

A female gymnast in a blue leotard is captured in mid-air, performing a split leap. She is positioned horizontally, with her legs spread wide and arms extended upwards. The background shows a blurred stadium with spectators and the Rio 2016 Olympic rings logo in the top left corner.

Gymnastikförbundets Prestationsbegrepp

Att uppnå sin fulla potential

Prestationsbegreppet

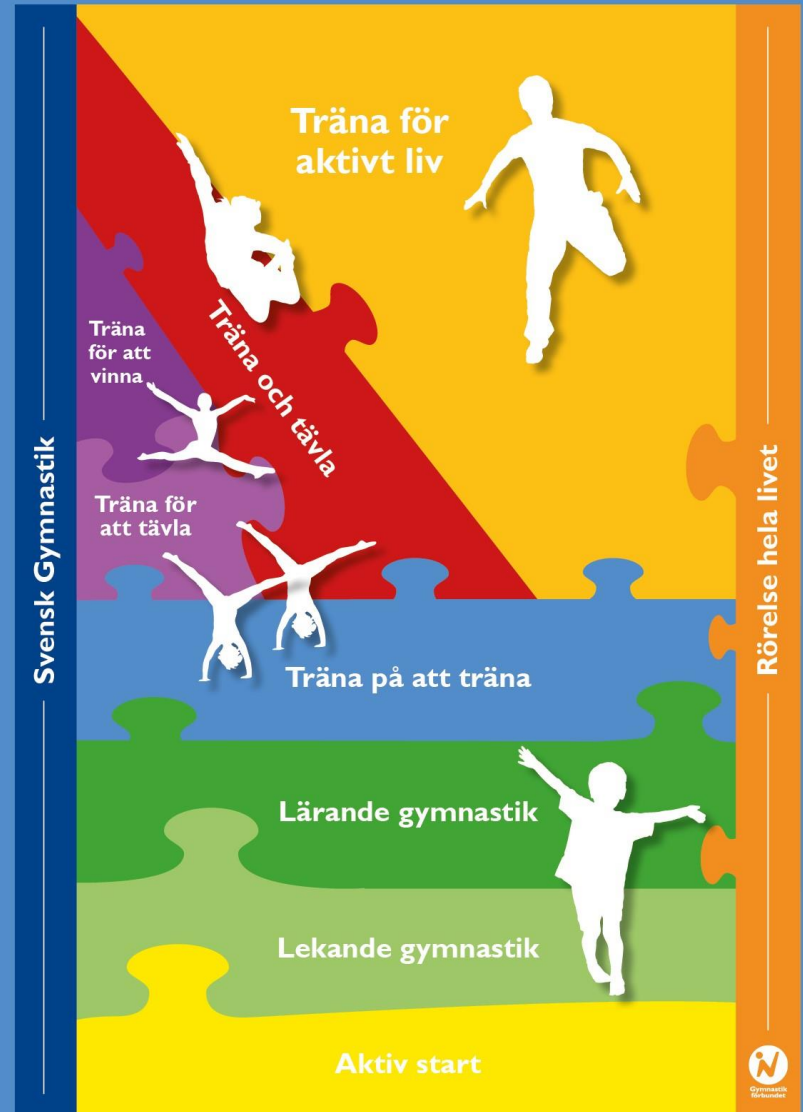
Innehåll

- Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020
- Varför utveckling genom landslag?
- Utmaningar och hinder på väg mot toppen
- Prestationsbegreppet
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

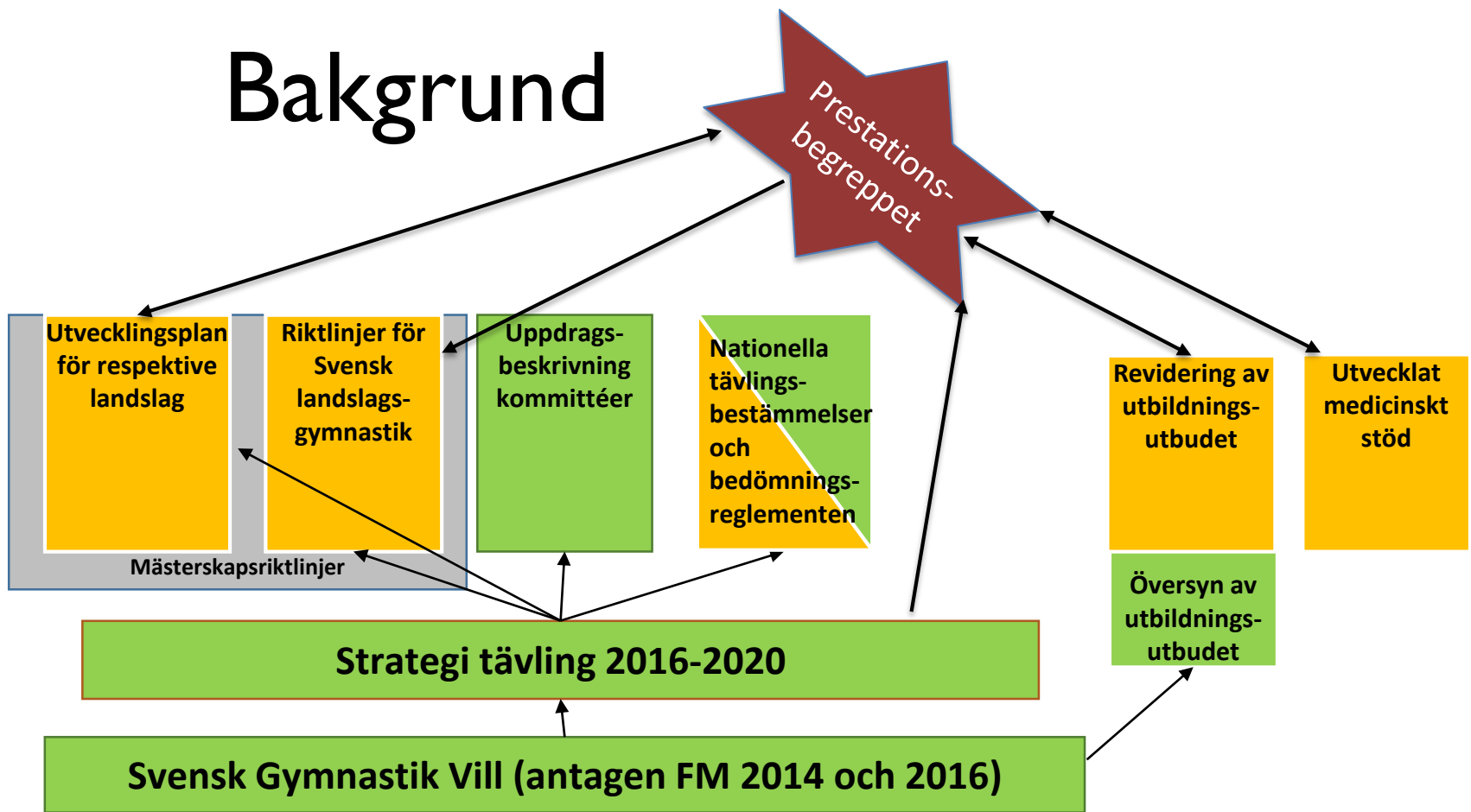
Svensk Gymnastik

Rörelse hela livet

- › Utgå från barnrättsperspektivet
- › Vårda och utveckla ett brett utbud av gymnastik i olika former
- › Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- › Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- › Ta hänsyn till individuell utveckling
- › Träna smart
- › Ha tålamod och tillåta att det tar tid att nå toppen
- › Bestå av välmående föreningar
- › Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- › Ständigt utvecklas



Bakgrund



Grön = klart

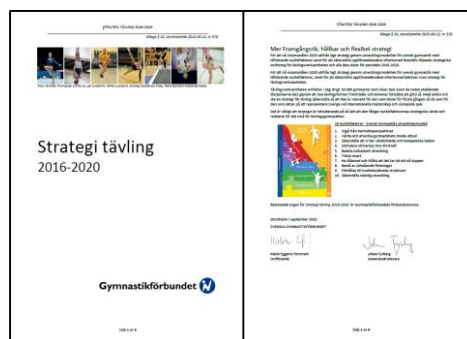
Gul = håller på att revideras / utvecklas

Grå = ska revideras och fastställas

Varför strategi tävling?

För att

- Nå visionsmålen 2020
- Tolka och sätta tävlingsverksamheten i förhållande till utvecklingsmodellen med tillhörande nyckelfaktorer
- Efterleva Svensk Gymnastiks uppförandekod



Strategi tävling - utgångspunkter

- Framgången ska baseras på Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell och baseras på att träna smart, minska skadefrekvens och skadeuppehåll, nyttja tillväxtperioder och bygga socialt och mentalt starka individer. (Nyckelfaktor: träna smart)
- Vi vill gå från avhopp i unga åldrar till ett långsiktigt engagemang inom gymnastiken så vi breddar basen för vår talangutveckling något som också bidrar till förbundets utveckling och tillväxt i stort. (Nyckelfaktor: brett utbud)

Strategi tävling- utgångspunkter

- Gymnastikförbundets roll behöver förtydligas och resurser optimeras inom tävlingsverksamheten. Målet måste vara att utveckla inte att upprätthålla strukturer. *(Nyckelfaktor: kvalitetssäkrade strukturer)*
- Att fler ska nå de idrottsliga målen (medaljer på mästerskap) så görs det mest troligt genom ökad flexibilitet i användandet av stöd och resurser och inte genom statisk resurstilldelning. *(Nyckelfaktor: under ständig utveckling)*

Strategi tävling

- En prestation utvecklas genom, teknisk, taktisk, mental, social, kulturell samt kontextuell förmåga.
- Det är insatsen, prestationsutvecklingen genom utveckling i olika stadier som leder till idrottsliga resultat, och det är denna som också ska belönas.
- Gymnastikförbundet ska öka utvecklingsinsatser för tävlingsgymnastiken genom att minska upprätthållandet av strukturer.
- Gymnastens utveckling sker i huvudsak i föreningen, men den aktive ska inte till alla pris bevaras i en förening.
- Strukturellt går tävlingsgymnastiken mot att bygga på en idé kring tävlingsgymnastik som en långsiktig utveckling och upplevelse.
- Tävlingsgymnastikens alla delar ska verka för en ökad tillväxt.

Hur förverkliga strategin?

(Åtgärdsområden)

- Vi satsar mer på de nationella tävlingarna och sociala sammanhangen
- Vi fördelar resurser i relation till utvecklingskraft
- Vi går från statiska landslag och resurskrävande beslutsstrukturer
- Vi satsar på utvecklande miljöer och sammanhang för fler
- Vi utvecklar upplevelsen, mervärdet och möjligheten till längre karriär
- Vi säkerställer rätt och relevanta styrdokument och instruktioner

Prestationsbegreppet

Innehåll

- **Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020**
- Varför utveckling genom landslag?
- Utmaningar och hinder på väg mot toppen
- Prestationsbegreppet
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

Prestationsbegreppet

Innehåll

- Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020
- **Varför utveckling genom landslag?**
- Utmaningar och hinder på väg mot toppen
- Prestationsbegreppet
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

Varför utveckling genom landslag?

- Kommittéer fokuserar på utveckling av nationell verksamhet för både bredd och elit
- Landslagsledningen fokuserar på utveckling av den högsta nationella eliten, med målet att prestera i internationella sammanhang
- Arbetet med prestationsbegreppet fokuserar på att optimera prestationsförmågan. Det är inte isolerat till ett specifikt sammanhang, ex. SM eller OS, eller en specifik nivå, men är integrerat i vardaglig träningen.
- Arbetet finansieras till 100% av RF Elit som extraordinärt stöd till utvecklingen av landslagsverksamheten (vi valde ett större perspektiv)
- Började sommaren 2016. Nu är vi en bit på väg, vi ska ta nästa steg tillsammans (SDT!)
- Medverkande under processen såhär långt
 - Fredrik Pierreville (MAG), Eddie Olsson (MAG), Cecilia Losvik (RG), Jenny Engdahl (RG), Katja Samsonova (RG), Harpa Óskarsdóttir (KvAG), Niklas Heckscher (KvAG), Sebastian Melander (KvAG), Jenny Bjälkefors (Trupp), Christian Vilppola (Trupp), Jacob Melin (Trupp), Jenny Söderlund (Trampolin), Jonas Juhl Christiansen (Landslagschef), Ulf Andersson (gymnastikguru), Malin Träff (GIH/RF Elit), Anders Ekstrand (RF Elit), Karin Moesch (RF Elit), Milou Werth (SISU)

Detta vill vi

Vi vill bidra så att de mest ambitiösa gymnasterna får bättre möjlighet att uppnå deras fulla potential!

Det gör vi genom att förbereda flera att hantera potentiella utmaningar och därmed skapa förutsättningar för att ville ha en lång karriär med ambitiösa mål.

Det kräver att vi skapar välmående, drivna och dynamiska grupper med gymnaster som äger deras egen utveckling och som använder de olika stöd som finns mer optimalt. "Coach independent" är målsättningen.

Vi vill fokusera på det vi kan påverka direkt, nämligen det som influerar det som händer under träning och tävling.

Vi presenterar ett "begrepp" men det vi pratar om och ska diskutera sen är förutsättningar för prestationsutveckling inom Svensk Gymnastik.

Prestationsbegreppet

Innehåll

- Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020
- **Varför utveckling genom landslag?**
- Utmaningar och hinder på väg mot toppen
- Prestationsbegreppet
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

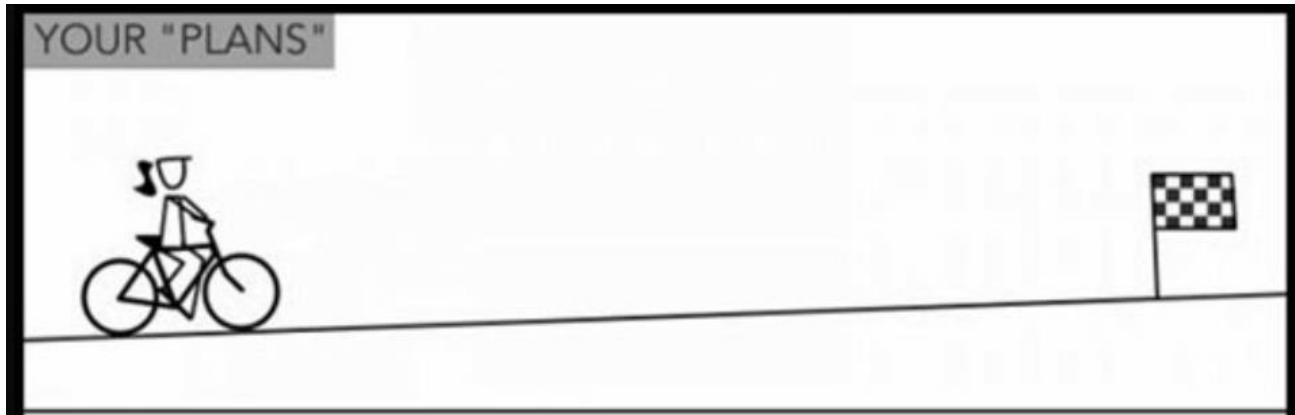
Prestationsbegreppet

Innehåll

- Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020
- Varför utveckling genom landslag?
- **Utmaningar och hinder på väg mot toppen**
- Prestationsbegreppet
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

- Medvetenhet om vad och hur vi planerar. Undantaget = regeln..



Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

”... man pratar om talang som något individuellt; extra-ordinary people som utvecklas i olika takt, har olika styrkor och svagheter. Ändå verkar nästan alla förbund eftersträva en generell talangmodell, en talangtrappa som alla ska gå. Det är väldigt motsägelsefullt.”

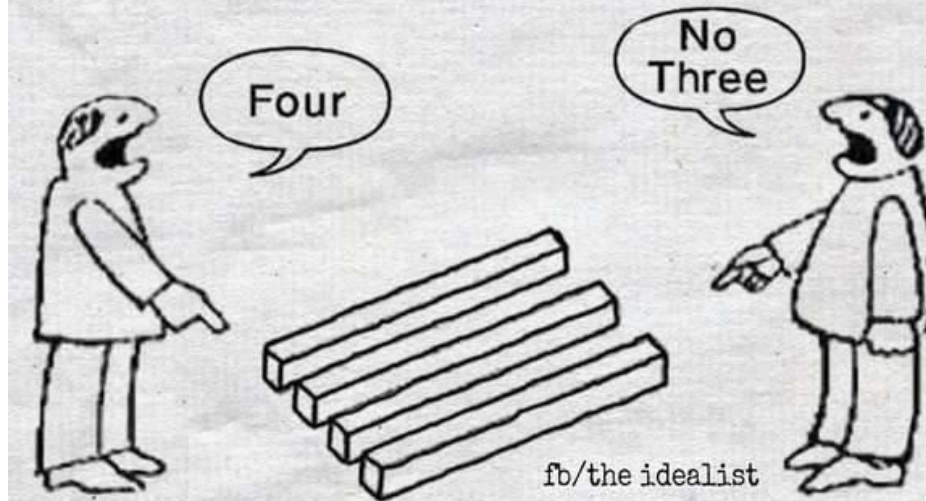
PG Fahlström, Linnéuniversitetet
RF F&U rapport: Vägarna till Landslaget

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

- Vi ser oftast världen som den är, klart och tydligt!

"Everything we hear
is an opinion, not a fact.
Everything we see
is a perspective, not the truth."

- Marcus Aurelius



"Du är bäst på bom"

*"Vi måste öka
träningmängden"*

*"Viktigaste fokus:
att öka
maxkapaciteten"*

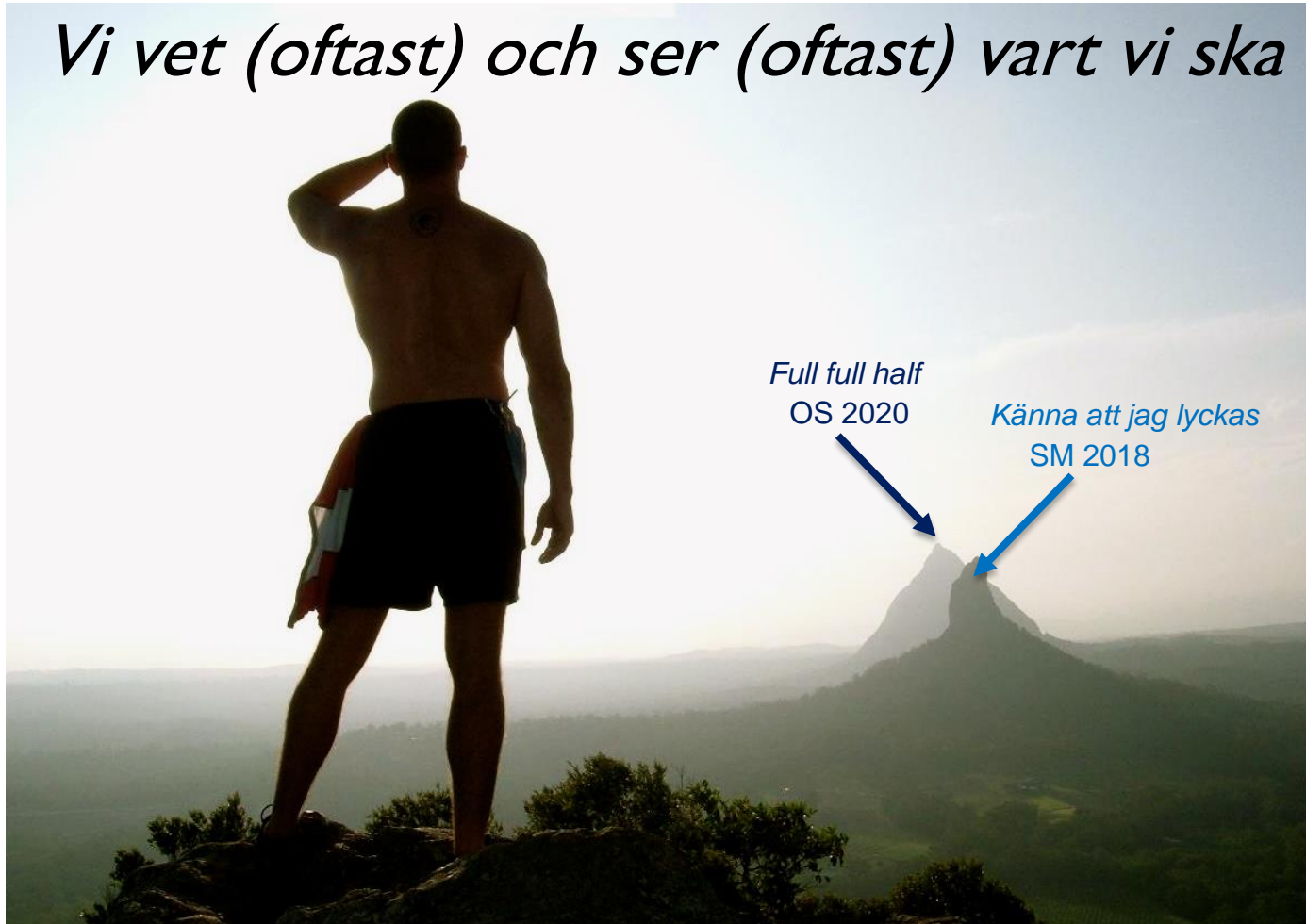
"Jag gillar hopp mest"

*"Vi måste optimera
träningen"*

*"Viktigaste fokus:
att inte bli skadat"*

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

Vi vet (oftast) och ser (oftast) vart vi ska



Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

Men hur blir vägen dit?



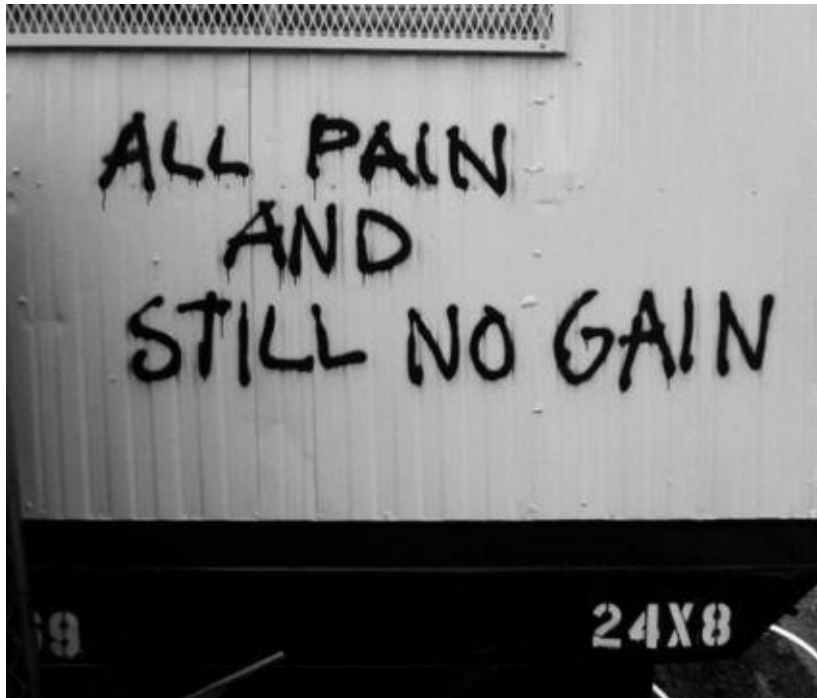
Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

En ny väg att vandra varje gång?



Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

- Det finns ingen garanti att BRA och MYCKET träning leder till framgång (men utan det, blir det garanterat ingen)



Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

Diskussion 2 och 2

Vilka utmaningar och hinder är de vanligaste som dina aktiva upplever på vägen mot toppen?

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen



The period during the elite sports career and the transition out of elite sport

Adaptation strategies

Consequences of changing conditions

Identity development

Different reasons to stop and its consequences

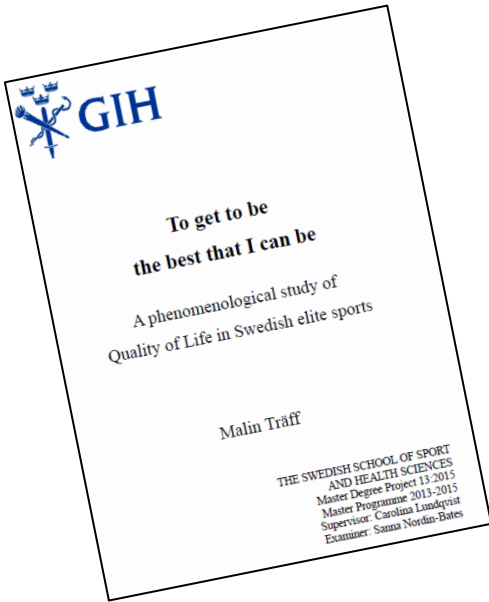
Types of termination

Reasons to quit:

| | |
|-----------------------------|----|
| Lack of motivation | 13 |
| Injuries or health problems | 8 |
| Age | 4 |
| Lack of success | 4 |
| Family reasons | 2 |
| Economic reasons | 2 |
| The sporting environment | 1 |
| Not qualified | 1 |
| Other | 1 |

G

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen



Resultat


Upplevelsen av livskvalitet beskrevs av deltagarna som bestående av två delar: Upplevelser i stunden och rätt förutsättningar. Samtliga deltagare beskrev själva idrottssatsningen som en viktig del av livskvalitet och uttryckte någon form av tacksamhet i samband med denna möjlighet. För att uppleva livskvalitet i och med idrottssatsning krävs det, enligt samtliga deltagare, att man 1) har ett övergripande mål som går ut på "att bli så bra som jag kan bli" samt att man 2) har en plan som har en koppling till det övergripande målet och som ger en känsla av "att veta var man är på väg". Det som tydligast träder fram som gemensamt i deltagarnas berättelser om upplevd livskvalitet är dock 3) känslan av att vara på väg i riktning mot idrottssatsningens övergripande mål. Denna känsla beskrivs som *en strävan*: En känsla av tillit till den egna kroppen och dess förmågor vilket leder till en upplevelse av att vara i rörelse på väg mot det övergripande målet. Strävan beskrivs även som en bekräftelse på att faktiskt vara i rörelse mot det övergripande målet i och med en upplevelse av att *ha presterat*. Det som i huvudsak påverkade deltagarnas upplevelse och erfarenhet av livskvalitet var deras ekonomiska förutsättningar, deras nära relationer och i vilken utsträckning deras idrott var en del av deras identitet.

Slutsats

Essensen i svenska elitidrottarens upplevelse av livskvalitet är känslan av, och bekräftelsen på, att vara på väg mot sitt övergripande mål som är "att bli så bra som jag kan bli, i min idrott". Förslag på område för fortsatt forskning och diskussion är förebilden elitidrottarens funktion och eventuella samhällsnytta mot bakgrund av att det centrala i det goda livet för elitidrottaren är strävan och prestation; vad innebär det exempelvis för barn och unga?

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen



 *Lessons learned*
SVERIGES OLYMPISKA KOMITTE

- Mer grupputbildning – för effektivare arbete
- Se över utvärderingen av interventioner
- Förbättrade samarbeten med andra resursgrupper
- Stärka coachutbildningen gällande prestationspsykologi

Utmaningar och hinder på vägen mot toppen

“Gymnasts Are Like Wine, They Get Better With Age”: Becoming and Developing Adult Women’s Artistic Gymnasts

Natalie Barker-Ruchti, Roslyn Kerr, Astrid Schubring, Georgia Cervin & Myrian Nunomura

”What you (Prestationsbegreppet) are doing is what every federation SHOULD be doing”

Natalie Barker-Ruchti, PhD
University of Gothenburg

Prestationsbegreppet

Innehåll

- Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020
- Varför utveckling genom landslag?
- **Utmaningar och hinder på väg mot toppen**
- Prestationsbegreppet
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

Prestationsbegreppet

Innehåll

- Bakgrund utifrån Strategi Tävling 2016-2020
- Varför utveckling genom landslag?
- Utmaningar och hinder på väg mot toppen
- **Prestationsbegreppet**
 - Vad är det
 - Hur har vi använd det
 - Vad kommer vi göra framåt

Prestationsbegreppet

De 6 områden från Strategi Tävling

- *Att inte bara se prestation som ett poängmässigt resultat som uppstår som följd av en teknisk nivå, men se prestation som en summering av 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)

Följ med på en resa...

Prestationsbegreppet

| Område | RG | | MAG | | KvAG | | Trupp | | Trampolin | | Total | | Prio inom projektet | Insatser inom området i övrigt |
|---|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|------------|--------------------|---------------------|--|
| Teknisk förmåga (teknik) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Medel | Fokus | | |
| Övergripande skattning: | 7 | S | 7 | | 7 | Mycket stor | 7 | Mycket stor | 7 | Mkt stor | 7,0 | Mycket stor | | |
| Egenspecifik teknik | 7 | MS | 7 | 10 | 8 | Mycket stor | 8 | Mycket stor | 9 | Mkt stor | 7,8 | Mycket stor | | Kravprofil och kapacitetsanalyser, utbildningssystemet |
| Särketräning | 5 | L | 7 | 10 | 8 | Mycket stor | 6 | Liten | 7 | Mkt Stor | 6,6 | Mycket stor | | Fokus utbildningsrevisionen |
| Förhållningsträning | 8 | S | 7 | 9 | 8 | Mycket stor | 6 | Liten | 4 | Stor | 6,6 | Mycket stor | | Fokus utbildningsrevisionen |
| Idrottsnutrition | 6 | L | 7 | 8 | 6 | Liten | 7 | Liten | 6 | Stor | 6,4 | Liten | | |
| Sädehantering | 7 | L | 7 | 10 | 5 | Liten | 6 | Stor | 5 | Stor | 6,0 | Stor | | Fokus utvecklingsprojektet kring medicinsk support |
| Förmåga att utföra (mental) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 8 | | 6 | Stor | 7 | Stor | 4 | Stor | 6,1 | Stor | | |
| Fokuserings- och koncentrationsövningar | 5 | L | 7 | 8 | 5 | Stor | 6 | Stor | 3 | Stor | 5,2 | Stor | | |
| Visualisering och mental förberedning | 5 | L | 7 | 10 | 5 | Stor | 8 | Mycket stor | 5 | Stor | 6,0 | Stor | | |
| Motivationsteori | 6 | L | 9 | 10 | 6 | Liten | 8 | Liten | 4 | Liten | 6,6 | Liten | | Prioriteringsområde 1 |
| Självförtroende | 6 | L | 8 | 10 | 6 | Stor | 7 | Mycket stor | 3 | Liten | 6,0 | Stor | | Fokus utbildningsrevisionen (SDT) |
| Stresshantering och spänningsreglering | 6 | L | 8 | 10 | 6 | Liten | 6 | Stor | 3 | Stor | 5,8 | Stor | | |
| Förmåga att disponera (taktik) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 8 | | 7 | Liten | 8 | Stor | 7 | Mkt stor | 7,2 | Liten | | |
| Inlärningspsykologi | 7 | L | 8 | 8 | 6 | Liten | 6 | Liten | 5 | Stor | 6,4 | Liten | | Fokus utbildningsrevisionen |
| Inlärning och tolkning av CoP | 8 | MS | 10 | 10 | 10 | Stor | 8 | Mycket stor | 10 | Mkt stor | 9,2 | Mycket stor | | |
| Målsättningsarbete | 7 | L | 9 | 10 | 8 | Stor | 8 | Mycket stor | 8 | Mkt stor | 8,0 | Mycket stor | | |
| Periodisering (fysiskt och mental) | 6 | L | 8 | 10 | 7 | Stor | 7 | Mycket stor | 7 | Mkt stor | 7,0 | Mycket stor | | Prioriteringsområde 4 |
| Prioriteringsförmåga | 6 | L | ? | ? | 7 | Stor | 7 | Stor | 7 | Mkt stor | 6,8 | Mycket stor | | |
| Franka/inkluderad/relaktiggöra | 6 | L | 7 | 8 | 6 | Stor | 9 | Stor | 7 | Mkt stor | 7,0 | Stor | | |
| Utvärdering och uppföljning | 5 | L | 5 | 8 | 5 | Liten | 6 | Stor | 7 | Mkt stor | 5,6 | Stor | | Prioriteringsområde 2 |
| Förmåga att fungera i relationer (social) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | S | 8 | | 7 | Liten | 8 | Stor | 7 | Stor | 7,1 | Stor | | |
| Empatisk förmåga | 7 | S | 7 | 8 | 6 | Liten | 8 | Liten | 7 | stor | 7,0 | Stor | | Prioriteringsområde 3 |
| Gruppdynamik | 4 | L | 7 | 10 | 6 | Stor | 9 | Mycket stor | 7 | stor | 6,6 | Stor | | Strategi tävling 2016-2020: fokus på laget/gruppen |
| Personlighetstyper och anknytningsteori | 5 | L | 7 | 8 | 6 | Ingen | 6 | Liten | 7 | liten | 6,2 | Liten | | |
| Intresse för andra | 6 | S | 9 | 10 | 8 | Liten | 9 | Stor | 7 | stor | 7,8 | Stor | | Strategi tävling 2016-2020: fokus på laget/gruppen |
| Vita uppskattning | 6 | S | 9 | 10 | 7 | Stor | 8 | Stor | 8 | stor | 7,6 | Stor | | |
| Vita en aktiv lyssnare | 5 | S | 8 | 8 | 7 | Stor | 8 | Stor | 7 | stor | 7,0 | Stor | | |
| Identifiera sig med gymnastiken (kulturell) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 8 | | 8 | Stor | 8 | Liten | 8 | Liten | 7,4 | Liten | | |
| Medvetenhet om förebildsrollen | 7 | L | 8 | 10 | 8 | Stor | 9 | Stor | 8 | Stor | 8,0 | Stor | | |
| Inlärning i disciplinens historik | 6 | L | 7 | 8 | 7 | Liten | 7 | Liten | 9 | Liten | 7,2 | Liten | | |
| Inlärning i disciplinen internationellt | 7 | S | 10 | 10 | 10 | Stor | 8 | Stor | 10 | Stor | 9,0 | Stor | | |
| Inlärning i övriga discipliner/områden generellt | 5 | L | 5 | 5 | 5 | Liten | 7 | Liten | 7 | Stor | 5,8 | Liten | | |
| Förstår värdet av föreningen/förbundet (kontextuell) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 7 | | 7 | Ingen | 9 | Liten | 9 | Stor | 7,6 | Liten | | |
| Föreningskunskap, ideell verksamhet | 8 | L | 5 | 5 | 5 | Ingen | 7 | Liten | 8 | Liten | 6,6 | Liten | | |
| Inlärning i idrottens organisation | 6 | L | 5 | 5 | 6 | Ingen | 8 | Liten | 9 | Liten | 6,8 | Liten | | |
| Inlärning i tävlingsgymnastikens olika roller | 6 | L | 8 | 10 | 8 | Liten | 9 | Liten | 9 | Stor | 8,0 | Liten | | |
| Vita att dela med sig av uppnått kunskap | 5 | L | 10 | 10 | 7 | Stor | 9 | Mycket stor | 8 | Stor | 7,8 | Stor | | |
| Vita att tillägna sig ny kunskap | 5 | L | 8 | 10 | 8 | Stor | 9 | Stor | 8 | Mkt stor | 7,6 | Stor | | |

De 6 områden

Skatta kompetens

Skatta fokus/vikt

Prestationsbegreppet

| Område | RG | | MAG | | KvAG | | Trupp | | Trampolin | | Total | Prio inom projektet | Insatser inom området i övrigt |
|--|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|------------|---------------------|--|
| Teknisk förmåga (teknik) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Medel | Fokus | |
| Övergripande skattning: | 7 | S | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | Mkt stor | 7,0 | Mycket stor | |
| Grenspecifik teknik | 7 | MS | 7 | 10 | 8 | Mycket stor | 8 | Mycket stor | 9 | Mkt stor | 7,8 | Mycket stor | Kravprofil och kapacitetsanalyser, utbildningssystemet |
| Styrketräning | 5 | L | 7 | 10 | 8 | Mycket stor | 6 | Liten | 7 | Mkt Stor | 6,6 | Mycket stor | Fokus utbildningsrevisionen |
| Förhållningsträning | 8 | S | 7 | 9 | 8 | Mycket stor | 6 | Liten | 4 | Stor | 6,6 | Mycket stor | Fokus utbildningsrevisionen |
| Idrottsnutrition | 6 | L | 7 | 8 | 6 | Liten | 7 | Liten | 6 | Stor | 6,4 | Liten | |
| Skadehantering | 7 | L | 7 | 10 | 5 | Liten | 6 | Stor | 5 | Stor | 6,0 | Stor | Fokus utvecklingsprojektet kring medicinsk support |
| Förmåga att utföra (mental) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 8 | | 6 | Stor | 7 | Stor | 4 | Stor | 6,1 | Stor | |
| Fokuserings- och koncentrationsövningar | 5 | L | 7 | 8 | 5 | Stor | 6 | Stor | 3 | Stor | 5,2 | Stor | |
| Visualisering och mental förberedning | 5 | L | 7 | 10 | 5 | Stor | 8 | Mycket stor | 5 | Stor | 6,0 | Stor | |
| Motivationsteori | 6 | L | 9 | 10 | 6 | Liten | 8 | Liten | 4 | Liten | 6,6 | Liten | Fokus utbildningsrevisionen (SDT) |
| Självförtroende | 6 | L | 8 | 10 | 6 | Stor | 7 | Mycket stor | 3 | Liten | 6,0 | Stor | |
| Stresshantering och spänningsreglering | 6 | L | 8 | 10 | 6 | Liten | 6 | Stor | 3 | Stor | 5,8 | Stor | |
| Förmåga att disponera (taktik) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 8 | | 7 | Liten | 8 | Stor | 7 | Mkt stor | 7,2 | Liten | |
| Inlärningspsykologi | 7 | L | 8 | 8 | 6 | Liten | 6 | Liten | 5 | Stor | 6,4 | Liten | Fokus utbildningsrevisionen |
| Insyn i och tolkning av CoP | 8 | MS | 10 | 10 | 10 | Stor | 8 | Mycket stor | 10 | Mkt stor | 9,2 | Mycket stor | |
| Målinnehållningsarbete | 7 | L | 9 | 10 | 8 | Stor | 8 | Mycket stor | 8 | Mkt stor | 8,0 | Mycket stor | |
| Periodisering (fysiskt och mental) | 6 | L | 8 | 10 | 7 | Stor | 7 | Mycket stor | 7 | Mkt stor | 7,0 | Mycket stor | Fokus utbildningsrevisionen |
| Prioriteringsområden | 6 | L | 7 | 7 | 7 | Stor | 7 | Stor | 7 | Mkt stor | 6,8 | Mycket stor | |
| Förkontrakt/Inledningsdelaktionerna | 6 | L | 7 | 8 | 6 | Stor | 4 | Stor | 7 | Mkt stor | 7,0 | Stor | |
| Utvärdering och uppföljning | 5 | L | 5 | 8 | 5 | Liten | 6 | Stor | 7 | Mkt stor | 5,6 | Stor | |
| Förmåga att fungera i relationer (social) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | S | 8 | | 7 | Liten | 8 | Stor | 7 | Stor | 7,1 | Stor | |
| Empatisk förmåga | 7 | S | 7 | 8 | 6 | Liten | 8 | Liten | 7 | stor | 7,0 | Stor | |
| Gruppdynamik | 4 | L | 7 | 10 | 6 | Stor | 9 | Mycket stor | 7 | stor | 6,6 | Stor | Strategi tävling 2016-2020: fokus på laget/gruppen |
| Personlighetstyper och anknytningsteori | 5 | L | 7 | 8 | 5 | Ingen | 5 | Liten | 7 | liten | 6,2 | Liten | |
| Intresse för andra | 6 | S | 9 | 10 | 8 | Liten | 9 | Stor | 7 | stor | 7,8 | Stor | Strategi tävling 2016-2020: fokus på laget/gruppen |
| Visa uppskattning | 6 | S | 9 | 10 | 7 | Stor | 8 | Stor | 8 | stor | 7,6 | Stor | |
| Vara en aktiv lyssnare | 5 | S | 8 | 8 | 7 | Stor | 8 | Stor | 7 | stor | 7,0 | Stor | |
| Identifiera sig med gymnastiken (kulturell) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 8 | | 8 | Stor | 8 | Liten | 8 | Liten | 7,4 | Liten | |
| Medvetenhet om förebildsrollen | 7 | L | 8 | 10 | 8 | Stor | 9 | Stor | 8 | Stor | 8,0 | Stor | |
| Insyn i disciplinens historik | 6 | L | 7 | 8 | 7 | Liten | 7 | Liten | 9 | Liten | 7,2 | Liten | |
| Inblick i disciplinen internationellt | 7 | S | 10 | 10 | 10 | Stor | 8 | Stor | 10 | Stor | 9,0 | Stor | |
| Insyn i övriga discipliner/områden generellt | 5 | L | 5 | 5 | 5 | Liten | 7 | Liten | 7 | Stor | 5,8 | Liten | |
| Förstå värdet av föreningen/förbundet (kontextuell) | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | Skattning kompetens | Skattning fokus | | | |
| Övergripande skattning: | 6 | L | 7 | | 7 | Ingen | 9 | Liten | 9 | Stor | 7,6 | Liten | |
| Föreningskunskap, ideell verksamhet | 8 | L | 5 | 5 | 5 | Ingen | 7 | Liten | 8 | Liten | 6,6 | Liten | |
| Insyn i idrottens organisation | 6 | L | 5 | 5 | 6 | Ingen | 8 | Liten | 9 | Liten | 6,8 | Liten | |
| Insyn i tävlingsgymnastikens olika roller | 6 | L | 8 | 10 | 8 | Liten | 9 | Liten | 9 | Stor | 8,0 | Liten | |
| Vilja att dela med sig av uppnått kunskap | 5 | L | 10 | 10 | 7 | Stor | 9 | Mycket stor | 8 | Stor | 7,8 | Stor | |
| Vilja att tillägna sig ny kunskap | 5 | L | 8 | 10 | 8 | Stor | 9 | Stor | 8 | Mkt stor | 7,6 | Stor | |

Prioritering av internt utvecklingsfokus

Prestationsbegreppet

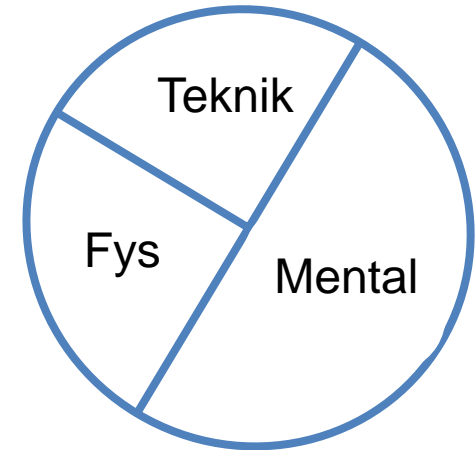
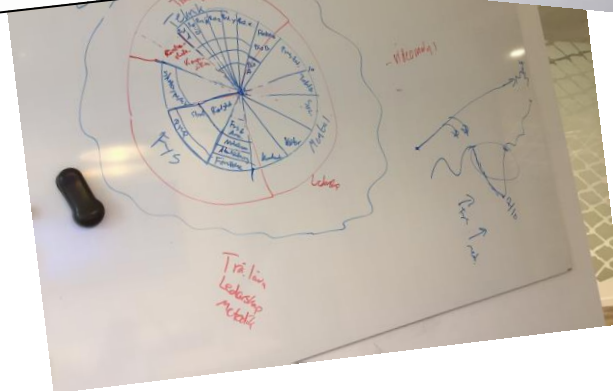
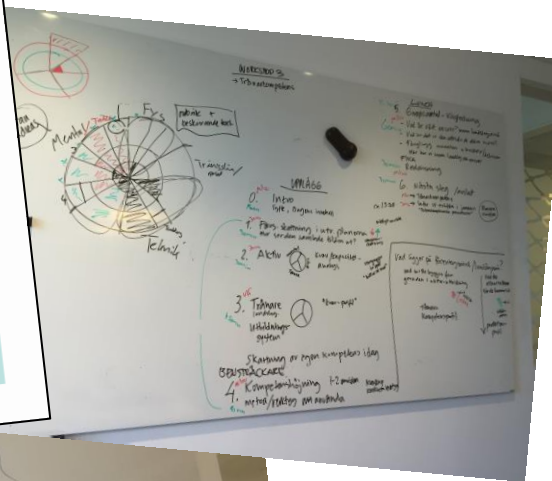
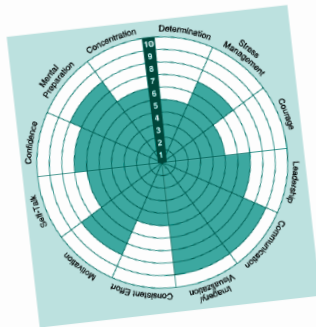
- **6 "diffusa" områden, reducerat och förtydligat till tre huvudområden**
 - Mentala parameter
 - Fysiska parameter
 - Tekniska parameter
- **Fokus är på den aktiva**
 - En rad grundläggande parameter som gymnasten ska behärska
 - "För att vinna OS-guld, vad ska jag då kunna?"
 - En "färdig" seniorgymnast bör vara en kunnig och självgående lagspelare
(lägg på didaktik/pedagogik och du har en duktig tränare)

Prestationsbegreppet

Vad ska utvecklas hos den aktiva?

Prestationsprofil: Prestationsparametrar

- Teknisk förmåga (teknik)
- Förmåga att utföra (mental)
 - Koncentration
 - Visualisering
 - Motivation
 - Självförtroende
 - Anspänningsreglering



RITA...! 😊

Prestationsbegreppet

| Huvudområde | Delområde | Ämne |
|--|-------------|--|
| Mentala parameter | Prestation | Visualisering och mental förberedelse |
| | | Självförtroende |
| | | Stresshantering och spänningsreglering |
| | | Commitment/Dedikation |
| | Taktik | Uppmärksamhet och koncentration |
| | | Insyn i CoP (optimera insats och poäng) |
| | | Planering och periodisering (inkl. Life Skills Management) |
| | | Målsättningsarbete |
| | | Motivation (SDT) |
| | Social | Utvärdering och uppföljning |
| | | Gruppdynamik |
| | | Självkänedom |
| | Kulturell | Personlighetstyper |
| | | Förebildsrollen |
| | | Ledarskapskultur |
| | | Erfarenhet och insyn i disciplinens historik |
| | | Internationell insyn och kontakt |
| | Kontextuell | Insyn i andra discipliner |
| | | Insyn i idrottsrörelsen |
| | | Föreningskunskap (ideell verksamhet, förbund/förening) |
| Insyn i olika roller (aktiv, tränare, FK, LLT, domare, kommitté) | | |
| | | Kunskapsdelning |

VARFÖR

Jag kan och jag GÖR det!

Jag vet vad jag ska göra och varför jag gör det.

Jag bidrar till gemensam framgång, det ger mig trygghet och kraft.

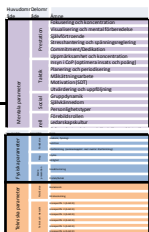
Det finns många jag kan lära av, på samma sätt kan andra lära av mig.

I landslaget strävar vi högt, det tar jag med mig i alla lägen och försöker vidareutveckla.

Prestationsbegreppet

| Huvudområde | Delområde | Ämne | 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> |
| | | Rörlighet | | |
| | 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) | | |

Prestationsbegreppet



| Skattning | Skattning | Skattning | Skattning | Skattning | Skattning | Skattning | Skattning | Skattning | Skattning |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



| | Område | Skattning kompetens | Skattning värdering | Skattning vikt* | Landslags andel SENIOR | Förening sandel SENIOR | Landslags andel JUNIOR | Förening sandel JUNIOR |
|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | | | | 21 | 79 | 35 | 65 |
| 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 + specialistkunskap vid skada

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

Prestationsbegreppet


Vem ska göra 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 | 2,3 | 12 | 3 | 1,7 |
| | Taktik | 6 | 4 | 2,1 | 15 | 2 | 2,1 |
| | Social | 3 | 6 | 1,0 | 6 | 5 | 0,9 |
| | Kulturell | 4 | 5 | 1,5 | 6 | 5 | 0,7 |
| | Kontextuell | 1 | 7 | 0,4 | 4 | 6 | 0,4 |
| Fys | Fysisk förståelse* | 8 | 3 | 2,4 | 12 | 3 | 2,0 |
| | Preparation | 8 | 3 | 2,4 | 12 | 3 | 2,0 |
| | Skade-prevention | 3 | 6 | 0,8 | 3 | 7 | 0,4 |
| Teknik | Teknisk förståelse | 12 | 1 | 5,5 | 20 | 1 | 3,3 |
| | Teknik och metodik | 8 | 3 | 3,6 | 8 | 4 | 1,3 |


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?

Prestationsbegreppet

- **Vad ska vi med detta till?**
 - Känna trygghet och säkerhet i våra prioriteringar, att vi tänkt till och stöttar gymnasterna bäst möjligt, inte bara med teknisk träning (del av träna smart)
 - Utforma och anpassa våra samtal med aktiva, föreningstränare och landslagsledning utifrån vem som ska göra vad och säkerställa att vi inkluderar alla områden och därmed minskar slumpen
 - Komma ihåg att det finns många parameter och många olika vägar framåt!

Prestationsbegreppet

- **Vad ska vi INTE med detta till**

- Låta det va en teoretisk produkt, strunta i resultatet och göra som vi alltid gjort
- Göra samma sak i landslag och förening
- Känna att vi inte räcker till som ledare och att det blir övermäktigt med alla områden som behöver inkluderas (TEAM)



Prestationsbegreppet

- **Vad ska vi göra här och nu av denna information?**
 - Under denna helg, stämma av, uppnå helhetsbild och skapa samsyn
 - Detta pass, presentationen av projektet för medicinsk support samt Svensk Gymnastiks nya utbildningssystem är tillsammans grunden för den vidare diskussionen inom området
 - Eftermiddagens tre workshops
 - Är vi på rätt väg? Vad är viktigast? Vad får vi inte missa? Vad önskas konkret?
 - Nätverkande under kvällen och helgen i övrigt
 - Diskutera med och lära och inspireras av varandra på tvärs av discipliner och roller
 - Utvärderingsformulär efter helgen
 - Liknande skattning för helhetsbild (viktigt!)

Prestationsbegreppet

- **Vad tror vi att det kommer leda till efteråt av konkreta åtgärder?**
 - Konkreta verktyg under varje delområde, för landslag såväl som förening. Primär fokus på gymnasterna.
 - Mentala området prio 1
 - Görs tillsammans med RF Elit (och förhoppningsvis SOK) under 2017
 - Fysiska området prio 2
 - Görs tillsammans med RF Elit och landslagsfysios under 2017/2018.
 - Tekniska området prio 3
 - Görs tillsammans resurspersoner och landslagsledning under 2018
 - Kompetensprofil för kommande landslagsledare/landslagsledarteams.
 - Utvecklas parallellt med ovanstående och färdigställs senast i samband med att alla delar är framtagna. En preliminär kompetensprofil appliceras i samband med rekryteringen och sammansättningen av ledarteams till Trupplandslaget 2017
 - Föreningsrekommendationer/Rekommendationer till framtida förbundssatsningar
 - Utvecklas parallellt med ovanstående och är beroende av slutsatser inom respektive område för att kunna fastställas. Rekommendationer kombineras med utvärderingsresultat från Rioprojektet (KvAG) och Elitcenter Syd (MAG). Ambitionen är ett färdigt material 2018 med fokus på strukturella aspekter och förutsättningar för välfungerande talangutvecklingsmiljöer.



Gymnastikförbundets Prestationsbegrepp

Att uppnå sin fulla potential

Rio2016 

TIME 😊
FOR A
BREAK