



Verksamhetsidé

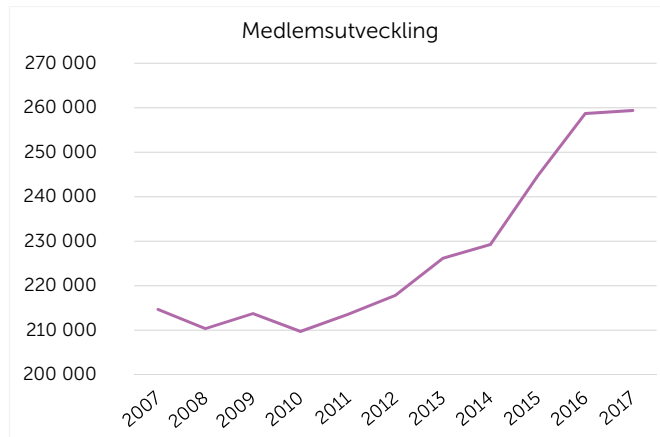
**Svensk Gymnastik
– Rörelse hela livet**

Svensk Gymnastik har många ansikten. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. Olika men ändå lika – den egna kroppens rörelser är i centrum. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna.




SVENSK GYMNASTIK

Medlemsutvecklingen över tid

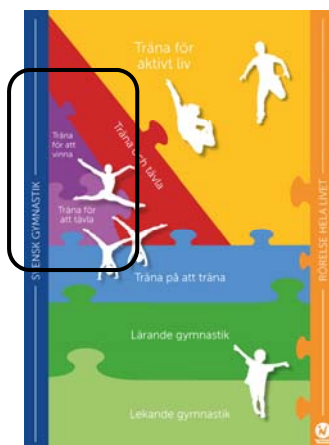


260 000
medlemmar

1100
föreningar



Utvecklingsmodell



Nyckelfaktorer

- 1 Utgå från barnrättsperspektivet
- 2 Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- 3 Ta hänsyn till individuell utveckling
- 4 Träna smart och ha tålamod
- 5 Vårda och utveckla ett brett utbud
- 6 Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- 7 Bedrivs i anpassade och utvecklande fysiska miljöer
- 8 Bestå av välmående föreningar
- 9 Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- 10 Ständigt utvecklas



Utgångspunkten

- ▶ Övervägande och ensidig fokusering på teknik.
- ▶ Autonoma discipliner och landslag, mer uppdelat än samlat.
- ▶ Tendens att alltid hitta lösningar och svar internt.
- ▶ Vi pratade ofta OM de aktive men involverade dem sällan I besluten.
- ▶ Vi befann oss inte i ett önskat läge (och visste kanske inte heller hur det såg ut).
- ▶ Slutsats: Viktigare att förflytta oss rätt än snabbt.

Kulturförändring är en process utan start och slut – som redan har börjat!

Kulturen påverkas av och påverkar allt vi gör och säger.



Ambitionen

Att skapa tydlighet kring:

- VAD som påverkar den aktivas prestation
- HUR förening och förbund bäst stöttar

Genom arbetet eftersträva:

- En jämnare maktbalans mellan tränare och aktiv
- En förlängning av den aktivas karriär
- Förändring och förbättring som håller över tid



Strategi Tävling 2016-2020

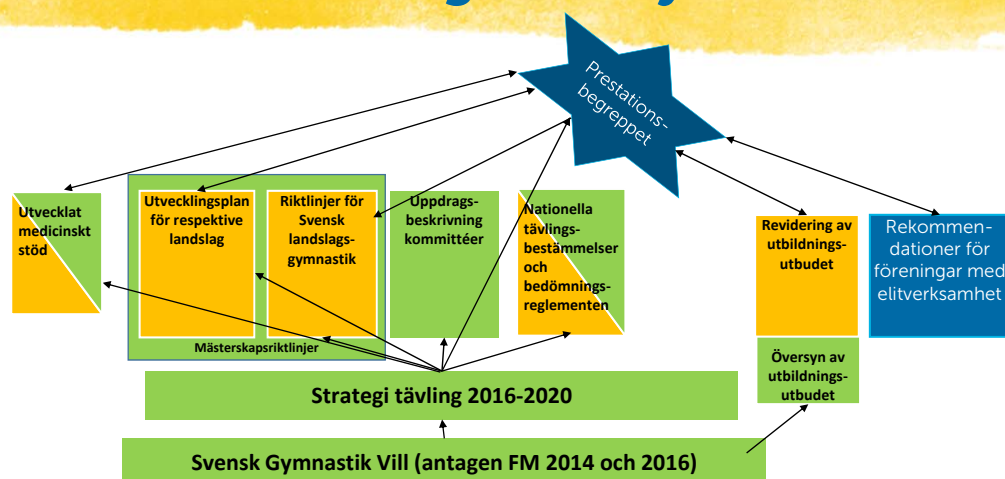
Strukturellt går tävlingsgymnastiken mot att bygga på en idé kring tävlingsgymnastik som en långsiktig utveckling och upplevelse.

Det är insatsen, prestationsutvecklingen genom utveckling i olika stadier som leder till idrottsliga resultat, och det är denna som också ska belönas.

En prestation utvecklas genom, teknisk, taktisk, mental, social, kulturell samt kontextuell förmåga.



Strategins inflytande



Grön = Klar
 Gul = Revideras/utvecklas
 Blå = Dagens fokus (under utveckling)



Ett holistiskt synsätt

Holism

(av grekiska holos, "hel", "odelad")
är i allmän bemärkelse
ett filosofiskt betraktelsesätt att
helheten är större än summan av
delarna och att ingenting kan
beskrivas enskilt utan kontext.



 SVENSK
GYMNASTIK

Från teori... mot praktik

"Prestationsbegreppet" från Strategi Tävling

Att inte bara se prestation som ett poängmässigt resultat som uppstår som följd av en teknisk nivå, men se prestation som något större än gymnastens:

- Tekniska förmåga
- Förmåga att utföra (Mentalt)
- Förmåga att disponera (Taktiskt)
- Förmåga att fungera i relationer (Socialt)
- Identifierande med gymnastiken (Kulturellt)
- Förståelse för värdet av föreningen/förbundet (Kontextuellt)

Förstår alla vad som menas? Och hur bra är vi (landslagen) på det?

- Steg 1: Självskattning i landslagens utvecklingsplaner av kompetens och vikt ->
- Steg 2: Tre workshops med landslagsledare, externa inspel
- Steg 3: Elitutvecklingskonferens med föreningar, 200 deltagare

 SVENSK
GYMNASTIK

Från teori... mot praktik

6 "diffusa" områden, reducerat och förtydligat till tre huvudområden

- Mentala parameter
- Fysiska parameter
- Tekniska parameter

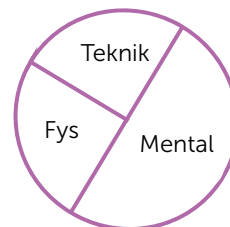
Fokus på den aktiva

- En rad grundläggande parameter som gymnasten ska behärska
- "För att vinna OS-guld/bli så bra som jag kan bli, vad ska jag då kunna?"
- En "färdig" seniorgymnast bör vara en kunnig och självgående lagspelare (lägg på didaktik/pedagogik och du har en duktig tränare).



Från teori... mot praktik

Vad innebär det att nå sin fulla potential?



Rita...?!



Från teori... mot praktik

Huvudområde	Delområde	Ämne (exempel)	VARFÖR
Mentala parameter	Prestation	Visualisering och mental förberedelse	<i>Jag kan och jag GÖR det!</i>
		Självförtroende	
		Stresshantering och spänningsreglering	
	Taktik	Commitment/Dedikation	<i>Jag vet vad jag ska göra och varför jag gör det.</i>
		Uppmärksamhet och koncentration	
		Insyn i CoP (optimera insats och poäng)	
		Planering och periodisering (inkl. Life Skills Management)	
		Målsättningsarbete	
	Social	Motivation (SDT)	<i>Jag bidrar till gemensam framgång, det ger mig trygghet och kraft.</i>
		Utvärdering och uppföljning	
		Gruppdynamik	
	Kulturell	Självkännedom	<i>Det finns många jag kan lära av, på samma sätt kan andra lära av mig.</i>
		Personlighetstyper	
		Förebildsrollen	
		Ledarskapskultur	
	Kontextuell	Erfarenhet och insyn i disciplinens historik	<i>I landslaget strävar vi högt, det tar jag med mig i alla lägen och försöker vidareutveckla.</i>
		Internationell insyn och kontakt	
		Insyn i andra discipliner	
Insyn i idrottsrörelsen			
Föreningskunskap (ideell verksamhet, förbund/förening)			
Insyn i olika roller (aktiv, tränare, FK, LLT, domare, kommitté)			
Kunskapsdelning			



Från teori... mot praktik

Huvudområde	Delområde	Ämne (exempel)	VARFÖR
Fysiska parameter	Förståelse	Anatomi, fysiologi	<i>Min kropp gör som jag vill - om jag vet hur den fungerar (inuti).</i>
		Nutrition	
		Återhämtning (sammankopplat med mental återhämtning)	
	Prep	Styrka	<i>Jag vet hur jag ökar min kapacitet.</i>
		Rörtighet	
Skade-prevention	Skadehantering	<i>Jag vet hur jag ska ta hand om mig, även om det inte går som jag tänkt.</i>	
	Prehab/Rehab		
Tekniska parameter	Förståelse	Biomekanik	<i>Min kropp gör som jag vill - om jag vet hur den påverkas (utifrån).</i>
		Rörelseskolning	
	Teknik och metodik	Grenspecifik 1 (A-B-C-D)	<i>Min kropp gör som jag vill - om jag vet vad den ska göra.</i>
		Grenspecifik 2 (A-B-C-D)	
		Grenspecifik 3 (A-B-C-D)	
		Grenspecifik 4 (A-B-C-D)	
		Grenspecifik 5 (A-B-C-D)	
Grenspecifik 6 (A-B-C-D)			



Från teori... mot praktik

Förmedling oberoende av tränarkompetens – men med respekt

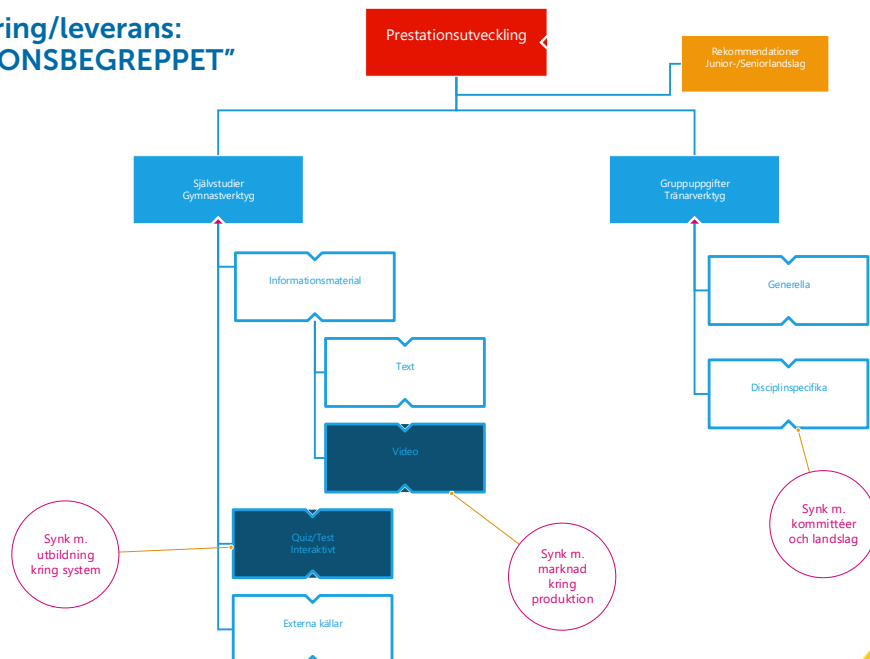
- I fokus är den aktiva själv, men tränaren ska ges möjlighet att medverka (utvecklas själv) och stötta.

Ingen "aktivutbildning" men en möjlighet för fördjupning

- Mentala, fysiska och tekniska parameter
- Gymnasternas egna svar och efterfrågan styr framtagningen



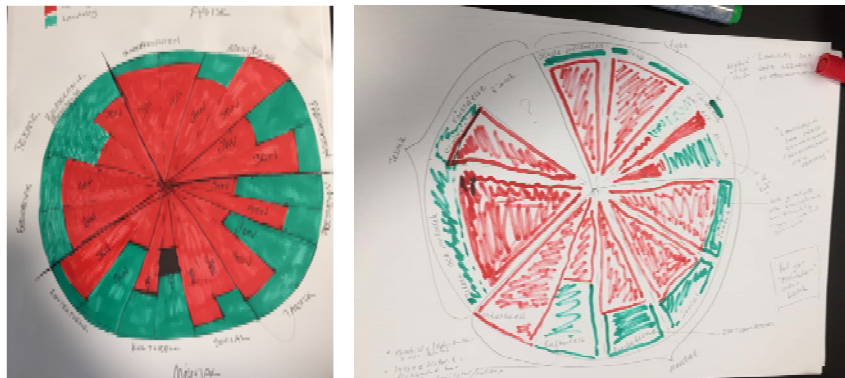
Etablering/leverans: "PRESTATIONSBEGREPPET"





Från teori... mot praktik

Förening/Landslag. Vem gör vad?



Från teori... mot praktik

	Område	Skattning kompetens	Skattning värdering	Skattning vikt*	Landslags andel	Förenings andel	Landslags andel	Förenings andel
					SENIOR	SENIOR	JUNIOR	JUNIOR
Mental	Prestation	6,1	Stor	3	3	7	4	6
	Taktik	7,2	Stor	3	2	8	5	5
	Social	7,1	Stor	3	1	9	2	8
	Kulturell	7,4	Liten	1	4	6	6	4
	Kontextuell	7,6	Liten	1	1	9	4	6
Fys	Fysisk förståelse*	6,6	Mycket stor	4	2	8	3	7
	Preparation	6,6	Mycket stor	4	2	8	3	7
	Skade-prevention	6,0	Stor	3	1	9	1	9
Teknik	Teknisk förståelse	7,8	Mycket stor	4	3	7	5	5
	Teknik och metodik	7,8	Mycket stor	4	2	8	2	8
Ansvarsfördelning i %:					21	79	35	65

*= Fysisk förståelse: fokus nutrition och återhämtning + specialkunskap vid skada

*= Skattning vikt: Ingen 1, Liten 2, Stor 3, Mycket stor 4



Från teori... mot praktik

Landslag. Vem gör vad?

	Område	Värde SENIORlandslag (vikt*landslagsandel)	Prio SENIORlandslag	Utvecklingsprio landslagsledning SENIOR (Värde för landslaget *kompetensutv.möjlighet (10 kompetens))	Värde JUNIORlandslag (vikt*landslagsandel)	Prio JUNIORlandslag	Utvecklingsprio landslagsledning JUNIOR (Värde för landslaget *kompetensutv.möjlighet)
Mental	Prestation	9	2	35,1	12	3	84,0
	Taktik	6	4	16,8	15	2	105,0
	Social	3	6	8,7	6	5	42,0
	Kulturell	4	5	10,4	6	5	54,0
	Kontextuell	1	7	2,4	4	6	36,0
Fys	Fysisk förståelse*	8	3	27,2	12	3	72,0
	Preparation	8	3	27,2	12	3	72,0
	Skade-prevention	3	6	12,0	3	7	21,0
Teknik	Teknisk förståelse	12	1	26,4	20	1	120,0
	Teknik och metodik	8	3	17,6	8	4	48,0

Hur viktigt är det och hur stort ansvar har seniorlandslaget inom området?

Vart ska vi prioritera externa insatser/kompetensutveckling för seniorlandslaget?

Hur viktigt är det och hur stort ansvar har juniorlandslaget inom området?

Vart ska vi prioritera externa insatser/kompetensutveckling för juniorlandslaget?



Hur stöttar vi i vardagen?

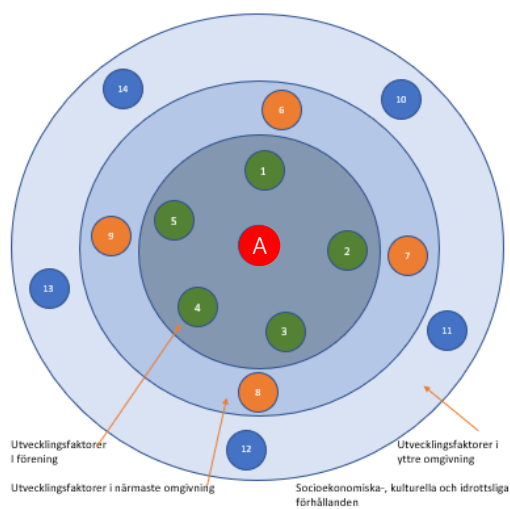


Figur 3. Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer (UPF). Utveckling av Henriksen (2010).



SVENSK GYMNASTIK

Utifrån vårt eget perspektiv



A "Prestationsbegreppet"

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Rekommendationer för föreningar med elitverksamhet

10
11
12
13
14

Tävlingssystem, utbildningssystem, uttagningskriterier, kravprofil m.m.

SVENSK GYMNASTIK

FAKTORER I FÖRENINGEN

FÖRENINGSMILJÖN, FAKTOR 1-5	
1 Föreningsledning	
1:1 Ledningsspecifika	
1:1:1 Arbetsledning	
1:1:2 Styrelse och Valberedning	
1:1:3 Kansli	
1:1:4 Försäkring	
1:1:5 Synlighet/ Samverkan	
1:2 Ekonomiska	
1:2:1 Balans över tid	
1:2:2 Ökad extern finansiering	
1:2:3 Föreningsadministration	
2 Sociala förutsättningar	
2:1 Struktur i träningsgruppen	
2:1:1 Fast gruppindelning	
2:1:2 Flexibel gruppindelning	
2:2 Förebilder	
2:2:1 Att få vara en förebild	
2:2:2 Att få ha/ se egna förebilder	
2:3 Gemenskap/ Tillhörighet	
2:3:1 Förutsättningar	
2:3:2 Föreningsaktiviteter	
2:3:3 Träningsgruppen	
3 Praktiska förutsättningar	
3:1 Fysisk träningsmiljö	
3:1:1 Disciplinspecifika redskap/ musik	
3:1:2 Fysträning	
3:1:3 Sakerställa allsidig träning	
3:1:4 Träningstid	
3:2 Stödande träningsmiljö	
3:2:1 Samlingslokal utanför ordinarie träningslokal	
3:2:2 Kök/ matmöjlighet	
3:2:3 Övernattningsmöjlighet	
3:2:4 Transporter till och från träning	
4 Tränare	
4:1 Kompetens/ erfarenhet	
4:1:1 Fysiologisk	
4:1:2 Taktisk	
4:1:3 Mental	
4:1:4 Pedagogisk	
4:1:5 Övriga kompetenser	
4:2 Tillgänglighet/ Sammanhang	
4:2:1 Ideell	
4:2:2 Anställd	
4:3 Samarbetsförmåga	
4:3:1 Förening	
4:3:2 Externt	
4:4 Självkännedom	
4:4:1 Trivsel/ mående	
4:4:2 Drivkraft	
4:4:3 Självbild	
4:4:4 Självförtroende	
5 Expertkompetens	
5:1 För den aktive	
5:1:1 Preventiva insatser	
5:1:2 Akuta insatser	
5:2 För organisationsledare	
5:2:1 SISU idrottsutbildare – organisationsstöd	
5:2:2 GYMO – organisationsstöd	



FAKTORER I NÄRMASTE OMGIVNINGEN

NÄRMASTE OMGIVNING, FAKTOR 6-9	
6 Familj	
6:1 Förståelse	
6:1:1 Aktivt val	
6:1:2 Vad en satsning innebär	
6:1:3 Rollfördelning	
6:2 Stöd	
6:2:1 Ekonomi	
6:2:2 Logistik	
6:2:3 Nutrition	
6:2:4 Psykosocialt (pepp)	
6:2:5 Engagemang i föreningen	
7 Kamrater	
7:1 Utrymme/ möjlighet	
7:2 Förståelse	
7:2:1 Aktivt val	
7:2:2 Vad en satsning innebär	
8 Skola	
8:1 Förståelse från skolledning	
8:2 Aktiva val	
8:3 Profil	
8:3:1 Idrottsprofil grundskola	
8:3:2 NIU	
8:3:3 RIG	
8:3:4 RIU/ EVL	
8:2:5 Hemskola	
8:4 Flexibilitet och anpassning	
8:5 Goda relationer	
8:5:1 Aktiv	
8:5:2 Vårdnadshavare	
8:5:3 Förening	
9 Andra föreningar/ träningsmiljöer	
9:1 Lärande	
9:1:1 Inspiration	
9:1:2 Dela erfarenheter/ förebildsroll	
9:1:3 Sparring	
9:2 Socialt mervärde/ gemenskap	
9:3 Utökade träningsförutsättningar	
9:3:1 Utökad träningstid	
9:3:2 Utökad tillgång till specialredskap	
9:3:3 Utökad tillgång till specialistkompetenser	
9:4 Avdramatisera konkurrens	



YTTRE OMGIVNING, FAKTOR 10-14	
10 Sponsorer	
10:1 Individuella sponsorer	
10:1.1 Avtalsformer	
10:1.2 Aktiviteter	
10:1.3 Exklusivitet	
10:1.4 Gemensam värdegrund	
10:2 Föreningens sponsorer	
10:2.1 Avtalsformer	
10:2.2 Aktiviteter	
10:2.3 Exklusivitet	
10:2.4 Gemensam värdegrund	
10:3 Förbundets sponsorer	
10:3.1 Övergripande (rättighet/ möjlighet)	
10:3.2 Landslag	
10:3.3 SOK	
11 Gymnastikförbundet	
11:1 Kommitté	
11:1.1 Utvecklingsarbete	
11:1.2 Tävlingsregler/ tävlingsystem	
11:1.3 Regionala och nationella utvecklingsgrupper	
11:2 Landslag	
11:2.1 Förbundskaptener och landslagstränare	
11:2.2 Landslagsaktiviteter	
11:2.3 Styrande dokument	
11:3 Nationellt kast	
11:3.1 Stöd och service	
11:3.2 Omvärld och utveckling	
11:3.3 Marknad och kommunikation	
11:3.4 Gymnastikombudsmanen	
11:4 Regioner	
11:5 Gemensamma mötesplatser	
11:5.1 Utvecklingsaffär	
11:5.2 Gymnastikforum	
11:5.3 Förbundsöte	
12 Riksidrottsförbundet	
12:1 Riktlinjer	
12:1.1 Idrotten vill	
12:1.2 Vision 2025	
12:1.3 Rekommendationer för träning/ tävling	
12:2 Stödsystem	
12:2.1 SISU ÖP och SISU Idrottsböcker	
12:2.2 Ellistöd	
12:2.3 Antidopingstöd	
12:2.4 Försäkring	
12:2.5 Annan expertkompetens (juridik mm)	
12:3 Bidrag	
12:3.1 Lokalt och aktivitetsstöd (LOK)	
12:3.2 Anläggningsstöd	
13 Internationell utveckling	
13:1 Förberedelse	
13:1.1 Avdramatisera	
13:1.2 Öppna gymnsavärlden utanför	
13:1.3 Skapa resvana	
13:2 Insyra/ lärande/ kritiskt tänkande	
13:2.1 Tävlings	
13:2.2 Lager	
13:2.3 Annat utbyte	
13:3 Inspiration	
13:3.1 Socialt	
13:3.2 Tekniskt/ fysiskt/ mentalt	
13:4 Tydlig målbild	
13:5 UEG/ FIG	
14 Svenska Olympiska Kommittén (SOK)/ Internationella Olympiska Kommittén (IOK)	
14:1 Top och Talang	
14:1.1 Kravanalys	
14:1.2 Stöd av expertkompetenser	
14:1.3 Stipendier	
14:1.4 Försäkring (Folkam eller BAS +)	
14:2 Talang 2022	

FAKTORER I YTTRE OMGIVNING



Faktiska insatser

För gymnasten

- Allt nedan och på nästa sida

Inom landslagen

- Kompetensutveckling av landslagsledare
- Individuella samtal utifrån gymnastens synpunkt (SDT)
- Medicinskt Expertteam och samverkan mellan landslagsfysios
- Specialutformat hälsoundersökning
- Uppdaterade kravprofiler
- Gemensamt landslagsläger 2018
- Gemensamt landslagsläger och Elitutvecklingskonferens 2019



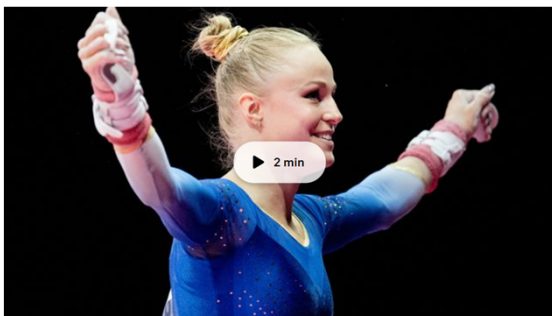
Faktiska insatser

För föreningar

- Plattform för kunskapsfördjupning ("prestationsbegreppet") riktat till gymnaster
- Rekommendationer för föreningar med elitverksamhet
- Medicinskt nätverk med rekommenderade legitimerade resurser
- Elitutvecklingskonferens med 200 tränare/styrelse/fysios från hela landet 2017
- Gemensamt landslagsläger och Elitutvecklingskonferens 2019
- Skadeförebyggande styrkeprogram utifrån screeningresultat på tvärs av discipliner
- Utformning och upphandling av specialanpassad elitgymnastik/elitidrottsförsäkring
- Nytt och uppdaterat utbildningssystem



Ett exempel...



"En present från mig till mig själv" Foto: Bildbyrån

Jonna Adlerteg till EM-final som etta: "En present från mig till mig själv"

"Varit mycket motgångar"

Adlerteg har ett par tuffa år bakom sig. **Hon har tvingats operera knät vid flera tillfällen och vägen till silvret har därför inte varit spikrak.**

23-åringen kom dessutom med ett mer avancerat program, som hon för första gången körde i tävlingssammanhang.

– Det har ju varit tufft. Jag har trott på mig själv men det har varit en lång tid och varit mycket motgångar. Jag har känt att jag har kapaciteten men det är så mycket som har gått emot mig. Det känns så himla skönt att det funkade nu.

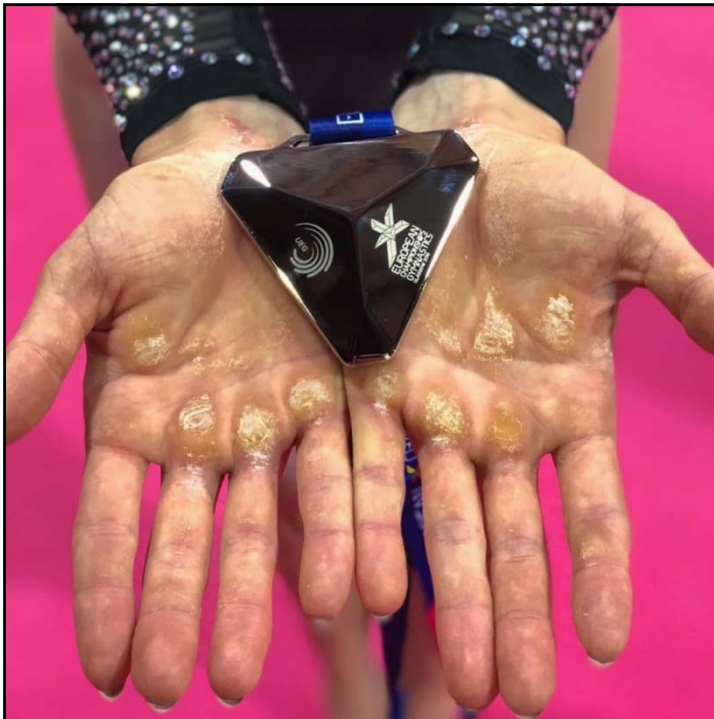
Kände du direkt att det kunde bli medalj?

– Jag var jättenöjd men jag gjorde ett litet misstag i början som jag inte var nöjd med. Men jag kände mig peppad, glad och stolt.

Hur ska det här firas?

– Det är en bankett här i kväll som vi kommer gå på. Men egentligen behöver jag inte göra något för att fira, jag är bara glad för det här!





SPORT

EM-silver till Adlerteg: Starten på något nytt

SPORTBLADET sön 05 aug 2018

GLASGOW. Jonna Adlerteg var 17 år när hon tog svensk gymnastiks första EM-medalj på ett halvt sekel.

Nu är hon 23 år och tillbaka som silvermedaljör.

– Då var det en dröm. Nu är det mitt hårda arbete som gett resultat.

Stoppade henne från OS

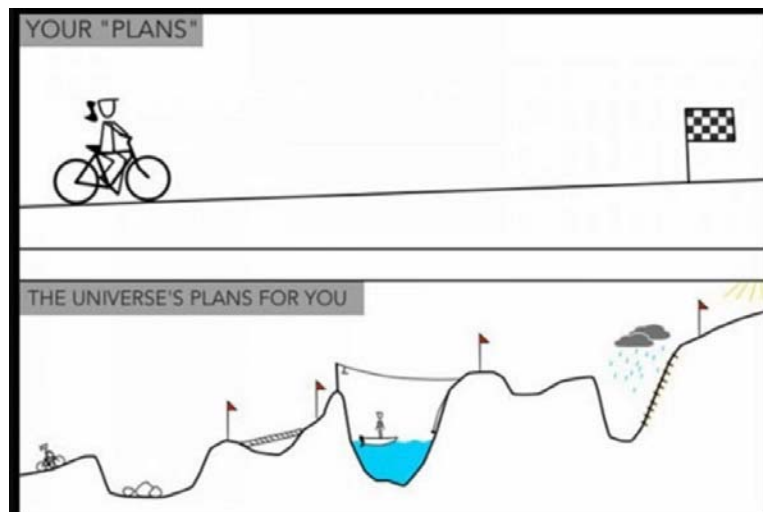
Har du tvivlat på om du någonsin skulle komma tillbaka till samma topp som 2013?

– Ja, det är klart att jag tvivlade när jag skadade mig. När det inte gick bra. Men jag har samtidigt vetat min kapacitet. Jag har känt en frustration över att inte få ut de resultat som jag velat. Att inte ha kunnat tävla.

Knäskadan stoppade henne från OS i Rio 2016. Nog har smärtorna fått henne att undra om det blir fler medaljer, men aldrig har de tagit bort lusten att utvecklas.

– Tvärtom har jag verkligen fått känna hur mycket jag vill det här. Hur mycket det betyder, säger hon.

En lång och insiktsfull resa...





Tack för att ni lyssnade.
Stort lycka till på vägen framåt!

