



23 mars 2017

Kompetensprofil – landslagsledare inom trupp

Följande är en beskrivning av kompetensprofiler för ledare inom trupplandslaget. Vissa kompetenser är gällande för alla ledare och andra är mer riktade mot en specifik roll. Varje landslagsteam består i utgångspunkt av tre ledare med stöttning av en förbundskapten, utifrån följande övergripande rollfördelning:

- Förbundskapten: ansvarig för att leda och stötta landslagsverksamheten i stort med särskilt fokus på det logistiska genomförandet av juniorlandslagens verksamhet.
- Assisterande förbundskapten: bistå förbundskaptenen med särskilt fokus på det logistiska genomförandet av seniorlandslagens verksamhet.
- Lagansvarig: leda tränarteamet inom ett specifikt landslag och samspelet med övriga landslag, stötta gymnasterna och ha kontakt med föreningstränare.
- Friståendeansvarig: framtagning och inläring av koreografi inom ett specifikt landslag.
- Redskapsansvarig: målvarv och träningen på redskap inom ett specifikt landslag.

Utöver ovanstående kopplas ett antal fysios samt två High Performance Coaches in som stöd till landslaget (läs mer i slutet). Detta dokument fokuserar enbart på rollerna i listan ovan.

En grundförutsättning för att ett ledarteam ska fungera optimalt är möjligheten för alla att kunna påverka sin roll, att kunna nyttja sina kompetenser bäst möjligt och att alla inom teamet trivs tillsammans. Hänsyn till detta ska tas vid sammansättning av varje team och rekryteringen av ledare göras utifrån ett helhetsperspektiv, ej med fokus enbart på varje ledare för sig. Detta dokument kan därför ses som en bruttolista med delar som ingår i rekryteringsprocessen. Det är samtidigt min förhoppning att det även kan ses som en guide för ambitiösa ledare att utgå ifrån för att öka sin egen möjlighet att utses som landslagsledare i framtiden.

/Landslagschef Jonas Juhl Christiansen

Generell kompetens för samtliga ledare

För att vara aktuell och kunna lyckas som landslagsledare, oavsett roll och landslag, gäller det att ha vissa övergripande kompetenser och agera enligt vissa förhållningssätt. En ledare ska:

- Ställa sig bakom och följa [Gymnastikförbundets Uppförandekod](#) samt vara en bra företrädare och förebild för Svensk Gymnastik såväl nationellt som internationellt.
- Inneha giltig tränarlicens på [Gymnastikförbundets högsta utbildningsnivå](#) inom en eller flera grenar samt [Teori 3](#) och vara insatt i gällande antidopingregler.
- Vara utvecklings- och uppgiftsorienterad och sätta landslagets utveckling före sin egen genom att prestigelöst dela med sig av uppnådd kunskap.
- Ha förståelse för, samt vilja att, genomföra uppdraget utifrån en gemensam planering och ingå i ett större utvärderingssystem för att utveckla verksamhet och ledare.
- Vara strukturerad och väl förberedd genom att med god framförhållning agera proaktivt och planera för olika tänkbara utfall i förväg. Plan A, B, C ska vara självklar.
- Vara dialogsökande, lösningsorienterad och alltid agera konsekvent och rättvist med stor integritet.
- Vara engagerad och intresserad av alla gymnaster, alltid med en professionell distans.
- Ha insyn i och förmåga att applicera Self Determination Theory (SDT).
- Primärt fokusera på att stärka gymnastens starka sidor och sekundärt, genom positiv och konstruktiv feedback, utveckla svaga sidor för att skapa en stark helhet.
- Genom god självinsikt reflektera, utvärdera och nyfiket bjuda in till konstruktiv kritik och vara beredd att anpassa planering och vägval utifrån denna, inom givna ramar.

Meriterande kompetens

Utöver ovanstående finns en rad kompetenser som kan stärka en potentiell kandidat:

- Tidigare erfarenhet som landslagsledare eller landslagsgymnast.
- Erfarenhet som tränare/delegationsledare/fysio i internationella tävlingssammanhang.
- Erfarenhet av träning och tävling på högsta nationella nivå.
- Aktuell internationell/nationell domarutbildning.
- Insyn i den internationella utvecklingen av TeamGym.
- Formell utbildning inom fysisk preparation, medicinsk behandling eller ledarskap/mental rådgivning.

Specifik kompetens – Förbundskapten/Assisterande förbundskapten (FK/AFK)

- Förmåga att omsätta strategiska beslut och övergripande mål till operativa handlingar.
- Praktisk erfarenhet kring logistik; bokningar, transportplanering, schemaläggning m.m.
- Samma förväntningar som listas längre ned för lagansvarig gäller även för FK/AFK med fokus riktat mot de olika ledarteamen samt HPC/fysion.

Specifik kompetens – landslagstränare (LLT)

Varje ledarteam sätts ihop för att tillsammans täcka en helhet med alla kompetensområden.

Respektive ledarteam kan därför se mycket olika ut, där olika personer innehar olika kompetenser. För specifika roller tillkommer dock konkreta förväntningar för att en ledare ska kunna vara aktuell:

Lagansvarig

- Förmåga och erfarenhet av att leda/samordna ett team med utgångspunkt i ett övervägande relationsorienterat ledarskap.
- Erfarenhet av att genomföra [coachande/motiverande samtal](#) samt insyn i hur en trygg utvecklings- och prestationsmiljö skapas och utvecklas.
- Insyn i och förståelse för [gruppdynamik](#).
- Insyn i och förståelse för målsättningsarbete och uppgiftsorientering.
- Insyn i respektive tävlingsklass ur ett nationellt perspektiv; junior/senior, herr/dam/mixed.

Friståendeansvarig

- Förmåga och erfarenhet av att leda gymnaster utifrån ett övervägande uppgiftsorienterat ledarskap.
- Insyn i [bedömningsreglemente/CoP](#) och erfarenhet av att koreografera utifrån detta.
- Vilja och förmåga att engagera gymnaster och tränare i inläring av koreografi.
- Vana att jobba med analys, instruktion och feedback genom video utifrån ett fokus på teknisk utveckling där gymnasten stärks och motiveras.
- Meriterande är erfarenhet av att coacha gymnaster på distans.

Redskapsansvarig

- Förmåga och erfarenhet av att leda gymnaster utifrån ett övervägande uppgiftsorienterat ledarskap.
- Insyn i tävlingsreglementet och erfarenhet av att optimera val av varv utifrån detta.
- Erfarenhet som säkerhetspassare på den färdighetsnivån som laget förväntas tävla på.
- Vana att jobba med analys, instruktion och feedback genom video utifrån ett fokus på teknisk utveckling där gymnasten stärks och motiveras.
- Vilja och förmåga att tydligt engagera gymnaster och andra tränare i inläring.

Bakgrund till kompetensprofilen

En grundförutsättning för en lyckad landslagssatsning är sammansättningen av kompetenta ledarteam. Dessa ska på bästa möjliga sätt skapa en trygg och utvecklingsorienterad miljö där gymnasterna har möjlighet att nå sin fulla potential. Detta görs i nära samspel med gymnaster och föreningstränare för att tillsammans skapa en så optimal helhet som möjligt med samsyn kring mål och insats.

Sedan hösten 2016 pågår ett utvecklingsprojekt med fokus på att kartlägga faktorer som påverkar prestation. Detta arbete inkluderar inte bara faktorer som påverkar prestationen i tävlingsögonblicket, men det som totalt sett påverkar, och i vissa fall avgör, gymnastens utveckling i det långa loppet. Att bidra till att så många som möjligt får möjlighet att träna så länge som möjligt och i en så bra miljö som möjligt är den bästa vägen till framgång. Som en del av utvecklingsarbetet definieras vikten av insatser inom ramen för landslaget samt vilka kompetenser det medför att ledarteamen innehar. Målet är att säkerställa att vi utser rätt ledare samt skapar möjlighet för kommande landslagsledare att ha en profil att spegla sin egen utveckling mot för att på sikt eventuellt kunna bli aktuell som landslagsledare.

Utvecklingskompetens kontra genomförandekompetens

Erfarenheter från tidigare landslagssatsningar visar tydligt att landslagstränarnas möjlighet att bistå till utvecklingsinsatser i föreningarna är mycket begränsade under processen. Landslagstränarna ska kunna fokusera på gymnasterna och miljön inom landslaget för att säkerställa en bra prestation där alla ges bra förutsättningar att bidra, genom att kunna fokusera fullt ut på själva genomförandet av landslagssatsningen; framtagning av program, planering av landslagssamlingar, kontakt med gymnaster och avstämningar med föreningstränare. Detta arbete bidrar självklart till gymnastens utveckling men fokus riktas mer inom landslaget än utanför. Insatser kring sportlig utveckling inom och mellan landslag och förening, kommer att samlas hos två externa experter kallade High Performance Coaches (HPC). Dessa kommer att skapa ramarna för hela landslagets arbete i syfte att uppnå en enhetlig planering och ett likartat arbetssätt, samt under processen bidra med utvecklingsinsatser inom ledarskap, prestationspsykologi och teknisk förståelse – särskilt inom fristående. Utöver dessa kopplas ett antal fysios till landslaget för att bidra med expertkompetens inom det medicinska området, inklusive fysisk preparation och skadeprevention.

Junior- och seniorfokus, utveckling kontra prestation

Gemensamt för samtliga landslag är ett fokus på gymnastens utveckling. Att bli uttagen till ett seniorlandslag innebär inte att man har nått sin fulla potential men indikerar däremot att man är på god väg och kan se fram emot att fortsätta sin strävan på nästa nivå. Därför är det ingen motsättning mellan landslagsfokus för junior- och senior. Största skillnaden är att en seniorgymnast oftast har flera års träning och erfarenheter med sig in i landslaget och därmed får anses bättre kunna hantera utmaningen än en juniorgymnast. Det betyder att juniorlandslagstränare behöver en större förståelse för sammanhanget som gymnasterna ingår i och utmaningarna kopplat till detta. Därmed ska fokus inom juniorlandslagen mycket tydligt vara uppgiftsorienterat och långsiktigt och gå före kortsiktig resultatfokusering. Självklart är ambitionen med juniorlandslagen att prestera bra på Junior-EM, men detta blir ett resultat av insatsen, inte ett styrande mål i sig. Utveckling handlar om att ta steg framåt med en ökad medvetenhet och förståelse kring mentala, fysiska och ej enbart tekniska aspekter.

Prestationsutveckling inom ramen för landslaget

Inom ”[prestationsbegreppet](#)” definierades tre huvudområden att utveckla för att gymnasten ska kunna ges möjlighet att nå sin fulla potential; mentala, fysiska och tekniska parameter. Varje område delas i underområden som representerar en lång rad faktiska kunskaper och färdigheter. Tesen är att ju flera av dessa en gymnast besitter och ju djupare kunskap inom respektive område gymnasten har, desto bättre förutsättningar har den att nå framgång. Här presenteras enbart en kort översikt av huvudområden med deras respektive underområden för enkelhetens skull.

Faktorer för prestationsutveckling med koppling till landslagets utvecklingsarbete

Område		Skattat nationell tränar-kompetens 1 = ingen 10 = världsklass	Skattat fokus inom ramen för landslaget för optimerat prestation	Skattning vikt 1 = ingen 4 = mycket stor	Utvecklingsfokus i relation till landslaget (10-skattat kompetens)*vikt
Mental	Prestation <i>Mental förberedelse, självförtroende, koncentration m.m.</i>	6,8	Mycket stor	4	12,8 (HPC)
	Taktik <i>Motivation, målsättning, insyn i CoP m.m.</i>	7,4	Stor	3	7,8
	Social <i>Självkännedom, gruppdynamik m.m.</i>	8,0	Stor	3	6,0
	Kulturell <i>Ledarskap, insyn i disciplinen och förebildsrollen m.m.</i>	7,8	Liten	2	4,4
	Kontextuell <i>Förståelse för sammanhang och roller m.m.</i>	8,5	Liten	2	3,0
Fys	Fysisk förståelse <i>Inkl. nutrition och återhämtning m.m.</i>	6,0	Stor	2	8,0
	Preparation <i>Styrka och rörlighet m.m.</i>	6,0	Stor	2	8,0 (Fysio)
	Skadeprevention <i>Prehab, omhändertagande</i>	6,0	Stor	3	12,0 (Fysio)
Teknik	Teknisk förståelse <i>Biomekanik, analys, rörelseskolning</i>	7,5	Stor	4	10,0 (HPC)
	Teknik och metodik <i>Grens-specifik kunskap</i>	7,5	Mycket stor	3	7,5

Siffrorna ovan baseras på skattningar gjorda hösten 2016 av landslagsledningen. Detta arbete gjordes inom ramen för utvecklingen av "Prestationsbegreppet" som presenterades på Utvecklingshelgen för föreningar med elitverksamhet, 20-22 januari 2017. Mer information finns på gymnastik.se

Tabellen indikerar landslagsledningens fokus för att bäst möjligt stötta gymnasten, inom ramen för landslaget, i sin utveckling och möjlighet att prestera. Inget område är oviktigt, men vissa anses ha större påverkan än andra och därför vara av större vikt för landslagets arbete. Tabellen lyfter samtidigt fokus på vart utvecklingsbehovet för expertkompetens är störst. Ju större vikt ett område har och ju lägre skattad nationell kompetens, desto större behov för landslaget att kunna bistå. En liknande skattning kan göras på föreningsnivå utifrån ett långsiktigt utvecklingsperspektiv.

/Landslagschef Jonas Juhl Christiansen