

TRUPPSEKTIONEN



Stockholm Top Gymnastics

SvGF UTVECKLINGSMODELL



Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell



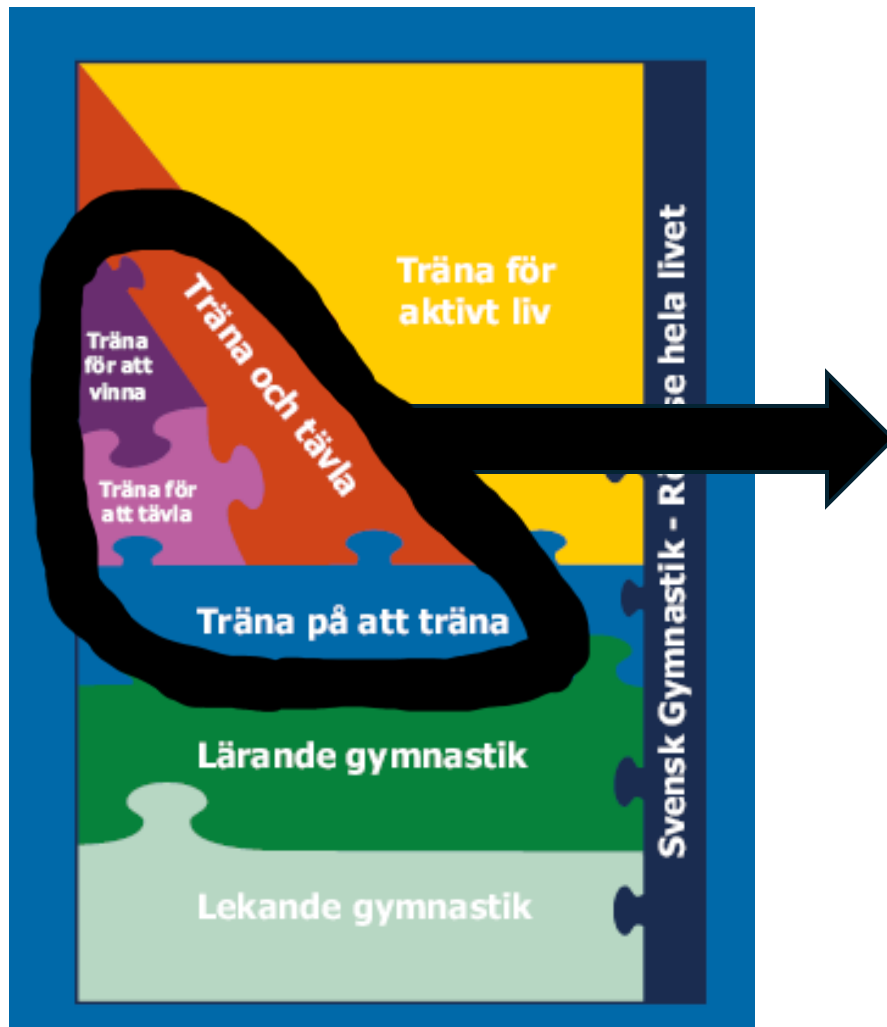
Stadier

- 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

Nyckelfaktorer



STG TRUPP & BAS-TRUPP



Våra områden:

"Träna på att träna"

"Träna och tävla"

"Träna för att tävla"

"Träna för att vinna"

”Träna på att träna” - BAS-trupp

Träna på att träna är det stadium där barnen ofta vill fokusera på en eller flera discipliner eller helt enkelt på gymnastik. Med goda ledares stöd växer nu lusten och viljan att träna. Här har vi vår stora chans att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande inom gymnastiken eller andra idrotter. Detta är ett stadium som ofta pågår under flera år, där variation och utmaning står i centrum.

Träningen

Under lekfulla former flyttar vi försiktigt och med känsla för varje individs unika egenskaper fokus mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer disciplinspecifik, strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar den gymnastiksspecifika träningen.

Grupperna delas upp efter åldersspann.

Tävling

Gymnasterna erbjuds tävling på lokal nivå. Resultaten står inte i centrum och tävlingarna har för målgruppen anpassade regler. Uttagningar undviks och tävlingsmedverkan är valfri.

Föräldrar

I det här stadiet förväntas föräldrar hjälpa till med tilldelade uppgifter på våra föreningsuppvisningar.



”Träna och tävla”

TT-blocket och RT-blocket

Träningen

Nya utmaningar och variation i träningen inspirerar, utvecklar och minskar skaderiskerna. Träningen är strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar den gymnastikspecifika träningen. Träningen periodiseras för att optimera gymnasternas utveckling, fysiska välmående och förberedelse till valda tävlingar. Träning pågår 3-4 ggr/vecka och närvaron ligger på ett minimum av 80%

Tävling

Gymnasterna har alla valt att tävla och tävlar lokalt och/eller regionalt men även nationellt i vissa fall. Att skaffa tävlingsvana och att hitta alternativ så att alla är med och tävlar står i centrum.

Föräldrauppdrag:

Inom detta område förväntas föräldrar genomföra tilldelade uppgifter vid våra föreningsarrangemang så som Trupp Summer/Winter Show, STG Open och föreningsuppvisningar. Utöver detta behövs föräldrars hjälp för att ordna gruppaktiviteter.

Övrigt:

Kompletterande träningsläger, förenings- och gruppaktiviteter är viktiga för teknisk och personlig utveckling, men också för sammanhållning och tillhörighetskänsla. Därför arrangeras sommarläger varje år med flera grupper tillsammans. Vi jobbar även med samträningar under övriga lov samt ordnar Top-tjejernas Dag där vi träffas och diskuterar om exempelvis vår träningsmiljö, gruppklimat, tillhörighet och att vara en schysst kompis.



”Träna för att tävla” – TG-blocket (TG2 och TG3)

I detta stadium har man bestämt sig för att satsa på tävling. För de som vill nå elitnivå i sin disciplin innebär det att tävla på SM-stegen och kanske internationella tävlingar.

Träningen

Utövarna behärskar nu alla grundövningar. Träningen inriktas därför på inläring av avancerade övningar och sekvenser samt perfektion i utförandet i kombination med fortsatt fokus på grunder och detaljer. Det är viktigt att individuellt anpassa övningsval och träningsupplägg samt lämna utrymme för återhämtning. Träning pågår 4-5 ggr/vecka och närvaron ligger på ett minimum av 80%

Tävling

Förberedelser inför tävling och själva tävlingsmomentet blir viktiga delar i utvecklingen. Tävlingsmedverkan anpassas utifrån sportslig nivå, fysisk status och mental mognad. Vi ser tävlandet som en del av ett större långsiktigt lärande och fokuserar på den aktivas insats och utveckling. Fokus ligger på att nå egna prestationsmål.

Föräldrauppdrag:

Inom detta område involveras föräldrar genom större uppdrag på våra föreningsuppvisningar, Trupp Summer/Winter Show samt våra tävlingsarrangemang så som STG Open. Utöver detta behövs föräldrars hjälp för att ordna gruppaktiviteter och lagdagar,

Övrigt:

Vi periodiserar och anpassar belastningarna på individnivå. Den aktiva måste nu ha egen kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition. Långsiktiga mål klarnar och förtydligas genom att ledare och aktiva tillsammans bryter ned det till delmål. Den aktiva tar ett större eget ansvar för att nå sina mål. Aktiva i detta stadium kan göra omval i sin ambitionsnivå, något som ledare och förening ska stötta oavsett om omvalet gäller att öka eller minska träningsmängd och ambitionsnivå.



”Träna för att vinna” – TG-blocket (TG1)

Utövarna i detta stadium är mycket målinriktade och tävlar på högsta nationella eller internationella nivå. Nu vill de maximera sin prestationsförmåga i enlighet med de mål som de satt upp tillsammans med ledare på föreningsnivå och, i förekommande fall, med landslagsledningen.

Träningen

Aktiva och ledare arbetar tillsammans för att höja svårighetsgraden, sträva efter perfektion i utförandet, utveckla taktisk kompetens och mental förmåga. Träningen periodiseras och anpassas efter prioriterade långsiktiga mål och delmål, alltid med en helhetssyn på den aktivas välmående. Expertkunskap kopplas in för att säkerställa bästa möjligt stöd. Träningen pågår 4-5ggr/vecka och närvaron ligger på ett minimum av 80%.

Ledaren och ledarskapet

Den aktivas självständighet ökar ytterligare och ledarrollen ändras. All planering kring målsättning, träning och tävling görs med utgångspunkt i varje aktivs egna mål, ambitioner och välmående. En god kontakt med vårdnadshavare är nödvändig så länge utövaren är under 18 år. Ledare och aktiva diskuterar även den egna insatsens betydelse för hur laget/träningsgruppen kan uppnå sin fulla potential.

Tävling

Tävlingsmomentet och att prestera väl är i centrum. Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Deltagande i internationella mästerskap såsom NM, EM kan förekomma och individuella tävlingsmål och tävlingar kan förekomma även utanför laget (ex. landslag)

Föräldrauppdrag:

Inom detta område involveras föräldrar genom större uppdrag på våra föreningsuppvisningar, Trupp Summer/Winter Show samt våra tävlingsarrangemang så som STG Open. Utöver detta behövs föräldrars hjälp för att ordna gruppaktiviteter och lagdagar,

