

## Træningsplanlægning og fysisktræning – modul opgave

### **Udfordring i egen praksis**

I TeamGym har ændringer i konkurrencestrukturen blandt andet betydet, at sæsonens konkurrencer starter tidligere på året, end hvad man før har været vant til. Det betyder, at gymnasterne skal være konkurrenceklar allerede i starten af januar. Dette har vi i trænerteamet for Gladsaxes TeamGym minipiger (9-12 år) oplevet som en udfordring, da den forberedende tid til sæsonens konkurrencer er blevet mindsket. Træningsplanlægningen af sæsonen, samt hvordan den fysiske træning skal indgå heri, bør derfor undersøges nærmere, for at give både gymnaster og trænere følelsen af, at kunne gå så velforberedt som muligt til konkurrence i januar. Formålet med denne opgave er dermed at overveje, undersøge samt teoretisk redegøre for, hvordan træningsplanlægningen for TeamGym minipiger i Danmarksserien tilrettelægges så fordelagtigt som muligt, så både gymnaster og trænere føler sig velforberedte til sæsonens første konkurrence i slutningen af januar.

### **Fra gode overvejelser til udført i praksis i hallen**

I trænerteamet har vi i flere år oplevet, at der fra sæsonens start har været mange gode overvejelser og ideer i forhold til at imødekomme GymDanmarks planlægning af sæsonens konkurrencer bedst muligt. Teamets trænere har selv erfaring som gymnaster og derudover har flere uddannelsesbaggrund indenfor idræt, sygepleje eller fysioterapi. Til trænermøder er der derfor ofte blevet kastet mange gode og evidensbaserede bolde i luften. Der er blevet overvejet grundtræning, skadesforebyggende træning, fysisk træning (styrke og kondition) samt den disciplinspecifikke træning (både spring og rytme). Der er umiddelbart ikke mangel på gode og relevante ideer til hvad træningen i løbet af sæsonen bør indeholde. Dog er der mangel på overblik samt på, hvordan alle de gode ideer bliver udført i praksis i hallen, hvor vi er begrænset af træningstid og plads.

### **Til- og fravalg i træningens indhold**

For at komme udfordringen bedst muligt til livs, bør den resterende del af trænerteamet informeres om dette modul i GymTræner 2 – basis, så den nytilkomne viden indenfor træningsplanlægningen formidles videre. På denne måde vil alle trænere i teamet forhåbentlig arbejde ud fra samme plan og strategi, og dermed stræbe efter at opnå de samme mål. Derudover bør de mange gode ideer til træningens indhold reduceres, så de dele af træningen, der vurderes at være de væsentlige opprioriteres, og de mindre vigtige dele nedprioriteres. I og med træningstiden er begrænset, er det nødvendigt at foretage disse til- og fravalg i træningens indhold. Med færre, men relevante,

fokuspunkter, vil det forhåbentligt være nemmere at få ført disse med ud i praksis i hallen, og ikke falde tilbage i den gamle og mindre specifikke ”rutine-træning”. Træningen vil blive nemmere at systematisere, samt kvaliteten i træningen vil øges grundet færre fokuspunkter at tage højde for (ref?).

### **Træningsplanlægning – teoretiske elementer**

Først vil en overordnet træningsplan over sæsonen 2020/2021 blive groft skitseret. Herefter vil der fokuseres mere på den kommende træningsperiode fra starten af november og frem til slut januar.

#### *TeamGym sæson 202/2021*

Grundet de mange konkurrencer i løbet af en TeamGym konkurrencesæson, bør træningen for TeamGym gymnaster planlægges således, at de kan præstere maksimale præstationer flere gange på samme sæson. Af denne grund bør der i løbet af sæsonen indgå forskellige træningsformer som grundtræning, opbyggende træning, automatiseringstræning, konkurrencetræning samt restitutionstræning. Nedenfor er disse træningsformer indsat i et overordnet årsplansskema. Da konkurrenceperioden begynder i januar og varer helt til slut maj/midt juni, bør denne periode bevæge sig skiftende mellem konkurrencetræning og opbygnings-/automatiseringstræning.

<b>Grundtræningsperiode</b>	<b>Opbygningsperiode</b>	<b>Konkurrenceperiode</b>	<b>Restitutionsperioden</b>
<i>Start august - start oktober</i>	<i>Start oktober - slut december</i>	<i>Start januar - midt juni</i>	<i>Midt juni - slut juli</i>
Basale færdigheder. Kondition og styrke trænes til et grundniveau. Grundlæggende mangler skal rettes i denne periode. Nye færdigheder trænes, men ikke nødvendigvis i konkurrencelignende situationer.	Teknik forbedres. Automatisering. Aerob arbejdsevne og styre trænes så funktionelt som muligt. Stor mængde og efterhånden også høj intensitet.	Nedsat mængde, men stadig høj intensitet. Træningen bør være så konkurrencelignende som muligt.  Opbygnings-/automatiseringsperiode imellem konkurrencerne.	Anderledes aktiviteter end den sædvanlige idræt. Lystbetonet og sjov træning. Nedsat træningsmængde og intensitet, men dog nok til at fysisk kapacitet og motorik holdes på et rimeligt niveau.

#### *Træningsplan frem mod årets første konkurrence*

For at optimere trænings mest muligt, bør der ud fra denne årsplan udarbejdes en periodeplan, hvor der herunder yderligere kan udarbejdes ugeplaner samt planer for de enkelte træningssessioner. Når en træningsplan for specifikke uger og træningssessioner udarbejdes, bør både træningstid, træningsintensitet, kvalitet, restitution og progression indgå i overvejelserne herom (ref? Kap. 2). Der bør løbende evalueres, så der i løbet af sæsonen justeres på både årsplan, periodeplan, ugeplan samt plan for de enkelte træningssessioner. Således vil kvaliteten i træningen optimeres og muligheden for at opnå sæsonens målsætninger øges.

I den kommende periode fra november og frem til og med december, vil der være fokus på opbygning og herudover automatisering. Den fysiske træning, der kan inkorporeres som en del af opvarmning eller som et modul for sig selv i slutningen af træningen, bør både indeholde styrketræning samt aerob/anaerob træning. I styrketræningen bør der her fokuseres på tung/power styrketræning. Der kan med fordel laves styrketræning ud fra et specifikt antal sæt og gentagelser, fremfor at udføre øvelserne på tid. I denne periode bør belastningen ligge på 4-10 RM. Den aerobe og anaerobe træning kan med fordel planlægges, så der både udføres tidsintervaller og intensitet, som minder om TeamGym. Her bør den anaerobe træning prioriteres højere end den aerobe. Med hensyn til spring og rytmiske momenter bør pigerne udfordres med nye færdigheder, opretholde den tekniske træning samt automatisere de færdige rytmiske momenter og spring (til landing i en fast springgrav), som det forventes, de skal kunne, til årets konkurrencer.

I perioden efter nytår og frem til konkurrencen i slutningen af januar vil der være fokus på konkurrencetræning. Generelt for denne periode gælder, at volumen sænkes mens intensiteten øges. På denne måde er det muligt at opretholde den gode træning pigerne har gennemgået i løbet af både grundtræningen og opbygningsperioden, men med en markant lavere træningsmængde. Den fysiske træning bør være så disciplin nær som muligt, og kan også her placeres i enten opvarmningen eller som et kort modul efter disciplintræningen. Den fysiske træning bør overvejende bestå af anaerob og plyometrisk træning, samt eksplosiv styrketræning (1-5 RM). Springtræning bør være så konkurrencenær som muligt med landinger til både faste springgrave, overlægsmåtter samt til landingsmåtter. Rytmiske momenter vil i denne periode også blive udført så konkurrencenært som muligt, hvilket betyder gennemkørsel af den fulde længde rytme inklusiv momenter. Ofte kan både gymnaster og trænere blive ivrige for at ville nå lidt ekstra i denne periode, men her bør motto'et "kort og godt" huskes, for at gøre gymnasterne bedst muligt klar til den kommende konkurrence.

#### *Fra tanke til praksis*

For at få ført ovenstående tanker ud i praksis i hallen, kan de specifikke dele af træningsplanlægningen uddelegeres til forskellige personer i trænerteamet. Én træner vil på den måde blive specialist på ét område i træningen, hvilket forhåbentligt vil øge fokus og kvalitet. I forhold til den fysiske træning kan der med fordel anvendes få (eventuelt kun et) træningsprogram, til de enkelte delelementer (tung- og styrketræning, intervaller, anaerob træning samt plyometrisk træning). Programmerne vil på denne måde være genkendelige for gymnasterne, hvilket vil minimere tid på forklaring, forvirring over nye øvelser og dermed øge kvaliteten i den fysiske træning.