

## Opgaveformulering til udviklingsgrupper - GymTræner 2 - Træningsplanlægning og fysisk træning

### Kravs- og kapacitetsanalyse samt træningsplanlægning

Som afslutning på dette modul skal du indgå en udviklingsgruppe, hvor vi mødes online to gange efter modulet. I de mellemliggende perioder skal du lave undersøgelser, forberede mindre oplæg og komme med et bud på en konkret træningsplan for dit hold. Dette på baggrund af vejledning og spørgsmålene nedenfor.

Der afholdes to online udviklingsmøder med min. 14 dages mellemrum. Formen på de online møder er således, at én deltager får lov at fremlægge sine overvejelser og sit arbejde fra praksis. Herefter vil de andre deltager spørge ind med henblik på at få en bedre forståelse af praksis og til sidst komme med et par overvejelser til det videre arbejde. Til sidst samler den ene deltager op og giver sit eget bud på, hvordan han/hun ville gribe det videre arbejde an. Herefter roteres der, så det er ny deltager der fremlægger og modtager spørgsmål og feedback.

Underviseren fra modulet er også deltager i udviklingsmødet og vil styre forløbet samt komme med spørgsmål og input.

#### Formålet med opgaven, er

- 1) at du skal kunne reflektere over og forholde dig kritisk til de fysiske krav der stilles i din gymnastikdisciplin, med udgangspunkt i din specifikke målgruppe (køn, alder, mm.).
- 2) at stimulere din nysgerrighed og lyst til at udvikle egen praksis
- 3) at dele viden med og modtage peer-feedback fra trænerkollegaer

### 1. del - inden første udviklingsmøde

- Du skal lave en generel kravsanalyse af din gymnastikdisciplin og en specifik kapacitetsanalyse af minimum én gymnast.
  - **Kravsanalysen** skal både tage udgangspunkt i dine gymnaster og i målet for dine gymnaster i et fysisk perspektiv. Forhold dig til det du observerer i træningen og det du har mulighed for at analysere på. Inddrag den viden du har fået på uddannelsen.
  - På baggrund af din kravsanalyse, skal du udvælge de fysiske parametre (kapaciteter), som du mener er væsentligst at undersøge blandt dine gymnaster
    - Brug nogle af de modeller der er til rådighed fra uddannelsen
      - Eksempelvis "talenttønden" og edderkopenettet.
  - Lav en **kapacitetanalyse** på baggrund af de udvalgte fysiske parametre, hvor du skal teste minimum én gymnast i minimum én af de udvalgte fysiske parametre
    - Du er velkommen til at teste flere fysiske parametre, men du skal minimum teste for den du mener er væsentligst for at udvikle din gymnast.
  - Og husk, både for kravs- og kapacitetsanalysen: **keep it simple**

## Første udviklingsmøde

- Her fremlægger du din kravs- og kapacitetsanalyse med konkrete eksempler og refleksioner om denne.
  - Dette kan være i form af tabeller, video, figurer, mm, som bedst beskriver dit arbejde omkring vurdering af krav og kapacitet blandt dine gymnaster

## 2 del – Træningsplanlægning

- Den første uge efter første udviklingsmøde, skal du på baggrund af din kravs- og kapacitetsanalyse komme med et bud på en sæsonplan, hvor:
  - Du laver en **meget detaljeret ugeplan** med både gymnastik- og supplerende træning og hvor du er specifik på den supplerende træning, hvor du beskriver:
    - Fokus i træningen, her med henblik på intensitet og belastning
      - Maksimal styrke, power, muskeludholdenhed, kredsløb, smidighed, mm.
    - Set/reps/tid
    - Øvelsesvalg ved træningspas
  - Du laver en **mindre detaljeret månedsplan**, kun for den supplerende træning, i forlængelse af den første planlagte uge, hvor du beskriver:
    - Fokus i træningen, her med henblik på intensitet og belastning
      - Maksimal styrke, power, muskeludholdenhed, kredsløb, smidighed, mm.
    - Øvelsesvalg ved træningspas
  - Du laver en **generel sæsonplan**, kun for den supplerende træning, i forlængelse af den første planlagte måned, hvor du beskriver:
    - Fokus i træningen, her med henblik på intensitet og belastning
      - Maksimal styrke, power, muskeludholdenhed, kredsløb, smidighed, mm.

## Andet udviklingsmøde

- Her fremlægger du din sæsonplan for de øvrige deltagere og nuancere dine overvejelser og valg af fokus, indhold og øvelsesvalg ift. din målgruppe.
  - Dette kan være i form af tabeller, video, figurer, mm, som bedst beskriver din sæsonplan

## Inspirationsspørgsmål til udviklingsmøderne

1. Kan du, fra egen praksis, genkende udfordringen / behovet, som beskrives gennem de fremlagte kravs- og kapacitetsanalyser / træningsplanlægningen. Og hvordan?
2. Hvor ser du at refleksionen over udfordringen / behovet kan nuanceres og udvides?
3. Hvordan mener du at buddene på kravs- og kapacitetsanalysen / træningsplanen er relevante? Kan du se andre måder at gribe det an på og hvordan?
4. Hvilke yderlige temaer fra modulet er blevet brugt i opgaven? Hvor oplever du at de teoretiske og praktiske elementer fra modulet bliver brugt godt? Hvilke teoretiske og praktiske elementer mener du med fordel kan bidrage konstruktiv til problemet / udfordringen?