

Ny hal 3 til Viborg Gymnastik-forening

Viborg Gymnastik-forening ønsker sig brændende en ekstra hal. I løbet af de seneste år har vi haft adskillige udfordringer på grund af vores lokaler.

Træningsplan og kvalitet i gymnastikken

Vi har i flere år haft problemer med at få vores træningsplaner til at gå op. Alle hold, både børne- og voksenhold, ønsker at træne primetime. Dette ønske har vi sjældent kunne opfylde fuldt ud, således at vi blandt andet har flere mindre gymnaster, som må træne meget sent eller tidligt. Og når nu heldagsskolen bliver en realitet, vil det sætte yderligere pres på vores anvendelse af hallerne, idet vi ikke kan anvende tidlige træninger.

Det er også nødvendigt, at flere hold overlapper hinanden, træner samtidig, eller at antallet af gymnaster på de enkelte hold øges. Dette har særligt vores mange børnebreddehold lidt under. Vi har børnehold, som har fra 50-125 gymnaster, og som ligger lige efter hinanden, hvilket skaber stort kaos: Trafikalt, idet alle børnene skal transporteres til og fra foreningen, men også nede i foreningen, fordi 125 børn og deres forældre fylder ret meget. Men udover det er det heller ikke muligt at træne ordentlig gymnastik med 125 børn samtidigt, fordi der simpelthen er for mange gymnaster i hallen på samme tid. Derfor har vi et stort ønske om at kunne fordele disse hold mere ud i løbet af ugen, for at kunne tilbyde kvalitetsgymnastik.

Vi har anvendt søndage nærmest hele dagen til træning for konkurrencegymnaster, hvilket gør det vanskeligt at have overnatninger, fælles træninger, ekstratræninger, klubmesterskaber, mm., som vi har rigtig meget af, og som er en vigtig del af det sociale liv på VGF. Der er altid nogen, der må gå på kompromis.

Elitegymnastik

Vi har to stadigt voksende konkurrenceafdelinger – teamgymafdelingen og idrætsgymnastikafdelingen. Disse afdelinger har omkring 100 børn hver. Begge afdelinger ligger i den absolutte top i Danmark. At kunne dyrke elitegymnastik på så højt et plan kræver optimale træningsforhold. Vi har tidligere på grund af pladmangel på VGF måtte lade nogle af vores konkurrencehold træne i andre haller, hvor der ikke var en lige tilløbsbane eller en stortrampolin, og hvor man træner kun 1-2 hold sammen.

Tilløb – og langt lige tilløb – er noget af det vigtigste at træne allerede fra gymnasterne er helt små, idet det har stor betydning for kraften i deres spring.

Stortrampolin er ideel at træne på, idet der kan trænes grundteknik til rigtig mange spring, og så er det ikke så hårdt for gymnasternes knæ og fodled, og derved undgås skader.

Og endelig er det så vigtigt for vores gymnasters motivation at se de andre og ældre gymnaster, som de kan spejle sig i og se op til. I år har vi haft 2 hold, som ikke har set andre hold end hinanden, hvilket er trist.

Det er endelig ikke optimalt at skulle være over 100 konkurrencegymnaster i vores to haller på en gang, hvilket er en nødvendighed, for at få træningsplanen til at gå op. Det sætter store begrænsninger, når der skal træne mange hold i vores to haller samtidig. Træningen bliver ekstremt planlagt i faste rotationsplaner,

og der er ikke plads til spontant opståede træningsideer. Det er også svært at få god og koncentreret træning, når der er så meget i gang.

Seriegulv

Teamgymafdelingen får efter sommerferien et seriegulv, som måler 14X20 m. Afdelingens 7 hold skal lave deres konkurrenceserie på måtten. Dette er et krav, som DGF stiller, fordi det er de internationale krav. Seriegulvet kommer i 7 ruller af 2X20 m. Det er meget vigtigt, at gymnasterne i deres daglige træning får mulighed for at øve sig på gulvet. En teamgym-serie indeholder i dag mange svære momenter, som bør øves på seriegulvet for ikke at skade gymnasternes knæ og fodled, ligesom gymnasterne vil have fordel af at være vant til at træne på gulvet og derved få højere karakterer til konkurrencerne.

Vi har bare ikke nogen steder at lægge dette seriegulv. Vores største hal på VGF giver os kun ca. 11X20 m. Og vores 7 konkurrencehold træner 4 forskellige steder i byen på skoler. Vi har fået en aftale med Vestervangskole om, at gulvet midlertidigt kan stå ved dem, og så skal de 7 ruller frem og tilbage ved hver træning. Det er imidlertid kun 2 af vores hold, der træner der. I forbindelse med den kommunale halfordeling forsøgte vi at få den samme hal til vores 7 holds rytmetræninger. Men det var ikke muligt. I det hele taget er det meget svært at få tider til vores rytmetræninger i de kommunale haller overhovedet, fordi der er stor efterspørgsel på hallerne. Da vi er afhængige af større haller end vores egne til holdenes ugentlige rytmetræninger, udgør dette et stort problem for os. For at få det største udbytte af seriegulvet, således at alle hold kan få mulighed for at træne på det, og derved også undgå skader i knæ og fodled på sigt, og for at kunne planlægge vores træninger uden at skulle gå på kompromis med tid og sted, er det et stort ønske for os, at vi får en hal, hvor seriegulvet kan ligge fast. Så det vil være ideelt at have vores egen hal 3, med de rette mål, således at vores nye seriematte kan ligge fremme altid.

Teamgym-afdelingen vil efter sommerferien komme op på ca. 130 gymnaster fordelt på i alt 10 hold, hvoraf 6-7 af holdene skal i konkurrence. Til DM i sæson 2014/2015 havde vi hold i den bedste række i junior, mini og micro-rækken. Vi har målsætninger om at komme i top 3 og blive der, og en ny hal vil helt klart være en stor hjælp for at kunne indfri målsætningerne.

Motorikrum

Vi har været nede og se på VIK's nye springhal ved Århus. De har lavet mange gode og spændende løsninger, således at springhallen også fungerer som motorikrum. Der er åben træning i hallen om lørdagen, hvor familier mod betaling kan få lov til at boltre sig i de fantastiske omgivelser.

Viborg Gymnastik-Forening har også åben træning om lørdagen for familier. For at gøre dette mere attraktiv, vil vi også indtænke løsninger, som kan udvikle og udfordre børn motorisk, både dem, der kommer og lørdagen, men også alle de øvrige gymnaster i foreningen.



