

Svensk Gymnastik

VILL

2017/2018



Antagen av Förbundsmötet 2016



Gymnastik
förbundet



Svensk Gymnastik Vill

2012 satte vi upp riktningen Svensk Gymnastik – Rörelse hela livet, vilken beskriver de många ansikten som vi tillsammans representerar. Inom vår utvecklingsmodell ryms allt från den grundläggande barngymnastiken till senioremans rörelseglädje. Däremellan finns en mångfald av olika uttryck inom gymnastiken, som kan handla om tävling, träning eller uppvisning.

Oavsett form, har vi samlat oss kring hur vi anser att Svensk Gymnastik ska bedrivas. Det finns beskrivet i utvecklingsmodellens nyckelfaktorer. I grunden handlar det om att finna glädje i det vi gör, att alla inte vill göra lika och att ha respekt för varandra. Vår värdegrund med tillhörande uppförandekod är en bas för all vår verksamhet.

Grunden i det vi gör, och gymnastikens attraktions- och utvecklingskraft, finns i föreningarna. Oavsett om de är nya eller har funnits med i några eller många år. Gymnastikförbundet är en katalysator i utvecklingsarbetet och ser till att Svensk Gymnastik har rätt förutsättningar för att bedriva verksamheten och nå målen.

Tillsammans värmar vi om det unika inom Svensk Gymnastik. För det vi gör tillsammans är unikt. Många vänder sig till oss när det gäller den grundmotoriska träningen och ser med fascination på det som vi ser som naturligt. Svensk Gymnastik har aldrig varit mer attraktiv än nu. Känn er stolta för vad vi tillsammans representerar och presterar.

Förbundsstyrelsen



Vår verksamhetsidé: Svensk Gymnastik – Rörelse hela livet

Svensk Gymnastik har många ansikten. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. Olika men ändå lika – den egna kroppens rörelser är i centrum. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna.








Svensk Gymnastiks visionsmål

-  2020 har Gymnastikförbundets föreningar sammanlagt minst 400 000 medlemmar i hela landet.
-  2020 är femton procent av alla barn upp till 12 år medlemmar i en gymnastikförening.
-  2020 tränar minst 150 000 medlemmar inom Träna för aktivt liv, varav 100 000 i en certifierad Gymmix-förening och vi har 200 certifierade Gymmix-föreningar.
-  Senast 2020 tar svenska gymnaster minst en medalj på EM och VM eller OS.
-  2020 är alla idrottslokaler i kommunala skolor utrustade med gymnastikredskap enligt Gymnastikförbundets rekommendationer.
-  2020 har det fattats beslut om eller projekterats för minst 20 nya specialanläggningar för föreningarnas verksamhet.









 Målet uppfyllt

Svensk Gymnastiks värdegrund

-  **Personligt engagemang hela livet.** Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med.
-  **Nyfikenhet och öppenhet.** Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.
-  **Glädje och utveckling.** Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet.



Svensk Gymnastiks uppförandekod

-  Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
-  Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
-  Vi är goda förebilder.
-  Vi respekterar allas lika värde.
-  Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
-  Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
-  Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
-  Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.



Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell och nyckelfaktorer



Svensk Gymnastik har något för alla, oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå. För att beskriva vårt breda utbud har vi tagit fram en utvecklingsmodell indelad i åtta stadier.



Utvecklingsmodellen bygger på tio nyckelfaktorer som beskriver vad som är viktigt för Svensk Gymnastik.



Modellen främjar ett livslångt intresse för gymnastik och rörelse. Individer som känner sig betydelsefulla, kompetenta och uppskattade 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.

Träna för
aktivt liv



Träna
för att
vinna

Träna och tävla



Träna för
att tävla



Träna på att träna

Lärande gymnastik



Lekande gymnastik

Aktiv start



Nyckelfaktorer, Svensk Gymnastik ska:

1

Utgå från barnrättsperspektivet

All gymnastikverksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention. Ett barnrättsperspektiv innebär att ha ett förhållningssätt med respekt för barnets åsikter, alltid ha barnets bästa – det vill säga dess välmående, hälsa och positiva utveckling – för ögonen.

Ett barnrättsperspektiv innebär också att se till det enskilda barnets behov och förutsättningar på den utvecklingsnivå det befinner sig. Det 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

Vårda och utveckla ett brett utbud av gymnastik i olika former

Svensk Gymnastik har ett brett utbud av verksamhet för barn, ungdomar, vuxna och seniorer. Detta är vår styrka och en framgångsfaktor som ska vårdas. För att attrahera och behålla ännu fler utövare – i alla åldrar och oavsett verksamhetsområde – behöver det breda utbudet ständigt utvecklas och förnyas för att möta utövarnas behov och efterfrågan. Att uppmuntra allsidig utveckling och göra det möjligt för utövarna att röra sig mellan olika verksamheter och discipliner är en avgörande framgångsfaktor.



3

Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare

All träning ska vara sund, stimulerande, utvecklande. Alla som är aktiva inom Svensk Gymnastik har därför rätt till kompetenta ledare.

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

Detta garanteras genom Gymnastikförbundets utbildningsverksamhet som utvecklas kontinuerligt och låter sig påverkas av nya forskningsrön, vetenskapliga observationer och av en ständig omvärldsbevakning.



4

Uppmuntra utövarnas 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, arbeta bättre tillsammans, bli mer kreativa och uppleva mer glädje med sitt idrottande.

Inom Svensk Gymnastik skapar ledarskapet och strukturerna förutsättningar för att utövarna och ledarna utvecklar en stark inre drivkraft, exempelvis genom ökat inflytande i föreningen, på träning och tävling.



5

Ta hänsyn till individuell utveckling

Utvecklingsmodellen baseras på utövarens individuella utveckling och biologiska ålder. I alla aktiviteter, all träning och tävling ska varje utövares individuella fysiska, kognitiva och emotionella utveckling och behov beaktas.

Synsättet genomsyrar Svensk Gymnastiks ledarutbildningar, träningsmodeller, prestationsutveckling och tävlingsystem. Utbildning av ledare och föräldrar om vikten av att anpassa träningsupplägg till barn och ungdomars utveckling är centralt.



6

Träna smart

Att träna smart handlar om att träna på rätt saker i rätt ålder, om att tidsoptimera träningen och om att anpassa träningen till utövarens 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, styrka/balans för äldre) ger.
- 2) Tävlingsgymnastik i allmänhet, och vissa tävlingsdiscipliner i synnerhet, kräver många timmars träning. 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 tidsoptimeras.
- 3) Att ha tålamod och anpassa träningen i tillväxtåldern ca 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.



7

Ha tålamod och tillåta att det tar tid att nå toppen

En idrottares utveckling är en långsiktig process. 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 tävlingsdiscipliner ska svensk tävlingsgymnastik aktivt sträva efter att våra gymnaster ska nå sin prestationstopp längre upp i åldrarna än vad som är kutym internationellt. Exempelvis ska våra tränings- och tävlingsssystem anpassas därefter.

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



8

Bestå av välmående föreningar

Föreningen utgör alla medlemmars närmsta tillhörighet. Föreningar och föreningsverksamhet som är välmående avseende fungerande styrelser, strukturer och utvecklande miljöer utgör en viktig förutsättning för Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell. Att sträva efter en sund ekonomi, förhålla sig till Svensk Gymnastiks värdegrund, uppförandekod och utvecklingsmodell är några utgångspunkter för en välmående förening.



9

Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer

Det är viktigt att säkerställa efterlevnaden av utvecklingsmodellens anda och innehåll, på nationell, regional och lokal nivå. Därför måste efterlevnaden följas upp utvärderas. För detta ändamål används bland annat Svensk Gymnastiks uppförandekod. Vidare används uppföljningssystem på förbunds-, regions- och föreningsnivå i form av dialoger, 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 tränar- och föreningsnivå inom vissa verksamhetsområden.



10

Ständigt utvecklas

Det är viktigt att utvecklingsmodellen är aktuell och relevant. Detta uppnås genom att:

- Modellen låter sig påverkas av nya forskningsrön och vetenskapliga observationer, såväl gymnastikspecifika som idrottsgenerella.
- Modellen reflekterar över nya aspekter som framkommer 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.

Gymnastikförbundet – föreningens stöd

I Gymnastikförbundets verksamhet ingår att ge stöd och service till medlemsföreningarna. Stödet omfattar både den dagliga verksamheten och utvecklingsfrågor. Det sker genom en samverkan mellan det nationella kansliet och de åtta regionala kanslierna som finns spridda i landet.

Stötta och driva

Gymnastikförbundet erbjuder löpande stöd och rådgivning kring frågor som rör barn-, ungdoms- och vuxengymnastik oavsett inriktning. Exempel på områden är föreningsadministration, föreningsjuridik, medicinsk stöd och skadeförebyggande åtgärder, träningskoncept, tävlingar, träningsrådgivning (inklusive den psykosociala träningsmiljön) och utbildningar, samt inspiration och rådgivning för nätverket Gymmix.

Gymnastikförbundet erbjuder utbildningar för organisationsledare, ledare/tränare/instruktörer, utbildare och domare. Arbetet innebär att ta fram, revidera och distribuera utbildningsmaterial samt säkerställa utbildningstillfällena.

Ett ansvarsområde är att säkerställa att nationella tävlingar genomförs. Detta arbete sker i samarbete med lokala arrangörsföreningar och tävlingskommittéerna för de olika tävlingsdisciplinerna.

Gymnastikförbundet ansvarar för och driver landslagsverksamheten. Det omfattar bland annat läger och samlingar samt internationella tävlingar och mästerskap. Inom landslagsverksamheten drivs ett arbete tillsammans med förbundskaptener, aktuella föreningar och ledare för att skapa goda prestationsmiljöer för våra elitgymnaster.

En uppgift för förbundet är att erbjuda försäkringslösningar till medlemsföreningarna.

Med syfte att stärka utvecklingen i föreningarna hanteras och fördelas av stöd inom ramen för Idrottslyftet av det nationella kansliet.

Kommunicera, mötas och påverka

En viktig roll är att inspirera och sprida nyheter om Svensk Gymnastik till såväl interna som externa målgrupper. Det sker bland annat via ett aktivt PR-arbete och genom våra egna digitala kanaler. Men ibland behöver vi träffas och då arrangeras mötesplatser, konvent och träffar för föreningar och dess medlemmar.

Ett ansvar finns även för att medverka eller möjliggöra medverkan vid externa evenemang där exempelvis internationella och europeiska gymnastikförbunden FIG och UEG står som värd. Här kan förbundet fungera som en länk och ett stöd för föreningar som vill medverka.

I samarbete med Lillsved och med stöd av det pedagogiska rådet är Gymnastikförbundet en aktiv aktör inom folkhälsoområdet.

Gymnastikförbundet ska också bedriva internationellt och nationellt påverkansarbete, där områden som utvecklingsmodellen, folkhälsa och anläggningar är exempel där vi vill ta en aktiv roll gentemot beslutsfattare på olika nivåer.





Svensk Gymnastiks fokusområden

Gymnastikförbundet kommer under 2017 - 2018 att arbeta med fem fokusområden:

- Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare.
- Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.
- Revidera utbildningssystemet.
- Långsiktiga och hållbara landslag.
- Mer tid till gymnastik.

Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare

Många föreningar rapporterar att de vill utöka sin verksamhet. Utmaningen är ofta tillgång till anläggning och ledare. Därför behöver tillgång till anläggningar och insatser för att stärka det ideella ledarskapet fortsatt vara i fokus inom Svensk Gymnastik för att kunna möta efterfrågan och utveckla vår verksamhet, inte minst för att säkerställa föreningstillhörighetens attraktionskraft.

Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken

Svensk Gymnastik verkar för inkludering och ska vara öppen och tillgänglig för alla oavsett ålder, kön, etnicitet eller socioekonomisk bakgrund. Detta kräver att medlemsföreningarna är beredda att pröva och erbjuda nya former för träning vilket påverkar arbetet med strukturen i föreningen. En utmaning för föreningarna är att kunna nå och erbjuda verksamhet till dem som vill börja träna efter 10-12 års ålder eller som vuxna. Därför behöver en strategi för Träna för aktivt liv tas fram.

Revidera utbildningssystemet

Utvecklingsmodellen och uppförandekoden ska vara en naturlig plattform för hela utbildningssystemet inom Svensk Gymnastik. Här har utbildarna en viktig roll. Ett reviderat utbildningssystem ska, utifrån genomförd kartläggning och analys, fastställas, införas och kommuniceras.

Långsiktiga och hållbara landslag

Gymnastikförbundet ansvarar för och driver landslagsverksamheten. Stödet till gymnasterna i form av medicinsk support, nutrition, psykologi och fysiologi ska fortsätta utvecklas på ett systematiskt sätt. I detta ingår att kontinuerligt följa den psykosociala och fysiska träningsmiljö som gymnasterna verkar inom.

Mer tid till gymnastik

För att medlemsföreningarna ska kunna ägna mer tid åt gymnastik och mindre tid till administration ska nya digitala lösningar prövas och införas. En effektivisering av Gymnastikförbundets administration för Svensk Gymnastik ska även ske.



www.gymnastik.se
info@gymnastik.se
08-699 60 00



**Gymnastik
förbundet**