



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

” Specialisering og veje til eliten ”

Velkommen

Program for webinar

- **16.00-16.05** Check-in og velkomst
- **16.05-16.30** Intro ved Helge Fisker og Ole Holmskov
 - *GymDanmarks værdier for talentudvikling og udviklingsmodellen*
 - *Talentudviklings samarbejde mellem forbund og forening*
- **16.30-16.45** Oplæg ved Anja Astrup Larsen fra Viborg Gymnastik-Forening
 - *Ny struktur for børnegymnastikken med fokus på grundgymnastik*
- **16.45-17.00** Oplæg ved Chris Gregersen fra Aalborg Idrætsgymnastikforening
 - *Fokus på det attraktive gymnastikmiljø*
- **17.00-17.20** Spørgsmål og perspektivering
- **17.20-17.30** Opsamling og tak for i dag

GymDanmarks værdisæt for talentudvikling

Sen specialisering er for GymDanmark også:

- Fokus på kvalitet uanset alder, niveau og ambitioner
- Struktur med fleksibilitet
- Bred basis, glæde og motivation samt fokus på individuel udvikling
- Gymnastens (til)valg

VÆRDISÆT SÆRLIGT 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. Konkurrencer kan aldrig være et mål i sig selv, men et middel til videre udvikling.

Den korte bane – glæde og velvære er en væsentlig del af at lave gymnastik. I GymDanmark vægter vi derfor de gode oplevelser og det sociale klima til træning og konkurrencer højt.

Selektering – 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 skal opnå et så bredt grundlæggende fundament som muligt, og derfor anbefales en så sen specialisering som muligt.

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 med henblik på den langsigtede udvikling. Det være sig både sportsligt, personligt og socialt.

Artikel af Louise Kamuk Storm

Veje til elitepræstationer

- Nuancer i specialisering og investering
- Måden man dyrker gymnastik på
- Succesfulde veje i en dansk kontekst



Anbefalinger til trænere!

- *Giv børn og unge nøglerne til hallen og lad dem eksperimentere, og vær tilstede som vejleder.*
- *Giv børn og unge oplevelser af autonomi og indflydelse.*
- *Giv børn og unge plads til flere sportsgrene/discipliner, og gerne som en koordineret indsats.*
- *Giv børn og unge en bred gymnastisk basis, fysisk, kognitivt og emotionelt, men forvent ikke samtidig tidlig succes.*
- *Giv børn og unge erfaringer med den enkelte disciplin i forskellige 'settings', men gør det oftere end til juleafslutning.*

Anbefalinger til klubber!

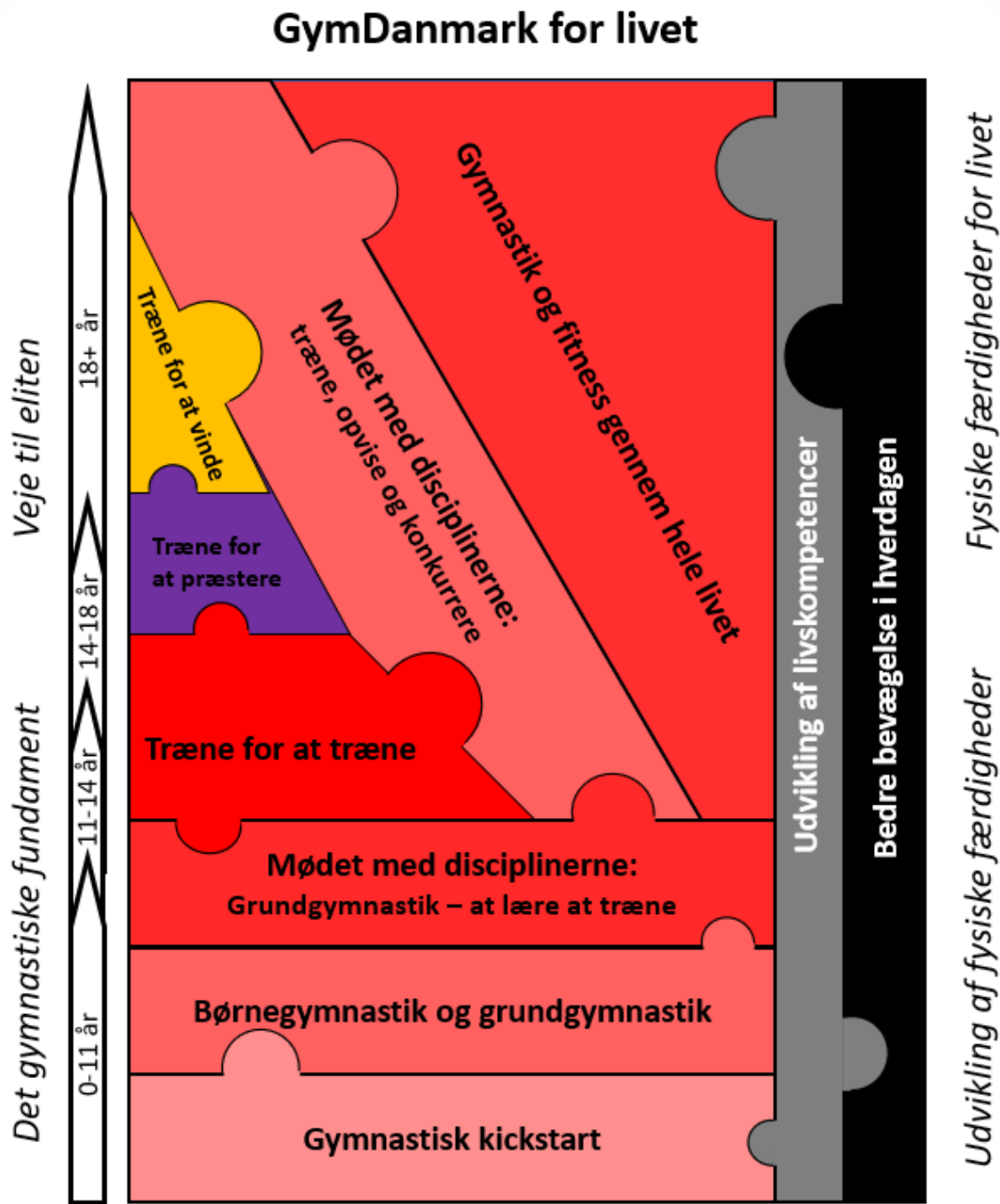
- *Skab samarbejder og samspil på tværs af discipliner – både blandt trænere og børn/unge.*
- *Tag ansvaret for at der er plads til det frie initiativ i jeres forening.*
- *Anerkend trænere der gør en særlig indsats for at give en bred gymnastisk basis, fysisk, kognitivt og emotionelt, men forvent ikke samtidig tidlig succes.*
- *Skab muligheder for mange forskellige veje – vi ved ikke hvem der bliver bedst.*

GymDanmarks Udviklingsmodel

*En værdibaseret model for udviklingsveje i
gymnastik og fitness*

GymDanmarks Udviklingsmodel

- Illustrer fleksibilitet og kvalitet i træningen, uanset alder, niveau og ambitioner.
- Et forsøg på at vise, hvilke muligheder man har for at dyrke gymnastik og fitness hele livet



Talentudviklingsamarbejder

Et samarbejde mellem forbundet og foreninger for at styrke de lokale talentudviklingsmiljøer i gymnastikken



Talentudviklingsamarbejder

Struktur:

Et samarbejde mellem GymDanmark og en forening/klub (og eventuelt 3. part)

Det er væsentligt at et samarbejde bygger på GymDanmarks værdisæt for talentudvikling og er til gavn for hele foreningen/klubben og ikke kun enkelte discipliner eller enkelte hold i foreningen.

Formål:

At styrke de lokale foreninger og klubber som talentudviklingsmiljøer hvor der praktiseres GymDanmark-discipliner

Talentudviklingsamarbejder



Vejle gymnastik-forening



Konkrete eksempler fra 2 foreninger



Anja Astrup Larsen,
Viborg Gymnastik-Forening



Chris Gregersen,
Aalborg Idrætsgymnastikforening

Viborg Gymnastik-Forening

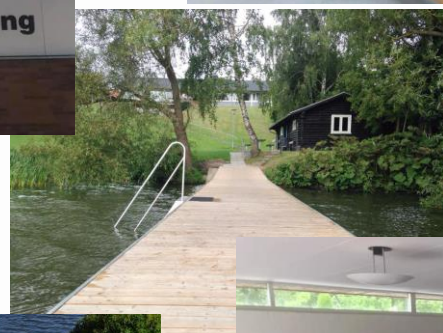
Vilje – Glæde – Fællesskab



En ny historie

i en gammel traditionsrig forening.

VGF-centret





Flerstrengnet gymnastik forening

Konkurrence gymnastik

Idrætsgymnastik KIG og MIG

TeamGym piger og drenge

Tumbling

Bredde gymnastik

Børne og unge hold

Motions og fitness

Samarbejde med naboforeningen

Ungdomshold opvisning

Viborg FutureGym drenge og Viborg Mini Elite piger

Viborg Elite – Elite Idræts Kommune

Gymnastik er satsnings idræt under Viborg Elite



Kultur og struktur før 2020

	Breddehold opvisning	Tumbling uden selektering	Teamgym Selektering til micropigeholdet fra 7 års alderen	Idrætsgymnastik KIG og MIG med selektering fra SpringHoppe og KIG begynder fra 6 års alderen
7 - år				
5 - 7 år	Spring Hoppe hold 5 - 7 år			KIG begynder 5-7 år
3 - 5 år	SpringHoppe hold 3 - 5 år			
1 - 3 år	Familie gymnastik 1 - 3 år			



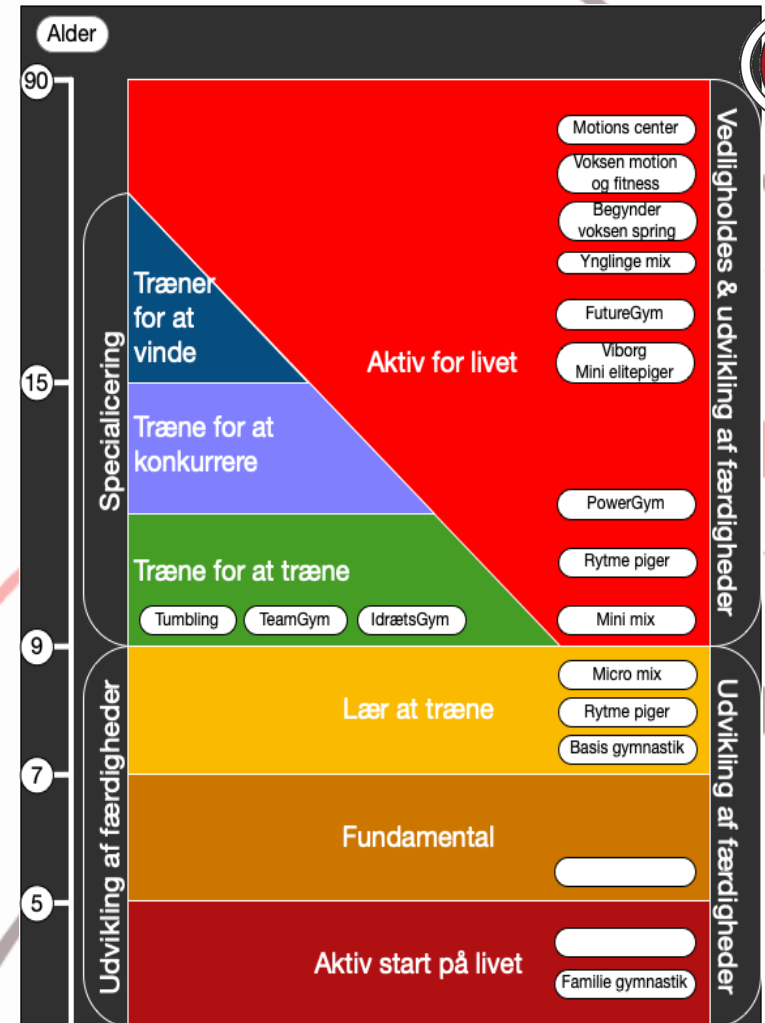
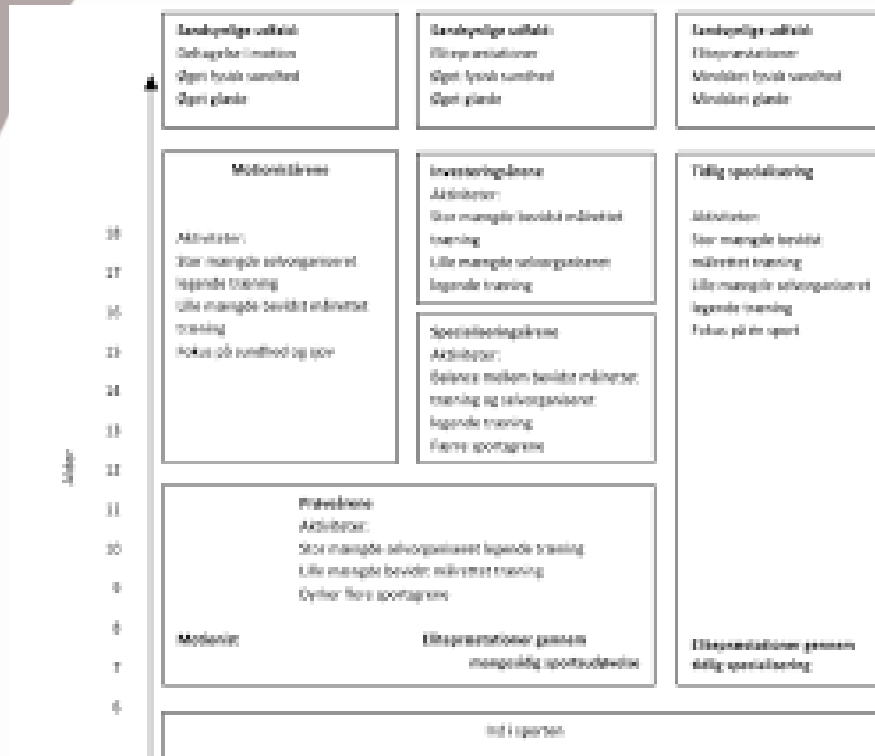
Struktur efter 2020 – "sen specialisering"

	Breddehold Opvisning	Tumbling	Teamgym Sidste års micro og op efter	Idrætsgymnastik KIG og MIG (KIG bredde spor)
9 - år				
7 - 9 år	Basis gymnastik 7 - 9 år (2-3 træning pr. uge)			
5 - 7 år	Begynder Gymnastik 5 - 7 år (1-2 træning pr. uge)			
3 - 5 år	Børne gymnastik 3 - 5 år			
1 - 3 år	Familie gymnastik 1-3 år			

Foreningens opbygning



Developmental Model of Sport Participants (Corté 2007)





Basis gymnastik og sen specialisering i VGf

Sæson 20/21 (årgang 0)

Sæson 21/22 (årgang 1)

Sæson 25/26 (årgang 5) – de børn der startede som 5 årige i sæson 21/22 har nu været gennem et helt forløb i den nye struktur, er blevet 9 år og skal vælge disciplin i denne sæson (første kul "rendyrkede" basis gymnaster).

Årgang 0 er 13 år i sæson 25/26, har vi mon de 16 drenge og 22 piger der valgte disciplin i 2021 i foreningen på det tidspunkt?



Hvorfor ønsker vi at ændre kulturen?

Vi oplevede piger der ikke længere var glade for at gå til gymnastik og var kede af det til konkurrencerne.

Henvendelser fra forældre hvor piger fik besked på at de ikke skulle deltage i rytme træninger i ugerne op til konkurrence, fordi de ikke skulle på gulvet i konkurrencen (forskelsbehandling)

Uhensigtsmæssig kommunikation mellem forældre og trænere/forening, og forældre imellem.

Gymnaster og forældre der følte at de ikke var en del af holdet

Frafald af gymnaster fra mini til junior

Mange skader i mini og juniorrækkerne

Trænere der mistrives og ikke kunne stå inde for det hårde konkurrence fokus



Formålet med den nye BørneGym afdeling

- Foreningen ønsker at lave en struktur der er mere gennemskuelig for forældre og medlemmer, og som giver alle børn sammen fundament at bygge deres idrætskarriere på.
- Barnets fundament skal ikke være afhængig af, hvilken afdeling forældrene (tilfældigvis) valgte at starte det op i, og hvilken træner de har haft i de tidligste år.
- Bestyrelsen ønsker, at børnene skal introduceres til konkurrence på en ordentlig måde således, at de ikke oplever at føle sig utilstrækkelig eller bliver bange for at fejle. I de yngste årgange (op til 9 år) skal der kun konkurreres på individuel plan og med fokus på individuelle mål. Børnene skal "belønnes" for at nå de individuelle mål, frem for en bestemt placering på en rangliste.



Formål (fortsat)

- Bestyrelsen ønsker, at børnene der deltager på begynder og basisholdene i VGF, skal opbygge et sundt forhold til sport og konkurrence, og opleve glæde ved at deltage i konkurrence.
- Børnene skal introduceret til både idrætsgymnastik, teamgym og tumbling, og de skal blive optaget af at lave gymnastik, så de igennem glæden til sporten får viljen til at ville og evnen til at kunne. Der skal være høj og ens kvalitet i undervisningen på alle hold i VGF BørneGym, og der skal være en høj grad af trivsel for alle børn i VGF.
- Vi ønsker at alle børn i foreningen udvikler et stærkt motorisk fundament, som kan bruges i alle sportsgrene.



Værdier i BørneGym afdelingen

- I BørneGym afdelingen bygger vi på værdierne Anerkendelse – Glæde – Engagement.
- **Anerkendelse** ved at give High Fives, smil og øjenkontakt, lyse på de ønskede adfærd, spørge ind til børnenes liv, huske navnene på børnene.
- **Glæde** opleves ved, at både børn og forældre får et tilhørsforhold til foreningen, at børnene oplever fællesskab i deres træningsgrupper og ser gode rolle modeller i trænerne.
- **Engagement** skal ses hos både trænere, gymnaster og forældre.



Værdier (fortsat)

- **Engagement ses i form af:**
- At træneren skal være forberedt, deltage aktivt i opvarmningen, ikke kigge i tlf i løbet af træningen, deltage i møder, hilse på børn og forældre ude i byen.
- At gymnasterne skal være aktive til træning, ikke ligge ned når voksne taler, være gode til at blive ved med at øve, melde sig ind i træningen igen, hvis man har fået en time-out.
- At forældrene skal hjælpe børnene med at være træningsparate, bakke uforbeholdent op om trænerstaben over for eget barn, kommunikere ordentligt til trænere og andre forældre, deltage i forældremøder.



Hvilken type gymnastik laver vi på basisholdene?

IDRÆTSGYMNASTIK

Barre/Reck, Ringe, Bom, Gulv, Springbræt

Teknik, Styrke, Smidighed, Balance, Behændighed

OPVARMNING TIL MUSIK

Lære takter

RYTMESERIE (kort)

Tydelige træningsplaner, redskabs opstillinger, retur stationer, fokus punkter, øvelses videoer

Tema træninger med præsentation af discipliner og besøg af træner og nogle gymnaster fra disciplinerne.



En ny historie – i en gammel traditionsrig forening

Enighed/accept omkring og forståelse af konceptet fra alle trænere i foreningen.

Uddannelse af trænere.

- TUS med GymDanmark hjælper og støtter os her.

Rød tråd gennem årgangene

- vægtningen af proces og konkurrence fokus op gennem årgangene
- konkurrence strategi op gennem årgangene (reglementerne styrer trænerne)



Aalborg idrætsgymnastikforening

Kvalitet, Trivsel og Udvikling

Chris Gregersen



AALBORG

INDHOLD

- Vision
- Udvikling indtil nu
- Strukturudvikling, timeline → Nuværende struktur
- (BRED TALENTMASSE - SEN SPECIALISERING)
- TALENTIDENTIFIKATION OG SELEKTION
- TALENT TIL ELITE - FASTHOLDELSE
- UDFORDRINGER
- EVT, SPØRGSMÅL OG KONTAKT OPLYSNINGER



AIG VISION 4 SPOR

Vision

Danmarks stærkeste & mest bæredygtige kvindelige & mandlige idrætsgymnastik miljø

- Danmarks største og bedste Idrætsgymnastik for alle afdeling
- Danmarks største og bedste Idrætsgymnastik for øvede afdeling
- Danmarks største og bedste Idrætsgymnastik talentudviklings- og elitemiljø der fører til robust national og international elite
- Nordjyllands største og bedste udbyder af Idrætsgymnastik undervisning til skoler/institutioner og foreninger, samt motion på fleksible vilkår

AIG VISION

Vision

Danmarks stærkeste & mest bæredygtige
kvindelige & mandlige idrætsgymnastik miljø

”GYMNASTIK MED
KVALITET, UDVIKLING & TRIVSEL”
BLEV ET HIT

AIG VIS



Vision

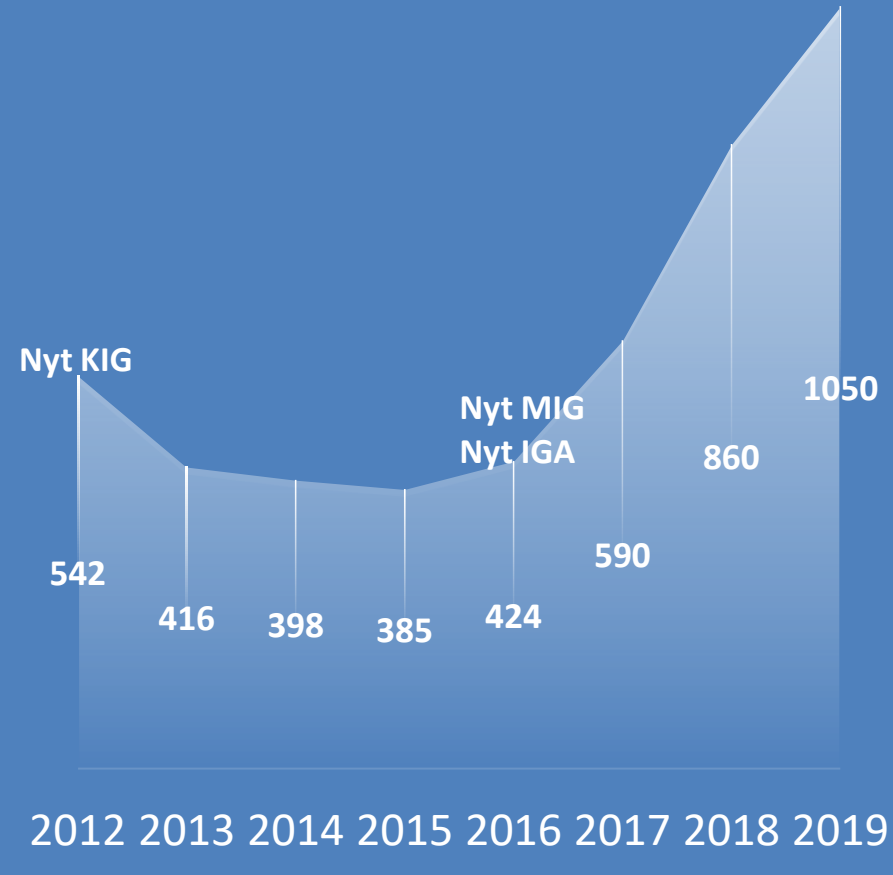
Danmarks stærkeste & mest bæredygtige kvindelige & mandlige idrætsgymnastik miljø

- Danmarks største og bedste Idrætsgymnastik for alle afdeling
- Danmarks største og bedste Idrætsgymnastik for øvede afdeling
- Danmarks største og bedste Idrætsgymnastik talentudviklings- og elitemiljø
- Nordjyllands største og bedste udbyder af Idrætsgymnastik undervisning til skoler, foreninger og private

2012 2013 2014 2015 2016 2017



MEDLEMSTAL



HVORDAN SER DET UD EFTER 8 ÅR MED DENNE VISION

- AALBORG KOMMUNES STØRSTE GYMNASTIKFORENING (en streng)
- ET SUPER FÆLLESSKAB OG MILJØ BASERET PÅ "SAFE SPORT"
- TRÆNER STAB MED HØJ KVALITET - 7 KONTRAKTANSATTE – HERAF 4 FULD TID (DK største). USET STOR INVERSTERING I UDDANNELSE
- 700 GYMNASTER I IDRÆTSGYMNASTIK FOR ALLE SPORET (DK største). VELSMURTE KÆDER OG SJOVE VINKLER
- 100 GYMNASTER I ØVET SPORET (DK største)
- 75 GYMNASTER I TALENT SPORET – MODERNE & LAVT FRAFALD
- EFTERSPØRGSEL OG VENTELISTER PÅ ALLE SPOR
- 2.500 AKTIVE ELEVER I ALLE ALDRE ÅRLIGT + 4.000 "FØR SKOLE" DELTAGERE I "SKOLETIDEN" – SAMSKABELSE
- 10.000 DELTAGERE PÅ MODERNE FLEKSIBLE VILKÅR ÅRLIGT
- STORT INTERNT TRÆNER AKADEMI
- FACILITETSSPROJEKTER I GANG (1-5 ÅRS FORKANT)



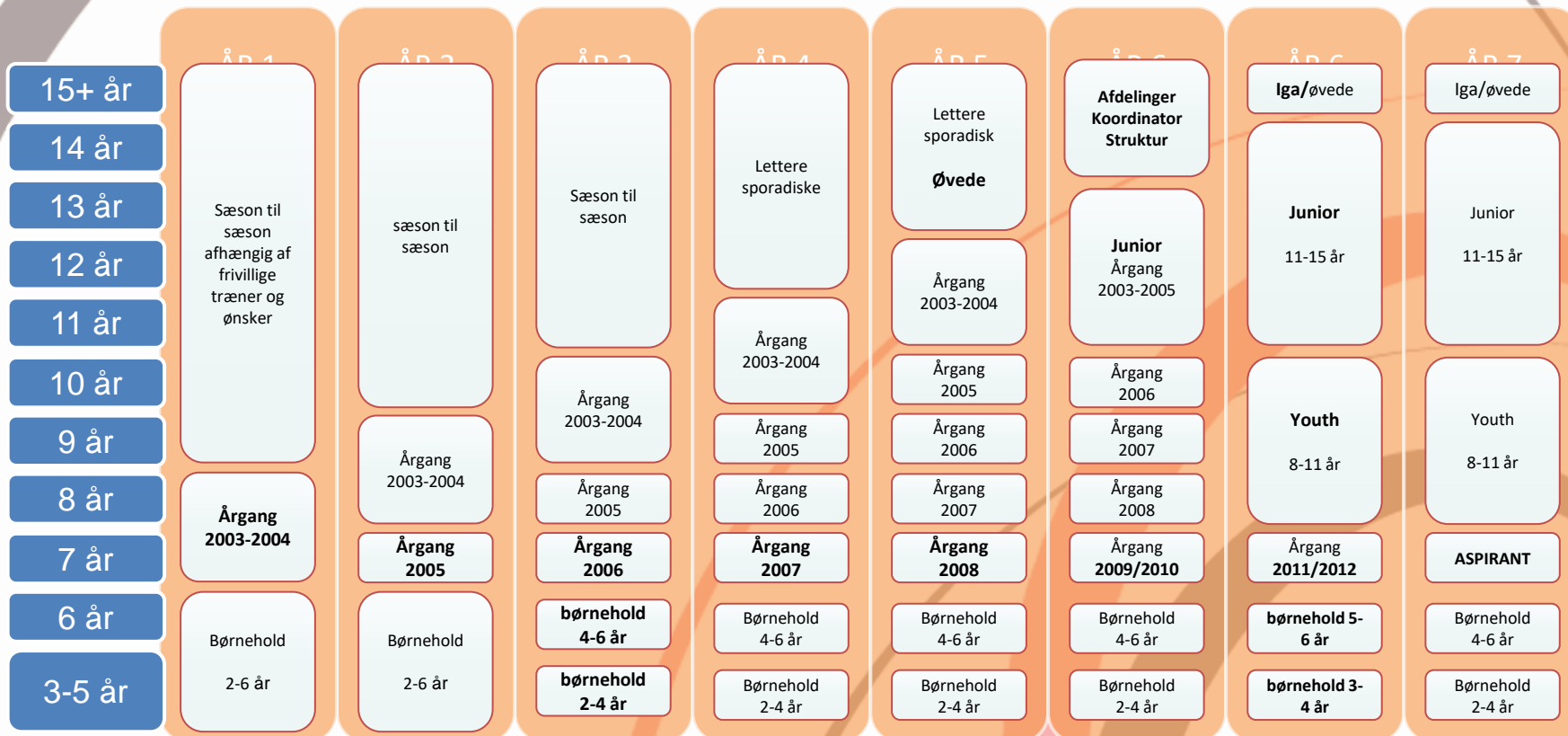
HVORDAN SER DET UD EFTER 8 ÅR MED DENNE VISION

**VI ER CA HALVVEJS PÅ
REJSEN**

- STORT INTERNT TRÆNER AKADEMI
- FACILITETSSPROJEKTER I GANG (1-5 ÅRS FORKANT)



Strukturudvikling



Selvproducerende talentmasse – Senere selektion



Intern træneruddannelse

AIG

Kataloget indeholder:

Teoretiske afsnit som du kan benytte i din træning
Træningskatalog for børnegymnastik
Inspiration til træning for idrætsgymnastik for alle



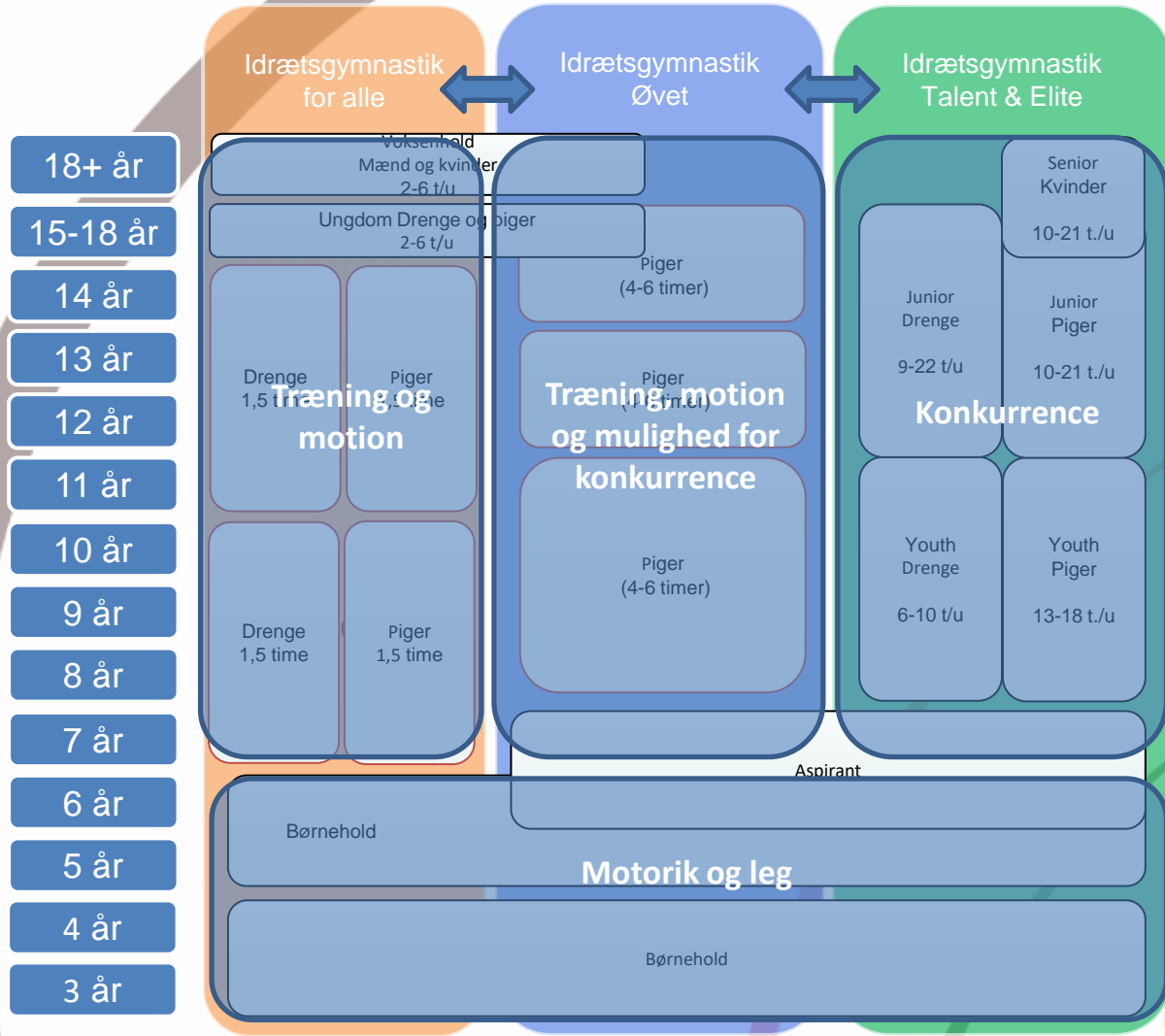


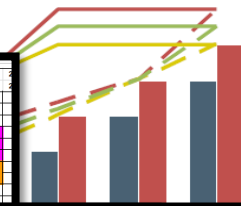
FIG Age group development program

Stages & essential characteristics of Long Term Performance Development for High Performance Training

Weekly Hours

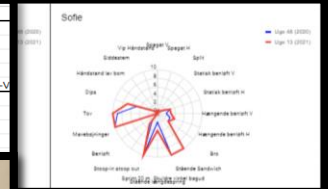
30
 --- Max. Dreng (FIG) --- Max. Piger (FIG)
 --- Min. Dreng (FIG) --- Min. Piger (FIG)

	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	16.20	16.30	16.40	16.50	17.00	17.10	17.20	17.30	17.40	17.50	18.00	18.10	18.20	18.30	18.40	18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50	20.00	20.10	20.20	20.30		
VL-nr																																	
Berebnstid																																	
Hest/TB																																	
UB																																	
Høj streng																																	
Bom																																	
Mandag																																	
Gulv																																	
Dæmning																																	
Bølge																																	



Måned	Jan	Feb	Mar
Uge	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Vægløftning (styrke)	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Gymnastik (styrke)	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Indv. hjul			
Ballet			
Kondi			
Plyo.			
Prehab (D.U.S)			
Hest	1 1 1 1 1 2 2 2 2 3 2	1 1 1 1 1 2 2 2 2 3 3	2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3
Barre	1 1 1 1 1 2 2 2 2 3 3	2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4
Bom	2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 5 5 5 5 5 5
Gulv	1 1 1 1 1 2 2 2 2 3 3	2 2 2 2 2 3 3 3 3 4 4	3 3 3 3 3 4 4 4 4 5 5
Test/konkurrence			
Peak/ferie	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
Uge intensitet			
Volumen			

	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
Alle	10 kip (5+5 kip HS/vip HS) x 1 3 øvelser 5-10 Kæmpesving	(5 kip HS) (5 kip HS+½) 5 vip HS omvendt 3 øvelser 5-10 Kæmpesving	(5 kip HS) (5 kip HS+½) 5 vip HS omvendt 3 øvelser 5-10 Kæmpesving	9 kip - første mod lav (5+5 kip HS/vip HS) x 1 3 øvelser 5-10 Kæmpesving
Ida	Kip HS US, klods x 5 6 US, tramp 3 KS 1/1 "hjælp" 3 KS ½ OKS "hjælp"	Kip HS US, stang + klods x 3 6 US, tramp 3 KS 1/1 "hjælp" 3 KS ½ OKS "selv"	Kip HS US, klods x 5 6 US, tramp 3 KS 1/1 "hjælp" 3 KS ½ OKS "hjælp"	Kip HS US, stang + kip x 3 6 US, tramp 3 KS 1/1 "hjælp" 3 KS ½ OKS "selv"



- AIG værdier
- Vedholdenhed
- Respekt

**EN FORENING MED HJERTE OG PASSION
 FOR STRUKTURERET, ROBUST OG
 LANGSIGTET TALENTUDVIKLING**





Talentidentifikation og Selektion Inkorporeret i vores kultur og miljø

- Træningsmængde
- Sociale relationer
- Samme alder
- Samme niveau
- Sammen gennem flere år





Identificering af talent er fortsat svært

**Tidlig specialisering til idrætsgymnastik
Sen specialisering inden for idrætsgymnastik**



Fastholdelse ???

Selvbestemmelsesteori

Tro på egne evner
Ejerskab for træning
Fællesskab

Sociale relationer

Samme alder

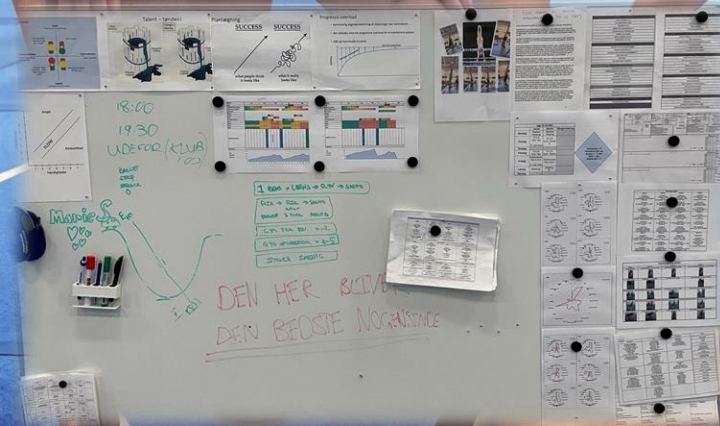
Samme niveau

Sammen gennem flere år

Udvikling/læring

Happy healthy hungry

Fleksibilitet





UDFORDRINGER NU OG I FREMTIDEN
Stort senior miljø på toppen (TUS GymDK)



Anders Riishede

Tak

Bestyrelsen (særligt)

Bent Brandtoft og Bent Udengaard
"Rygraden i frivillighed og foreningslivet"
Rasmus Brandtoft "Visionær, kompetent og ihærdig"

Trænere og koordinatore
Som driver miljø og skaber kvalitet trivsel og udvikling hos så mange børn.

Sjöfn Gudmundsdóttir, Marie Thomsen,
Christian Brandtoft, Louise Brandenborg,
Anna Nicidie og mig selv 😊
For at gøre det hele til virkelighed.





EVT & SPØRGSMÅL

KONTAKT

Chris Gregersen: E-MAIL: cg@aig-aalborg.dk TLF: 28693008



Spørgsmål?

Gym Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Tak for i dag