



19 februari 2016

Trupplandslaget – förväntningar och rättigheter

Detta dokument ger en bild av övergripande riktlinjer för medverkan i Trupplandslaget. Trupplandslaget är samlingsnamnet för de tre specifika landslagen som tävlar på EM; dam, herr och mixed. Det är tre lag med samma förutsättningar, men samtidigt tre lag med olika individer och olika behov inom lagen. Alla tre lag utgår ifrån samma helhet och övergripande förväntningar och rättigheter, men samtidigt är det viktigt att säkerställa att respektive ledarteam har utrymme att skapa interna arbetsrutiner för att kunna bilda det prestationsklimat som passar respektive lag. Detta arbete görs under varje landslagssamling i direktkontakt mellan landslagsgymnaster och ledarteam. Detta dokument beskriver helheten som till stor del bygger på tidigare landslagserfarenheter där synpunkter från såväl gymnaster, landslagstränare och föreningstränare samlats in. Nedan är ett förtydligande av vissa delar ur "Nu tar vi oss till nästa nivå – Trupplandslagsåret 2016" och ska ses som ett komplement till detta.

/Landslagsteamet och Landslagschef Jonas Juhl Christiansen

Förväntningar på landslagsgymnaster och föreningar med landslagsgymnaster

Eget ansvar

Utvecklingen som krävs för att bli och vara en landslagsgymnast är i slutändan gymnastens eget ansvar. Endast en minimal del av gymnasternas utveckling sker dock under landslagssamlingarna, det är insatsen varje dag under flera år på hemmaplan som är absolut viktigast och som ger förutsättningar för den individuella utvecklingen. Föreningstränare, fysios, idrottspsykologiska rådgivare m.m. utgör alla ovärderliga resurser, men är alla enbart stödfunktioner. Det finns bara en enda person som kan säkerställa att man når sin fulla potential – och det är personen själv. Det betyder inte att man inte ska lyssna på folk runt omkring sig – tvärtom – men det betyder att ingen kan förvänta sig att någon annan ska säkerställa att man blir en del av landslaget. Det kommer att kräva vilja, fokus och ändrade rutiner för att optimera vägen framåt. Och vanans makt är stark! Så skriv ner vad just du ska göra för att lyckas, vilka val du ska göra och vilken insats du förväntar av dig själv - och läs sen lappen varje dag. Det krävs mer än vilja och goda intentioner för att lyckas och ändra sin vardag, så ge dig själv praktiska verktyg för att lyckas. Det är mer än värt det!

Förebildsroll 24/7

En landslagsgymnast är en förebild på alla sätt och vis. En landslagsgymnast har självklart uppvisat en mycket hög gymnastisk nivå – och bör och ska vara stolt över detta! Men en landslagsgymnast är samtidigt ödmjuk inför att han/hon kan och vill förbättra sig ytterligare. En landslagsgymnast är medveten om att andra (lagkamrater, yngre gymnaster och utomstående) ser upp till denna och förstår att man inte själv kan välja när andra ser en i rollen som landslagsgymnast eller som privatperson. Därför är en landslagsgymnast medveten om att bidra positivt till andra, att agera föredömligt och att göra prioriteringar i livet i stort som ligger i linje med det budskap en förebild kan förväntas skicka. Din förebildsroll har du när du står ansikte mot ansikte med andra men du har den i minst lika stor grad på sociala medier. Så tänk på vilken signal du skickar för både din egen och andras skull. Det är exempelvis en hårfin gräns mellan ett destruktivt fokus på "kropp" och ett positivt fokus på "aktiv livsstil". Du kanske förstår och ser skillnaden men det är inte säkert att andra och yngre gymnaster gör det. Tänk därför efter innan du uppdaterar och publicerar något; finns det risk att denna

bild/detta inlägg kan misstolkas och hur kan jag säkerställa att det inte blir så? Ibland kanske svaret du själv kommer fram till är att du låter bli att publicera bilden/inlägget.

Träningsmängd och innehåll på hemmaplan

En landslagsgymnast inom trupp tränar ca 12 timmars organiserad träning i veckan, kontinuerligt under året. Träningen periodiseras för att möjliggöra en formtoppning primärt runt SM och EM. Kontinuerlig träning betyder att det ej är möjligt att ha 4-6 veckors sommarlov, men det betyder samtidigt inte att man aldrig får ta semester eller att återhämtning inte är viktigt. Periodiseringen är till för att öka prestationsförmågan och att minska risken för skador, varför det är viktigt att planeringen av särskilt perioden juni-oktober 2016 är genomtänkt i relation till prestation på EM. Landslagsledningen återkommer därför med förslag på periodisering till alla berörda landslagsgymnaster och föreningstränare gällande denna period.

En rad av friståendesvårigheterna är i de flesta fall möjliga att träna extra på hemma, utanför vanlig träningstid. Mängdträning med kvalitet bidrar onekligen till framgång, men tänk alltid på att förbereda kroppen inför det den ska prestera.

Utökad fokus på fysträning

En landslagsgymnast har, förutom ovanstående ordinarie träningar, två fys-pass i veckan med fokus på skadeförebyggande träning. Det betyder inte att man som gymnast ska gå från fyra träningar till att plötsligt träna sex träningar i hallen, men det betyder att man har ett eget ansvar för att fokusera på att ta hand om kroppen vid sidan av befintlig träning. Vad varje enskild landslagsgymnast behöver fokusera på är oerhört olika och stäms bäst av med en fystränare/behandlare kopplad till föreningen på hemmaplan. Exempel på extra fysträning kan vara gym och vikträning, stretch/rörlighetsträning, löpning, stabilitetsträning etc. Det är i hög grad individuellt och det är som utgångspunkt ej extra träning på redskap.

Erfarenheter från tidigare satsningar visar på hur viktigt det är att följa rehab/förebyggande skadeprogram exemplariskt och prioritera tid till den extra fysträningen. Tidigare landslagsgymnaster svarade entydigt på frågan "Vad ångrar du mest i relation till din landslagsmedverkan?". Svaret de gav var att det som påverkat deras landslagsmedverkan mest negativt var det faktum att de inte tagit tag i skador i tid och inte på ett tillräckligt bra sätt. Så gör rätt val om du skadar dig eller om du har småskador så att ditt svar inte blir detsamma när du får utvärdera din satsning mot EM denna gång.

Vid skada/önskan att inte ingå i landslagssatsning

Gymnaster ska kontakta landslagschef Jonas Juhl Christiansen på jonas.juhl@gymnastik.se om fysiska förutsättningar eller andra parametrar som är avgörande för medverkan i landslaget förändras. Skulle en gymnast av någon anledning välja att avstå från satsningen tas i första hand en dialog med föreningstränarna och först efter det kontaktas Jonas på mailadressen ovan.

Medverkan på SM

Att medverka på SM är inget krav för att kunna bli landslagsgymnast. Dock finns det en naturlig förväntan att alla som kan medverka på SM som också är en av de checkpoints som landslagsteamet tittar på inför uttagningen till de tre lag. Därför är det bara i undantagsfall som potentiella landslagsgymnaster inte medverkar på SM. Exempel på detta kan vara om ens föreningslag inte medverkar på SM, att man bor utomlands under en längre period eller att man är mitt i en rehabprocess som inte ska forceras.

Föreningens roll

Punkterna ovan förtydligar förväntan primärt på gymnasten vilket är helt medvetet. Enbart med ett starkt eget driv och ansvarstagande är det möjligt att nå hela vägen fram till EM. Men vägen är inte lätt och den ställer ibland stora krav. För att underlätta så behövs stöd utifrån och hur föreningen bäst kan stötta kommer ni gemensamt bäst fram till genom en dialog mellan gymnaster, tränare och styrelse/föreningsledning. Stäm av förväntningarna på varandra och se hur ni tillsammans kan skapa bästa möjliga stöd utifrån era förutsättningar. Från tidigare vet vi att landslagsgymnaster har uppskattat möjligheten för samträningar utöver de planerade landslagsaktiviteterna. Detta är möjligt enbart genom en positiv dialog mellan involverade föreningar utifrån en genuin välvilja att underlätta processen.

Rättigheter som landslagsgymnast

Ambitionsnivå och fokus

Landslagsledningen vill och ska optimera insatsen så att Sverige är representerat så starkt som möjligt på EM. Det innebär att ribban sätts högt och att man som landslagsgymnast förväntas prestera på sin högsta nivå. Men det innebär också att inga orimliga krav sätts upp. Bästa möjliga prestation kommer genom säkerhet och trygghet, så ambitioner och förväntningar stäms av löpande. Landslagsteamet är processororienterat med ett tydligt mål. Uppdraget är att optimera helheten genom att säkerställa att alla involverade har förutsättningar för att bidra på bästa möjliga sätt. Ledarteamet är dessutom sammansatt för att säkerställa att landslagssatsningen genomförs med hög kvalitet i alla delar och att den präglas av en positiv och tillåtande atmosfär. Grundläggande är att fokus under processen ligger på att framförallt lyfta gymnasternas styrkor snarare än svagheter.

Rättvisa och möjlighet att påverka

Alla som anses aktuella för Trupplandslaget får precis samma möjligheter. Det görs inte skillnad på landslagsgymnaster beroende på gymnastens eller landslagstränarens föreningstillhörighet eller andra parametrar.

Inom Trupplandslaget har två "aktivas representanter" utsetts genom omröstning bland gymnasterna i bruttotruppen. Valda blev Jacob 'Jacke' Melin och Johanna 'Loppan' Malmberg. De aktivas representanter är gymnasternas förlängda arm och har direktdialog med ledarteamet och landslagschefen. De bjuds in till dialog kring planeringen av landslagsverksamheten och förväntas och uppmuntras att säga till om situationer uppstår som strider mot vad som har kommunicerats.

Innehåll på träningssamlingar

Fokus på landslagssamlingarna är till absolut största del fristående. Komplexiteten i att träna in samma rörelsemönster med individer från hela landet är desto större i fristående än behovet för samkörning på redskapen. Fokus på redskapsträning på samlingar är därför primärt att uppnå rutin i tävlingslika situationer, alltså kortare träningspass för att få rutin att strömma tillsammans.

Kommunikation

För ledarteamet är det oerhört viktigt att på kort tid skapa bra relationer direkt med landslagsgymnasterna. Det är en viktig del i att bygga förtroende och säkerställa en gemensam trygghet i relation till förväntad prestation. Den primära kommunikationen kommer därför att ske direkt med landslagsgymnasten, men en kontinuerlig dialog med föreningstränare är en självklarhet. För att underlätta detta och kunna svara på aktuella frågor löpande har vi skapat en [FB-grupp](#) för alla föreningstränare. Kallelser till samlingar etc. skickas dessutom alltid ut via

mail till gymnaster och de föreningstränare som gymnasterna angett samt föreningarnas officiella mailadress.

Kommunikation innebär också en transparens och tydlighet kring landslagets planer. Respektive ledarteam har därför i uppdrag att tydliggöra plan A, B och C. Med detta menas att gymnasterna ska förberedas på olika scenarier. Oavsett vad som sker eller händer under processen så ansvarar ledarteamet för att ha tänkt på möjliga utfall och att i förväg ha informerat gymnasterna om detta. Självfallet går inte allt att förutse, men intentionen är att försöka göra detta. Proaktivitet ska känneteckna landslagssatsningen mer än reaktivitet.

Ekonomi

Att vara landslagsgymnast är förknippat med en symbolisk egenbetalning. Bruttosamlingen i januari kostade 1700:- för alla medverkande och detta är en kostnad som ligger utanför landslagsverksamheten. För landslagsgymnaster och first in line¹ uttagna efter SM innebär medverkan en egenbetalning på 2500:-. I denna summa ingår kost och logi under alla träningsinsamlingar, lån av tävlingskläder samt resebidrag till samtliga samlingar (resebidraget förutsätter att man bokar resa i god tid och eventuella kostnader som överstiger bidraget betalas av landslagsgymnasten själv). Gymnastikförbundet står utöver det även för samtliga mästerskapskostnader för de landslagsgymnaster och reserver som i oktober representerar Sverige på EM.

¹ För att säkerställa möjligheten att kunna ersätta gymnaster vid eventuella skador, erbjuds ytterligare 8 gymnaster (2 i dam, 2 i herr, 4 i mixed (2 dam/2 herr)) att medverka under juni- och augustisamlingarna för att öka möjligheten att kunna kallas in vid behov. Dessa 8 gymnaster ingår under dessa samlingar på samma villkor som övriga, men deras landslagssatsning stannar som utgångspunkt efter augustiläget. Gymnasterna har ingen garanti att kallas in vid skada, men de optimerar sina förutsättningar att kunna göra det. De blir uttalade "first in line" i fall att något skulle hända och får genom detta erbjudande en möjlighet att ta del av respektive lags finputs i fristående, tävlingsgenomgång etc. De som åker till EM är enbart uttagna gymnaster som kan prestera. Om en gymnast skadas, eller av andra anledningar inte kan prestera så det gynnar laget, så avslutas landslagsuppdraget där och då och ledarteamet avgör om en annan ska kallas in istället. Det finns ingen garanti att en skadad gymnast per automatik ersätts, det beror helt på om landslagsledningen anser att det gynnar laget att göra detta.