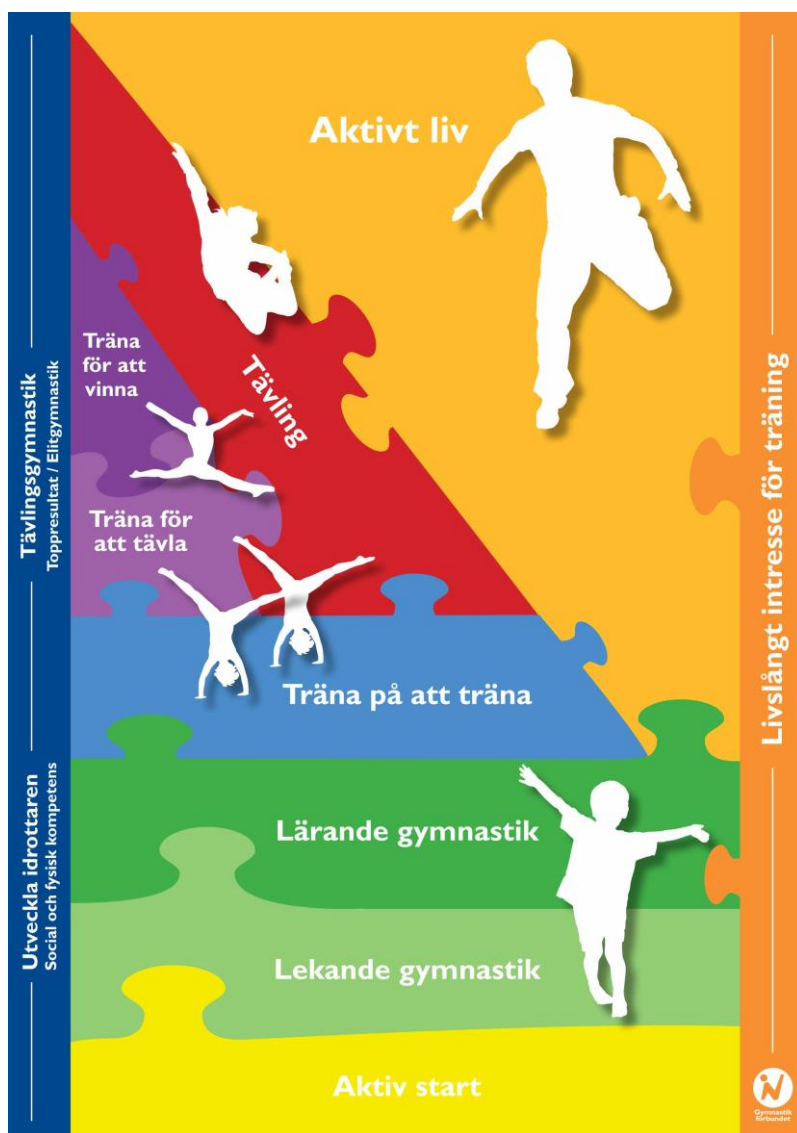


# Rörelse hela livet – en utvecklingsmodell för svensk gymnastik

Vårt uppdrag är att erbjuda rörelse hela livet. Svensk gymnastik har något för alla, oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå. För att beskriva vårt breda utbud har vi tagit fram en utvecklingsmodell. Utvecklingsmodellen bygger på tio nyckelfaktorer och är uppdelad i åtta olika stadier där alla ska kunna hitta sin självvalda nivå och inriktning.

Utvecklingsmodellen ska användas som ett stöd i svensk gymnastiks verksamhetsutveckling. Modellen främjar ett livslångt intresse för gymnastik och rörelse. Individer som känner sig betydelsefulla, kompetenta och omtäckta kommer att vilja vara i, och bidra till, svensk gymnastiks verksamhet. Tanken är att individen ska kunna röra sig mellan modellens stadier i egen takt och efter sin självvalda ambitionsnivå. Svensk gymnastik har något för alla. Vi kallar det för rörelse hela livet.



**För att svensk gymnastik med den stadiindelade utvecklingsmodellen ska vara och förbli framgångsrik och hållbar har tio nyckelfaktorer identifierats:**

1. **Utgå från barnrättsperspektivet**
2. **Vårda och utveckla gymnastikens breda utbud**
3. **Säkerställa att vi har välutbildade och kompetenta ledare**
4. **Stimulera utövarnas inre drivkraft**
5. **Beakta individuell utveckling**
6. **Träna smart**
7. **Ha tålamod och tillåta att det tar tid att nå toppen**
8. **Välmående föreningar**
9. **Förhålla oss till kvalitetssäkrade strukturer**
10. **Säkerställa ständig utveckling**

### **1. Barnrättsperspektivet**

All gymnastikverksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och ska följa FN:s barnkonvention.

Ett barnrättsperspektiv innebär att, med respekt för barnets åsikter, alltid ha **barnets bästa** - det vill säga dess välmående, hälsa och positiva utveckling - för ögonen. Ett barnrättsperspektiv innebär vidare att se till det *enskilda barnets* behov och förutsättningar på den utvecklingsnivå det befinner sig.

Att ha ett barnrättsperspektiv inom gymnastiken innebär också att såväl aktivitets- som organisationsledare på alla nivåer ska sätta barnet i fokus och analysera vilka konsekvenser ett beslut eller åtgärder får för ett barn eller en grupp av barn.

### **2. Gymnastikens breda utbud**

Svensk gymnastik har ett brett utbud av verksamhet inom barngymnastik, ungdomsgymnastik, gruppträning och tävlingsgymnastik. Detta är vår styrka och en framgångsfaktor som ska vårdas.

För att attrahera och behålla ännu fler utövare – i alla åldrar och oavsett verksamhetsområde – är det avgörande att det breda utbudet ständigt utvecklas och förnyas för att möta utövarnas behov.

Att uppmuntra allsidig utveckling och göra det möjligt för utövarna att röra sig mellan olika verksamheter och discipliner är en avgörande framgångsfaktor.

Svensk gymnastik ska möjliggöra sådana övergångar för att säkerställa verksamhetsidén - *Rörelse hela livet!*

Genom att vårda och utveckla gymnastikens många ansikten och möjliggöra övergångar inom gymnastiken behåller och attraherar vi fler vilket ger förutsättningar till livslång rörelse.

### **3. Välutbildade och kompetenta ledare**

All träning ska vara sund, stimulerande, utvecklande och präglas av ett säkerhetstänk. Alla som är aktiva inom svensk gymnastik har därför rätt till kompetenta ledare!

Detta garanteras genom Gymnastikförbundets utbildningsverksamhet som utvecklas kontinuerligt och låter sig påverkas av nya forskningsrön, vetenskapliga observationer och av en ständig omvärldsbevakning. I praktiken innebär det exempelvis att externa experter medverkar i fortbildning och som ett komplement till Gymnastikförbundets egna utbildare.

Inom vissa av våra verksamhetsområden - exempelvis tävlingsgymnastiken, Bamsegymna och gruppträning under varumärket Gymmix - säkerställs ledarnas kompetens genom certifieringar och licensieringskrav. Vilka verksamheter, och hur kravställandet ska utformas, är ständigt föremål för revidering.

Ledare på alla nivåer ska ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper genom kontinuerlig utbildning. På förenings-, regions- och central nivå ska det finnas kontinuerligt uppdaterade planer för att höja kompetensen hos såväl nya som mer erfarna ledare.

### **4. Individuell utveckling**

Utvecklingsmodellen baseras på utövarnas individuella utveckling och biologiska ålder. I all träning och tävling ska varje utövars individuella fysiska, kognitiva och emotionella utveckling och behov beaktas.

Synsättet genomsyrar gymnastikens ledarutbildningar, träningsmodeller, talangutveckling och tävlings-system. Utbildning av ledare och föräldrar om vikten av att anpassa träningsupplägg till barn och ungdomars utveckling är centralt.

### **5. Träna smart**

Att träna smart handlar om att träna på rätt saker i rätt ålder, om att effektivisera träningen och om att anpassa träningen till utövarnas utveckling.

**1)** Att träna på rätt saker i rätt ålder görs genom att den långsiktiga träningen läggs upp med hänsyn till de extra gynnsamma perioder som de fysiska utvecklingsfönstren (motorik/koordination, styrka, snabbhet, kondition) ger.

**2)** Tävlingsgymnastik i allmänhet, och visa tävlingsdiscipliner i synnerhet, kräver många timmars träning för perfektion. Genom att variera träningen, använda planering och periodisering, undvika onödigt många repetitioner, betona återhämtning och vidta andra

åtgärder som idrottsforskningen pekar på kan verksamheten i hög utsträckning effektiviseras.

**3)** Att ha tålamod och anpassa träningen i den känsliga tillväxtåldern 11-15 år är avgörande för att träningen kan bedrivas säkert och för att så många som möjligt ska stanna kvar i gymnastiken. Övningar, rörelser och träningsupplägg ska därför anpassas till individens utveckling vilket i praktiken innebär att hårda landningar ska undvikas då skelettet växer som mest.

## **6. Utövare med stark inre drivkraft**

---

Enligt *Self Determination Theory* (SDT, en motivations-teori grundad av professorerna Edward L. Deci och Richard M. Ryan) har motivation en helt avgörande betydelse för möjligheten att över tid utveckla kompetenser och färdigheter. Forskningen visar också att den mest framgångsrika typen av motivation är den som kommer inifrån individen själv.

Med mer inifrån och självständigt drivna utövare kommer de hålla på längre med sin idrott, uppleva mer glädje med sin idrott, arbeta bättre tillsammans, bli mer kreativa och ha mycket mer roligt.

I svensk gymnastik skapar ledarskapet och strukturerna förutsättningar för att utövarna utvecklar en stark inre drivkraft, exempelvis genom ökat inflytande på träning och tävling.

## **7. Att nå toppen tar tid**

---

Det finns inga genvägar i internationell toppidrott, en idrottares utveckling är en långsiktig process. Vetenskapliga studier visar att det tar minst 10 år och 10 000 träningstimmar för en talangfull idrottare att nå internationell toppnivå. Det innebär i genomsnitt tre timmars träning och tävling per dag. Observera att även spontanidrott och liknande aktiviteter räknas.

Dåliga beslut, till exempel för stort fokus på kortsiktiga resultat och tidig specialisering kommer att undergräva unga idrottares långsiktiga utveckling och i förlängningen leda till att många slutar med sin idrott i förtid.

Utifrån ovanstående och givet den låga minimiåldern i vissa av tävlingsdiscipliner är konklusionen att svensk tävlingsgymnastik aktivt ska sträva efter att våra gymnaster ska nå sin prestationstopp längre upp i åldrarna än vad som är kutym internationellt. Exempelvis ska våra tränings- och tävlingssystem anpassas därefter.

Genom att respektera den långsiktiga processen och ha tålamod vill vi behålla så många tävlingsgymnaster så länge som möjligt!

## **8. Välmående föreningar**

---

Föreningar och föreningsverksamhet som är välmående avseende fungerande styrelser, strukturer och utvecklande miljöer utgör en viktig förutsättning för den svenska gymnastikmodellen.

Välmående föreningar strävar alltid efter en sund ekonomi. Välmående föreningar förhåller sig till Uppförandekoden som gäller för svensk gymnastik.

Aktiviteter som utvecklingsmodellen erbjuder inom de olika stadierna utvecklas, förädlas och vårdas i våra föreningar.

Föreningarna utgör alla utövares tillhörighet.

Välmående föreningar bidrar till ständig utveckling av svensk gymnastik.

## **9. Kvalitetssäkrade strukturer**

---

Det är viktigt att säkerställa efterlevnaden av utvecklingsmodellens anda och innehåll, på central, regional och lokal nivå. Därför måste efterlevnaden följas upp utvärderas. För detta ändamål används bland annat Gymnastikförbundets uppförandekod.

Vidare används uppföljningssystem på förbunds- och föreningsnivå i form av enkäter och rapporteringssystem.

Andra verktyg som används för att mäta och säkerställa efterlevnaden är de krav på utbildade ledare som Gymnastikförbundet och dess föreningar sätter upp, liksom upprättande av certifierings- och licensieringskrav på föreningsnivå inom viss barn-gymnastik, gruppträning och tävlingsverksamhet.

## **10. Ständig utveckling**

---

Det är viktigt att utvecklingsmodellen är aktuell utifrån. Detta uppnås genom att:

- modellen låter sig påverkas av nya forskningsrön och vetenskapliga observationer, såväl gymnastikspecifika som idrottsgenerella.
- modellen reflekterar över nya aspekter som fram-kommer inom områdena fysisk aktivitet, idrott och gymnastik.
- en kontinuerlig omvärldsbevakning av internationell idrott och gymnastik sker.
- mätningar genomförs för uppföljning av hur framtagna förhållningssätt och strategier slår igenom i den svenska gymnastikrörelsen.
- modellen i sig är föremål för kontinuerlig granskning, utvärdering och förändring.



# Utvecklingsmodell för svensk gymnastik – de åtta stadierna

## Aktiv start

### Träningen

I *Aktiv start* är träningen varierad, med enkla och lekfulla aktiviteter där det viktigaste är att ha kul, att utövarna får utlopp för rörelseglädje och fantasi och känner delaktighet. Övningar och rörelser är anpassade efter barnets individuella utveckling.

Stort ges utrymme för utveckling av de grundmotoriska färdigheterna. Därför tränas gymnastikens 12 grundformer: krypa, gå, klättra, rulla, balansera, hoppa, springa, stödja, kasta, fånga, åla och hänga. För att uppnå en allsidig träning tränas alla grundformer.

### Ledaren

För ledaren är det viktigt att sätta barnet i centrum och att ge beröm ofta. Ledaren ser barnens olika behov och uppmuntrar till utveckling

Utövarna får utvecklas i sin egen takt, aktiviteterna är enkla och barnanpassade där samverkan mellan barnen uppmuntras.

Individuella olikheter uppmuntras. Ledarens förklaringar hålls på en tydlig och enkel nivå.

### Tävling

I *Aktiv start*-stadiet förekommer inte tävlingar.

### Att tänka på

- Träningarna bör ske nära hemmet
- Anpassade redskap i träningen används med fördel
- Tävlingslik träning ska undvikas
- Daglig lekfull fysisk aktivitet uppmuntras

## Lekande gymnastik

*Lekande gymnastik* är fortfarande ett prova-på-stadium där utövarna uppmuntras att prova många olika idrotter däribland gymnastik. Även deltagande i flera olika former av gymnastik uppmuntras.

### Träningen

Utövarna ska i första hand ges tillfälle att ha kul i sitt idrottande och fortsätta utveckla de grundläggande motoriska färdigheterna. Träningen bygger fortsatt på lekfullhet, litet fokus ligger på att prestera.

Inlärn timer av gymnastikspecifika färdigheter – grundövningar – påbörjas i denna fas. Träning i form av olika roliga aktiviteter och gymnastiklekar är viktigt.

Grundläggande och allsidig styrketräning introduceras

### Ledaren

Ledaren lägger upp träningen utifrån att *deltagande* och att *ha kul* är viktigare än att prestera.

Ledaren håller instruktioner och förklaringar på en tydlig och enkel nivå. Positiv förstärkning är viktigt, att utveckla barnens självkänsla och självförtroende likaså.

Ledaren upprättar tydliga regler och rutiner kring träningarna.

### Tävling

Tävlingar arrangeras i första hand i samband med träningspassen, och främst i form av lekar.

## Lärande gymnastik

Lärande gymnastik är en fas då utövarna lär sig att träna. Vissa vill satsa lite mer på sin gymnastik ska ges möjlighet till detta. Andra vill träna enbart för att ha kul och träffa kompisar.

### Träningen

Tydligare inriktning mot inlärn timer och utveckling av gymnastikspecifika liksom generella idrottsliga färdigheter.

### Ledaren

Fortsatt viktigt att ledaren förser utövarna med spännande och individuella utmaningar. Individuella prestationsmål är viktigare än resultatmål.

### Tävling

Att tävla är inte i fokus, tävlingar förekommer men då med för stadiet utformade tävlingsformer och -regler.

### Att tänka på

Det allsidiga idrottandet fortsätter; utövande av flera olika - minst ytterligare en eller två - andra idrotter eller gymnastikaktiviteter uppmuntras.

## Träna på att träna

I detta stadium kommer vissa att ha fastnat för tävlingsgymnastiken och väljer att specialisera sig i en eller flera discipliner.

### Träningen

Fokus ligger på inlärn timer och utveckling av mer komplexa övningar; att ha kul är fortfarande viktigt. Träningen som bedrivs i organiserad form tar större utrymme än i tidigare stadier.

Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) går hand i hand med den grenspecifika träningen.

#### **Ledaren**

Ledaren behöver även säkerställa kunskaper utöver teknisk kunskaper inom organisation och skadeprevention mm.

#### **Tävling**

Tävlingsgymnaster tävlar på i första hand lokal och regional nivå, men även på rikstävlingar. Resultaten står inte i centrum.

#### **Att tänka på**

Deltagande i andra idrotter ska vara möjligt om utövaren så vill.

### ***Träna för att tävla***

---

Gymnaster i detta stadium har bestämt sig för att satsa på tävlingsgymnastiken och fokus ligger på att nå elitnivå i sin disciplin.

#### **Träningen**

Vid det här laget behärskar gymnasterna alla grundövningar, träningen inriktas på inläring av mer avancerade övningar och sekvenser och perfektion av utförandet.

Anpassning av övningsval och träningsupplägg och att utrymme lämnas för återhämtning är väsentligt, allt för att minimera skaderisken under den känsliga tillväxtperioden.

#### **Ledaren**

I detta stadium är tränarnas kompetens central, inte minst på grund av det faktum att det är i detta stadium som de flesta gymnasterna går igenom puberteten. Att ledaren tar fram individuellt anpassade träningsupplägg är därför oerhört viktigt.

Ledarna som finns nära gymnasten ska vara extra uppmärksamma på överträningsymtom.

#### **Tävling**

Tävlingsmomentet, framför allt att tävla och prestera under olika förhållanden, är centralt. Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Tävlingar på internationell nivå förekommer. Det är fortsatt viktigt att prestationsmålen tillmäts större betydelse än resultatmålen.

#### **Att tänka på**

På grund av ökad träningsmängd och -komplexitet är en väl fungerande och anpassad stödapparat nödvändig. Stödområden som måste finnas på plats är medicinsk support, nutrition och idrottspsykologiskt stöd.

Gymnastens förståelse bland annat inom områden såsom träningslära, återhämtning och nutrition är central.

### ***Träna för att vinna***

---

Gymnasterna i detta stadium är mycket målinriktade och nu handlar det om att maximera gymnastens individuella prestationsförmåga i enlighet med de mål de satt upp ihop med ledare på föreningsnivå och (i förekommande fall) landslagsledning.

#### **Träningen**

Träningen består till stor del i att ytterligare förhöja svårighetsgraden och perfektion av utförandet liksom andra kvaliteter såsom exempelvis taktik.

#### **Ledaren**

Utövarnas självständighet ökar ytterligare varför tränarrollen ändras, samarbete beträffande bland annat målsättning och tränings- och tävlingsplanering är centralt.

#### **Tävling**

Tävlingsmomentet och prestera väl är centralt. Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Deltagande i internationella mästerskap såsom NM, EM, VM och OS.

#### **Att tänka på**

En del av gymnasterna befinner sig fortfarande i puberteten varför den vaksamhet som beskrivs i "Träna för att tävla"-stadiet fortfarande är viktig.

Tränarrollen är väldigt komplex vilket gör att fler ledare med annat ansvar än det gymnastikspecifika, knyts till verksamheten.

Fortsatt viktigt med en väl fungerande stödapparat och utbildning av idrottaren.

### ***Tävling***

---

För gymnaster som vill tävla, men inte på yttersta prestationsnivån (svenska mästerskap och internationell nivå), finns ett brett utbud av verksamhet som inryms i stadiet *Tävling*.

Ett av huvudsyftena med verksamheten i *Tävling* är att attrahera och behålla den stora mängd barn, ungdomar och vuxna som vill börja respektive fortsätta tävla i gymnastik, men som inte vill eller har möjlighet att delta i yttersta prestationsnivå.

Här välkomnas gymnaster i en stor mängd olika - redan etablerade och nya - discipliner och verksamheter och med alternativa tävlingsformer. I *Tävling* används anpassade tävlingsstrukturer och -regler för respektive målgrupper.

#### ***Tävlingsgymnastik för fler!***

## ***Aktivt liv***

---

I *Aktivt liv* finns gymnastikens breda och varierade utbud av träning som inte är direkt tävlingsinriktad.

*Aktivt liv* erbjuder allsidig, rolig, utmanande och utvecklande fysisk träning för alla där den egna kroppens rörelser står i centrum.

Stadiet välkomnar utövare i alla åldrar, oberoende av vilken nivå utövarna vill träna och oavsett vilken träningsbakgrund de har.

Här återfinns bland annat olika former av gruppträning för ungdomar, vuxna och äldre, parkour och tricking, GympaKidz, uppvisnings- och showgymnastik, fitness, deltagande i nationella och internationella festivaler och tävlingar såsom EUROGYM och Gymnaestradan, men även andra former av gymnastik.

Inträdandet i stadiet *Aktivt liv* inledas redan under barn- och ungdomsåldern, men framför allt ska det finnas förutsättningar för att utövaren under hela sin aktiva karriär inom gymnastiken ska kunna röra sig fritt mellan olika verksamheter och olika stadier.

Ledarkompetens, träningsmängder, fokusområden, och så vidare är helt avhängigt verksamhet samt utövarens ålder, förmågor och ambitioner.