

Truppgymnastik beskrivning

Gruppindelning

Våra grupper är åldersindelade. Det innebär att gymnasterna tränar tillsammans med dem som är ungefär lika gamla. Grundtanken är att man utvecklas tillsammans med sina kompisar, och att man i gruppen successivt går vidare mot svårare övningar. Detta innebär att vi normalt inte flyttar gymnaster mellan grupperna, om inte särskilda skäl föreligger. Någon enstaka flytt mellan grupper sker alltid i samråd mellan gymnast, ledare och föräldrar.

Ibland kan andra faktorer som halltider, ledartillgång och antal gymnaster kräva att man behöver göra större förändringar i grupperna. Vid sådana omstruktureringar så försöker vi att ta hänsyn till kompisrelationer, eftersom det för många är viktigt att även fortsättningsvis kunna träna med sina kompisar.

Varför har vi valt åldersindelade grupper?

Vi tycker att fördelarna med åldersindelade grupper överväger alternativet med nivåindelade grupper. I åldersindelade grupper kan alla träna i samma grupp som sina kompisar oavsett nivå. Gruppernas sammansättning blir stabilare, eftersom man inte flyttar gymnaster mellan grupperna beroende på gymnastiska färdigheter. Det innebär att grupptillhörigheten stärks vilket bidrar till ökad lagkänsla. Det skapar trygghet hos gymnasterna att veta att man går i sin grupp oavsett prestation.

Nivåindelade grupper innebär att ledarna ska bedöma varje enskild gymnast för att sedan placera denna i "rätt" grupp. Bedömningen som sådan är oerhört svår för ledarna även om vi skulle eftersträva en så objektiv utvärdering som möjligt. Det centrala är inte alltid vilka övningar gymnasten kan utföra. Minst lika viktigt är gymnastens teknik, stil samt hur grundtränad man är med avseende på styrka, motorik, och rörlighet. En sådan bedömning riskerar alltid att bli ifrågasatt av föräldrar och gymnaster och kan bidra med oro och dålig stämning i föreningen.

Vi tror också att nivåindelade grupper ökar risken för tidig utslagning av gymnaster. Det gäller t.ex. gymnaster som börjar med gymnastik senare än sina jämnåriga eller gymnaster som kommer i puberteten och där de yngre ofta kommer ifatt de äldre under en period.

Andra positiva men mindre viktiga bieffekter med åldersindelade grupper är:

- Gymnasterna är ungefär lika stora, vilket kan vara en fördel vid redskapsuppställningar.
- Gymnasterna har kommit ungefär lika långt i sin mentala mognad
- Vid tävling, då klasserna ibland är åldersindelade

Naturligtvis finns det fördelar med nivåindelade grupper. Det blir lättare för ledarna att välja övningar som passar alla på träning. Det kan också underlätta vid tävling. Det blir enklare att välja klass och övningar. Chansen ökar också att nå bra resultat på tävlingar med jämnare lag.

Träning

Gymnastik är en allsidig sport och en gymnast behöver både vara stark och rörlig. Vår målsättning är att alla ska få träning anpassad till sin nivå och att alla ska få möjlighet att lära sig nya övningar i sin takt efter sina förutsättningar.

Förutom att vi vill lära våra gymnaster gymnastik så vill vi även att alla ska känna sig trygga och tycka att det är roligt. Det innebär att träningen också innehåller aktiviteter som inte direkt är kopplade till gymnastik, t.ex. gruppövningar eller lekar för att stärka gruppen.

Preparation

Gymnastik är en sport som kräver att man är stark, rörlig, har god motorik och koordination. Just därför så innehåller vår träning mycket grundträning för att lära känna sin kropp och för att förbereda den för att klara av nya svårare gymnastikövningar. För att undvika skador så är det också oerhört viktigt att kroppen klarar den påfrestning som gymnastiken utsätter den för. Exempel är att bål, fötter och knän måste klara av att landa en volt från över 2 meters höjd även om man landar lite fel, eller klara att i hög fart ta emot sin kroppstyngd på handlederna i en flickis.

Mental utmaning

Gymnastiken är också mentalt utmanande eftersom det krävs både mod, tålamod och envishet. Mod då man behöver våga prova nya läskiga saker som man aldrig har gjort förut. Det är då viktigt att man känner sig trygg både i gruppen och med ledarna för att våga (och kanske misslyckas).

Tålamod och envishet behövs inom gymnastiken, eftersom en ny övning ofta kräver år att lära sig. Dessutom eftersträvas perfektion i utförandet. För att nå dit så krävs mycket nötnande och finslip på detaljer. Här kan både ledare och föräldrar hjälpa till att stötta och peppa när det känns tungt. Det är också viktigt att förklara för gymnasterna att kortaste vägen till en ny övning inte nödvändigtvis är att träna på den slutliga övningen. Ofta är det övningar som gymnasten redan behärskar som behöver förbättras, eller att gymnasten behöver bli starkare eller rörligare för att kunna ta nästa steg.

Nivåanpassning

I gruppen så finns det alltid en viss nivåskillnad mellan gymnasterna, därför nivåanpassar vi träningen när det krävs för att alla ska få rätt utmaning. Nivåanpassning kan göras på flera sätt. Samma redskapsuppställning kan t.ex. användas för flera olika alternativa övningar. Det kan sedan antingen vara gymnasten själv eller ledaren som väljer vilken övning som ska utföras. Nivåanpassning kan också göras genom att man delar in gruppen i mindre tillfälliga grupper på träningen. Träningen anpassas sedan efter respektive grupp.

Det är alltid ledaren som avgör vilka övningar som en gymnast får utföra. Övningar bygger på varandra och det går fortare att lära sig en ny övning genom att dela upp den stegvis. Det gör också att gymnasten kan göra många små framsteg på väg mot det slutliga målet. Övningar på rätt nivå är också vitalt för säkerheten.

LJUNGSBRO GF

Vi behöver även värna om ledarnas ryggar. De ska inte behöva lyfta runt gymnaster på övningar som de inte är redo för.