

GymDanmarks 2021

Idrætsgymnastik

Talent og Elite Kick-Off



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Programmet

- 19:00 Velkomst og Formål
 - Præsentation af GymDanmarks International Afdeling + Uddannelses Afdeling
 - 19:05 Bedre Sportslig Udvikling (BSU) / Talent- og Eliteaktiviteter 2021
 - 19:10 Talent Udviklingssamarbejde (TUS)
 - 19:30 Talent- og Elite Udviklingssamlinger / Symposier (TEU)
 - 19:45 Uddannelse
 - 19:55 Landsholdsaktiveter
 - 20:25 Covid-19 og National Elite
 - 20:30 Micheles barsel plan
 - 20:35 UIGs opdatering
 - 20:45 Evt.
-



International Afdeling + Uddannelse



Helge Fisker
Landsholdschef



Espen Larsen
Sportskoordinator



Michele Blomsterberg
Hansen
Disciplinkaptajn i
Idrætsgymnastik



Ole Holmskov Hansen
Disciplinkaptajn i
TeamGym



Pil Christiane
Lindekron
Udviklingskonsulent

Bedre Sportslig Udvikling (BSU)

- Målet med GymDanmarks Talent - og Elitestruktur er at bidrage til at de mest ambitiøse og talentfulde gymnaster opnår deres fulde potentiale og sikre et generelt højt niveau.
 - Dette gøres ved løbende at udvikle gymnaster - og træneres mentale, fysiske, tekniske og taktiske færdigheder på baggrund af langsigtede og realistiske mål.
 - Effekten af arbejdet skal ses i samspil mellem **klubber**, **træningssamlings (symposier)** og **landshold** baseret på et helhedssyn af præstationer og skal føre til at danske gymnaster kan hævde sig i international konkurrence med mulighed for at vinde medaljer ved NM, NE, EM, VM og OL.
-



Talent Udviklingssamarbejde (TUS)

Flest muligt, længst muligt af dem der gerne vil, i de bedste miljøer

- **Formålet:** at styrke talentudviklingsmiljøer i dansk gymnastik
 - Udviklingssamarbejde mellem en forening, GymDanmark og evt. en tredje part
 - Ét eller flere projekter som har til formål at styrke talentudviklingen i foreningen, der vil skabe en rød tråd på lang sigt
 - Foreningen har ansvar for at opnå målsætningerne i projektet
 - GymDanmark støtter med blandt andet uddannelse og konsulentrådgivning



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Værdisæt for Talentudviklingsarbejde

- **Den lange bane:** talentudvikling er et langsigtet og struktureret stykke arbejde. Det betyder, at man sætter den daglige træning og konkurrencer ind i et større perspektiv.
- **Den korte bane:** glæde og velvære er en væsentlig del af at lave gymnastik. Vægter er lagt på gode oplevelser og det sociale klima til træning og konkurrencer.
- **Selektering:** Selektion til ungdomshold sker ud fra en helhedsbetragtning af gymnastens motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer samt den sociale støtte, gymnasten har fra vigtige personer i nærmiljøet (fx familie og skole).
- **Sen specialisering:** gymnasterne opnår et så bredt grundlæggende fundament som muligt, som kan øge motivationen og glæden ved aktiviteten og dermed øge kvaliteten i træningen og forhindre udbrændthed.
- **Individuel udvikling:** udviklingen af den enkelte gymnast er det primære mål. Det er dermed nødvendigt at forening og trænere skaber talentudviklingsmiljøer som fokuserer på gymnasternes individuelle behov.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Aktuelle Indsatser i Idrætsgymnastik

Forening	SG	VIK	VGF	AIG	Hermes GF	Gefion GF	HGF	Skive GF
Projekt / Formål	1) Psykologisk-pædagogisk rød tråd i foreningen 2) Rød tråd i trænerudvikling	1) Trænerudvikling 2) Talent- & elitestrategi Herunder fokus på frasen: "Fra holdtræner til klubtræner"	Er allerede i gang med en satsning på børnefronten - kontakt og tilbyd et samarbejde der bygger videre på eksisterende arbejde. De ønsker at finde ud af, hvordan de måler effekten af deres indsats løbende (efter 1-5 sæsoner).	1) Skabe et senior miljø og beholde senior gymnaster. 2) 'Raising the Standards' - en højere gymnastik niveau for talenter / eliter.	1) Udvikle en strategi og målsætninger for de forskellige hold/niveauer 2)Kontinuerlig uddannelsesplan for trænerne. 3)Fastlagt uddannelsesniveau ud fra hvilket niveau trænerne deltager i. 4)Få skabt et endnu mere motiverende og udviklende træningsmiljø – herunder fastholdelse af gymnasterne når de bliver ældre (pre-teens og teenagere).	Træner udvikling og uddannelse på alle niveauer	*Projekt er på pause* 1)Få deres egen hal 2) At skabe et 'top-notch' talent/elite program.	*Projekt er på pause* Vil bygge op et talent/elite program helt fra bunden, der fokusere meget på trænerudvikling og korrekt teknik, samt pædagogisk træningsmetoder.

TUS Vidensdeling

- Foruden ansvaret for udvikling af egen forening, er samarbejdsforeningen ligeledes forpligtet til at videreformidle den opnåede viden, som er opstået på baggrund af samarbejdet, til "Gymnastik-Danmark". Denne videreformidling kan udformes på forskellig vis, fx:
 - Talentseminar (webinar)
 - Næste webinar vil AIG og VGF præsentere deres projekter
 - TEU samlinger/Symposium (kick-off 2021)
 - Skrevet materiale, videomateriale, konkrete koncepter eller andet
 - Det gælder både de positive og de negative historier herfra
-

Gym11Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Talent og Elite Udviklings Samlinger / Symposier

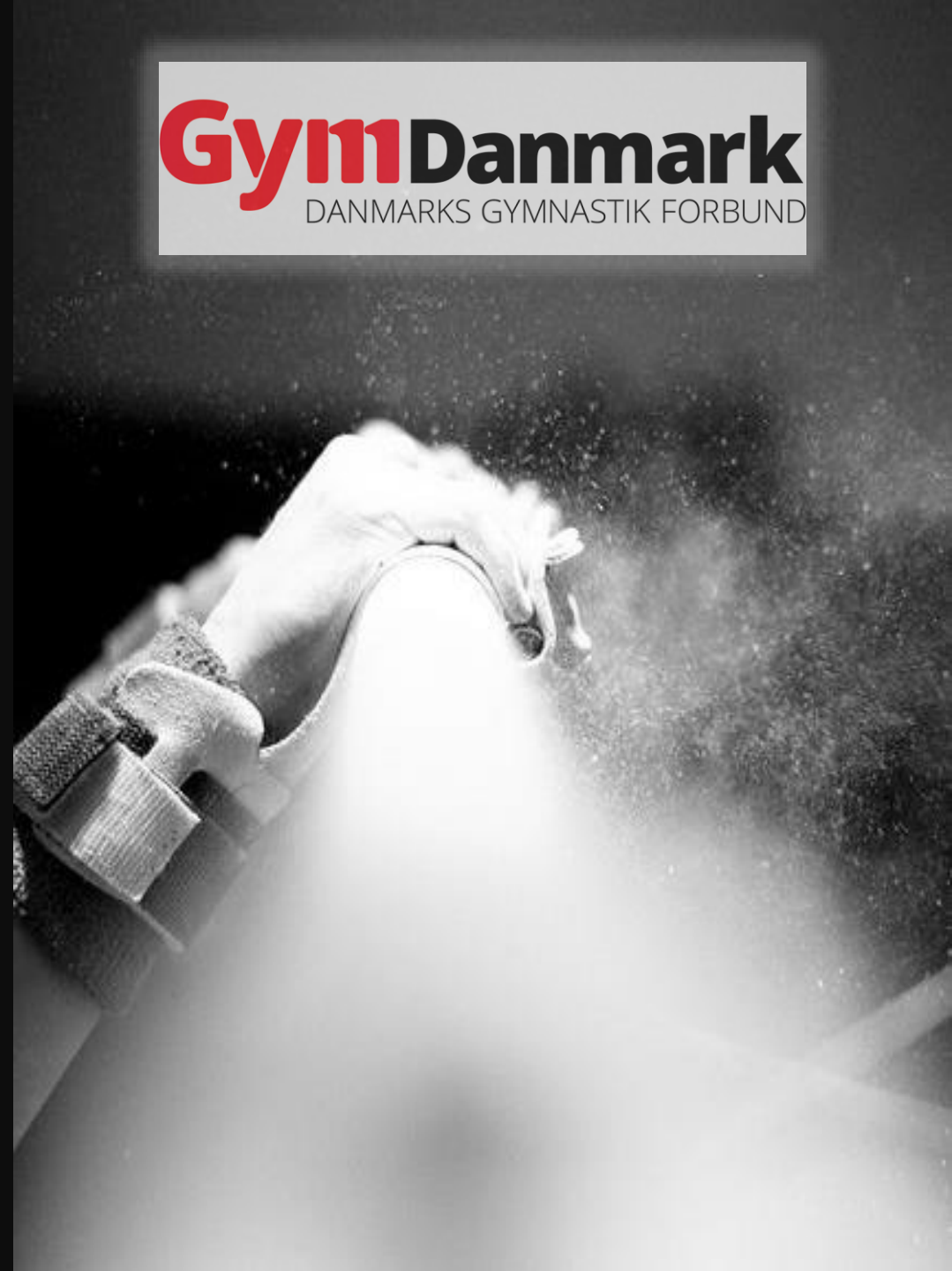
- **Formålet:** at løfte niveauet, samt kvaliteten af idrætsgymnastik i Danmark
 - Uddannelse og udvikling af trænere
 - Inspiration og motivation af gymnasterne
 - Sparring, samarbejde og networking af trænere og klubber



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Talent/Elite Udviklings Samlinger (TEU)

- Rettet mod talent og elite gymnaster, samt deres klub trænere
 - Forskellige former:
 - Specifik, fokuseret emne, som teknisk, fysisk, taktisk og mental træning (f.ek. korrekt teknik i kæmpesving, basis i baglæns tumbling, osv.)
 - Klinik-agtig format, hvor klub trænere skal også deltage og få en opgave
 - Åben samling med landstrænere eller andre eksperter
 - Formålet: inspiration og motivation, networking, at skabe et tæt forhold mellem gymnasterne, samt trænere
 - En oplevelse (fremtid vision)
 - En camp for alle aldre, alle niveauer over en længere periode af tid (f.ek. en uge i sommerferien)
 - Gymnasterne får chancen at arbejde med mange forskellige trænere og eksperter
 - Gymnasterne får chancen at prøve nye momenter
 - Gymnaster får chancen at møde nye venner og hygger sig i et seriøst, men uformelt miljø (f.ek. Woodward eller International Gymnastics Camp stil)
-



Symposier

- Rettet mod trænerne (alle niveauer), foreningsbestyrelse eller leder, og/eller forældre
 - I nogle omstændigheder kunne en symposium være rettet mod gymnaster, især ældre gymnaster
- Formålet: at uddanne/udvikle på et specifikt emne, som teknisk, fysisk, taktisk og mental træning
 - Format: teori og/eller praktiske øvelser (f. ek. **Red Zone Training** var en kombination af både en foredrag og en praktisk demonstration af programmet)
- Emner: der er en bred vifte af muligheder (f.ek. trivsel i gymnastik, pædagogik i gymnastik, modtagning kursus i tumbling, barre, osv., fysisk forberedelse og skade forebyggelse, øvelse composition og bygning, osv.)
 - Vi er åben til alle forslag, og vil så GERNE få indtryk fra miljøet... hvad er vigtigt for jer!
- Forskellige former:
 - 1 dag med fokus på et emne (Red Zone Training)
 - 1 dag multikursus program (forskellige moduler med forskellige emner)
 - Weekend kursus



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

2021 Program

- 2 marts: GymDanmarks 2021 IG Talent og Elite Kick-off
 - 18-19 september: 'Talent og Elite Træner Multi-kursus Symposium'
 - I samarbejde med alle GymDanmarks discipliner, en fælles symposium, der vil samle Danmarks talent og elite trænere og give dem muligheden for at vælge forskellige moduller over en dag (4 eller 5 moduller i den samme dag)... se næste slide
 - 24 marts: Michele går på barsel... Velkommen til Chris Gregersen, som ny koordinator til GymDanmarks TEU samlinger/symposier
 - cg@aig-aalborg.dk
 - Der kommer minimum 2 samlinger/symposier til
-

Gym11Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



GymDanmarks Talent- og Elitetræner Multi-kursus Symposium

Teori og fællesmoduler

- Trivsel i gymnastik/sport
 - Anerkendelse imellem træner og gymnast
 - Træneren og dennes magtposition
 - Fælles mål og individuel udvikling
 - Helhedsorienteret selektion
 - Hvornår skal vi starte i konkurrence?
 - Pædagogik i gymnastik
 - Sportpsykologi i gymnastik/sport
 - Konstruktiv evaluering
 - Målsætninger
 - Coaching
 - Teori om talentudviklingsmiljøer
 - BSU
 - TUS
 - Henriksens modeller
 - Mathornes nye trekant
-

Praktiske tilvalgsmoduler

- Noget med rytme/koreografi
 - Rytmegymnaster, IG, TG, Acro
 - Moderne danser / ballettræner
- Noget med stortrampolin
 - IG, TG, Tumbling, Tramp/DMT, Acro
 - Anette / Kim O. / Daniel V.
- Noget med tumbling
 - IG, TG, Tumbling, Tramp/DMT, Acro
 - Oliver / Bjørk / Marian
- Noget med spring over hest/Pegasus
 - IG og TG
 - Marian Rizan / Lars Nørregaard
- Træningsfysiologi / ATK
 - Alle
 - Søren Smedegaard / Milan Udvaracz

GymDanmarks Træneruddannelse

- Introduktion til GymDanmarks uddannelse
- GymTræner II
- Diplom Træner Uddannelse (DIF)
- <https://gymdanmark.dk/gymtraener-en-traeneruddannelse-for-livet/>



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Anderson Teixeira – MIGs Assisterende Landstræner



- Tidligere professionel gymnast
- Elite- og Talent træner
- Bacheloruddannelse i Idræt
- Certificeret dommer

"Det er min klare overbevisning at jeg kan gøre en forskel for landsholdet ved at tilbyde professionalisme, engagement samt coaching af høj kvalitet for både senior- og juniorgymnaster, og på den måde bidrage til at holdets gymnaster udnytter deres fulde potentiale... Jeg anerkender desuden at Landstræner-rollen indeholder mere end blot et træner-ansvar, og indebærer at samle de danske gymnaster på tværs af klubber og samtidigt repræsentere Danmark og GymDanmark udadtil."

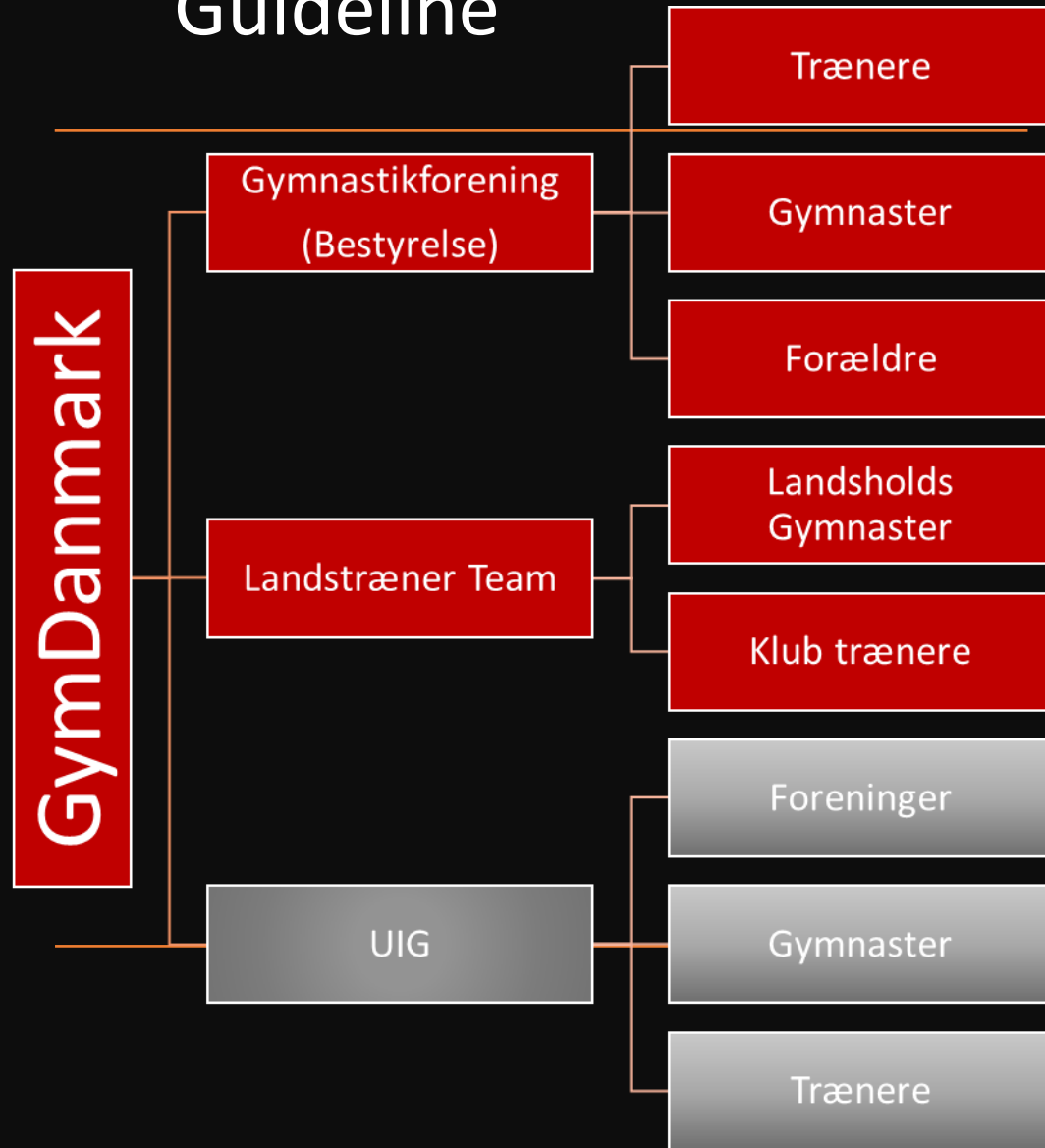


Landsholdsaktiviter 2021

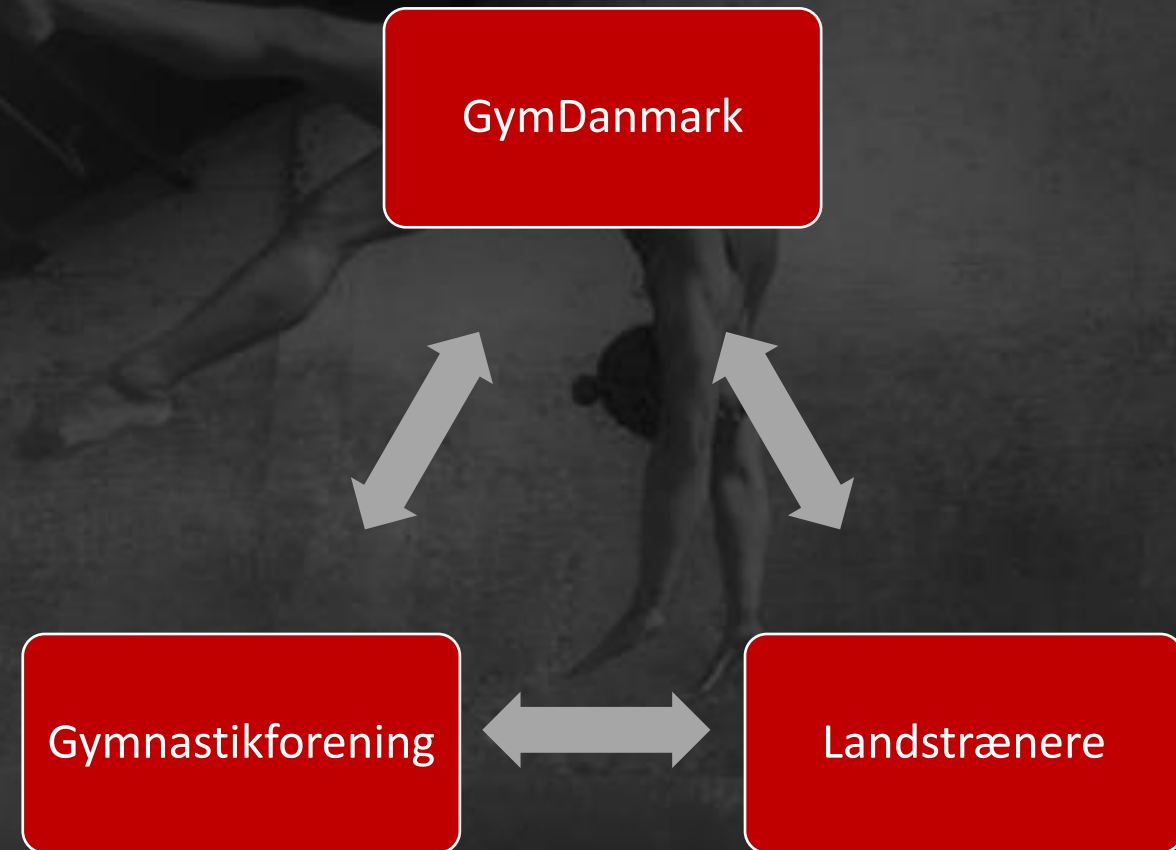
- 13/3: *EM Udtagelsestest – virtuelt og med fleksible datoer*
- 10/4: *EM samling ???*
- ???: *Jr. NM Udtagelsestest*
- 21-25/4: *EM i Basel, SUI*
- ???: *Jr. NM samling ???*
- 22-23/5: *Jr. NM (Virtuelt) ???*
- 2-5/9: *World Cup i Köper, SLO*
- 11/9: *VM + NE (Sr.) Udtagelsestest*
- 2/10: *NE (Jr.) Udtagelsestest (MIG)*
- 9/10: *VM samling*
- 10/10: *NE (Jr.) Udtagelsestest*
- 18-24/10: *VM i Kitakyushu, JAP*
- 12-14/11: *NE i Cardiff, Wales*



Kommunikations Guideline



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



BSU Elite Progressionskrav - Senior

Senior						
	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedrørende kriterier og udtagelse	Resultatmål KIG	Resultatmål MIG	Forbundsstøtte
Internationale elite	Niveau 7	Medalje: VG/YM/OL (Individuel/hold)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	All around: Top 5 Specialist: Top 4	All around: Top 5 Specialist: Top 4	Ingen egenbetaling (VM & World Cup)
	Niveau 6	Finale niveau: YM/OL (Individuel/hold)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	All around: Top 24 Specialist: Top 8	All around: Top 24 Specialist: Top 8	Ingen egenbetaling (VM & World Cup)
	Niveau 5	Medalje: EM/EG/deltagelse OL (Individuel/hold) Forberedelse til VM: World Cups	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højere int. elite niveau	All around: Top 10 Specialist: Top 8	All around: Top 10 Specialist: Top 8	Ingen egenbetaling (EM & World Cup)
	Niveau 4	Finale niveau: EM/EG eller medalje til World Cup (Individuel/hold) Forberedelse til EM: World Cups	Skabe forudsætning for hold/individuel til at præstere på højere int. elite niveau	All around: Top 24 Specialist: Top 8	All around: Top 24 Specialist: Top 8	EM/EG: Ingen egenbetaling World Cups: Fuld egenbetaling
National elite	Niveau 3	Deltagelse: VM Forberedelse til VM: World Cups	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	All around: Top 2/3* Specialist: Top 1/3* (og Top 1/4* på hest)	All around: Top 2/3* Specialist: Top 1/3* (og Top 1/4* på hest)	VM: Ingen egenbetaling World Cups: Fuld egenbetaling
	Niveau 2	Deltagelse: EM Forberedelse til EM: World Cups	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	All around: Top 2/3* Specialist: Top 1/3* (og Top 1/4* på hest)	All around: Top 2/3* Specialist: Top 1/3* (og Top 1/4* på hest)	EM: Ingen egenbetaling World Cups: Fuld egenbetaling
	Niveau 1	NM/NE deltagelse og medaljer ved DM	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af national elite	All around: Top 2/3* Specialist: Top 1/3* (og Top 1/4* på hest)	All around: Top 2/3* Specialist: Top 1/3* (og Top 1/4* på hest)	Fuld egenbetaling
Foreningsel	Basis	Deltagelse i DM og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi				

BSU Progressionskrav - Junior

Junior						
	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedrørende kriterier og udtagelse	Resultatmål KIG	Resultatmål MIG	Forbundsstøtte
Internationalt niveau	Niveau 4	Finale/medalje niveau: JEM/JVM/EYOF/YOG	Skabe forudsætning for hold/individuel til at konkurrere på højeste internationale niveau	All around: Top 30*	All around: Top 30*	Fuld egenbetaling (skal det være ind. Vurdering med medalje?)
	Niveau 3	Deltage: JVM/YOG	Skabe forudsætning for hold/individuel til at konkurrere på højere internationalt niveau	All around: Top 2/3*	All around: Top 2/3*	Fuld egenbetaling
	Niveau 2	Deltage: JEM/EYOF	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af nationalt niveau	All around: Top 2/3*	All around: Top 2/3*	Fuld egenbetaling
Nationalt niveau	Niveau 1	NM / NE deltagelse og medaljer ved Forbundsmesterskab	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af nationalt niveau	All around: Top 2/3*	All around: Top 2/3*	Fuld egenbetaling
	Basis	Deltagelse i Forbundsmesterskab og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi				
	* Gennemsnit fra de sidste 2 konkurrencer af det samme format					



GymDanmarks Resultatsmål

EM	MIG Sr.	EM	KIG Sr.
Individual Specialist	Top 2/3 Top 1/3 (Top ½ på hest)	Individual Specialist	Top 2/3 Top 1/3 (Top ½ på hest)
AA	75.232	AA	47.00
Gulv	13.608	Hest	13.816
Bensving	13.183	Barre	12.716
Ringe	13.366	Bom	12.033
Hest	14.033	Gulv	12.399
Barre	13.583		
Reck	13.166		



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Samtykkeerklæring



- Milan Udvaracz: GymDanmarks fysio til Idrætsgymnastik i forbindelse med alle landsholdsaktiviteter
 - Han skal have en underskrevet erklæring hvis han vil få lov til at behandle, rådgive, eller fysisk træne med en gymnast mens til en landsholdsaktivitet
 - Erklæringen **gælder kun et år af gang**, så vi skal have en underskrift for 2021
 - Det kan findes på vores hjemmeside; det er sammen med invitationen til EM udtagelestesten
 - Man skal aflevere den underskrevet erklæring til enten landstrænerne eller Milan (scan er ok)
-



Covid-19 og National Elite

- Forsamlingsloftet gælder **ikke** atleter, som repræsenterer Danmark på **højeste nationale SENIOR niveau** inden for en DIF-anerkendt idrætsgren
- Ved højeste nationale SENIOR-niveau forstås den bedste seniorrække i Danmark inden for den pågældende disciplin
- Det betyder, at de atleter som deltager i den konkurrencerække (division), hvor der uddeles DIF-medaljer er undtaget forsamlingsloftet
- MIG Senior Hold: Ved deltagelse i **elitedivisionen**/hold-DM skal gymnasten i 2020 og fremadrettet mindst fylde **15 år** i konkurrenceåret eller være ældre for at kunne deltage på holdet
- KIG Senior Hold: Fylder **13 år** i konkurrenceåret eller være ældre.



Micheles Barsel Plan



Landsholdsopgaver

- Helge, Ditti og Marian
- hfi@gymdanmark.dk
- Ditti.Denmark@gmail.com
- Marianrizan@yahoo.com



TEU samlinger / symposier

- Chris Gregersen (Ole Holmskov Hansen)
- cg@aig-Aalborg.dk
- ohh@gymdanmark.dk



Talent Udviklingssamarbejde

- International Afdeling
- Helge (AIG, Gefion og Hermes)

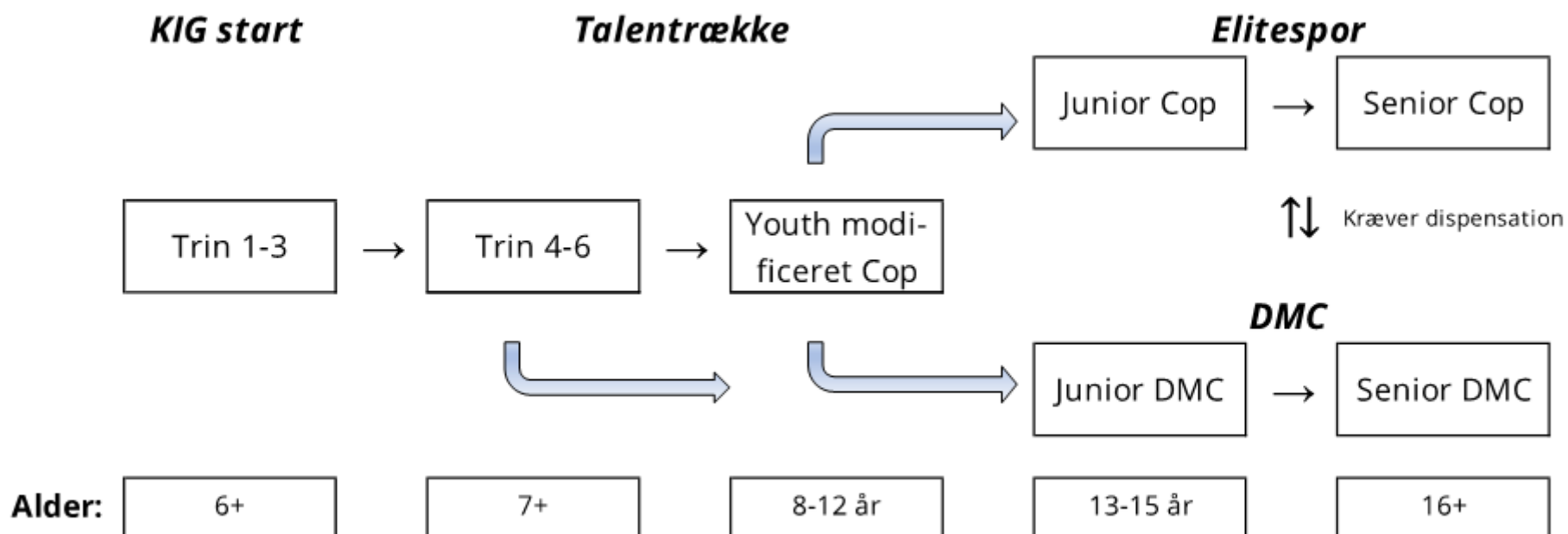
UIG

- KIGs ny konkurrencestruktur
 - KIG håndbogen 2021
-

Gym11Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

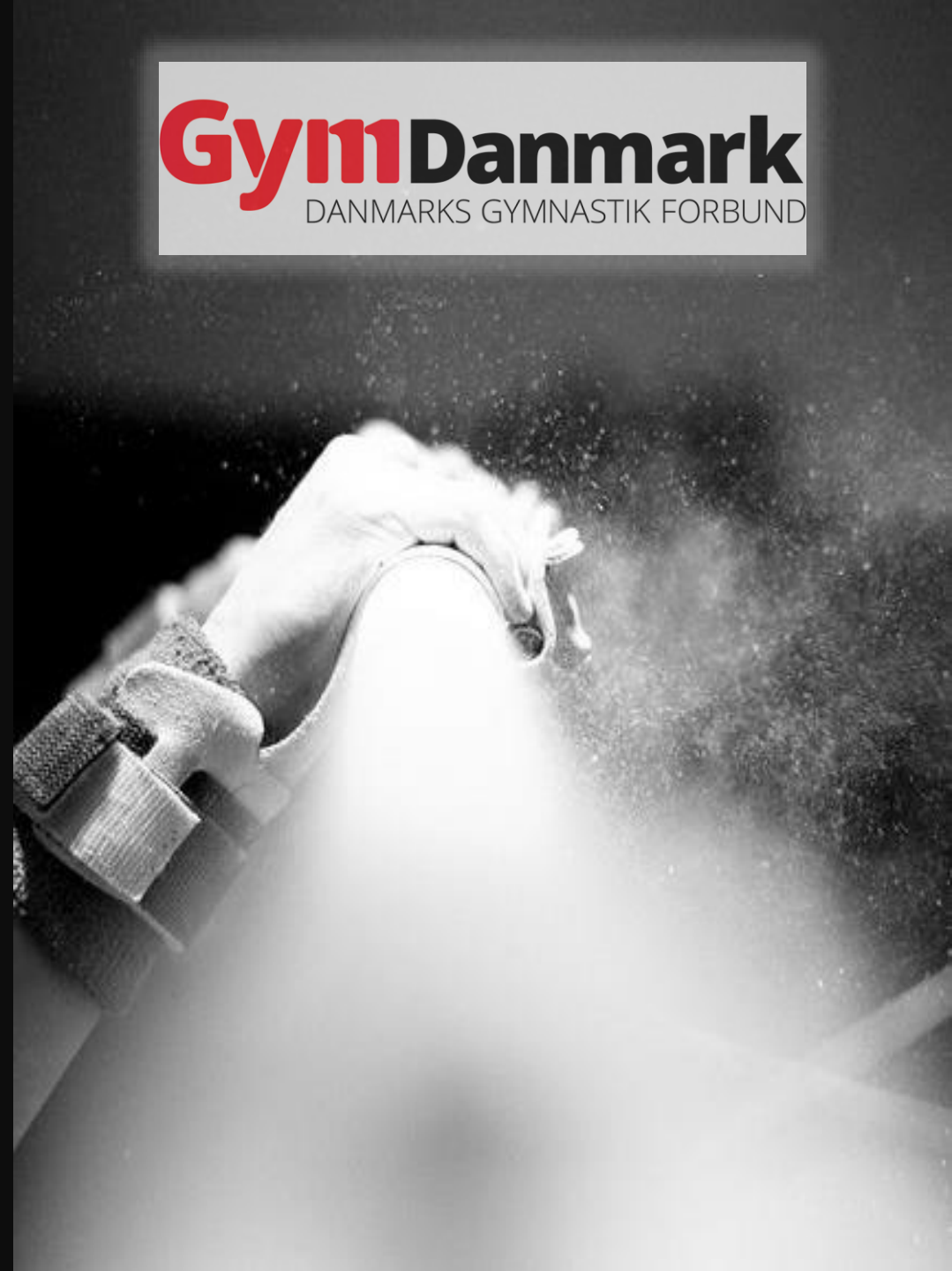


KIGs ny konkurrencestruktur



• KIG håndbogen 2021

- Der springes som udgangspunkt til semihård landing på hest
 - Det er tilladt at benytte 2 springbræt til Youth konkurrencer
 - Bemærk aldersgrupper er ændret lidt for de yngste tringymnaster
 - Senior Hold DM er KUN for gymnaster i Elitesporet og DMC
-



EVT.

...og TAK for i dag!



Gym1Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND