

# Kickoff i Rope Skipping

Torsdag den 25. november 2021 kl. 19.30-21.00



**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

# Praktiske forhold

- Hold mikrofon slukket
- Markér i chat med "NAVN" og Espen noterer rækkefølge
- Vi filmer webinarret og deler præsentation efterfølgende

# Webinar program

- ***Velkomst og præsentation***
- ***”Bedre sportslig udvikling” – Hvad er det?***
  - *Struktur – Kontor, udvalg mv.*
  - *Bredde og Talent/Elite*
  - *Landshold og klubrepræsentation samt progressionsmodeller i GymDanmark*
  - *Spørgsmål og kommentarer fra deltagere*
- ***GymDanmark***
  - *Strategifokus – Etisk kodeks, konkurrencestruktur og regler, internationalt fokus*
  - *GymDanmark model*
  - *Spørgsmål og kommentarer fra deltagere*
- ***Træneruddannelse***
  - *Gymtræner*
  - *TrænerCamps 2022*
  - *Spørgsmål og kommentarer fra deltagere*
- ***RSU***
  - *Nationale tilpasninger ift. strategifokus*
  - *Aktiviteter 2022 – samlinger, internationale aktiviteter*
  - *Spørgsmål og kommentarer fra deltagere*
- ***Opsamling og tak for i dag***

# Bedre sportslig udvikling

## - Hvad er det?

- Talent- og Elitestruktur (2017)
- Beslutning om ny struktur til operationalisering (2019)
  - **“Bedre sportslig udvikling”** i alle discipliner
- Ansættelse af landsholdschef (nov. 2019)
- Ansættelse af disciplinkaptajner i IG og TeamGym (2020)  
+ Rytmisk Gymnastik og Funktionel Fitness (2021)
- Landstrænere m. tillægsfunktioner i Tumbling og Trampolin (2020-21) TEU-samlinger
- Ny struktur på forbundskontoret (konsulent vs kaptajn)

# Ny struktur på Forbundskontoret

- Internationale events/konk, klubrepræsentation og landshold
- Bredde, Talent og Eliteudvikling af gymnaster og foreninger



**Helge Fisker**

Landsholds- og Udviklingschef

[hfi@gymdanmark.dk](mailto:hfi@gymdanmark.dk)



**Espen Larsen**

Landsholdskoordinator

[esl@gymdanmark.dk](mailto:esl@gymdanmark.dk)

## Disciplinkaptajner 2021

**Michele Blomsterberg Hansen – Idrætsgymnastik**

**Ole Holmskov Hansen - TeamGym**

**Louise Tarp Jørgensen – Rytmask Gymnastik**

**Jonas Skaftø – Funktionel Fitness**

**Målet er disciplinkaptajner i alle discipliner**

# RSU og Forbundskontoret

*Nationale aktiviteter*

*Bredde-, talent- og eliteudvikling*

*Klubrepræsentation og international aktiviteter*

**Aktiviteter jf. ATK 2.0 samt GymDanmarks værdier og strategier**

Nationale konkurrencer

Nationale dommere

Nationale reglementer

Ansvarshavende:  
RSU i samarbejde med Forbundskontoret

Udviklingsamlinger for gymnaster

Kurser, spot og inspiration

Ansvarshavende:  
RSU i samarbejde med Forbundskontoret

Træneruddannelser og kurser

Foreningsudvikling

Talentudviklingssamarbejder

Ansvarshavende:  
Forbundskontoret i samarbejde med RSU

Internationale konkurrencer

Internationale dommere

Internationale organisationer

Ansvarshavende:  
Forbundskontoret i samarbejde med RSU



# Bredde og Talent/Elite

## GymDanmarks værdier for udvikling

- Den lange bane
- Den korte bane
- Individuel udvikling
- Helhedsorienteret selektion
- Sen specialisering

Dette med henblik på

- at gymnastik er mere end bare gymnastik
- at træningskvalitet går forud for træningsmængde
- at bagsiden af "medaljen" også efterlever vores værdisæt

# GymDanmark Talent- og Elitestruktur **GymDanmark** DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

**Formålet** med GymDanmarks Talent- og Elitestruktur er gennem et **øget fokus på talent- og elitearbejde**, at skabe en dansk **elite**, der **kontinuerligt** deltager i og skaber gode resultater ved internationale **seniorelitemesterskaber**.

## **Nøgleord for decentral udvikling:**

- **Langsigtet, struktureret og ansvarlig talentudvikling**
- **Succes og trivsel** er to sider af samme sag
- Skabe et så **stort fundament** som muligt af dygtige gymnaster og uddannede trænere i foreningerne
- Gymnaster der udvikler og opnår deres **fulde potentiale**, som kan øge sandsynligheden for gode resultater ved internationale seniorelitemesterskaber

**Kilde:** <https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2019/03/Talent-og-Elitestruktur-GymDanmark-2017.pdf>



# Bedre Sportslig Udvikling

- I alle discipliner

## Praktisering af Talent og Elitestrukturen via BSU

### Foreninger (gymnaster, trænere, ledere)

- **Decentral udvikling** via UDDANNELSE – forsvarlig talent og elitearbejde
- **Talentudviklingsamarbejder** (GymDanmark koncept-TUS jf. ATK 2.0)

### Samlinger / Symposier (gymnaster, trænere, ledere)

- **Træningsfokus og træningsmiljøer** / forsvarlig talent og elitearbejde / Adfærd og trivsel
- **Bredde, Talent- og Eliteudviklingsamlinger** = Decentral udvikling
- Fordre **til uddannelse og vidensdeling** blandt trænere - TrænerCamps

### Landshold / Klubrepræsentation (gymnaster, hold)

- **Udtagelseskriterier** jf. Talent – og Elitestruktur (værdier, junior og senior formål)
- Deltagelse ift **udviklings – og resultatmål** jf. Talent – og Elitestrategi

Rammerne og retningslinjerne er generelle og vedrører alle gymnastikdiscipliner i GymDanmark med disciplinspecifikke løsninger

# Samlinger / Symposier

GymDanmark har i 2021 DIF forpligtigelser om TEU-samlinger til at fremme gode udviklingsmiljøer. Dette løses af udvalg og disciplinkaptajner – I 2022 udbydes TrænerCamps.

## Nøgleord for Talentudviklingsmiljøer:

- **Fælles træk i succesfulde talentudviklingsmiljøer** (Meibom, Bach, & Henriksen, 2016)
  - Træningsgrupper, rollemodeller, mål og miljø, psyk. soc. færdigh, bred basis, kommunikation, langsig. udvikling, Vi gør hvad vi siger
- Skabe et **så stort fundament** som muligt af dygtige gymnaster og trænere i klubberne
- **Miljø** præget af læring og udvikling - **synergi og sammenhæng** – fra klub til internationale mesterskaber
- Deltagelse i **junior mesterskaber er et middel** og ikke et mål i sig selv – **langsigtet udvikling!**
- Danne **reflekterende og ansvarsfulde gymnaster**, der kan klare udfordringerne som seniorelitegymnaster
- **Kontinuerligt** opnå gode resultater ved internationale seniorelitemesterskaber

## Muligt indhold på Samlinger / Symposier: (TEU-samlinger+Trænersymposier)

- Teknisk, Fysisk, Taktisk og Mentalt trænings jf. **arbejdskrav i Rope Skipping** (**Fageksperter** fra Gymnastik og Idræts miljøet i Danmark samt internationale fageksperter)
- **Sparring med miljøet** ift. ønsket indhold jv. udfordringer i klubberne – Gensidig dialog
- Bygge bro mellem **forskning og praksis** (link til uddannelser i GymDanmark, DIF og Team Danmark)
- Form og indhold passe til træningsplan og målgrupper (1 dag – flere dage ex sommerlejr)
- **Kvalitet for alle** på Samlinger / Symposier – Deltagelse af gymnaster og trænere
- **Deltagelseskriterier** for boblere, junior og senior gymnaster
- TE-Udvikling = **niveau i bredere forstand**
- **Deltagerbetaling**

# Landshold / klubrepræsentation for GymDanmark

udtagelseskriterier jf. "Bedre sportslig udvikling"

## Præmis:

Gymnaster skal udvikles i klubber! INGEN BRUTTO (LANDS) - Hold Deltagelse når det giver sportslig mening jf. "BSU" / fra udtagelse til mesterskab

## Generelle rammer:

Ramme for mesterskabsdeltagelse (EM, VM, OL)

- **Sportsligt niveau**
  - Progressionsniveauer, niveaukriterie, udviklingsfokus og resultatfokus til mesterskaber
- **Alderskriterier**
  - Min. 14 år på LH -13 år m disp. ud fra helhedsvurdering
- **Værdikriterier** (præciseres i næste slide)

# Værdikriterier

## - på landshold og ved klubrepræsentation

(En forudsætning!)

- **Forbillede** for dansk gymnastik
- **Træningsseriøsitet**
- **Fokus** på egen præstation og bidrage til helhed
- **God fysisk status** på udtagelsestidspunktet (ikke skadet)
- **Træningsplan** mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- **Dual career**

# BSU Progressionsniveauer

JUNIOR				
	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedrørende kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>Kriterier tilpasses den enkelte disciplin!</b>				
<b>Internationalt niveau</b>	<b>Niveau 4</b>	<b>Finale/medalje niveau:</b> JEM/JVM/EYOF/YOG	<b>Skabe forudsætning</b> for hold/individ. til at konk. på højeste int. niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 3</b>	<b>Deltage:</b> JVM/YOG/WAGC	<b>Skabe forudsætning</b> for hold/individ. til at konk. på højeste int. niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	<b>Deltage:</b> JEM/EYOF	<b>Relevant int. niveau</b> og formål at <b>udvikle toppen</b> af nationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>Nationalt niveau</b>	<b>Niveau 1</b>	NM / NE <b>deltagelse</b> og medaljer ved Forbundsmesterskab	<b>Udviklingsfokus</b> med formål om at skabe en bred base for udvikling af nat. niveau	Toppen ved Forbundsmesterskab
	<b>Basis</b>	<b>Deltagelse</b> i Forbundsmesterskab og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi		

# BSU Progressionsniveauer

SENIOR				
	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedrørende kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>Kriterier tilpasses den enkelte disciplin!</b>				
<b>Internationale elite</b>	<b>Niveau 7</b>	<b>Medalje:</b> WG/VM/OL (Individuel)	<b>Indiv./hold optimering</b> og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 6</b>	<b>Finale niveau:</b> VM/OL (Individuel)	<b>Indiv./hold optimering</b> og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 5</b>	<b>Medalje:</b> EM/EG/deltagelse OL (Individuel) Forberedelse til VM: World Cups	<b>Indiv./hold optimering</b> og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 4</b>	<b>Finale niveau:</b> EM/EG (individuel) Forberedelse til EM: World Cups	<b>Skabe forudsætning</b> for hold/indiv. til at præstere på højere int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>National elite</b>	<b>Niveau 3</b>	<b>Deltagelse:</b> VM Forberedelse til VM: World Cups	Relevant int. niveau og formål at <b>udvikle</b> toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	<b>Deltagelse:</b> EM Forberedelse til EM: World Cups	Relevant int. niveau og formål at <b>udvikle</b> toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 1</b>	NM/NE deltagelse og medaljer ved DM	Udviklingsfokus med det formål at skabe bred base for udvikling af national elite	Toppen ved Danmarksmesterskab
<b>For-Elite</b>	<b>Basis</b>	Deltagelse i DM og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi		



# Progressionsniveauer

## Junior piger, Junior drenge, Junior mix (hold)

	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedr. kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>Internationalt niveau</b>	<b>Niveau 5</b>	<b>Finale/medalje niveau:</b> JEM/JVM (disciplin, OA, AA)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at konkurrere på højeste internationale niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 4</b>	<b>Deltage:</b> JVM (disciplin, OA, AA)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at konkurrere på højere internationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>Nationalt niveau</b>	<b>Niveau 3</b>	<b>Deltage:</b> JEM (disciplin, OA, AA) <b>Medalje:</b> EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af nationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	<b>Deltagelse:</b> EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af nationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 1</b>	<b>Medaljer ved Forbundsmesterskab</b> (disciplin, OA, AA) <b>Deltagelse</b> ved Dansk-Svensk	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af nationalt niveau	Toppen ved Forbundsmesterskab
	<b>Basis</b>	<b>Deltagelse</b> i Forbundsmesterskab, Dansk-Svensk og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi		

# Progressionsniveauer

## Junior piger/drenge (individuel)

	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedr. kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>Internationalt niveau</b>	<b>Niveau 5</b>	Finale/medalje niveau: JEM/JVM (disciplin, AA)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at konkurrere på højeste internationale niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 4</b>	Deltage: JVM (disciplin, AA)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at konkurrere på højere internationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>Nationalt niveau</b>	<b>Niveau 3</b>	Deltage: JEM (disciplin, AA) Medalje: EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af nationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	Deltagelse: EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af nationalt niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 1</b>	Medaljer ved Forbundsmesterskab (disciplin, AA)	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af nationalt niveau	Toppen ved Forbundsmesterskab
	<b>Basis</b>	Deltagelse i Forbundsmesterskab og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi		

# Progressionsniveauer

## Senior kvinder og Senior mænd (hold)

	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedr. kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>International elite</b>	<b>Niveau 7</b>	Medalje: VM (disciplin, OA, AA)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 6</b>	Finale niveau: VM (disciplin) Medalje: EM (disciplin, OA, AA)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 5</b>	Finale niveau: EM (disciplin)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højere int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>National elite</b>	<b>Niveau 4</b>	Deltagelse: VM (disciplin, OA, AA) Forberedelse til VM: Medalje IOT (disciplin)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at præstere på int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 3</b>	Deltagelse: EM (disciplin, OA, AA) Forberedelse til EM: Medalje EOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	Deltagelse: EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 1</b>	Medaljer ved DM (disciplin, OA, AA) Medaljer ved Dansk-Svensk (disciplin, OA, AA)	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af national elite	Toppen ved Danmarksmesterskab
<b>For.- Elite</b>	<b>Basis</b>	Deltagelse i DM, Dansk-Svensk og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi 17		

# Progressionsniveauer

## Senior mix (hold)

	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedr. kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>International elite</b>	<b>Niveau 8</b>	Medalje: VM (disciplin, OA, AA)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 7</b>	Finale niveau: VM (disciplin)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 6</b>	Medalje: EM (disciplin, OA, AA)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 5</b>	Finale niveau: EM (disciplin)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højere int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>National elite</b>	<b>Niveau 4</b>	Deltagelse: VM (disciplin, OA, AA) Forberedelse til VM: Medalje IOT (disciplin)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at præstere på int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 3</b>	Deltagelse: EM (disciplin, OA, AA) Forberedelse til EM: Medalje EOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	Deltagelse: EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 1</b>	Medaljer ved DM (disciplin, OA, AA) Medaljer ved Dansk-Svensk (disciplin, OA, AA)	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af national elite	Toppen ved Danmarksmesterskab
<b>For-Elite</b>	<b>Basis</b>	Deltagelse i DM, Dansk-Svensk og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi 18		

# Progressionsniveauer

## Senior kvinder/mænd (individuel)

	Progressions niveauer	Præstationsniveau	Fokus vedr. kriterier og udtagelse	Resultatmål
<b>International elite</b>	<b>Niveau 7</b>	Medalje: VM (disciplin, AA)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 6</b>	Finale niveau: VM (disciplin) Medalje: EM (disciplin, AA)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højeste int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 5</b>	Finale niveau: EM (disciplin)	Individuel/hold optimering og tilpasning ift højere int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
<b>National elite</b>	<b>Niveau 4</b>	Deltagelse: VM (disciplin, AA) Forberedelse til VM: Medalje IOT (disciplin)	Skabe forudsætning for hold/individuel til at præstere på int. elite niveau	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 3</b>	Deltagelse: EM (disciplin, AA) Forberedelse til EM: Medalje EOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 2</b>	Deltagelse: EOT/IOT (disciplin)	Relevant internationalt niveau og formål at udvikle toppen af national elite	Se kvalifikationskrav for de enkelte discipliner
	<b>Niveau 1</b>	Medaljer ved DM (disciplin, AA)	Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af national elite	Toppen ved Danmarksmesterskab
<b>For-Elite</b>	<b>Basis</b>	Deltagelse i DM og ved internationale invitationskonkurrencer i klubregi		

# Talentudviklingsamarbejder

**Samspil mellem GymDanmark og en forening/klub  
(og eventuelt 3. part)**

## **Formål:**

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

**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**

Se mere her: <https://gymdanmark.dk/talentudviklingsamarbejder/>



# 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.

<https://gyndanmark.dk/wp-content/uploads/2020/09/Bilag-4-Vaerdiset-saerligt-for-Talentudviklingsarbejde.pdf>

# Talent-webinarer i 2021

**"Når talentudvikling og klubudvikling mødes"**

**"Talentudvikling & Klubudvikling - Fra snak til handling"**

**"Tidlig vs. sen specialisering i gymnastik"**

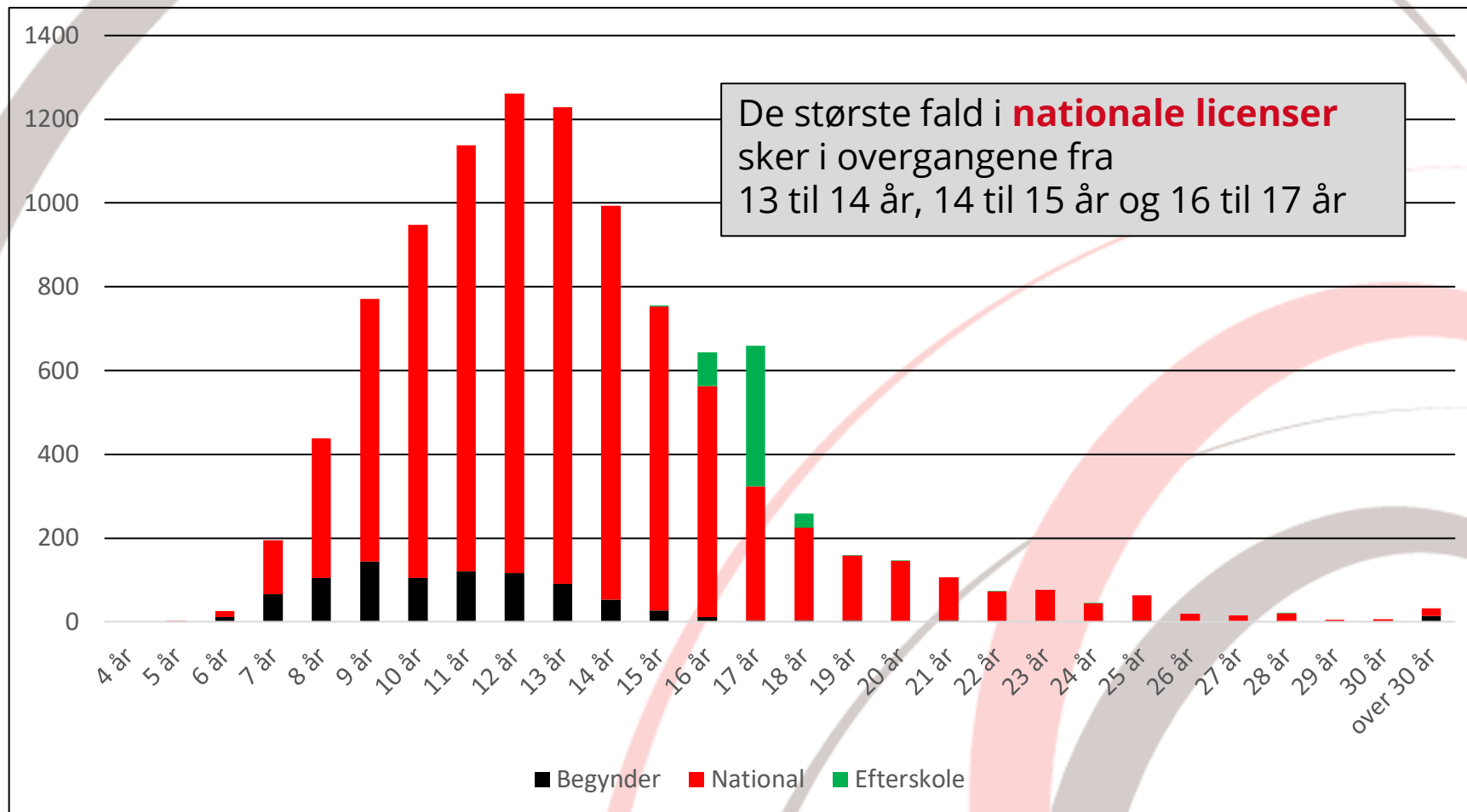
Kommende Webinar: ***Forslag til emner inden for talentudvikling modtages gerne fra deltagerne***

Blog om Talent- og Elite: <https://gymdanmark.dk/blog-talent-og-elite/>

# Spørgsmål

The image features a white background with several overlapping, thick, curved lines. A large dark brown arc is on the left. A red arc is in the lower right, overlapping a black arc. A thin black arc is also visible in the lower right. A thin red arc is at the top right. The word 'Spørgsmål' is centered in the upper half of the image.

## Licenstyper og alder (2018-19)



**50 % af alle licenstagerere er 12 år eller derunder**

# Arbejdsproces frem mod ny strategi 2022-2025

## Værdi-workshop - februar 2021

*Med mål om integrerede indsatser og fælles sprog for det strategiske arbejde (jf. ATK 2.0)*

## Sommerseminar - maj 2021

*Med mål om fælles sprog på tværs af discipliner og præsentation af strategisk arbejde i fremtiden*

## Topmøde - august 2021

*Med mål om fælles forståelse af gymnastisk udvikling, trivsel og bæredygtig konkurrencestrukturer og træneruddannelse samt præsentation af strategisk arbejde med konkurrenceaktiviteter og uddannelse*

## Temamøde - november 2021

*Ny strategi 2022-2025: hvad, hvorfor og hvordan?*

# GymDanmark Strategi 2022-2025

Kerneopgaven: Vi vil fastholde børn og unge

## **National konkurrencestruktur med afsæt i Etisk Kodeks**

Vores værdier om fastholdelse afspejles i aktiviteter/arrangementer  
- Reglementer og adfærd

## **GymDanmarks Træneruddannelse er vejen til udvikling**

Kompetente trænere fastholder  
- Formatering, markedsføring og trænerlicens

## **Fastholdelse af unge via gode udviklingsmiljøer**

Foreningsudvikling med fokus på fastholdelse  
Værktøj: Players 1st – udviklingsaktiviteter i foreninger

## **Vækst i Fitness samt nye konkurrence- og eventformer**

Nye aktiviteter for de 190.000 medlemmer og flere i fællesskabet  
- Innovation og inddragelse, vækst i fitness, nye konkurrence- og eventformer



# Aldersrelateret TræningsKoncept 2.0

## - Træning af børn og unge



ATK 2.0 er en **vejledning i træning af børn og unge**, med fokus på den unge udøver som et helt menneske; fysisk, motorisk, psykisk og socialt.

ATK 2.0 indeholde retningslinjer og anbefalinger for fysisk, motorisk og mental træning samt **sportspædagogisk vejledning**.



[Læs ATK 2.0 her](#)

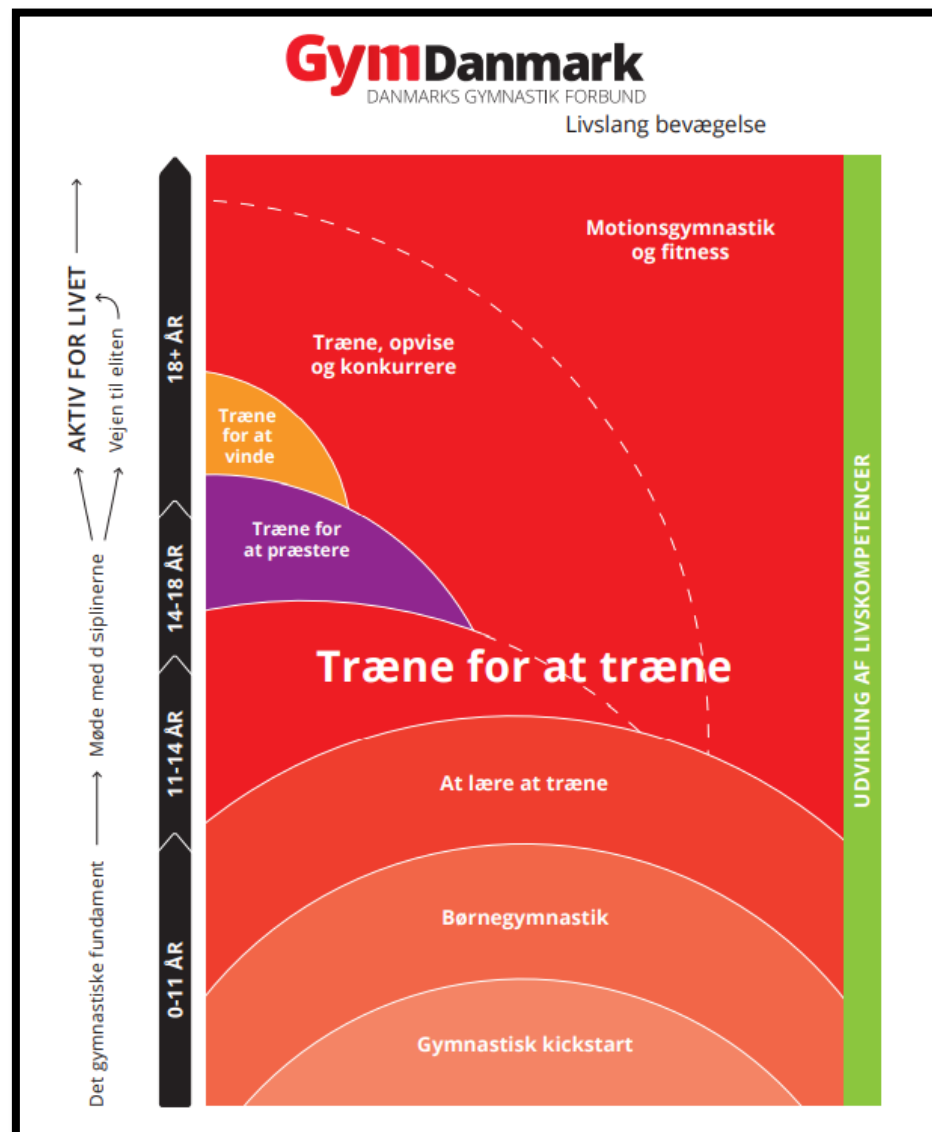
## Hvorfor ATK 2.0

GymDanmark benytter vejledning og anbefalinger fra ATK 2.0 til **at flest muligt kan nå længst muligt i de bedste miljøer**, uanset mål og ambitioner.

Skal danne grundlag for **trivsel** og **fastholdelse** samt muligheden for øget talentmasse og "produktionen" af flere elitegymnaster



# GymDanmark for livet





**Spørgsmål**

The background features several overlapping, thick, curved lines in dark brown, red, and black, creating a dynamic, abstract composition. The lines are of varying thickness and curvature, some appearing as partial circles or arcs that sweep across the frame. The text is centered in the upper-middle portion of the image.

# **Træneruddannelse**

# GymDanmarks træneruddannelse - RAMMEN

## VI VIL HAVE DYGTIGERE TRÆNERE

- Basis og derefter specialisering
- Læringsmål
- Forskningsbaseret
- Forberedelse og hjemmearbejde
- Alle uddannelser afsluttes med en øvelse/test
- Netværk mellem deltagere på tværs af discipliner
- Læring tager tid..... (og sker på mange areaner)





Elite / Akademi niveau - **DIF diplomtræner + specialedel og Idrættens trænerakademi + specialedel**

For den erfarne træner der arbejder med de dygtigste gymnaster

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt klubmiljø



**GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN**  
69 timer  
Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

**INDIVIDUEL TRÆNING**

Rope Skipping

Trampolin

Rytme

**SPRINGSIKKER TRAMPET 2**  
20 timer

**FUNKTION TRÆNING**

Præstation / udvidet niveau - **GymTræner 2 – Basis**  
For den erfarne træner der er vant til at tilegne sig viden  
Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt træningsmiljø

**SPRINGSIKKER MÅTTE 2**  
20 timer

**KOREOGRAFI**

**GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN**  
23 timer

**SPRINGSIKKER MÅTTE – TRAMPET 1**  
20 timer

**BODY & MIND**



**INDOOR**

**GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN** 8 timer



**SPRINGSIKKER BASIS**  
20 timer

# GYMTRÆNER 1- BASIS

## **GymTræner 1 - Basis uddannelserne er for dig, der er:**

- Ny træner med ansvar for den enkelte træning
- Hjælpetræner med skal igang som træner
- Erfaren træner med lyst til at få genopfrisket den basale viden
- Uddannet hjælpetræner, men er klar at lægge et lag på din viden

### **Varighed**

23 timer.

### **Alderskrav**

Minimum 15 år

### **Forudsætninger**

Åben for alle

# Indholdet på GymTræner 1 - Basis

- Motorik
- Udviklingstrin for børn og unge
- Anatomi, fysiologi og træning
- Skader
- Opvarmning
- Grundtræning
- Trænerrollen og træningskultur
- Træningsplanlægning
- Undervisning
- Refleksionsopgave



# GYMTRÆNER 1 ROPE SKIPPING

## GymTræner 1 - Specialedel er for dig, der er:

- Har gennemført GymTræner 1 – Basis
- Er ny træner med ansvar for den enkelte træning
- klar til at arbejde metodisk og sætte fokus på underviserrollen i en eller flere specialedele

### Varighed

23 timer\*

Heraf 4 timers  
forberedende  
læsning + 19 timer  
tilstedeværelse

### Alderskrav

Minimum 15 år

### Forudsætning

Bestået GymTræner  
1 – Basis

# Indhold på GymTræner 1 – Specialedel – Rope Skipping

- Ansvarlig udvikling
- Opvarming og grundtræning
- Metodisk opbygning af tricks
- Træningsplanlægning

... det hele i Rope Skipping  
sammenhæng



# GymTræner 2 - Basis

Præstation / udvidet niveau - **GymTræner 2 – Basis**

For den erfarne træner der er vant til at tilegne sig viden

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt træningsmiljø

## GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

afholdes i vilkårligt rækkefølge

- Træneren som leder / træning som ledelse

- Den magtreflekterende træner

- Kommunikation og ledelse

- Forældre og samarbejde

- Talentudvikling

- Træningsplanlægning og periodisering

- Aldersrelateret udvikling og træning af motoriske og tekniske færdigheder

- Træningsfysiologi, fysisk træning og praktisk planlægning herunder kravs- og kapacitetsanalyser

- Idrætsskader og forebyggelse – Overbelastningsskader og forebyggelse

- Introduktion til sportspsykologi

- Den mentale trappe

- Kulturel ledelse

- Det trænerskabte motivationsklima

- Præster under pres



# DIF Diplomtræneruddannelse

## Fra træner til elitetræner

En uddannelse som er for dig, der ikke bare vil træne de bedste gymnaster, men som også har en ambition om at være med i eliten af trænere.

Uddannelsen er for dig, som har erfaring med træning af subeliten eller eliteudøvere.

Det er en forudsætning, at man har et idræts teoretisk fundament svarende til GymTræner 2.

Undervisningen varetages af DIF og TD kompetente undervisere, som alle har relevante uddannelsesmæssige baggrunde og som er eksperter inden for det givne område.

### Blok 1: Ledelse, pædagogik og psykologi

- Kulturskabelse på landsholdet (psykologi)

### Blok 2: Anatomi, tekniktræning, doping og ernæring.

- Anatomi og tekniktræning af specifik færdighed

### Blok 3: Træningslærer, fysiologi og aldersrelateret træning

- Arbejdskravsanalyse og træningsplanlægning

**30 timers specialforbundsdel** - Pris 21000 via forbund

- Indspark til uddannelsesstruktur for GymDanmark

Ordinært forløb:

1,5 år - Løbende undervisningsdage i Brøndby

Turbo forløb:

3 x 6 sammenhængende dage i Brøndby

Opgaver og eksamen ved hver blok - 21.000 kr via GymDanmark (30.000 kr)

## For dig, der arbejder med talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau

Idrættens Træner Akademi er den højeste træneruddannelse i dansk idræt.

Den tilrettelægges af Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Team Danmark i samarbejde med specialforbund.

Uddannelsen bygger på refleksion over egen praksis, teoretiske kundskaber samt DIF og Team Danmark viden og erfaringer om eliteidræt.

3 blokke med afsluttende prøve i Brøndby - Afsluttende speciale opgave med afsæt i en af tre blokke.

### Trænerrollen:

**Jakob Hansen** - Ledelse og trænerstile, coaching, personlig ledelse, forandingsledelse, håndtering af modstand, teamcoaching og teampsykologi, konflikthåndtering

### Sportpsykologi og talentudvikling:

**Carsten Hvid Larsen** - Talentudvikling i forskellige perspektiver, Life skills og dual career, Elite- og Talentudviklingsmiljøer, ATK, Sportpsykologi

### Træningslære:

**Nikolai Baastrup Nordsborg**, - Præstationsoptimering, træningsplanlægning, styrketræning, ernæring, skader, doping og sygdom

Specialforbundsdel aftales nærmere forbund

Tager ca 2 år og gennemføre - Pris 35000 kr. via GymDanmark





**Spørgsmål**



**RSU**

# Nationale tilpasninger ift. strategifokus

## *Tilpasninger i nationalt reglement*

### - **Resultatfokus i mini mindskes**

- *Mini – ingen medaljer - rossetter til alle*
- *Mini – ingen offentliggjorte resultater; trænere modtager resultatlister for discipliner til videre udvikling*

### - **Nye navne for rækker**

- *Begynder og international ikke dækkende begreber*
- *Bevæge sig fra 2. til 1. division = mere naturligt*

### - **Aldersrelateret træning og konkurrence**

- *2. division Mini hold samt Master Mini tildeles ikke 'point' for Triple Unders eller højere*
- *2. division Junior hold tildeles ikke 'point' for Quadruple Unders eller højere*

# Aktiviteter 2022

## ***Samlinger***

- ***Samling for EC/JEC/EOT-sjippere***
  - *Lær hinanden at kende og lær af hinanden*
  - *Lær noget fagligt*
  - *Vi repræsenterer Danmark - sammen*
- ***Evt. samlinger for blandede målgrupper***
  - *Fx lær at konkurrere samling, fysisk træning samling, ...*

## ***Internationale aktiviteter***

- ***EC, JEC og EOT***
  - *Formål med deltagelse – afhængig af bl.a. konkurrence og alder*
  - *Udtagelse – junior*



**Spørgsmål**



**Tak for idag**