Swedish Gymnastics
VÄLKOMMEN
TILL LANDSLAGET
Gymnastikförbundet

VÄLKOMMEN TILL LANDSLAGET

Att dra på landslagsoverallen, att se tre kronor på bröstet, att gå in på tävlingsgolvet, se svenska flaggan hissas och höra nationalsången spelas... Det är förknippat med en helt speciell känsla och något som är få förunnat. Som en del av landslagsverksamheten har du redan bevisat dig vara en av de bästa gymnasterna i landet – och det är något att vara stolt över både nu och för alltid. I landslaget kommer du träna och tävla med andra grymma gymnaster som har kommit olika långt i sin gymnastiska karriär och du kommer att få möta och mäta dig med gymnaster från andra länder. Ta med dig stoltheten över vad du åstadkommit i alla dessa sammanhang, men bär samtidigt med dig ödmjukheten inför hur mycket du fortfarande kan utvecklas och insatsen som krävs. Gör du det, så väntar många spännande upplevelser som du i slutändan kommer att kunna se tillbaka på, stolt över att du gav allt och gjorde dig själv rättvisa.

Som landslagsgymnast är du en del av något större och representerar inte bara dig själv utan förväntas vara en förebild och ambassadör för Svensk Gymnastik. I den rollen är förväntan att du bemöter andra, både inom och utanför landslaget, med respekt och vänlighet. Du är också en stor förebild för många, inte minst för nästa generations aktiva, där du genom att dela med dig av kunskap och erfarenhet starkt kan bidra till utvecklingen av gymnastiken. Denna folder riktar sig primärt till dig som landslagsgymnast, men innehållet är även skrivet för föräldrar, tränare, föreningsledning och övriga med koppling till landslaget. För det är först när vi alla bidrar mot samma mål att vi kan lyckas ta stora kliv. Oavsett om din resa precis börjat eller har pågått ett tag, så ser vi fram emot att ta nästa kliv tillsammans!

Välkommen till landslaget!

Jonas Juhl Christiansen
Landslagschef

Pelle Malmborg
Generalsekreterare

Foto: Filippo Tomasi, Volker Minkus, FIG, Mike Driscoll, Kasper Nerup, Samuel Wendelius Utgåva: 2021

VAD ÄR ETT LANDSLAG?

Landslaget finns för att representera Svensk Gymnastik på bästa möjliga sätt i internationell konkurrens. Landslaget är gruppen av gymnaster som anses ha potential att göra just det och landslagsledarnas uppgift blir är att ta ut och leda de som representerar Sverige på mästerskap som NM, EM och VM på ett så bra och rättvist sätt som möjligt.

Landslagsverksamheten ser olika ut och skiljer sig mellan discipliner beroende på förutsättningar, behov, konkurrens m.m. Den kan innehålla träningsläger, fystester, rörelsescreeningar, föreläsningar kring nutrition, idrottspsykologi eller skadeförebyggande träning och även omfatta medverkan på världscuper eller andra internationella tävlingar. Landslagets mål är att bygga vidare på det du redan kan och bidra till att du förbereds ytterligare för medverkan på internationella mästerskap. Som landslagsgymnast tränar du fortsatt till största del i din hemmaförening där det största och viktigaste stödet finns.

ATT VARA MED I LANDSLAGET

ÖVERENSKOMMELSE

När du erbjuds en plats i landslaget ingås en överenskommelse mellan dig som gymnast och Gymnastikförbundet. Dokumentet syftar till att skapa tydlighet och kan ses som minimumsnivån vi skakar hand på som grunden för medverkan i landslaget tillsammans med din sportsliga nivå och ditt sätt att agera.

LANDSLAGSKLÄDER OCH SYNLIGHET

När du åker till och från samt under landslagsuppdrag representerar du landslaget och då gäller användningen av landslagskläder. Gymnastik är en sport som syns alldeles för lite i våra ögon, så det är viktigt att vi tar varje tillfälle i akt. Bidra gärna inför, under och efter en landslagsaktivitet genom att dela med dig i sociala medier och tagga bilder i landslagskläder med #CRAFT och/eller #verasportgymnastik. Låt oss tillsammans ge våra sponsorer all anledning att fortsätta stötta gymnastiken. Kom ihåg: endast Gymnastikförbundets sponsorer får lyftas i samband med landslagsverksamheten.

LANDSLAGSLEDNING

Landslagsverksamheten leds av landslagschef och förbundskaptener som ansvarar för planering och genomförande av verksamheten tillsammans med flera andra ledare och fysios med landslagsuppdrag samt personalen på nationella kansliet. För de flesta ledarna innebär landslaget ett begränsat uppdrag vid sidan av normalt jobb och eventuell tränar-, ledar- och/eller domarroll på föreningsnivå. Som gymnast i landslaget är förbundskaptenen alternativt en annan utpekad landslagsledare din primära kontakt i de flesta frågor.

MÄSTERSKAP OCH UTTAGNINGAR

Det är medverkan på NM, EM, VM och OS som är landslagets huvudfokus. Det är då vi mäter oss med världen, visar upp det bästa vi kan, inspireras av andra och får med oss minnen för livet. Mästerskapsmedverkan är ingen garanti för alla i landslaget, det är enbart en möjlighet.

Uttagningar till mästerskap görs av landslagsledningen utifrån riktlinjer som är fastställda av Gymnastikförbundets styrelse (för OS, YOG och EYOF görs uttagning av Sveriges Olympiska Kommitté efter nominering från landslagsledningen). Kriterierna innebär krav om en viss prestationsnivå för respektive tävlingsnivå vilket innebär att kraven för VM-medverkan är högre än kraven för medverkan på NM.

Landslagsledningen har i uppdrag att ta ut de som anses bäst kunna representera Sverige på ett givet mästerskap. Övervägande inkluderar bland annat nuvarande och tidigare uppvisad prestationsnivå, kvaliteten av förberedelser, aktuell fysisk status, påverkan på övriga i laget och erfarenhet av större tävlingssammanhang eller i vissa fall framtida potential. När det gäller laguttagning är fokus starkast möjliga lagsammansättning vilket inte per automatik är lika med de individuellt skickligaste.

När du tas ut till ett mästerskap ingår du i den svenska delegationen tillsammans med andra gymnaster och ledare från landslaget, domare och eventuella andra ledare utanför landslaget. Ni bidrar då alla i olika roller men är en del av samma helhet under tiden och samma förhållningssätt som för landslaget gäller.

LANDSLAGSSAMLINGAR

Landslaget finns hela tiden men det är när vi samlas att det märks tydligast. Samlingar och läger kan ha olika syften och därför se helt olika ut. Under samlingar kan medverkan även inkludera andra aktiva, experter, domare, personal från Gymnastikförbundet m.m. Gemensamt för alla samlingar är att de ska bidra till att ta ut de som anses bäst kunna representera Sverige på kort eller lång sikt. Medverkan är därför viktigt av flera anledningar och inte minst för att det är här vi kan lära känna varandra bättre. På svenska tävlingar tävlar vi emot varandra, i landslaget tävlar vi med varandra. Därför är det oerhört viktigt att se till alla känner sig välkomna i landslaget. Det är ett ansvar som vilar på alla men med en större förväntan på de som varit med ett tag. Kom ihåg att tillhörighet är viktigt oaktat om man har varit med länge eller är på sin första samling. Att ingå i ett lag är en levande process utan start och slut och lagets styrka avgörs av allas insatser.

När landslaget samlas förväntas du att kunna följa upplägget fullt ut. Om något hindrar det så är det viktigt att du tar upp det med landslagsledningen i god tid innan så det går att planera smart i förväg. Smart kan innebära att du medverkar med ett annat fokus/innehåll eller det kan innebära att du avstår en samling. Det är landslagsledningen som avgör utifrån syftet med samlingen och det görs med ditt och lagets bästa för ögonen.

AKTIVES REPRESENTANT

Inom alla landslag väljs en representant av bland gymnasterna i landslaget av gymnasterna själva. Denna har möjlighet att föra lagets eller en annan gymnasts talan i dialog med förbundskapten eller landslagschef. Det kan röra allt från frågor om uttagningar, inspel till träningsupplägg eller något helt annat. Aktives representant ersätter inte varje individs egna ansvar att bidra till en bra miljö, men erbjuder i vissa fall en annan och kanske enklare kontaktväg. I övrigt ska aktives representant kunna fokusera på att själv vara gymnast i landslaget på lika villkor som övriga.

ATT VARA LANDSLAGSGYMNAST

GÖR DIG SJÄLV RÄTTVISA

Tillsammans strävar vi efter rent spel i alla sammanhang och står för fair play och ärlighet. Du är därför insatt i och följer gällande antidopingregler och är införstådd med att det alltid är ditt eget ansvar att försäkra dig om att du är dopingfri varför du håller dig uppdaterat på www.gymnastik.se/landslag/antidoping. Som landslagsgymnast i en FIG-klassad disciplin (KvAG, MAG, TRA, RG) genomgår du WADAs antidopingutbildning och som landslagsgymnast i trupp genomgår du utbildningen Ren Vinnare.

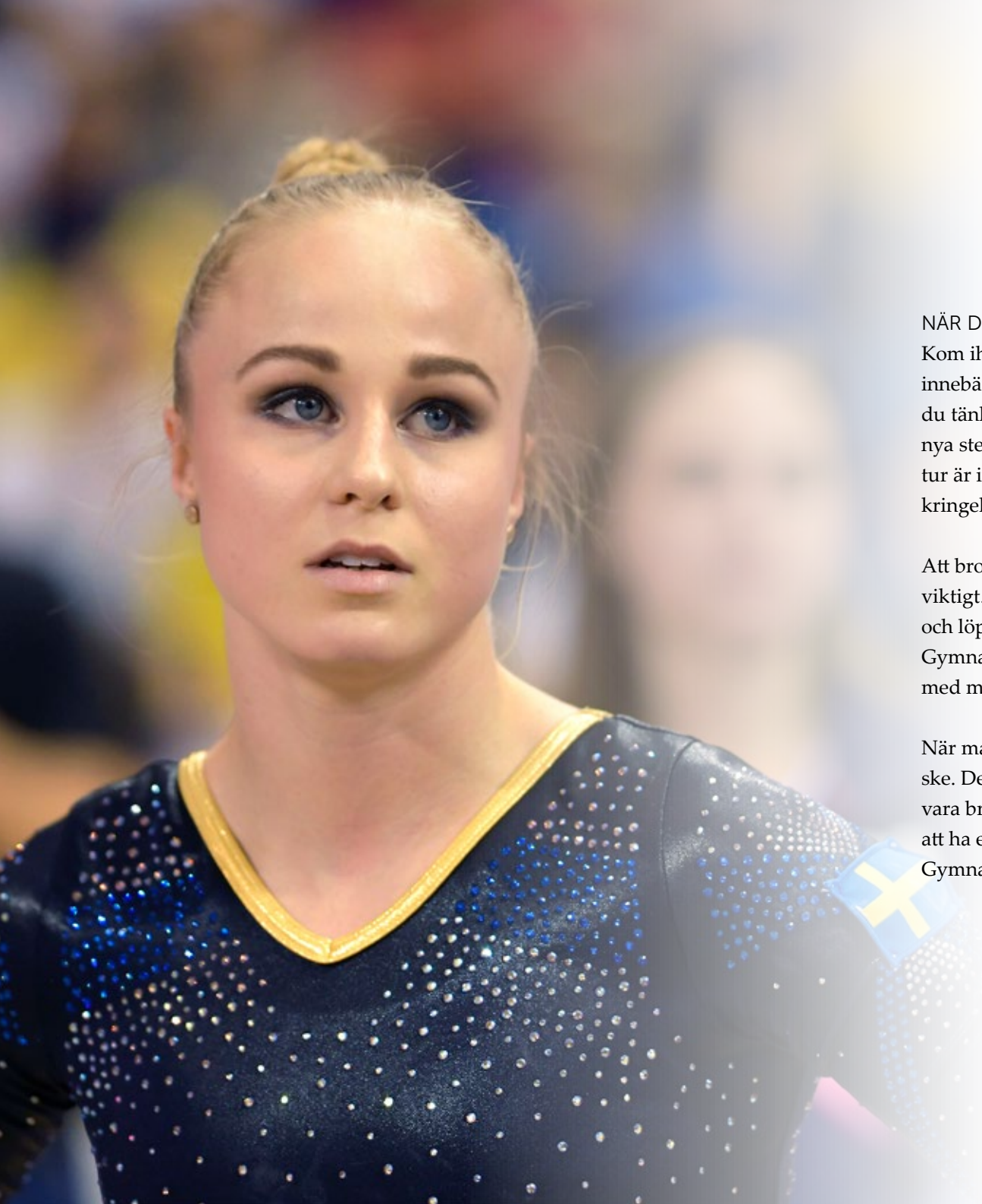
Det är viktigt att du själv kan påverka och styra dina målsättningar och din satsning inom gymnastiken. Att sätta höga mål och sträva långt ska du endast göra för din egen skull och tillsammans med dina lagkompisar för att det är roligt, givande och för att du och ni gillar att utmanas och är nyfikna på att se hur långt det kan räcka tillsammans med era tränare. Landslagsmedverkan innebär dock också att förhålla sig till andras förväntningar, regler och villkor, varför det är viktigt med förståelse och samsyn så att det blir en gemensam och positiv satsning. Ser eller hör du något som du inte förstår eller håller med om, ta dialogen och framför det. Genom att lyfta funderingar och förslag på ett konstruktivt sätt blir vi bättre tillsammans.

Landslagsgymnast är något man är under en begränsad period, men det är samtidigt en status, en kvalitetsstämpel kan man säga, som bevisar att du utmärkt dig. Det är något du bär med dig för alltid och det är en attraktiv merit som kan gynna dig i olika sammanhang, inte minst när du ska ta nya steg i livet och söka jobb efter avslutade studier.

PLANERA DIN VARDAG

För att du ska kunna nå din fulla potential är det viktigt att du ligger steget före. Dina målsättningar bör vara långsiktiga men ditt fokus riktat mot det du kan göra här och nu. Att fokusera på resultat ger dig inga svar på vad som ska göras, men att försöka agera innan problem eller besvikelse uppstår är helt avgörande för din utveckling. Var din egen bästa coach; fokusera på planering och proaktivitet och vänta inte bara in hur saker och ting blir, blicka framåt innan. Är det viktiga datum i skolan kommande terminen? När går de viktigaste tävlingarna? Hur ser familjens schema ut i övrigt? Har du förklarat för dina vänner utanför gymnastiken varför du väljer att avstå aktiviteter och prioriterar din satsning? För att det ska fungera bra, se till att du och dina närmsta har klarhet och samsyn om helheten - med god framförhållning.

Att planera vardagen innebär att skapa rimliga förutsättningar för att kunna lyckas och att avsätta tid i tillräcklig grad. Börja alltid din veckoplanering med fokus på sömn och kost, återhämtningen ger dig möjlighet att må bra och få full effekt av din träning. Av dygnets 24 timmar ska minimum åtta timmar prioriteras för sömn - varje natt. Efter det blockerar du tid så du kan få i dig tillräckligt och bra mat och mellanmål varje dag, hela veckan. Först när dessa timmar är låsta börjar du planeringen där du lägger in skola/arbete, träning, andra sociala aktiviteter m.m. Du kommer troligen snabbt att märka att timmarna knappt räcker till. Men det är så din vardag faktiskt ser ut och det är den utmaningen du tillsammans med alla runt dig har att lösa så bra det går – utan att gå på kompromiss med sömn och kost. För kom ihåg: att nalla på sömnen för att få in lite extra träning eller plugg gör att kvalitén blir sämre, att skaderisken ökar och att fokus och återhämtningen försämras. Så varför och för vem gör du det egentligen?



NÄR DET INTE GÅR SOM DU TÄNKT

Kom ihåg att planer är goda intentioner och kloka tankar vid tillfället, men de innebär ingen sanning och kan inte sia om framtiden. Så när det inte går som du tänkt - för det kommer att hända - se över och uppdatera planerna och ta nya steg. Ingen kan följa planer i alla sammanhang till 100% och det finns som tur är inte heller en enda rätt väg mot målet, det finns många - och de flesta är kringelkrokiga.

Att bromsa i tid innan du upplever bekymmer och skadeproblem är oerhört viktigt. Det kan vara svårt att avgöra själv och även för din tränare, så en nära och löpande dialog med en sjukgymnast i närmiljön är helt avgörande. På Gymnastikförbundets hemsida kan du eller din förening komma i kontakt med medicinska resurser genom det nationella nätverket.

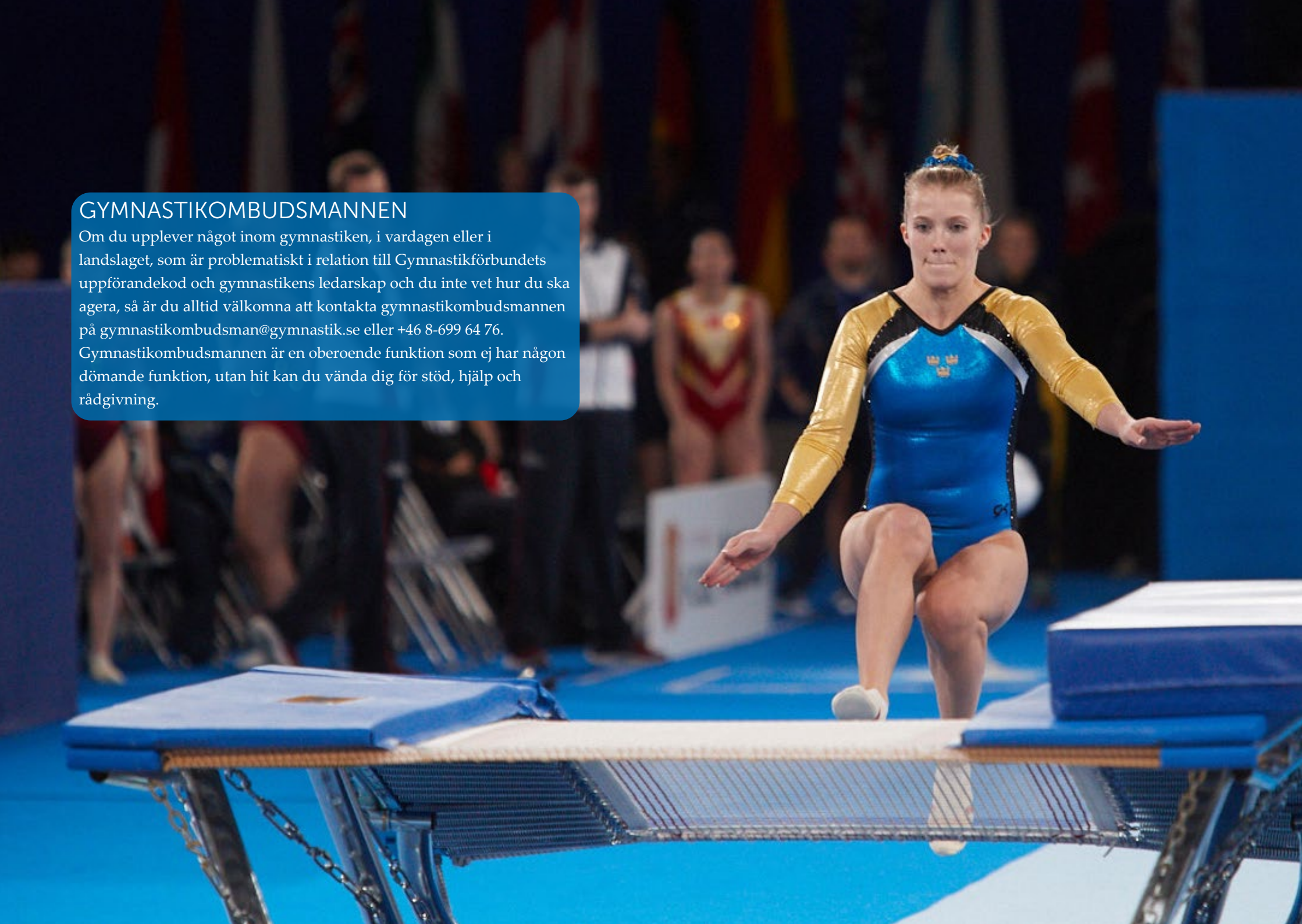
När man tränar mycket, siktar högt och pressar sin gräns kan olyckan ske. Det går inte alltid att skydda sig mot skador i förväg, men det går att vara bra förberedd om det händer. Vi rekommenderar alla landslagsaktiva att ha ett gott försäkringsskydd och teckna en Elitidrottsförsäkring. På Gymnastikförbundets hemsida kan du läsa mer om detta.

DU SYNS

Landslaget är ofta den delen av Svensk Gymnastik som är mest synlig i media. Vi uppmuntrar därför att du är tillgänglig om media önskar nå dig samt att du aktivt bidrar till att gymnastiken syns både nationellt och lokalt. Ha alltid på dig landslagskläder när du representerar eller uttalar dig kring din landslagsmedverkan.

Att skilja på när du är i landslaget och när du är privat är troligen enkelt för dig, men inte lika enkelt för andra att se. Det innebär att du har en status som följer dig i alla sammanhang med förväntningar om att vara en god förebild både off- och online, även i sociala medier. Att dela innehåll med fokus på faktisk insats som kan inspirera andra har ett mycket större positivt värde än att posta med en begränsad fokus på resultat eller utseende. Det är du som avgör vad du delar och lägger upp, inte hur det tas emot. Vårt tips är att innan du publicerar ett inlägg tänker efter en extra gång och ställer dig frågorna; Finns det risk att detta inlägg kan upplevas kränkande eller lätt missförstås? Skulle jag vilja se en egen förebild publicera ett liknande inlägg? Behöver jag verkligen lägga upp detta? Med andra ord - är du okej med att SVT, din mamma och din lärare/chef/landslagsledare ser detta inlägg? Om svaret är ja, posta på!

Att skaffa personliga sponsorer är något vi är mycket positiva till och vet kan underlätta din satsning. De får dock inte exponeras i de landslags- eller förbundssammanhang som Gymnastikförbundets sponsorer har rätten till. Tänk noga på din förenings, ditt personliga och gymnastikens varumärke när du väljer vem du vill samarbeta med. Svensk Gymnastik vill stå för en sund, utvecklande, utmanande och rolig tränings- och tävlingsverksamhet och sponsorer bör ställa sig bakom Svensk Gymnastik Vill. Inom gymnastiken söker vi inte samarbeten inom områden så som alkohol, tobak eller vapen. Vi står också bakom Riksidrottsförbundets rekommendation att inte förespråka kosttillskott och energidrycker, varför samarbeten med den typen av produkter/varumärken inte är att föredra. Har du frågor kring sponsorer är du välkommen att kontakta marknad@gymnastik.se.



GYMNASTIKOMBUDSMANNEN

Om du upplever något inom gymnastiken, i vardagen eller i landslaget, som är problematiskt i relation till Gymnastikförbundets uppförandekod och gymnastikens ledarskap och du inte vet hur du ska agera, så är du alltid välkomna att kontakta gymnastikombudsmannen på gymnastikombudsman@gymnastik.se eller +46 8-699 64 76. Gymnastikombudsmannen är en oberoende funktion som ej har någon dömande funktion, utan hit kan du vända dig för stöd, hjälp och rådgivning.

TILL LEDARE OCH RESURSPERSONER MED UPPDRAG KOPPLAT TILL LANDSLAGET

Vi uppmanar dig att läsa hela denna broschyr för att ta del av samma information som gymnasterna och genom det bli en ambassadör för samma budskap. Det är bara tillsammans och utifrån samma målbild att vi kan stötta gymnasterna på bästa möjliga sätt oavsett sammanhang. För landslagsledare, fysios, domare, delegationsledning och föreningstränare med uppdrag under samlingar och mästerskap; alla utgör ni på olika sätt viktiga kuggar i hjulet som får landslagsverksamheten att rulla och bidrar därmed till att skapa förutsättningar för gymnasterna att förbereda sig och medverka på bästa sätt. Vi har alla viktiga uppgifter och det vi gör spelar roll.

Kom ihåg att när du medverkar inom ramen för landslaget så är du där för att bidra till allas bästa, inte bara för de gymnaster du tränar i vardagen. När vi samlas med landslaget är normal föreningstillhörighet och roll sekundär. Fokus ska vara att bidra med och till den samlade resursen och kompetensen så att vi kan lyfta Svensk Gymnastik så högt som möjligt. Vad, när och på vilket sätt insatser ska göras avgör de aktiva tillsammans med förbundskaptenen som är den Gymnastikförbundet har utsett att praktiskt leda landslagsverksamheten. Det sker alltid i samverkan och är helt beroende av att din samarbetsvillighet och prestigelöshet är stor.

TILL FÖRÄLDRAR TILL LANDSLAGSGYMNASTER

Först och främst ett stort grattis! Vi är fantastiskt stolta över att din son eller dotter har blivit en del av landslagsverksamheten. Det ligger många timmars träning och dedikation bakom som vi tror kommer ge både minnen och mervärde för livet. Det är med en stor ödmjukhet vi tar vara på de drömmar och ambitioner som är kopplade till satsningen mot landslags- och mästerskapsmedverkan. Vi uppmanar dig som förälder att läsa hela denna broschyr men som minimum nedan samt avsnittet ”att vara landslagsgymnast”.

DET BÄSTA STÖDET ÄR DU

Tidigare landslagsgymnaster har tydligt framfört att det absolut viktigaste stödet de fått i sina karriärer kommit från deras föräldrar. De har lyft vikten av att känna sig omtyckt och förstådd oavsett hur träning och tävling har gått. Att ha en trygg bas att alltid kunna återvända till. Stöttande ord, skjutsande till och från aktiviteter och viss ekonomisk uppbackning. Inte bara föräldrarnas, men hela familjens förståelse och stöd kring valet att satsa har stor vikt. Det är dessa delar som tillsammans möjliggjort att tidigare landslagsgymnaster har kunnat fokusera, kunnat göra sig själva rättvisa och kunnat följa sina drömmar genom grundskola och gymnasiet och den utmanande perioden efter.

När det inte har fungerat, när föräldrar haft för starka eller uttalade ambitioner på de aktivas vägnar och ”har blivit mer manager än föräldrar” då har drömmarna förändrats och glädjen uteblivit. Många har lyft en väldigt praktisk utmaning, nämligen den som uppstår när familjens matvanor inte matchats mot en elitsatsande aktivs behov. Då uppstår utmaningen i att antingen behöva kompromissa i hög grad eller själv behöva lösa ytterligare en utmaning i en redan pressad vardag. Att skapa och vara det bäst tänkbara stödet är utmanande, men glöm inte att det är just föräldrarna, som tidigare gymnaster lyft fram. De och vi tror på er!

PRIMÄR KONTAKT

Den primära kontakten går direkt mellan landslagsledningen och den aktiva och dennas föreningstränare. För landslagsledningen handlar det om att bygga en relation och att lära känna de aktiva utifrån den begränsade tiden och möjligheten som finns att ses. Det handlar även om att säkerställa att de aktiva själva är införstådda med vad det innebär att vara med i landslaget och både kan och vill ta ett ökat ansvar för sin satsning över tid. För gymnaster under 18 år lägger vi målsman med som kopia på mailutskick så att du/ni ska kunna få insyn i vad som händer. Ger det anledning till frågor så besvaras de i de flesta fall bäst av föreningstränaren som känner både den aktiva och verksamheten väl. Förbundskaptenen har landslagsuppdraget vid sidan om annat jobb och ofta andra ledar- eller domaruppdrag, så den tiden som prioriteras landslagsverksamheten fokuseras bäst direkt på de aktiva. Upplever du något som oroar dig så uppmanar vi alltid att ta kontakt direkt med ansvarig ledare, landslagschef eller rådfråga gymnastikombudsmannen.

BALANS I VARDAGEN

Landslagsgymnast är en identitet som din dotter/son bär med sig hela tiden samtidigt som det är en roll man träffas i under begränsat tid och omfattning. Grunden för att bli landslagsgymnast skapas i vardagen och vi kan inte nog understryka vikten och värdet av att ha en vardag i balans. Strävar man högt utifrån ett internationellt perspektiv så innebär det tuffa val. För individen innebär det att göra avkall på eller senarelägga vissa saker och för familjen och vänner utanför gymnastiken innebär det att anpassa för att underlätta och skapa en rimlig helhet. För utan en stadig grund att stå på med tillräcklig sömn, god näringsrik mat och en vardag man faktiskt kan lyckas i med goda sociala kontakter, så kommer inte en satsning att vara värt det. Inom landslaget möts din son/dotter av andra som strävar högt, som vill mycket och som ställer stora krav på sig själva. Vi tycker det ska vara OK, vi tycker det ska möjliggöras och vi tycker till och med att det är beundransvärt! Men det måste fungera i ett sammanhang och inte ske på bekostnad av återhämningen eller brustna förväntningar eller målsättningar på andra områden. En hög träningsmängd och/eller ex. lång transporttid till och från träning kommer utmana familjens och skolans anpassningsförmåga. Det är bara ni som föräldrar som kan och ska avgöra vad som är rimligt.

MOTIVATION OCH ÅTERKOPPLING

Att satsa högt och långsiktigt kräver en stark motivation. Det kommer att gå upp och ner och variera över tid, men gemensamt är att ju starkare den inre motivationen är desto större sannolikhet är det att motgångar ses som hanterbara utmaningar istället för obestigbara berg. Den inre motivationen bygger på den egna känslan av tillhörighet, kompetens och möjligheten att påverka och agera på det sätt man anser behövs. Yttre motivation som kommer av att göra insatser för att uppnå beröm, belöning eller undvika negativa konsekvenser tappar värde och effekt över tid. Att däremot få utvecklas i ett sammanhang man känner sig inkluderad och accepterad inom, där man kan lyckas och få använda sina färdigheter till något som känns meningsfullt, ja, det kan skapa en enorm kraft och vilja som håller i sig.

Vi vet från både aktivas egna berättelser och forskningen att fokus på och uppföljning av insats slår resultatfokus på alla sätt när det gäller att skapa ett bra utvecklingsklimat och nå framgång. Fram till den aktiva når juniorålder är det viktigt att uppmuntra och återkoppla kring det lekfulla och utforskande i träningen och inte resultaten i sig. Som junior kommer jämförelse och mätandet lätt att ta större plats inom skolan och i andra sammanhang, men oavsett bör träning och tävling fortsatt kunna utgöra ett frirum med plats att ha roligt och umgås, inte ännu en utmaning att hantera.

Oavsett om din son/dotter nu är junior- eller seniorlandslagsgymnast så är vår uppmaning att fråga om upplevelsen i sig och lärandet från den. Då visar du ett tydligt intresse för det din son/dotter brinner för, du bidrar förhoppningsvis till både reflektion och acceptans samt visar att du bryr dig om människan bakom oavsett utfallet. Ingen annan kan vara förälder till ditt barn, men många andra kan vara tränare. Låt oss hjälpas åt på bästa sätt.

VID OKLARHETER

Är det något du är osäker på eller undrar över ska du i första hand kontakta din förbundskapten/landslagsansvariga. I vissa fall kan nedan vara användbara:

ADMINISTRATION:	kvag@gymnastik.se mag@gymnastik.se rg@gymnastik.se trampolin@gymnastik.se trupp@gymnastik.se
ANTIDOPINGFRÅGOR:	Antidoping Sverige +46 8 699 60 00 info@antidoping.se
LANDSLAGSCHEF:	Jonas Juhl Christiansen +46 73-097 6470 jonas.juhl@gymnastik.se
KOMMUNIKATIONSCHEF:	Lotta Darlin +46 70-891 2107 marknad@gymnastik.se
GYMNASTIKOMBUDSMAN:	Maria Persson +46 8 699 64 76 gymnastikombudsman@gymnastik.se

Gymnastik-
förbundet

Swedish
Gymnastics