

GymTræner 2

Modul 2 – fysisk træning og træningsplanlægning

1. del – Hjemmeopgave;

Hvilken udfordring står du med på nuværende tidspunkt?

Navn: Christina Kjærgaard Madsen

Forening: Gladsaxe IF

Dato: 06/11-020

Problem/udfordring fra egen praksis

I mange år har vi i vores træner-team talt om, at vores gymnaster ikke er spændstige eller stærke nok til de krav, som TeamGym stiller – men vi har ikke rigtig fået implementeret en konkret strategi for, *hvordan* vi skal forbedre os. Eller jo, på papiret har vi. Vi har faktisk haft en fysisk træner tilknyttet foreningens TeamGym hold i et par sæsoner - dog ikke den nuværende - som har stået for alt omkring periodisering af den fysiske træning samtidig med, at han har givet guidelines til, *hvad* der skal trænes og *hvornår*. Han var forbi gymnasternes træning en gang i hver inddelte periode (ca. en gang hver 3. måned) for at vise nye øvelser, hvorefter han så videregav en kort liste til én af trænerne i træner-teamet med navne på øvelser, som vi så derfra kunne indføre i hhv. opvarmningen og den fysiske træning med pigerne. Problemet var og er bare, i min optik, at videreformidlingen ikke nåede ud til hele træner-teamet, samtidig med at der ikke har været en konkret plan for, *hvordan* det skulle implementeres. Sparsomme haltider samtidig med overlap i træningstider med andre hold har gjort og gør det stadig vanskeligt at finde tid og plads, da den specifikke gymnastiktræning også skal vægtes højt. Corona-restriktionerne gør det bestemt heller ikke nemmere. Når kun én træner står med den fornødne viden, så er det selvsagt svært at gøre det til en strategi for hele træner-teamet. Den fysiske træning har sådan set været lidt sporadisk hidtil til trods for, at der har været en fysisk træner tilkoblet. Og sådan er det stadig. Der er en masse uudnyttet potentiale i vores planlægning af den fysiske træning, som begrænser gymnasternes udvikling.

Hovedproblemet er, at den fysiske træning ikke er målrettet nok. Den er hverken målrettet nok til i forhold til de fysiske krav, som sportsgrenen faktisk stiller – eller målrettet nok i forhold til den optimale periodisering af fysisk træning frem mod konkurrencerne. Samtidig er vidensdelingen i træner-teamet sparsom på dette område, hvilket besværliggør en komplet implementering.

Hvordan undersøge problemet/udfordringen hjemme i egen praksis

Måden, hvorpå problemet skal undersøges, er ved først og fremmest at lave en kravs- og kapacitetsanalyse. Julie, min medtræner som også deltog på modulet, og jeg bliver ansvarlige for dette og for fremtidigt at sætte rammerne for den fysiske træning. Vi undersøger, hvilke fysiske krav som er vigtige for TeamGym, særligt for minipigerne. Det, som vi gerne vil teste hos gymnasterne, er ikke deres sportsspecifikke færdigheder men deres fysiologiske præstationer ift. kredsløb og primært muskelarbejde. Vi har allerede drøftet, at det primært drejer sig om det anaerobe kredsløb samt styrke, power og smidighed. Denne kravsanalyse vil udmønte sig i en kapacitetsanalyse af gymnasterne, hvor vi

udarbejder et testbatteri, der tester de væsentligste fysiske elementer gældende for aldersgruppen og sporten. Dette testbatteri gennemføres igen i slutningen af sæsonen eller omkring konkurrenceperioden for at undersøge, om der er sket en udvikling. Testbatteriet er også et afsæt til at lave et målrettet hjemmetræningsprogram til pigerne og til at målrette den fysiske træning bedre i træningstiden. Gennem hele processen skal trænerteamet oplyses og indvies i processen for bedst mulig sparring og vidensdeling.

Anvendelse af teoretiske og praktiske elementer til at arbejde med problemet/udfordringen – og hvordan det kan anvendes i praksis

Det giver mening for vores trænerteam at definere hvilke fysiske krav, sporten egentlig stiller til vores gymnaster, altså en kravsanalyse. Dernæst giver det mening at lave en kapacitetsanalyse af gymnasterne for at vide, hvad gymnasterne rent faktisk kan lige nu ud fra de krav, vi har stillet – og så for have et udgangspunkt til at målrette den efterfølgende fysiske træning med. Kapacitetsanalysen skal hjælpe med at illustrere for trænerteamet, hvor vi skal sætte ind henne i den fysiske træning. Senere på sæsonen kan vi så igen vurdere gymnasternes fysiske formåen og anslå, om den træning vi så har lavet, har haft nogen effekt.

Som nævnt indledningsvist går krav- og kapacitetsanalysen hånd i hånd med en periodisering af den fysiske træning for at opnå de bedste resultater. Derfor skal vores periodisering af gymnasternes fysiske træning også finpudses i forlængelse af krav- og kapacitetsanalysen, så pigerne træner fornuftigt i fornuftige mængder (jf. teori om restitution) og på de rette tidspunkter i sæsonen.

Og hvordan træner pigerne så "fornuftigt". Det er her, at vi skal tage udgangspunkt i vores kravsanalyse, der fortæller os, hvilke træningsformer der er nyttige for sporten. Ligeledes skal vi tænke SAID (specific adaptation to imposed demands) ind i den fysiske træning; altså vi skal træne på en måde, så der er en positiv transfer til dét, som pigerne rent faktisk skal - nemlig at springe og lave en rytmeserie. Det vi træner, bliver vi også gode til, hvorfor det for gymnasterne også vil give mening at lave fysisk træning med en tydelig overførselsværdi.