



2015-11-05 (rev. 2016-02-23)

Nu tar vi oss till nästa nivå – Trupplandslandslagsåret 2016

Inom svensk truppgymnastik har vi nu två framgångsrika EM med seniorlandslag bakom oss och med det en stor mängd erfarenheter och lärdomar. Vi ska nu säkerställa att våra landslag 2016 bygger på denna kunskap och dessa erfarenheter – vi vill ta utvecklingen ytterligare ett steg framåt. Vi vill genom detta material och de dialogträffar som genomförts nå ut bredare i förberedelsearbetet till våra gymnaster, föreningstränare och föreningar i den lokala miljön, dvs. där den största delen av förberedelserna inför EM sker.

Under landslagsåret 2014 gjordes omfattande insatser för att ha nära kontakt med gymnasterna och deras ordinarie tränare främst i samband med samlingar. Målet inför EM 2016 är att förstärka samarbetet och förberedelserna ytterligare.

Vi har därför nu under 2015 att arbeta med ett projektteam (Jonas Juhl, Johanna Råberg, Sakarias Lindell och Jonas Gustavsson) vars kunskap och erfarenheter ska spridas för att lägga grunden och skapa förutsättningar för framgångsrika seniorlandslag 2016. Projektteamets uppdrag sträcker sig till årsskiftet 2015/2016 och landslagsorganisationen inklusive förbundskapten ska vara utsedda under 2015 med start i början av 2016.

Projektteamets förslag på hur upplägget för landslaget 2016 ska se ut inklusive målvarv hittar ni i detta dokument, svårigheter och vilka check-points som behövs för att optimera förutsättningarna för framgångsrika seniorlandslag 2016.

Detta förslag har diskuterats under dialogträffar i september (en i Stockholm och en på Lingvallen) med stort deltagande av föreningstränare. Mental och fysisk preparation samt hur gymnasterna får optimala förutsättningar att prestera på topp när det verkligen gäller finns beskrivna inklusive föreslagna målvarv, tänkta svårigheter och upplägget inför 2016.

Stort tack för engagemanget hittills. Nu jobbar vi tillsammans mot topprestationer på EM!

Pia Josephson
Sportchef, Gymnastikförbundet

Johanna Persson
Projektledare inför landslagsåret 2016 och
ansvarig för truppgymnastiken vid
Gymnastikförbundet

Mentala färdigheter och kontextuellt sammanhang

Utöver redskapens kriterier så ingår en del mjukare egenskaper när man som gymnast och förening siktar mot landslaget. Erfarenheter har visat att de individer och lag som korrelerar väl med nedanstående punkter också kommer leverera sin bästa prestation när det verkligen gäller. Landslaget är högst beroende av att gymnaster, tränare och förening arbetar tillsammans för att landslagsgymnasterna skall göra en så professionell uppladdning som möjligt.

1) **Hög målsättning och professionell handlingsplan**

En landslagsgymnast är vad Zlatan är för fotbollen. Med det kommer också ett visst ansvar. Det innebär att gymnastiken måste vara en stor del av gymnasternas liv och måste planeras och struktureras väl för att få livspusslet att gå ihop. Utomstående störningsmoment har många gånger stått mellan gymnasterna och deras mål. Börja med målsättningsarbetet tidigt på säsongen och använd er av delmål. Utvärdera ofta för att se om planen håller.

2) **Sträva mot att bli en allround gymnast**

UEGs beslut att enbart 10 gymnaster får ingå i det tävlande laget ställer ännu högre krav på landslaget att presentera en så bred trupp som möjligt. Det finns mindre och mindre plats för grenspecialister. Vad landslaget verkligen behöver är en gymnast som vid behov kan utföra alla 6 varven på en så hög nivå som möjligt. Som vanligt är friståendet direkt avgörande och bör kunna utföras i samma kvalitet som tumbling och trampett.

3) **Hög lägsta-nivå**

Arbeta för att skapa en mentalitet på träningarna av att varje övning är den viktigaste hittills i vårt liv. Det finns inga mindre nödvändiga övningar. Då skapar man ett minnesspår i hjärnan av att varenda gång jag försöker mig på en övning så blir det alltid ett väldigt bra eller i alla fall ett högst godkänt resultat. Detta kommer så småningom resultera i en säkerhet även i pressade situationer som en EM-final ändå är. Denna mentalitet är lika viktig i alla tre grenarna.

4) **Kost och sömn**

Viktiga faktorer som är lätt att slarva med. Dålig kost eller sömn kan lätt förstöra en träning eller två och kan bli direkt förödande på lång sikt. Om inte kunskap finns hos gymnasten så bör man vända sig till sin tränare eller förening. Om inte kunskapen finns där så kan man vända sig till Svenska Gymnastikförbundet eller dietister som kan hjälpa till i frågan.

5) Skadeprevention och rehabilitering

Alla gymnaster bör på något sätt köra skadeförebyggande träning under hela säsongen. Skulle man dra på sig förslitningar eller akuttskador bör man omgående kontakta sjukvården för att korta ner rehabiliteringstiden. Detta kan betyda flera veckors räddad träning och bättre förberedelse inför tävlingar. Ett råd är att använda sig av metoder där man både får fysisk behandling och kompletterande övningar som kan köras i rehabiliteringssyfte. Självklart skall landslagsledningen och tränarna meddelas så fort en skada uppstår.

6) Mentala färdigheter

Alla som har hållit på med gymnastik vet att det mentala spelet är kanske det svåraste spelet att bemästra. När man har kommit så långt upp som till landslaget har man redan visat sig behärska detta bättre än många andra. Det viktiga är att aldrig sluta jobba mentalt när det gäller gymnastik. Ju mer du kan integrera din målsättning i ditt liv, visualisera gymnastiken eller jobba med ideala prestationstillstånd desto mer ökar dina chanser att bli en framgångsrik gymnast.

7) Sociala färdigheter

Landslaget i trupp gymnastik söker lagspelare. Det hade varit väldigt fint om man kunde bygga ett lag på 10-12 stycken starka individer men så är sällan fallet. Den starka målsättningen som finns in landslaget som är lätt för gymnasterna att dela är en vinnande faktor som vi skall använda oss av. Därmed är det viktigt att alla spelar samma spel. Det är möjligt att man som gymnast agerar på ett visst sätt i sin hemmaförening, men man måste vara medveten om att det nu är ett nytt sammanhang. Man måste få utrymme för sin egen profil men måste samtidigt förstå att landslaget består av många olika individer. Respekt och kompromisser genomsyrar landslaget där alla spelar en betydande roll i truppens harmoni.

8) Kommunikation

Landslagsledningen och landslagstränarna är på plats för att göra det allra bästa jobbet de kan för att säkerställa ett positivt resultat. För att det här skall fungera så behöver kommunikationen från gymnasterna vara knivskarp. Det är många nya individer som landslagsstaben skall hantera och det tar ett tag innan man lär sig hur alla fungerar. Då underlättar det med rak, ärlig och tydlig kommunikation för att effektivisera processerna. Att undvika kommunikation slutar alltid med missförstånd som inte gynnar varken gymnasten, resultatet eller landslaget.

9) Förberedda inför landslagssamlingar

För att effektivisera träningen så kommer landslagsgymnasterna ofta få uppgifter att göra mellan samlingarna. Detta för att det helt enkelt finns för lite tid för att hinna med alla väsentliga moment på de få samlingar vi trots allt har. Det är helt avgörande att dessa uppgifter tas på största allvar och utförs efter bästa förmåga för att samlingarna sedan skall flyta på så effektivt som möjligt. Det är också viktigt att man visar sina lagkamrater och tränare att man tar landslaget seriöst och agerar på ett professionellt sätt.

10) Positiv attityd

Kan möjligtvis låta som en klyscha, men är helt avgörande för truppens harmoni. Alla kommer till landslaget med samma målsättning och alla gör vad de kan för att bidra till resultatet. Det viktiga är att komma ihåg att bidra till den goda stämningen på alla samlingar. Har någon en sämre period behöver man vara där som lagkamrat och har man själv en sämre period så får man försöka hålla modet uppe för resten av laget. Ett vinnande lag är ett lag där individerna kan täcka upp för varandra och att man känner trygghet i lagtillhörigheten. Vissa beslut kan också tas emot ens individuella vilja men det måste man vara redo att acceptera med förståelsen att det tas för truppens bästa.

Uppfylls dessa 10 punkter så kommer Svenska Trupplandslaget stå väldigt starkt. Vi har redan många av de bästa gymnasterna i Europa, men dessa måste samlas under samma flagg. Det blir dessutom roligare om man får lov att känna sig professionell i sin idrott. Återigen vill vi poängtera hur viktigt det är med föreningstränarna och föreningarna i denna uppgift. Ansvaret ligger främst på gymnasterna men ni som tränare har ju alltid varit där under deras karriär. Det är ni som leder dessa gymnaster, landslaget sätter bara ihop dem i ett nytt lag.

Fysiska kvalitéer hos landslagsgymnaster

Det är lätt att bli förvirrad när det pratas om fysträning, fysiska kvalitéer, förebyggande träning, prehab och rehab. Ofta blandas begreppen vilt och olika personer kan prata om vitt skilda saker men kalla det för samma sak. Vi ska försöka göra det lite tydligare så att alla kan lägga sin energi och fokus där det bäst behövs.

Vad som är det viktiga att förstå är att alla begreppen delvis går in i varandra, men att det finns en naturlig progression i fysträningen för att optimera både det skadeförebyggande arbetet och den prestationshöjande träningen.

1. Förebyggande träning och Prehab

Är samma sak och bygger ofta på konceptet att öka den inre bålstabiliteten, balans och rörlighet. Fokus ligger på kroppskontroll och koordination. Utgår ofta från ett individuellt screeningresultat där man sedan väljer övningar för att förbättra resultatet till nästa screening. Syftet är att ge förutsättningar för god teknik och tillräcklig styrka för den fortsatta fys- och teknikträningen som krävs inom gymnastiken. Övergår successivt till fysträning och kan ofta bedrivas parallellt. Den förebyggande träningen ska alltid övergå i tyngre fysträning annars har själva syftet med den förebyggande träningen gått förlorat.

2. Fysträning

Klassisk styrketräning som kan bedrivas med gymnastens egen kroppsvikt eller med yttre motstånd som exempelvis vikter, skivstänger eller gummiband. Tar vid där den skadeförebyggande träningen avslutas. Syftar till att förbättra gymnastens fysiska kvalitéer som krävs för att kunna prestera på högsta nivå. Här tränas kondition, rörlighet och styrka. Vi skiljer på olika typer av uthållighet (som global, dvs. lungor och hjärta samt lokal, dvs. muskulär uthållighet), maxstyrka, explosivitet och snabbhet.

Kan antingen bedrivas som förberedande fysträning, vilket är att likställa med skadeförebyggande träning eller mer prestationshöjande fysträning där fokus är att kunna hoppa högre, springa snabbare eller lyfta tyngre. Ofta görs bägge delarna samtidigt men med tyngdpunkten på förberedande träning i början av säsongen och mer prestationshöjande träning ju längre säsongen går.

Viktigt är också att tänka på att en gymnast som inte är tillräckligt stark eller uthållig har en ökad skaderisk och sämre förutsättningar att använda en optimal teknik. På det sättet är all fysträning som bedrivs med god teknik skadeförebyggande.

3. Rehabilitering

Bygger på konceptet att du har en vävnadsskada som ska läka. Träningen läggs upp av medicinsk kunnig person och anpassas alltid efter den aktuella skadans omfattning och stegras succesivt med läkningen av skadan. Syftet är att gymnasten ska återfå full funktion i det skadade området. Övergår ofta i en skadeförebyggande träning innan gymnasten anses vara färdigrehabiliterad ur ett medicinskt perspektiv. Ur en tränares perspektiv är gymnasten inte färdigrehabiliterad innan medicinaren sagt ok PLUS att gymnasten är minst lika stark, snabb och uthållig som innan skadan.

I ovanstående exempel är det tydligt att alla tre av dessa träningsformer behövs och att det krävs ett samarbete mellan den medicinska expertisen och tränare. När en gymnast är färdigrehabiliterad eller tränar prehab måste gymnasten fysträna innan gymnasten är redo för full gymnastikträning. Det är tränarens ansvar att se till att gymnasten är tillräckligt väl fysiskt förberedd för det. Den medicinska rollen är att se till att gymnasten är redo för att börja fysträna.

Som tränare kan det vara av stort värde att lägga upp ett standardförfarande vid återgång till träning efter skada. Exempelvis att enbart träna styrka under 2 veckor och sedan stegra gymnastikträningen långsamt under 2 veckor.

Kontrollpunkter

Nedan följer några hållpunkter som en landslagsgymnast bör eftersträva för att ha möjlighet att prestera på högsta nivå och samtidigt hålla sig skadefri. Detta är inga krav för att nå landslaget utan ett enkelt sätt att mäta den relativa styrkan/rörligheten och därigenom kunna lägga upp träningen för att matcha de individuella behoven.

Siffrorna baseras på en samlad bedömning av föregående års landslag i kombination med allmänna siffror på elitidrottare i mer testintensiva idrotter. Både rörlighetskrav och styrkekrav är anpassat efter dagens bedömningsreglemente i fristående, tumbling och trampett. Alla övningar har både en förebyggande komponent och en prestationshöjande komponent. Det är viktigt att förstå att dessa siffror är något man tränar sig till och många övningar kräver mycket tid både för att behärska tekniken och för att bygga upp det neuromuskulära samspelet som krävs för att maximera styrkeutvecklingen.

Forcerad progression är alltid en ökad risk för skada - oavsett om det är styrke-, redskaps- eller friståendeövningar.

VO₂max > 50: Mäts med testutrustning eller uppskattas med Cooper test eller liknande. *Värdet är grovt uppskattat men troligtvis för lågt. Ett högre värde är med stor sannolikhet bättre. Kondition är viktigt både för återhämtning och för att orka hålla fokus under träning, inte minst fristående.*

Total poäng på funktionell screening: minst 85 procent av full score
På landslagssamlingarna utgår vi från Bosöns 9+screening men det går bra med annat motsvarande test ([Länk till info om Bosöns 9+screening](#))

Spagat – vrida 180 grader genom splitt till spagat med andra benet
Kan tyckas som ett hårt mål men dagens krav i fristående kräver en ökad rörlighet för att undvika både ljumsk- och höftledsbesvär och problem med hamstrings.

Fotledsrörlighet – Knä i vägg och tårna minst 10cm från väggen med hälen kvar i golvet.
Måttet är grovt uppskattat då alla gymnaster har olika anatomiska förutsättningar. Tillsammans med möjligheten att göra en knäböj med raka armar upp med god teknik säkerställs ändå den funktionella rörligheten i fot, höft, brösttrygg och axlar.

Övningar med kroppsvikt

1. Enbensknäböj 10 st

Styrka och stabilitet i knä och höft för att hantera belastning i landningar

2. Handstående armhävning 10 st

Förbereder gymnasten på att hantera en icke optimal handvolt/flickis/bordträff

3. Stillastående hopp Upp på kloss i navelhöjd

Ger en fingervisning om explosivitet och spänst

4. Armhävning med klapp 10 st

Förbereder gymnasten på att landa friståendesvårigheter till mage

5. Uppdragning 10 st

Krävs för att balansera belastningen i skuldror

6. Dips 10 st

Alternativ styrkemätning i skuldror och armar

Övningar med skivstång

1. Ryckknäböj 1 x kroppsvikt

Visar på relationen mellan styrka/stabilitet med rörlighet

2. Frontböj 1,2 x kroppsvikt

Alternativ till knäböj samt föreberedande för frivändning

3. Knäböj 2 x kroppsvikt

Viktigt för att hantera belastningen i alla landningar

4. Komplexfemman 0,5 x kroppsvikt

Förberedande övning för ryck, stöt och frivändning

5. Marklyft 2 x kroppsvikt

Viktigt för att hantera belastningen i ländrygg och hamstrings

6. Bänkprens 1 x kroppsvikt

Överkroppsstyrkan är viktig både vid hopp till mage och för att hantera belastningen på skuldror vid alla handståendepositioner

7. Stöt 1 x kroppsvikt

Precis som handstående armhävning plus en komponent av explosivitet.

8. Frivändning 1 x kroppsvikt

Visar på explosivitet och användande av korrekt rörelsemönster vid stäm. Kräver mycket träning för att behärska tekniken

9. Ryck 0,75 x kroppsvikt

Visar på explosivitet och användande av korrekt rörelsemönster vid stäm. Kräver mycket träning för att behärska tekniken

Redskap

Redskap generellt

Detta dokument fokuserar på landslaget vilket medför de bästa gymnasterna i landet och i vissa fall i världen. Prestationsförväntan ska sättas utifrån det. Målsättningen för Truppsverige är att vara bäst i Europa - på alla parameter. Att kunna utföra en övning och landa den som oftast på fötter är därför inte nog. Vi ska eftersträva stor säkerhet, stilmässig perfektion och optimal teknik i utförandet – då har vi möjlighet att imponera såväl domare som publik med hela lagets prestation. Självklart måste utförandepoäng ses i relation till svårighetsvärde och förväntat motstånd inom respektive klass, men en marginal ökning av detta innebär oftast en markant risk för ökade utförandeavdrag. Det grundläggande budskapet är därför klart och tydligt: enkelt-snyggt-säkert går före svårare-fult-osäkert i alla lägen. Att som tränare fatta strategiska beslut för att underlätta så hög utförandepoäng som möjlig har även en minst lika viktig och positiv effekt: att varje enskild gymnast kan känna sig kompetent med goda förutsättningar för att lyckas i tävlings sammanhangen. En sådan utgångspunkt skapar ett lugn inom hela laget under tävlingsprestationen och är en enorm styrka att känna sig som en del av.

Med fokus på utförande/E-poäng kan följande kriterier anses gälla för landslagen med utgångspunkt i varv med ett D-värde på minimum 7,5 för mixed och dam samt 10,5 för herr:

Prestationsbedömning¹ för laget i tumbling och trampett, övergripande riktmärken:

- MVG (A-B): Över 8,5 i E-poäng
- VG (C): 8,0-8,4 i E-poäng
- G (D-E): 7,5-8,0 i E-poäng
- IG (F): under 7 i E-poäng

Prestationsbedömning för individen i tumbling och trampett, övergripande riktmärken:

- MVG (A-B): max 0,2 i avdrag i E-poäng
- VG (C): max 0,3 i avdrag i E-poäng
- G (D-E): max 0,4 i avdrag i E-poäng
- IG (F): mer än 0,5 i avdrag i E-poäng

¹ För att undvika förvirring med bedömning och benämningen av olika domarpanel används gamla betygsskalan.

Strategiska överväganden

Tumbling

Strategiskt val att prioritera full-start över andra alternativ

- Full som startvolyt kan höja svårigheten med 0,2 jämfört med pik-start och 0,15 mer än sträck-start och därmed leda till en märkbar höjning av D-poängen och minska risken för utförandeavdrag i relation till kroppsposition
- Full som startvolyt kan nyttas i såväl framåtvarv som blandvarv/fyramomentsvarv, vilket gör att output av träning kan förenklas och optimeras
- Serier med flera dubbla volter kräver mycket stor träningsmängd och fokus innan de är aktuella på tävling. För att uppnå ett svårighetsvärde som motsvarar tänkta fyramomentsserier (str 1/1 rondat flickis dbl dbl str 2,05) behövs dbl str till dbl pik som minimum (2,10) och gärna serier med dbl str till dbl dbl pck (2,40) för att det ska bli en märkbar vinst (inkluderar risk för ytterligare ett avdrag i kroppsposition). Dessa kombinationer kräver mycket intensiv träningsfokus genom en lång period för att bli säkra nog till EM 2016 och rekommenderas därför inte ur perspektivet att optimera träningsinsatsen.

Strategiskt val att ha samma likavarv för dam och mixed (str 1/1 handvolyt str 1½)

- Samma målvarv för tjejer i både mixed och dam underlättar träningen på hemmaplan inför laguttagning
- Potentiell höjning i framåtvarvet för tjejer är möjlig genom ökning till dubbelt skruv (0,1 per gymnast) eller genom serien str 1/1 handvolyt str frivolyt str frivolyt 1½ (0,15 per gymnast). Ingen av dessa alternativ anses dock kunna ge samma säkra utförande som likavarv med tanke på tidshorizonten fram mot EM och är serier som enbart ett fåtal gymnaster har kört, särskild på herrsidan.

Strategiskt val att minimera risken för bortdömda likavarv (rondat flickis miller/Str 1/1 handvolyt str 1½)

- Med de föreslagna likavarv undviks pikerade och sträckta kroppspositioner utan skruv vilket anses vara de moment med störst risk utifrån ett AC-domarperspektiv

Trampett

Strategiskt val att ha samma likavarv för dam och mixed (Överslag str 1½)

- Samma fokus på målvarv för tjejer i både mixed och dam underlättar träningen på hemmaplan inför laguttagning
- För högst svårighetsvärde i likavarvet i mixed anses överslag str 1½ vara mer lämpad än dbl str 2½ som första varv som annars är alternativet för optimalt likavarv

Strategiskt val att ha (nästintill) samma struktur på målövningar och varvordning

- Samma varvstruktur för mixed och herr/dam underlättar träningen på hemmaplan inför laguttagning
- Målvarv för herrarnas likavarv och mixedkillarnas fria hopp är synkade för att underlätta träningen på hemmaplan inför laguttagning

Målvarv

Tjejer - dam

Tumbling, E-poängmål 8,6

1. Str 1/1 handvolt str 1½ skruv (MVG = maxavdrag 0,1/0,2)
2. Rondat flickis dbl str 1/1 ut (MVG = maxavdrag 0,1/0,2)
3. Str 1/1 handvolt str 2 skruv/rondat flickis dbl dbl str (VG = maxavdrag 0,3)

Trampett, E-poängmål 8,8

1. Överslag 1½ (MVG = maxavdrag 0,2)
2. Str full half (MVG = maxavdrag 0,1/0,2)
3. Dbl str 2½ (MVG = maxavdrag 0,2)

Tjejer - mixed

Tumbling, E-poängmål 8,3

1. Str 1/1 handvolt str 1½ skruv (MVG = maxavdrag 0,2)
2. Str 1/1 handvolt str 2 skruv/Str 1 rondat flickis dbl pik (VG/G = maxavdrag 0,3/0,4)
3. Rondat flickis dbl str -> dbl str 1 ut (VG = maxavdrag 0,3)

Trampett, E-poängmål 8,2

1. Överslag str 1½ (VG = maxavdrag 0,3)
2. Str full half (MVG = maxavdrag 0,2)
3. Dbl str 1½ ut/Dbl str 2½ (VG/G = maxavdrag 0,3/0,4)

Killar - herr

Tumbling, E-poängmål 8,3

1. Rondat flickis miller (VG = maxavdrag 0,3)
2. Str 1/1 rondat flickis dbl dbl str (MVG/VG = maxavdrag 0,2/0,3)
3. Str 1/1 handvolt full half -> full half str (VG = maxavdrag 0,3)

Trampett, E-poängmål 8,4

1. Trippel pik ½ (MVG = maxavdrag 0,2)
2. Trippel 1½/Full full half (VG = maxavdrag 0,3)
3. Överslag 2½ -> Överslag dbl pik ½ -> Överslag full half (VG = maxavdrag 0,3)

Killar - mixed

Tumbling, E-poängmål 8,3

1. Str 1/1 handvolt str 1½ skruv (MVG = maxavdrag 0,1/0,2)
2. Str 1/1 rondat flickis dbl str 1 ut -> dbl dbl str (VG = maxavdrag 0,3)
3. Rondat flickis dbl dbl str -> miller (VG = maxavdrag 0,3)

Trampett, E-poängmål 8,3

1. Överslag str 1½ (MVG = maxavdrag 0,1/0,2)
2. Dbl str 3½/Trippel grp ½ (VG = maxavdrag 0,3)
3. Trippel pik ½ (VG = maxavdrag 0,3)

Målvarv ur ett kvantitetsperspektiv

Likavarv

Vi anser att de föreslagna likavarv är ambitiösa men rimliga. Det har vi gjort utifrån bedömningen att följande antal gymnaster behöver kunna prestera just dessa övningar på EM

- Str 1/1 handvolt str 1½ skruv: 15 tjejer (10 dam/5 mixed) och 5 killar (0 herr/5 mixed)
- Rondat flickis miller: 8 killar (8 herr/0 mixed)
- Överslag str 1½: 15 tjejer (10 dam/5 mixed) och 5 killar (0 herr/5 mixed)
- Trippel pik ½: 10 killar (10 herr/0 mixed)

Övriga målvarv

Att ändra övriga varv är desto enklare än att ändra likavarv. Här kan svårighet lätt reduceras för att matcha förväntningen om E-poäng, så de föreslagna målvarven ska ses som riktmärken för respektive lag som helhet. Specifika målvarv på individnivå fastställs i samråd mellan landslagsgymnast, föreningstränare och landslagstränare.

Målvarv ur ett kvalitetsperspektiv

Relationen mellan tränare och gymnast

Det är viktigt att påpeka skillnaden mellan föreningslag och landslag. Den kännedom som en föreningstränare och gymnaster uppnår till varandra skapas genom många timmar och ibland år tillsammans i hallen. Den är inte möjlig att uppnå på samma sätt under en kort landslagsperiod mellan tränare och gymnast som kanske träffas just där för första gången. Därför är det oerhört viktigt att en landslagsgymnast förmår att prestera utan direkt koppling till "sin" föreningstränare vilket är något som bör förberedas på hemmaplan. En landslagsgymnast är kort och gott en mogen, självständig lagspelarare med ett starkt driv.

Lugn i prestationssituation

En viktig egenskap för en landslagsgymnast är förmågan att vara stabil i prestation vid givna tillfällen. Att förlita sig på att en gymnast "brukar prestera på tävling" är ingen bra utgångspunkt och absolut inte målbilden för landslagsgymnaster i stort. Det är en skillnad mellan att prestera i vanliga omgivningar (ex. i den egna träningshallen, med de egna föreningstränarna och lagkompisarna m.m.) och inom ramen för ett landslag. Att stå i ledet med andra än de man är van vid och/eller prestera varv i en annan än det vanliga är även det något som man bör vara förberedd på som landslagsgymnast. För att underlätta prestationen blir gymnasten och dennas personliga egenskaper oerhört viktiga. Att inte bara fokusera på sin egen prestation, men kunna bidra till lagets framgång genom ett utåtriktat, avspänd och positivt fokus är personliga egenskaper som är ovärderliga inom varje lag.

Lugn i övningsval

För att minska de olika stressfaktorerna eftersträvas det att ingen gymnast ska behöva gå in på ett EM och tävla på nya varv. De yttre faktorerna räcker som påverkan och därför är ambitionen att målvarven på EM utgörs av varv som varje enskild gymnast även tidigare har presterat på tävling. Enstaka undantag kan förekomma, men enbart i form av övningar/serier som presterats i flera år till grop, inte sådana som nyligen lärts in. Vid ett sådant undantagsfall är ambitionen att aldrig ha mer än ett (1) nytt tävlingsvarv per berörd gymnast.

Att välja ut de absolut bästa i landet ger naturligt nog andra möjligheter för sammansättning av varv jämfört med föreningslag. Vad gäller likavarven så är det målet att dessa ska kunna utgöra

en lugn start på respektive redskap och därför vara övningar/serier som det finns bra med gymnaster som kan och känner sig trygga med. Inom framför allt herrklassen förväntas tuff konkurrens där svårighetsvärdet får beaktas för att möjliggöra att ta klivet högst upp på pallen. Ambitionerna blir därmed stora och svårigheterna höga vilket delvis avviker från ovanstående då likavärden här blir övningar som för de flesta utgör den personliga maxnivån. Målet är dock fortfarande att presentation och utförandet är det som ska vara i fokus genom att övningarna bör ha presterats i tävlings-sammanhang förut.

För övriga varv ger landslag en möjlighet för att ingen gymnast behöver prestera mer än 2 varv per redskap, max 4 varv totalt tack vare bredden inom laget. Det kan skapa möjlighet för en lugnare prestation då alla inom laget tillåts att fokusera på färre saker, uppleva mindre tidspress under förträning och under själva prestationen. De flesta som är aktuella landslagsgymnaster förväntas dock att ha en så pass hög prestationsnivå att de är kapabla av 6 varv på högsta nivå. Ambitionen är därför klar; alla ska kunna erbjuda 6 varv, men inte alla förväntas prestera allt. Denna aspekt kan utgöra en stor vinst men kan också en utmaning att hantera. För det kräver att ambitiösa individer inte per automatik ges möjligheten att prestera allt de kan, men däremot behöver inse värdet av lagets totala styrka framför enbart den egna.

Progression

Detta avsnitt är tänkt som en hjälp för gymnaster och tränare för att underlätta en optimal prestation under EM i Slovenien 2016. En sådan byggs inte under de få samlingar som genomförs i landslagsregi men däremot på hemmaplan - men det underlättar mycket att gymnasterna är i ungefär samma fas och form när landslaget samlas. Därför hoppas vi att alla vill ta väl emot dessa tankar och försöka att efterleva dem så gott det går. Det vi presenterar nedan är "best practice" från en rad mycket framgångsrika föreningar och landslag som testats genom flera år. Förhoppningsvis är det därför en guide som kan visa sig gynnsam för alla.

Forcering och prioritering av svårighet över säkerhet ska aldrig förekomma. I tillfälle av skada eller andra faktorer som gör att planen inte kan följas av en specifik gymnast, ska ambition och målsättning istället revideras i samråd med landslagstränarna. Landslagets prestation på EM ska präglas av säkerhet, sublim teknik och mentalt och fysiskt överskott. En prestation som alla i truppsverige kan glädjas åt.

Redskapsprogression - 2015

Tid*	Periodisering/Fas	Checkpoints
Juli	<u>Återhämtning + fys</u> <i>Fokus på återhämtning efter SM med minskad belastning, fysisk preparation</i>	
Augusti	<u>Grund</u> <i>Fokus på teknik i isolerade moment (grundövningar), aerial awareness samt fysisk preparation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra alla relevanta förövningar och escape routes för tänkte EM-målvarv
September	<u>Uppbyggnad</u> <i>Fokus på teknik i sammansatta serier, öka potentiell maxkapacitet i övningar</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra potentiella EM-likvarv till 30cm förhöjd grop
Oktober	<u>Specifik uppbyggnad</u> <i>Fokus på färdiga övningar, att uppnå stabilitet i prestation och minimera stilmässiga avdrag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra (minst 4 av 6) tänkte EM-målvarv till grop 3 ggr i följd
November	<u>Topp + Återhämtning</u> <i>Fokus på säkerhet och byggande av självförtroende i prestation. Efter prestationen lätta på belastning och intensitet både fysiskt och mentalt</i>	<i>Prestation på NM/uttagningstillfälle</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kunna prestera (minst 4 av 6) tänkte EM-målvarv till grop/semi (men inte nödvändigtvis tävla på alla)
December	<u>Grund</u> <i>Fokus på teknik i isolerade moment (grundövningar), aerial awareness samt fysisk preparation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra alla relevanta förövningar och escape routes för tänkte EM-målvarv

Redskapsprogression - 2016

Tid*	Fas/Period	Checkpoints
Januari	<u>Grund</u> <i>Fokus på teknik i isolerade moment (grundövningar), aerial awareness samt fysisk preparation</i>	<i>Prestation på bruttotruppsamling</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kunna visa upp (minst 4 av 6) tänkte EM-målvarv till grop 3 ggr i följd • Kunna visa upp potentiella EM-likavarv till 30cm förhöjd grop/semi
Februari	<u>Grund/Uppbyggnad</u> <i>Fokus på teknik i isolerade moment (grundövningar), aerial awareness samt fysisk preparation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra serier under maxnivå utifrån samma struktur som potentiella EM-serier (ex. str l rnd fli dbl grp)
Mars	<u>Uppbyggnad</u> <i>Fokus på teknik i sammansatta serier, öka potentiell maxkapacitet i övningar</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra tänkte EM-målvarv till grop
April	<u>Specifik uppbyggnad</u> <i>Fokus på färdiga övningar, att uppnå stabilitet i prestation och minimera stilmässiga avdrag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra (minst 5 av 6) tänkte EM-målvarv till grop 3 ggr i följd
Maj	<u>Topp + Återhämtning</u> <i>Fokus på säkerhet och byggande av självförtroende i prestation. Efter prestationen lätta på belastning och intensitet både fysiskt och mentalt</i>	<i>Prestation på SM</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kunna prestera (minst 5 av 6) tänkte EM-målvarv till tävlingslandning - men inget krav att tävla på alla. Det finns flera sätt att visa att man kan varven än just på SM (ex. genrep, förträning, video från träning). Så stressa inte men fokusera på vad som är bäst för föreningslagets prestation under SM.
Juni	<u>Grund/fys</u> <i>Fokus på isolerade moment (grundövningar), upprätthålla fysisk kapacitet (särskild kondition)</i>	<i>Prestation på landslagsläger</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kunna demonstrera överskott i form av optimal stil och säkerhet i likavarv till grop
Juli	<u>Grund/fys</u> <i>Fokus på isolerade moment (grundövningar), öka fysisk kapacitet (särskild kondition)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra alla relevanta förövningar och escape routes för tänkte EM-målvarv

Augusti	<u>Uppbyggnad</u> <i>Fokus på teknik i sammansatta serier</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunna köra varje EM-målövning 3 ggr i följd i grop • Kunna köra potentiella EM-likavärv till semi <i>Prestation på landslagsläger</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kunna strömma potentiella EM-likavärv till 30cm förhöjd grop m. nerslagsbädd (semi) • Kunna prestera övriga potentiella EM-målvarv i följd till semi
September	<u>Specifik uppbyggnad</u> <i>Fokus på EM-målvarv, att uppnå stabilitet i prestation och minimera stilmässiga avdrag</i>	<i>Prestation på landslagsläger</i> <ul style="list-style-type: none"> • Efter 12 min förträning genrepa alla tänkte EM-målvarv till 30cm förhöjd grop m. nerslagsbädd (semi)
Oktober	<u>Topp + Återhämtning</u> <i>Fokus på säkerhet och byggande av självförtroende i prestation. Efter prestationen lätta på belastning och intensitet både fysiskt och mentalt, förslagsvis träningsuppehåll på 2-3 veckor</i>	<i>Prestation på landslagsläger</i> <ul style="list-style-type: none"> • Efter 10 min förträning genrepa alla tänkte EM-målvarv till tävlingslandning i grop <i>Prestation på EM</i> <ul style="list-style-type: none"> • Efter 8 minuters förträning prestera alla tänkte EM-målvarv till tävlingslandning
November	<u>Återhämtning + Grund</u> <i>Fokus på teknik i isolerade moment (grundövningar), aerial awareness samt fysisk preparation</i>	
December	<u>Grund</u> <i>Fokus på teknik i isolerade moment (grundövningar), aerial awareness samt fysisk preparation</i>	

*= Tid är en grov indikation och ska ses som vägledande i förhållande till kalendermånad, inte rigid/definitiv.

Fristående

Inför EM 2016 har vi fokus på E-poängen även i fristående. De största avdragen ligger på svårigheterna och det är där vi ska lägga störst fokus. Att precis vara godkänd i en svårighet är alltså inte tillräckligt. Som landslagsgymnast ska du med bra kroppskontroll röra dig graciöst och medvetet genom hela friståendeprogrammet. Du ska utföra svårigheterna med god teknik och sikta mot stilren perfektion. Som individ ska du enbart ha 1:or och 2:or på dina personliga svårighetstester.

Med fokus på utförande/E-poäng kan följande betygsskala användas som riktmärke. Detta beräknat med ett D-värde på minimum 10.0 för mixed, dam och herr:

Prestationsbedömning Fristående:

- MVG : Över 8,5 i E-poäng
- VG : 8,0-8,5 i E-poäng
- G : 7,5-8,0 i E-poäng
- IG : under 7,5 i E-poäng

Svårighetsmål

Detta är svårighetsmålen inför EM 2016. Några kategorier har fler än två svårigheter och det är för att kunna välja vilka som passar bäst för de olika lagen i herr, mix och dam. Eventuella sänkningar kan ske och vi ser det som en självklarhet att man som landslagsgymnast kan svårigheterna i hela "familjen" för målen. T.ex. trippel piruett: Du kan 360 piruett, 540 piruett, 720 piruett, 900 piruett och sedan 1080 piruett. Man övar steg för steg och kan svårigheterna i "familjen" som är före målsvårigheten, innan man börjar träna på den svårigheten som är målet.

HERR	MIX	DAM
Piruetter		
PI201 trippel pirr fram	PI201 trippel pirr fram	PI201 trippel pirr fram
PI202 trippel pirr bak	PI202 trippel pirr bak	PI202 trippel pirr bak
Hopp		
J1208 Pikhelimage	J1208 Pikhelimage	J1208 Pikhelimage
J1005 Splitt hel	J1227 Saxlantis 180	J1227 Saxlantis 180
J629 Roundkick	J1005 Splitt hel	
Kombination		
B1014+B813 V-sitt + V-sitt delad	B1014+B813 V-sitt + V-sitt delad	B1214+B1013 Spetspik + Spetspik delad

Balanser

B1010 Handstående	B1009 + B609 Balans ben åt sidan 120 grader + samma ö. 90 grader	B1003 + B603 Balans ben fram 120 grader (på tå) + samma helfot
	B812 + B612 Stödvåg + stödvåg delad	B1014 V-sitt

Akro

A203 + A1206 Rondat - sträckt 360	A203 + A1206 Rondat - sträckt 360	A203 + A1206 Rondat - sträckt 360
A203 + A1006 Rondat – grp 360	A802 Muchina till stå	A802 Muchina till stå
	A203 + A1003 Rondat – sträcksalto	A203 + A1003 Rondat – sträcksalto

Detaljer i svårigheter

<u>Damer</u>		<u>Herrar</u>	
Hopp		Hopp	
Pik hel	Åt vänster	Pik hel	Åt vänster
Splitt hel	Landa stående	Splitt hel	Landa stående
Sax halv	Höger spagat	Sax halv	Höger spagat
Piruett		Piruett	
2,5 fram	Åt vänster	2,5 fram	Åt vänster
2,5 bak	Åt vänster	2,5 bak	Åt vänster
Trippel fram	Åt vänster	Trippel fram	Åt vänster
Trippel bak	Åt vänster	Trippel bak	Åt vänster
Balans		Balans	
Balans med benet framåt 120	På vänster, först helfot, sen upp på tå	Handstående	Som i friståendet
Balans åt sidan 120/90	Stå på vänster, fria benet så högt man kan. Rak höft.	Balans åt sidan 120/90	Stå på vänster, fria benet så högt man kan. Rak höft.
Spetspik 90 + delad 90	I kombination, så högt man kan	Spetspik 45 + delad 45	
Akro		Akro	
Muchina till stå	Försök landa med ett ben i taget	Muchina till stå	Försök landa med ett ben i taget

Strategiska val

Ett strategiskt val över svårigheterna är att försöka ha så lika svårigheter som möjligt emellan lagen för att underlätta träningen hemma och indelning i lagen. Som potentiell landslagsgymnast ska man ha så få svårigheter som möjligt att fokusera på för att öka sin prestation och sin chans att ta sig med i landslaget. Bestämda skruvhåll i hoppen och ben i piruetterna är för att

alla i landslaget ska göra exakt lika. Detta i syfte för att skapa högre E-poäng. Dessa val är baserade på hur det ser ut generellt i de flesta klubbar i Sverige.

Uppbyggnad och progression

En gymnast med god kropps kontroll kommer utöva sina svårigheter i friståendet stilrent och lättare, dansa med större medvetenhet och kunna uttrycka sig genom rörelser. För att klara av svårighetsmålen så behöver vi jobba med flexibilitet, explosivitet och statisk styrka.

Träningar

En ren friståendeträning i veckan:

- Uppvärmningsdanser med fokus teknik, rörelseskolning och styrka i ca 1 timme. Fokusera på att bygga upp gymnasternas kropps kontroll genom att jobba med isolationer och koordination i danserna. Styrka och teknikdanser som hjälper gymnasterna till att kunna förbättra sina svårigheter.
- Svårighetsbanor ca 30 minuter. Bryt ner svårigheter och öva steg för steg. För att kunna göra en dubbel piruett ska man kunna stå på tå i balans i ca 3 sekunder. Bygg upp stationer för styrka, teknik och stretch.
- Friståendeprogram ca 30 minuter. Öva och peta detaljer på friståendeprogrammet. Välj att fokusera på olika delar eller kör hela. Här finns också utrymme för att bygga upp gymnastens kropps kontroll. Dansa med olika teman som till exempel mjukt, hårt, litet eller stort. Filma och låt gymnasterna titta, reflektera och utvecklas.
- Svårighetstest. Ett svårighetstest 1 gång i veckan eller varannan vecka där gymnasterna blir bedömda på svårigheterna och därmed kan se sin progression. Målet att ha enbart 1:or och 2:or som individ bör nås vid laguttagningen i maj.

Bedömningsskalan är från 1-5:

1= Perfekt

Kroppspositionen och tekniken är bra genom hela svårigheten.
Landningen/utgången är kontrollerad och stabil utan vingel eller dylikt.
Ingenting att göra avdrag på.

2= Våldigt bra

Samma som 1:an men med någonting litet att förbättra. T.ex. flexade fötter i pikhel till mage.

3= Bra

Lite större saker att förbättra. T.ex. böjda ben i pikhel till mage eller att foten som är i passé i piruetten glider ner.

4= Godkänd

Svårigheten är godkänd men man skulle inte tävla på den. T.ex. jätteokontrollerad landning/utgång eller dålig teknik som gör att risken för fall/skada är stor.

5= Icke godkänd

Gymnasten uppfyller inte svårighetens krav. T.ex. 135 graders delning i grenhopp 360.

- Låt även gymnasterna göra svårighetstester på varandra. Genom granskning och reflekterande så utvecklas gymnasterna som individer samt som grupp.
- Stretch. Viktigt att ge gymnasterna tid till stretch då svårigheterna kräver allt mer flexibilitet.

30 minuter svårighetstid varje redskapsträning

- Dela in svårigheterna i block (lika många block som redskapsträningar) och välj ett block som fokus varje redskapsträning. Exempel block 1: piruetter, ståendebalans och handstående. Låt gymnasterna ansvara för att komma på och plocka fram stationer, på så sätt få mer självgående gymnaster när det gäller svårigheter. Det blir enkelt att planera och tydligt för gymnasterna att utföra.

Som gymnast i bruttotruppen så får man lära sig 2 st friståenden (dam + mixed eller herr + mixed) under första samlingen i januari. Laguttagningen sker sedan efter SM 2016.

Jonas Juhl Christiansen
Ansvarig redskap
Projektteam

Johanna Råberg
Ansvarig fristående
Projektteam

Sakarias Lindell
Ansvarig mentalt sammanhang
Projektteam

Jonas Gustavsson
Ansvarig fysisk preparation
Projektteam

Preliminär kalender inför EM 2016

21-22 nov	Uttagningshelg till bruttotruppen
28-31 jan	Landslagssamling 1, Stockholm
9-10 april	Svenska cupen, Halmstad
14-15 maj	SM, Lund
17-19 juni	Landslagssamling 2
11-15 aug	Landslagssamling 3
2-4 sep	Landslagssamling 4
23-25 sep	Landslagssamling 5
8-10 okt	Landslagssamling 6 inkl. genrep
11-16 okt	EM i Maribor, Slovenien