

Gruppstruktur - trupp sektionen

Umeå GF bedriver sin träning inom trupp gymnastiken utifrån Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell som är uppdelad i stadier och nyckelfaktorer. Stadierna beskriver hur vi i föreningen bedriver träning, men även hur individer har möjlighet att påverka sin egen form av träning.



Stadiernas betydelse

Träna för aktivt liv (Gul)

Dessa grupper fokuserar på träningen och målet är ett livslångt idrottande.

I detta stadium vill vi att våra aktiva hittar en stor variation av träningsformer, både för att attrahera nya medlemmar och för att möta efterfrågan från olika medlemsgrupper. Detta är ett bra alternativ för dig som inte vill fortsätta tävla och satsa. Vi vill träna för att leva ett liv i rörelse, här vill vi välkomna aktiva i alla åldrar, oberoende av träningsbakgrund och vilken nivå man vill träna på. Träningen är utmanande och utvecklande.

Träna och tävla (Röd)

Dessa grupper riktar sig till de lite äldre gymnasterna som uppnått en viss kunskapsnivå, dessa grupper tränar tre till fyra gånger i veckan. I och med detta stadium kommer nya utmaningar och variationen i träningen inspirerar, utvecklar och jobbar mot att minska skaderiskerna. På grund av ökad träningsmängd och komplexitet i övningarna måste nu både ledare och aktiva ha större kunskaper inom träningslära, återhämtning och nutrition. Träna och tävla är det stadium där de som vill tävla, men inte på högsta nivå, kan få möjlighet att hitta sin tävlingsform. Här kan man delta på uppvisningar, regionstävlingar och rikstävlingar.

Träna på att träna (Blå)

Dessa grupper tränar en till tre gånger i veckan. Träningen blir med diciplinspecifik, strukturerad och kräver större koncentration från utövaren. Detta stadium pågår i flera år och variation och utmaning står i centrum, under lekfulla former läggs fokus mot inläring av mer komplexa övningar.

Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar den gymnastik specifika träningen. Träningarna blir mer nivåanpassade och sociala faktorer är viktigare än gymnastisk mognad. Du kan delta på uppvisningar, klubb tävlingar och regionstävlingar. Det är frivilligt för varje enskild gymnast om den vill delta på dessa arrangemang eller inte. Det är lätt att komplettera denna gymnastikträning med annan träning i andra idrotter och föreningar.

Lärande gymnastik (Grön)

Detta stadie riktar sig till föreningens yngsta truppgrupper. Grupperna tränar ca en gång i veckan och här fokuserar vi på att barnen lär sig att träna för att ha kul, utmanas, röra på sig, träffa kompisar och börja utveckla sin egen inre drivkraft. Träningen är allsidig och åldersanpassad. De grundmotoriska färdigheterna står i centrum. Tävlingar och resultat är inte i fokus, men det finns möjlighet att delta på uppvisningar och mindre tävlingar i Umeå. Det är frivilligt för varje gymnast om man vill delta vid dessa arrangemang eller inte.

Det är lätt att komplettera denna gymnastikträning med annan träning i andra idrotter och föreningar.

Umeå GFs grupper:

Vuxengruppen - Riktar sig mot aktiva som är 15 år och äldre som vill träna för att ha ett aktivt liv och ingå i ett meningsfullt sammanhang. Gruppen tränar 2 ggr/veckan på måndagar respektive torsdagar där fokuset ligger på just trupp gymnastik. Här är alla välkomna oavsett nivå eller förkunskaper.

Multigruppen - Riktar sig mot aktiva som är 13 år och äldre som vill träna för att ha ett aktivt liv och ingå i ett meningsfullt sammanhang. Gruppen tränar 2 ggr/veckan på måndagar respektive onsdagar. Här ligger tränings fokuset både på trupp gymnastik och artistisk gymnastik. Här är alla välkomna oavsett nivå eller förkunskaper.

Röd 15+ - Riktar sig mot gymnaster som är 15 år och äldre som vill träna och tävla i gymnastik på högre nivåer. Gruppen tränar 3-4 ggr/veckan. Träningen ger nya utmaningar, inspirerar, utvecklar och minskar skaderisken. Ökad träningsmängd kräver större kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition. Här får gymnaster möjlighet att tävla på regionala tävlingar och/eller rikstävlingar men även delta i uppvisningar.

Delta - Riktar sig för gymnaster som är 13 år och äldre som vill träna och tävla i gymnastik på högre nivåer. Gruppen tränar 2-3 ggr/veckan. Träningen ger nya utmaningar, inspirerar, utvecklar och minskar skaderisken. Ökad träningsmängd kräver större kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition. Här får gymnaster möjlighet att tävla på regionala tävlingar och/eller rikstävlingar men även delta i uppvisningar.

Omega - Dessa grupper tränar 1–3 ggr / veckan med fokus på disciplinerad och strukturerad träning som kräver koncentration. Träningen pågår i flera år och kombinerar variation och utmaning med lekfullhet. Fokus ligger på att lära sig mer komplexa övningar samt fysisk förberedelse som styrka, flexibilitet och uthållighet. Träningen är nivåanpassad, och social gemenskap prioriteras över gymnastisk mognad. Deltagande i uppvisningar, klubb tävlingar och regionstävlingar är frivilligt och går att kombinera med andra idrotter.

Pi - Dessa grupper tränar 1–3 ggr/veckan med fokus på disciplinerad och strukturerad träning som kräver koncentration. Träningen pågår i flera år och kombinerar variation och utmaning med lekfullhet. Fokus ligger på att lära sig mer komplexa övningar samt fysisk förberedelse som styrka, flexibilitet och uthållighet. Träningen är nivåanpassad, och social gemenskap prioriteras över gymnastisk mognad. Deltagande i uppvisningar, klubb tävlingar och regionstävlingar är frivilligt och går att kombinera med andra idrotter.

Kappa - Dessa grupper tränar 1–3 ggr/ veckan med fokus på disciplinerad och strukturerad träning som kräver koncentration. Träningen pågår i flera år och kombinerar variation och utmaning med lekfullhet. Fokus ligger på att lära sig mer komplexa övningar samt fysisk förberedelse som styrka, flexibilitet och uthållighet. Träningen är nivåanpassad, och social gemenskap prioriteras över gymnastisk mognad. Deltagande i uppvisningar, klubb tävlingar och regionstävlingar är frivilligt och går att kombinera med andra idrotter.

Rho - Dessa grupper tränar 1–3 ggr/veckan med fokus på disciplinerad och strukturerad träning som kräver koncentration. Träningen pågår i flera år och kombinerar variation och utmaning med lekfullhet. Fokus ligger på att lära sig mer komplexa övningar samt fysisk förberedelse som styrka, flexibilitet och uthållighet. Träningen är nivåanpassad, och social gemenskap prioriteras över gymnastisk mognad. Deltagande i uppvisningar, klubb tävlingar och regionstävlingar är frivilligt och går att kombinera med andra idrotter.

Epsilon - Föreningens yngsta truppgrupper tränar cirka en gång i veckan med fokus på rörelseglädje, utmaningar och social gemenskap. Träningen är allsidig, åldersanpassad och utvecklar grundmotoriska färdigheter. Tävlingar och resultat är inte i fokus, men gymnaster kan frivilligt delta i uppvisningar och mindre tävlingar i Umeå. Träningen kompletteras lätt med andra idrotter.

Theta - Föreningens yngsta truppgrupper tränar cirka en gång i veckan med fokus på rörelseglädje, utmaningar och social gemenskap. Träningen är allsidig, åldersanpassad och utvecklar grundmotoriska färdigheter. Tävlingar och resultat är inte i fokus, men gymnaster kan frivilligt delta i uppvisningar och mindre tävlingar i Umeå. Träningen kompletteras lätt med andra idrotter.

Gamma - Föreningens yngsta truppgrupper tränar cirka en gång i veckan med fokus på rörelseglädje, utmaningar och social gemenskap. Träningen är allsidig, åldersanpassad och utvecklar grundmotoriska färdigheter. Tävlingar och resultat är inte i fokus, men gymnaster kan frivilligt delta i uppvisningar och mindre tävlingar i Umeå. Träningen kompletteras lätt med andra idrotter.

Jota - Föreningens yngsta truppgrupper tränar cirka en gång i veckan med fokus på rörelseglädje, utmaningar och social gemenskap. Träningen är allsidig, åldersanpassad och utvecklar grundmotoriska färdigheter. Tävlingar och resultat är inte i fokus, men gymnaster kan frivilligt delta i uppvisningar och mindre tävlingar i Umeå. Träningen kompletteras lätt med andra idrotter.

Byte av grupper

Vid byte av grupp anser Umeå GF att ett byte alltid sker i samråd med ledare, vårdnadshavare och gymnast där individen står i fokus. Situationen kan se olika ut från gymnast till gymnast men man behöver fortfarande ha föreningens resurser i åtanke för att genomföra ett så smidigt byte som möjligt. Vid gruppbyte kommer individen utvärderas enskilt där hänsyn tas till följande punkter:

1. Gymnastens intresse till byte av grupp. Vad är gymnastens önskemål om träningsfokus, träningsupplägg och socialt sammanhang? (Mängd, fokus, upplägg och mental mognad)
2. Möjlighet att ingå i den nya gruppen. (Finns det plats i den önskade gruppen?)
3. Gymnastens sociala situation och möjlighet att trivas/passa in i den nya gruppen. Ta hänsyn till förutsättningarna att trivas i nuvarande grupp.
4. Gymnastens gymnastiska nivå och möjlighet att på ett säkert sätt utvecklas i den nya gruppen.
5. * Gymnastens förmåga att klara av den nya gruppens träningsmängd/träningsupplägg utan att påverkas negativt fysiskt eller psykiskt.
6. * Vårdnadshavares möjlighet att möta de krav som kan förändras med gruppbyte. (Träningstider/mängd, ytterligare idrotter eller skola)

Om kriterierna uppfylls ska ett gruppbyte ske i samråd med gymnast, vårdnadshavare och berörda ledare med anledning för att göra ett så tydligt och smidigt byte som möjligt. Något vårdnadshavare och gymnast bör ha i åtanke är att grupperna har ett maxantal på 20 gymnaster per grupp. Är gruppen full är det så situationen är om inget ändras under terminens gång. Som tidigare nämnt kan vissa undantag förekomma om gymnast, vårdnadshavare och kommitté anser att det är nödvändigt.

(* Punkt 5 och 6 bör tas hänsyn till om det krävs eller rör gymnastens rådande situation. Punkt 1 - 4 är de punkter som väger tyngst vid ett gruppbyte)