørg om gymnasterne har haft en god dag. De kan kort fortælle, hvad de har lavet. Mind dem om, at de skal gøre sig umage	
Opvarmning <i>Hvem? Hvad? Hvad laver resten af trænerne?</i>	5-20 min.	Trænerne har inden træningen stillet bane op, som laves de første 10-12 minutter af træningen. 1. Hop op og ned over tobleroklodser. For enden hoppes ned og der laves flyverulle ud til graven 2. Høje knæ over kegler, 6 meter 3. Trillebør 2 & 2 (skift mellem alm. og fødder på skuldre) 8 runder, herefter oprydning af klodser.	Tumblerbane Klodser til at hoppe op og over Kegler

	20-30. min.	Smidighedsprogram 1: 30 sek. hase-flex 30 sek. Spagat, forreste ben bøjet 30 sek. spagat Gentag andet ben Skuldre 2 & 2: Skulder m. pind/svømmearme x 20 (x2) Bro med fødder løftet/ skulder m. pind stående x 15 (x2) 1 min. snebolde + omvendt bro	
Grundtræning <i>Hvad er vigtigt i forhold til gymnasternes alder? (Jf. modeller)</i>	De sidste 30 min. af træningen	3 runder: 10 benløft, 5/5 pistol, 10 mavebøjninger, 10 baglår bold, 3 stem, 1 tur tov. Håndstand 20 sek., 3 runder: L-HS, lukket håndstand, lige linje mave/ryg, mave mod væg. 10 min. spark forlæns og sidelæns liggende og spagat, pandekage, split	Yogabolde Klods til HS
Teknisk træning			
Redskab 1	30-50 min.	Hest: Løbetræning, 12 meter 3 x Gadedrenge 3 x Høje knæ 3 x Løb over kegler Overslag over køleskab HS-hop+ falde på ryg Flyvespring til grav	Kegler Køleskab, springbræt Måtter til at lande på ryg på Springbræt
Redskab 2	50-80 min.	Barre: Træstang: Stationer: Vip x 5 Kipsving x 5 (et ad gangen, evt. i træk) Kip m. hjælp x 3, evt. babykip Sving mlm. klodser Gyng med pind på ryg 10 sek. svaj med pind Vip+bugomsving skub til hul. Sidste 10 min: strop-stationer: Sving/KS x 10 Bugomsving/fri felg x 5 Fodmøller x 5	Modtagerklodser x 2 Pinde Klods til bugomsving
Redskab 3	80-100 min.	Fælles på høje bomme: Gang, spark, zoo, balancetræning. Zoo; her kan gymnasterne skiftes til at vælge et dyr (det induktive princip) Håndstande op ad væg, vejrmøller, broer på streger	Skumbomme til håndstand

Redskab 4	100-120 min.	10 min. gymnastisk, fokus på spagatspring og piruetter på rækker. 10 min. gulvbasis, ruller, hs, vejr-møller.	
Redskab 5 Redskab 6			
Afslutning <i>Hvordan afslutter vi træningen bedst muligt?</i>		Vi slutter træningen med, at alle gymnaster fortæller en god ting, der skete i træningen. Alt er tilladt at sige. Hvis nogle har lært noget nyt, giver vi klap til hinanden. Alle slutter med at give hinanden en highfive.	
Evaluering <i>Hvordan kan vi evaluere træningen trænerne imellem?</i>		Træner og hjælpetræner snakker kort efter træning om positive og negative ting ved træningen. Hvad skal vi være opmærksomme på til næste gang.	
(Restitution)		Gymnasterne er så små, at der ikke tales om restitution. På sigt er det vigtigt at minde dem om at sove og spise meget.	

Husk tjeklisten fra GymTræner 1 – Basis med didaktiske og pædagogiske overvejelser

- Hvilke rutiner vil vi skabe omkring start og afslutning?
- Hvordan undgår vi køer og ventetid?
- Hvordan undgår vi, at tiden til organisering og forklaring går ud over tiden til aktivitet?
- Hvordan deler vi gymnasterne op?
- Hvor mange skal de være i hver gruppe?
- Hvad deler vi dem op efter?
- Hvordan får vi rent praktisk gymnasterne hen i grupper/på rækker/i rundkreds/i par?
- Hvordan organiserer vi, så der bliver flow i aktiviteterne, og vi undgår unødige pauser?
- Hvordan får vi mest effektivt redskaberne stillet op?
- Hvordan er musikken organiseret (har vi en playliste)?
- Hvordan får vi gymnasterne til at tie stille og lytte, når vi vil give en besked?
- Hvordan samler vi gymnasterne?

Litteratur:

Dorte Aagaard; Motivation

“GymTræner - Hjælpetræner idrætsgymnastik”

Team Danmark (2016): ATK 2.0 Træning af børn og unge

GymDanmark: “Det trænerskabte motivationsklima”.



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



METODISK OPBYGNING AF MOMENTER

KAPITEL 7: METODISK OPBYGNING AF MOMENTER

I dette kapitel arbejdes der med progression i opbygningen af momenter i de forskellige redskaber. Alle videoer finder du i øvelsesbanken på GymDanmarks hjemmeside.



På GymTræner 1 – Idrætsgymnastik vil der være fokus på trinsystemernes mellemste trinøvelser (cirka 4-6 for både KIG og MIG).

Du vil blive præsenteret for hovedmomenterne i trinøvelserne på hvert redskab samt progressionsøvelser hertil.

Øvelserne er delt i redskaberne for henholdsvis kvindelig og mandlig idrætsgymnastik og har udelukkende fokus på følgende redskaber:

KIG: Bom og forskudt barre

MIG: Bensving, reck, ringe og parallelle barre

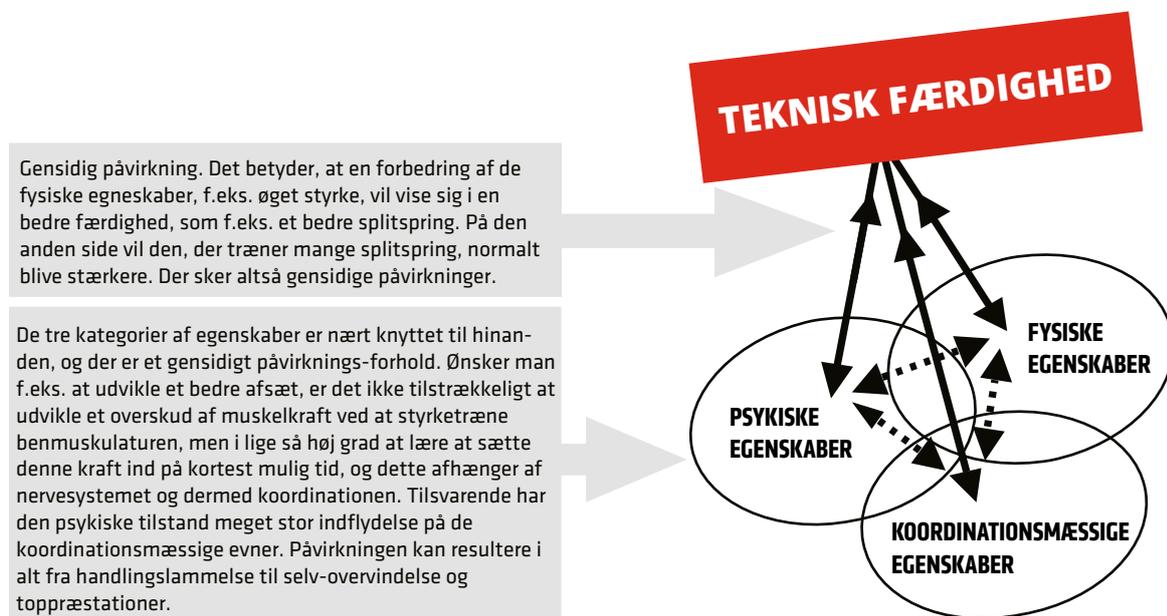
Ønsker du inspiration til spring (gulv og hest), kan der henvises til "GymTræner 1 – Specialedel – Spring" og øvelsesbanken under "Springgymnastik".

Der vil til hver øvelse være tilknyttet videoer, der viser progressionen og opbygningen af et givent moment.

Bemærk: Der er ikke én rigtig måde at lære på. Der er ikke én rigtig forøvelse. Det er vigtigt at finde de rigtige øvelser til den givne gymnast. Alle gymnaster lærer forskelligt og alle gymnaster er forskellige steder i deres udvikling, også selvom de har samme alder.

MEN vigtigt er, at grundtræningen (se kapitel 5), de fysiske og psykiske forudsætninger for det givne tekniske moment er på plads, inden man forventer perfekte tekniske momenter.

Dette kan illustreres i følgende figur, som du kender fra GymTræner 1 – Basis.



Figur 14

Med inspiration fra figur 14, prøv da at udfylde skemaet med følgende ord:

- Dynamisk bevægelighedstræning
- Modet til at stå med hovedet nedad
- Statisk styrke
- Eksplosiv styrke
- Turde at sætte af og hoppe højt
- Selvtillid
- Kropsbevidsthed
- Muskulær spændingsregulering
- Tilpasset kraftindsats

	Fysiske egenskaber	Psykiske egenskaber	Koordinationsmæssige egenskaber
Stå i bro			
Lodret afsæt på springbræt			
Butterfly-kredse i bensving			



METODISK OPBYGNING AF MOMENTER KIG

FORSKUDT BARRE



Vip → Squat on → Vip til håndstand				
Planke	Stem til håndstand – samlede ben	Bounce til håndstand i elastik	Vip → squat on	Vip til håndstand med hjælp
Planke til hoftebøjet stødt	Stem til hugsiddende på stang	Spændte, små vip	Vip til vandret → 45 grader	Vip til håndstand selv
Stem til håndstand op ad væg – samlede ben	Stem til hoftebøjning på stang	Vip til vandret → 45 grader med hjælp		

Baglæns opgang → Bugomsving → fri felg					
Hul på ryg arme ved lår	Gyng i hul	Bugomssving med hjælp (uden vip)	Vip + bugomsving med vante under hagen	Fri felg med hjælp	Fri felg med pude om barren
Hul på ryg arme ved øre	Baglæns opgang		Vip + bugomsving i træk	Fri felg i træk med hjælp	
Lys-hæng	Baglæns rulle til hul med strakte arme	Gyng på ryg med pind	Gyng på ryg med pind, hofte fri		

Kip			
Katete samlede ben	Gyngkip på gulv	Kipsving	Kip med hjælp
V-hæng	Hop til hul med strakte arme	Kip i ribbe	Kip
Benløft		Babykip	

Sving → kæmpesving strop					
Hul på ryg, arme ved øre	Hul i ribbe	Sving i strop med bøjede ben	Sving i barre med bøjede ben	Laydrop	Ligge i lys på springbræt
Svaj på gulv, arme ved øre	Svaj i ribbe	Sving i strop til parallelle klodser	Sving i barre til parallelle klodser	Baglæns rulle til hul med gulvbarre	Kæmpesving i strop med hjælp
Planke		Små sving i strop med strakte ben	Små sving i barre med strakte ben	Håndstand → fald til mave på gulv	Kæmpesving selv

Strakt baglæns salto (engelskmand)					
Hul på ryg, arme ved øre	Strakt baglæns salto i trampolin	Sving til ryg	Sving til lys på skrå måtte + baglæns kolbøtte	Sving til strakt, baglæns salto med hjælp	Vip til håndstand til strakt baglæns salto
Ligge i lys med håndstandsbarre		Sving til lys på skrå måtte med hjælp		Vip til strakt baglæns salto	
		Sving til lys på skrå måtte uden hjælp			

BOM

Håndstand (2 sekunder)			
Stå og gå på alle fire	Harehop med bøjede ben	Opspark til lodret spagat	Håndstand
Hestehop	Harehop med strakte ben	Håndstand op ad væg eller med hjælp	
Zebrahop			

Forlæns bro			
Stå i bro	Spagat	Tiktak	Forlæns bro
Gå frem i bro	Spagathåndstand		

Baglæns bro			
Stå i bro	Spagat	Stå i bro og spark over	Baglæns bro med hjælp
Stå i bro med et ben løftet	Spagathåndstand	Gå ned i bro med et ben til kontrol	Baglæns bro selv
Gå baglæns i bro	Gå baglæns ned i bro og op på gulv	Baglæns bro på streg	

1-bens flikflak			
Spagat-håndstand	Flikflak over bom	Flikflak på gulv	Flikflak på skumbom
Flikflak over kile	Flikflak fra springbræt		Flikflak på bom, landing i 5. position og almindelig landing

Vejrmølle			
Trin 3-4-afspring (stå så længe, som muligt) OBS. på håndisætning	Vejrmølle på streg, lille bom med almindelig landing	Vejrmølle til 5. position	Vejrmølle + forskellige hopvarianter

Spagatspring			
Gå på flad fod, strakte knæ	L-hop	Spagatspring på streg	Spagathop på bom
Gå på tå, strakte knæ	L-hop → arabesque-landing	Spagathop på streg	Spagatspring på lille bom, høj bom.
Stå og løft ben frem til 90 grader, lige hofte, udadroteret fod			
Stå og løft ben tilbage til 90 grader, lige hofte			
Stå i arabesque 10 sekunder.			
Benspark frem på flad fod og på tå til 90 grader			

1/1 piruet på bom			
Gå på tå forlæns, sidelæns, baglæns	Gå på tå med halve vendinger til siden	½ piruettevendinger	1/1 piruet på streg og lille bom
Flamingogang	Halve tåvendinger	1/1 piruettevendinger	1/1 piruet på bom
Balance på én fod i piruettestilling (badeboldarme, arme ved øre)		½ piruet på streg og lille bom	

METODISK OPBYGNING AF MOMENTER MIG

BENSVING



Kredse på svamp
Kredse på bøjler
Spindel på svamp
Russerkredse uden bøjler forlæns og baglæns

RINGE



Sving
Muscle-up
Skulderrulning
Schleuder
Strakt baglæns salto

BARRE



Sving
Sving under barre
Sving på overarme
Langkip
Opstemning

RECK



Kip
Sving
Kæmpesving strop baglæns
Kæmpesving strop forlæns
Strakt baglæns salto







1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



IDRÆTSGYMNASTIK

- EN KONKURRENCESPORT?

KAPITEL 8: IDRÆTSGYMNASTIK – EN KONKURRENCESPORT?

LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til hjemmesiden gymdanmark.dk, hvor alle reglementer, regler og kalenderoversigter ligger
- Kendskab til KIG's konkurrencesystem
- Kendskab til MIG's konkurrencesystem

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Reflektere over fordele og ulemper ved at gå til konkurrencer

Idrætsgymnastik er en sportsgren, der sætter store krav til træningsmængden.

Men hvad træner vi egentlig for? Er målet at gå til konkurrence eller at lære nye ting i træningshallen?

Hvad skal du som træner være opmærksom på, når du tager gymnaster med til konkurrence?

Hvad kan fordele og ulemper være ved at gå til konkurrence? (Tag gerne gymnastens alder i betragtning)

TRINSYSTEMERNE – OG AT GÅ TIL KONKURRENCER?

Trinsystemet for både Mandlig og Kvindelig Idrætsgymnastik har fokus på de basale grundteknikker og momenter. Trinøvelserne er opbygget ud fra en naturlig progression på alle redskaber. På den måde sikrer du som træner, at din gymnast opnår den basale grundtræning.

Trinsystemet har et bestemt udbud af konkurrencer, der afholdes hvert år. Dog opfordrer trinsystemet ikke til, at man skal dyrke konkurrencerne for gymnaster i en meget ung alder. Træneren kan selv bestemme, hvilket trin en gymnast starter i, så derfor kan man træne på sine trinøvelser i flere år hjemme i klubberne, uden at der stilles krav om at gå til konkurrence. Træneren kan beslutte, hvornår gymnasten er klar til at gå videre til næste progressioner.

WWW.GYMDANMARK: EN INFORMATIONSPLATFORM



På GymDanmarks hjemmeside finder du alle reglementbeskrivelser, håndbøger, regler og kalenderoversigt over alle arrangementer inden for de forskellige gymnastikdiscipliner; Herunder idrætsgymnastik og KIG/MIG.

Det er også på denne hjemmeside, du tilmelder dine gymnaster til konkurrencer og indløser licenser for gymnasterne.

Alle gymnaster, der deltager under GymDanmarks konkurrencer, skal have en gyldig licens, dvs. et personligt konkurrencenummer.

Både KIG og MIG har en "håndbog". I håndbogen kan du læse mere om:

- Udvalget for Idrætsgymnastik
- Redskabskrav
- Teknisk reglement (konkurrencer)
- Dommere

Det følgende kapitel er opdelt i en KIG-del og en MIG-del, som beskriver de forskellige konkurrencesystemer.

KVINDELIG IDRÆTSGYMNASTIK – KONKURRENCE

I KIG konkurreres der i trinsystem (trin 1-9) og eventuelt i Code of Points.

Trinsystemet er opdelt i ni forskellige trin, hvor trin 1 er begynderniveau. Trin 1-6 er obligatoriske øvelser med bestemte momenter og koreografier.

Trin 7-9 er frie øvelser med bestemte krav på hvert redskab.

Gymnasterne kan eventuelt konkurrere i det internationale bedømmelsesreglement, kaldet Code of Points.

I Kvindelig Idrætsgymnastik afholdes der i løbet af et kalenderår følgende konkurrencer:

Nationale mesterskaber:

DM – Senior, Junior & Youth

Nationale Mesterskaber – Aldersgruppe 1 & 2 (under/over 12 år) Trin 7-9

Nationale Mesterskaber – Trin 4-9

DM – Senior hold (kvalifikation og finale)

DM – Junior & youth hold, FIG Jr. Code of Points

Nationale Mesterskaber – Trin 4-9 hold

Regionale mesterskaber:

JM og SM – Senior, junior & youth

Regionale Mesterskaber – Aldersgruppe 1 & 2 (under/over 12 år), Trin 7-9

Regionale Mesterskaber – Trin 1-9

Regionale Mesterskaber – Trin 1-9 hold



TRINSYSTEMET – BESTÅELSE OG KONKURRENCE

Det er op til den enkelte træner at beslutte, hvilket trin en ny gymnast skal starte i. Som udgangspunkt skal man dog starte i trin 1, 2, 3 eller 4, men har man specielle gymnastiske kompetencer/forudsætninger, fordi man har dyrket en anden gymnastikgren (fx Tumbling eller TeamGym), kan man starte i trin 5 eller 6. Det kræver ingen dispensationsansøgning at starte på et højere trin end trin 4 – det er den enkelte træners skøn. Dog skal man gennemføre og bestå det trin, man starter i, og de trin, der kommer efterfølgende. Man kan således ikke springe et eller flere trin over.

I nedenstående tabel kan du danne dig et overblik over, hvor mange point der kræves for at bestå et givent trin.

Trin	Minimum alder	Point forudsætning	Point for beståelse
1-2	4 år	Ingen	Ingen (træners vurdering)
3	5 år	Ingen	Ingen (træners vurdering)
4	6 år	Ingen	30 point AA i Trin 4 (75%)
5	7 år	30 point AA i Trin 4	31 point AA i Trin 5 (78%)
6	7 år	31 point AA i Trin 5	32 point AA i Trin 6 (80%)
7	7 år	32 point AA i Trin 6	33 point AA i Trin 7 (82,5%) Specialist: 8,8 pr. redskab
8	8 år	33 point AA i Trin 7	34 point AA i Trin 8 (85%) Specialist: 8,8 pr. redskab
9	9 år	34 point AA i Trin 8	35 point AA i Trin 9 Specialist: 8,8 pr. redskab

MANDLIG IDRÆTSGYMNASTIK O KONKURRENCE

I MIG konkurreres der i trinsystem (trin 1-8) og eventuelt i Code of Points.

Trinsystemet er opdelt i otte forskellige trin, hvor trin 1 er begynderniveau. Trin 1-6 er obligatoriske øvelser med bestemte momenter.

Trin 7 og 8 er frie øvelser med bestemte krav på hvert redskab.

Gymnasterne kan eventuelt konkurrere i det internationale bedømmelsesreglement kaldet Code of Points.

I mandlig Idrætsgymnastik kan der i løbet af et kalenderår afholdes følgende konkurrencer:

Nationale konkurrencer:

DM – Senior, individuelt

DM – U16, U18, individuelt

DM – U8, U10, U12, U14 i trinsystem

Nationale mesterskaber trin 1-8

Masters, individuelt og hold

DM – Senior, hold (kval. og finale)

DM – U8, U10, U12, U14, hold

U14 cup 1. runde og finale

Regionale konkurrencer:

JM/SM – Senior, individuelt
 JM/SM – U16, U18, individuelt
 JM/SM – U8, U10, U12, U14, individuelt i trinsystem
 Masters, individuelt og hold
 JM/SM – Senior, hold
 JM/SM – U16, U18, hold
 JM/SM – U8, U10, U12, U14, hold

Ved trinmesterskaberne NaM og RM skal gymnasten lave samme trin på alle redskaber, og har frit valg af specialøvelse.

Der er ingen aldersbegrænsninger og der kåres én mester i alle trin.

Ved de individuelle konkurrencer i U8-U14 er de første 4 trin låst: Den pågældende gymnast skal konkurrere i det samme trin på alle redskaber.

I trin 5-8 er trinnene åbne: Den pågældende gymnast kan konkurrere i et trin på nogle redskaber og i et andet trin på andre redskaber.

U14 Cup er en individuel konkurrence med to runder i frie øvelser i henhold til de nordiske bedømmelsesregler. Det er summen af resultatet i de to konkurrencer, der er bestemmende for placeringerne.

Det er i Mandlig Idrætsgymnastik ikke et krav, at man består sit trin med en bestemt pointsum for at rykke til næste trin. Det er trænerens beslutning, hvornår en given gymnast kan rykke videre, så længe ovennævnte regler overholdes.

Der uddeles beståelsesmedaljer ved trinkonkurrencerne ud fra nedenstående beståelseskrav:

Trin	Beståelseskrav (antal point, der skal opnås for at bestå trin)
1	27,00 point i AA
2	31,50 point i AA
3	37,50 point i AA
4	44,80 point i AA
5	51,20 point i AA
6	56,00 point i AA
7	61,00 point i AA
8	63,00 point i AA

TRÆNERENS OPGAVER OG ROLLE I FORBINDELSE MED KONKURRENCER

Det er vigtigt, at både gymnaster og forældre er forberedt hjemmefra, inden gymnasterne skal til konkurrence.

Måske har i en bestemt politik i jeres klub, måske er det op til hver enkelt træner.

Husk følgende overvejelser i forbindelse med, at dine gymnaster skal til konkurrence:

- Licens: Licens skal være indløst for alle gymnaster, der skal tilmeldes til konkurrence.
- Tilmelding: Foregår tre uger før konkurrencen på GymDanmark.dk
- Informationer inden konkurrencen: Husk at informere forældre og gymnaster om hvilket tøj, de skal have på, håropsætning, mødetid, mødested osv.
- GymScore: Livestreaming af point og placeringer. Hvordan vil du gerne benytte GymScore? Skal forældrene kunne tjekke karaktererne i løbet af konkurrencen? Skal gymnasterne kunne vide deres karakterer og placeringer før udmarch?
- Forældre til konkurrencen: Ønsker du som træner at forældrene skal forholde sig passivt under konkurrencen? Skal gymnasterne kunne gå ud til forældrene mellem redskaberne eller skal de blive sammen med holdet?

Litteratur:

www.gymdanmark.dk







1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



09.2020 · Produktion: FORMEGON

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND