

# Landslaget i Trampolin och DMT

Landslagsledning

Landslaget nu och framöver

Vision och fokusområden

# Landslagsledning

- Jonas Heiman: Förbundskapten
- Ulf Andersson: DMT för Senior/U21 + strategi/utveckling tillsammans med FK
- Per Holgersson: Trampolin + Synkron för Senior/U21
- Pernilla Nyberg: Junioransvarig - lagledare junior
  
- Petra Källman: Fysio – yngre gymnaster + utvecklande aktivitet
- Anna Hjern: Fysio – äldre gymnaster

# Landslagsledning – just nu

- ❑ Coacha genom coacher
  - Koordinera bästa möjliga coaching GENOM tillgängliga tränare.
  - Samt genom personlig expertiskunskap
  - lyfta fram annan kunskap
- ❑ Säkerställa
  - tränings och utvecklingsplan
  - förberedelser inför mästerskap - formtopp
  - bästa möjliga förutsättningar för gymnaster coacher inför och under tävling
  - koordination med livet utanför
- ❑ Utvecklingsinsatser
  - Externa experter



## **LANDSLAGET**

*Gruppens utveckling  
och framtid*

# Landslaget 31st

## Senior - 20st

- 20st totalt, 9 dam (8 TRA, 2 DMT), 11 herr (7 TRA 5 DMT) (2 dubblar i U21)
- Träna tävla för att delta på mästerskap

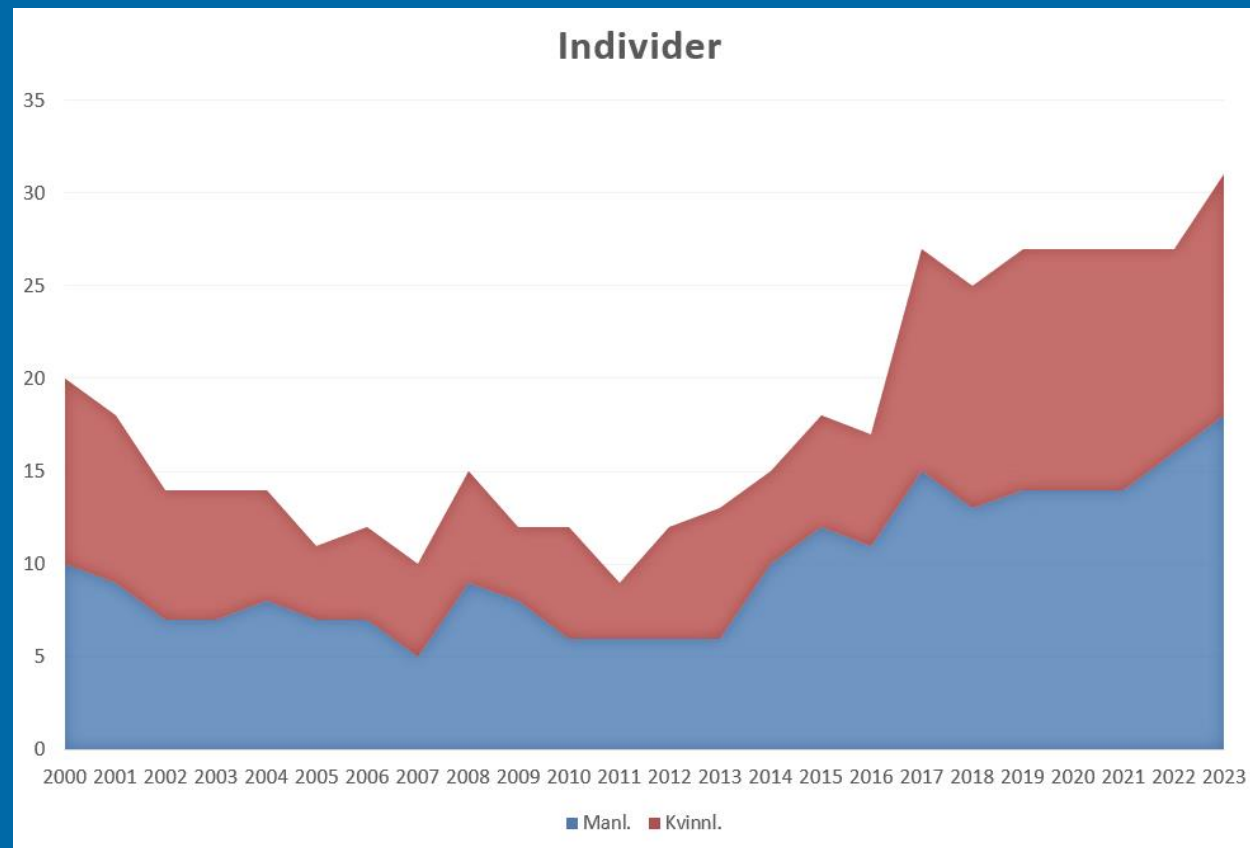
## U21 - 5st

- 5st helt U21, 2 dam, 4 herr, (5+1 TRA, 3+1 DMT)
- Ligger nära seniornivå med mål att nå dit
- Delta i verksamheten på egen/klubbens bekostnad
- Mål att delta och prestera på WAGC

## Junior - 6st

- Totalt 6 st, 2 flickor 4 pojkar, 6 trampolin + DMT
- Gymnaster med potential att utvecklas till seniornivå
- Internationell erfarenhet (lära) genom WAGC + ytterligare en tävling

# Gymnaster i landslaget över tid

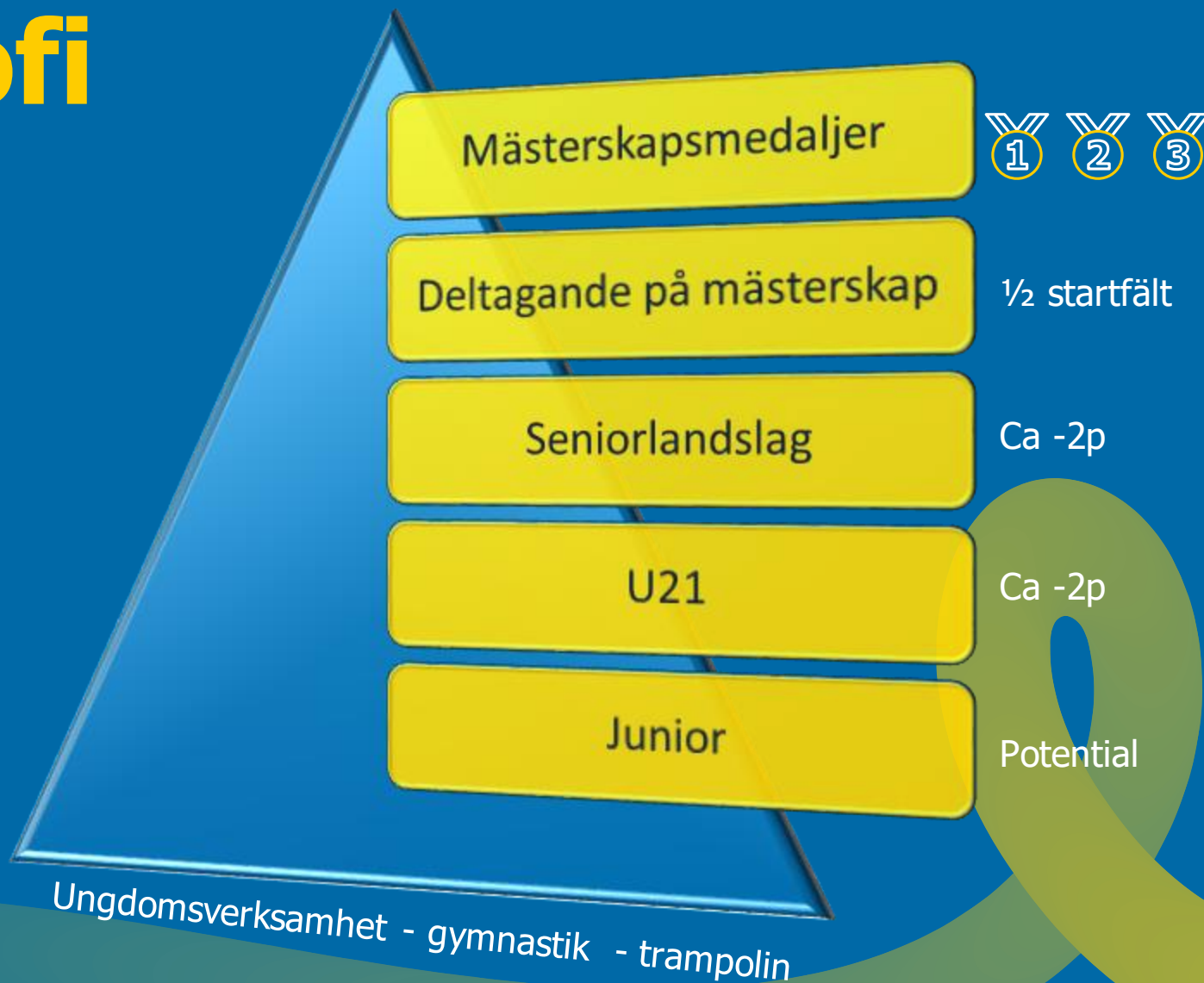


Sen	12	9	6	10	12	5	3	5	8	4	4	6	8	8	7	9	10	13	11	11	12	11	18	20
U21																						2	6	8
Jun	8	9	8	4	3	6	9	5	8	8	8	3	5	6	8	9	7	15	14	16	15	14	6	6
Ind.	20	18	14	14	14	11	12	10	15	12	12	9	12	13	15	18	17	27	25	27	27	27	27	31

# Syfte - filosofi

Varför finns vi

Förebild  
Motivation  
Utveckla



# Inför 2024 - hur skall vi se ut?

- Kriterier för uttagning och deltagande i senior justeras
- Sympatisera med utveckling emot mästerskapskrav
- Utnyttja resurser på rätt sätt
- Kan vara:
  - Kriterier för uttagning
  - Kriterier för att vara kvar
  - Max antal gymnaster - per disciplin och totalt
- Fortsatt satsning på
  - U21 eller liknande grupp
  - Junior

*Nästan hela svenska eliten i landslaget*







VISION  
UTVECKLING  
FOKUS

# VISION

**Svenska gymnaster ligger kontinuerligt på semifinalnivå och konkurrerar i alla discipliner om finalplatser på mästerskap**



# 2017

## Prestationsbegreppet

Huvudområde	Delområde	Ämne	VARFÖR
Mentala parameter	Prestation	Visualisering och mental förberedelse Självförtroende Stresshantering och spänningsreglering Commitment/Dedikation Uppmärksamhet och koncentration	Jag kan och jag GÖR det!
	Taktik	Insyn i CoP (optimera insats och poäng) Planering och periodisering (inkl. Life Skills Management) Målsättningsarbete Motivation (SDT) Utvärdering och uppföljning	Jag vet vad jag ska göra och varför jag gör det.
	Social	Gruppdynamik Självkännedom Personlighetstyper	Jag bidrar till gemensam framgång, det ger mig trygghet och kraft.
	Kulturell	Förebildsrollen Ledarskapskultur Erfarenhet och insyn i disciplinens historik Internationell insyn och kontakt Insyn i andra discipliner	Det finns många jag kan lära av, på samma sätt kan andra lära av mig.
	Kontextuell	Insyn i idrottsrörelsen Föreningskunskap (ideell verksamhet, förbund/förening) Insyn i olika roller (aktiv, tränare, FK, LLT, domare, kommitté) Kunskapsdelning	I landslaget strävar vi högt, det tar jag med mig i alla lägen och försöker vidareutveckla.

## Fokus / utvecklingsområden

prioriteringar TRAMPOLIN

1. Utvärdering och uppföljning
  - Utvecklingssamtal
  - Individuell utvecklingsplan
  - "Hemläxa" – förbättringsprocess
  - Tränarråd på samlingar
2. Periodisering: fysiskt och mentalt
3. Mentalt
4. Empatisk förmåga och gruppdynamik

- Erfarenheter från 2014-2016  
- Utvärdering med landslagsgymnasterna mf

## Prestationsbegreppet

Huvudområde	Delområde	Ämne	VARFÖR	
Fysiska parameter	Förståelse	Ånatomi, fysiologi	Måttligt	
		Nutrition		
	Prep	Återhämtning (sammankopplat med mental återhämtning)		Jämförbart
		Styrka		
Skadeprevention	Rörlighet	Jämförbart		
	Skadehantering			
Tekniska parameter	Förståelse		Prehab/Rehab	Måttligt
			Biomekanik	
		Empatisk förmåga		
	Teknik och metodik	Rörelseskolning	Måttligt	
		Grenspecifik 1 (A-B-C-D)		
		Grenspecifik 2 (A-B-C-D)		
		Grenspecifik 3 (A-B-C-D)		
Grenspecifik 4 (A-B-C-D)	Grenspecifik 5 (A-B-C-D)	Måttligt		
	Grenspecifik 6 (A-B-C-D)			
	Grenspecifik 6 (A-B-C-D)			

Område	RG	MAG	KVAG	Skattning kompetens	Skattning fokus	Skattning kompetens	Skattning fokus	Skattning kompetens	Skattning fokus	Skattning kompetens	Skattning fokus	Skattning kompetens	Skattning fokus	Skattning kompetens	Skattning fokus
<b>Teknik förmåga (teknik)</b>															
<b>Övergripande skattning:</b>	7	S	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Grenspecifik teknik	7	MS	7	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor
Styrketräning	8	L	7	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor
Rörlighetsträning	8	S	7	9	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor
Idrottnutrition	6	L	7	9	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten
Skadehantering	7	L	7	10	5	Liten	10	5	Liten	10	5	Liten	10	5	Liten
<b>Förmåga att utföra (mental)</b>															
<b>Övergripande skattning:</b>	6	L	8	8	7	Liten	8	7	Liten	8	7	Liten	8	7	Liten
Intelligens/fysiologi	7	L	8	10	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
Insp och tolkning av CoP	8	MS	10	10	10	Stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor
Motivationsteori	6	L	7	9	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten
Självförtroende	6	L	8	10	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
Stresshantering och spänningsreglering	6	L	8	10	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
<b>Förmåga att disponera (taktik)</b>															
<b>Övergripande skattning:</b>	6	L	8	8	7	Liten	8	7	Liten	8	7	Liten	8	7	Liten
Intelligens/fysiologi	7	L	8	10	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
Insp och tolkning av CoP	8	MS	10	10	10	Stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor
Motivationsteori	6	L	7	9	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten
Självförtroende	6	L	8	10	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
Stresshantering och spänningsreglering	6	L	8	10	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
<b>Förmåga att hantera i relationer (social)</b>															
<b>Övergripande skattning:</b>	6	S	8	8	7	Liten	8	7	Liten	8	7	Liten	8	7	Liten
Empatisk förmåga	7	S	7	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
Gruppdynamik	4	L	7	10	6	Stor	9	7	Mycket stor	7	7	Stor	6,8	Stor	6,8
Intelligens/fysiologi	6	L	7	9	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten	8	6	Liten
Insp och tolkning av CoP	8	MS	10	10	10	Stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor	10	8	Mycket stor
Motivationsteori	6	L	7	9	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten	10	6	Liten
Självförtroende	6	S	9	10	8	Liten	9	8	Stor	7	8	Stor	7,8	Stor	7,8
Stresshantering och spänningsreglering	6	S	9	10	7	Stor	8	8	Stor	8	8	Stor	7,8	Stor	7,8
Värde av aktivt lärande	6	S	8	10	7	Stor	8	7	Stor	7	7	Stor	7,0	Stor	7,0
<b>Identifiera sig med gymnastiken (kulturell)</b>															
<b>Övergripande skattning:</b>	6	L	8	8	8	Stor	8	8	Liten	8	8	Stor	7,4	Liten	8,0
Medvetenhet om förebildsrollen	7	L	8	10	8	Stor	9	8	Stor	8	8	Stor	8,0	Stor	8,0
Insp i disciplinens historik	6	L	7	8	7	Liten	7	7	Liten	8	7	Liten	7,2	Liten	7,2
Teknisk idisciplin i internationell insyn	7	S	10	10	10	Stor	10	10	Stor	10	10	Stor	9,0	Stor	9,0
Insp i olika discipliner/områden generellt	5	L	5	5	5	Liten	7	5	Liten	7	5	Liten	5,8	Liten	5,8
<b>Förstår värdet av föreningsförbundet (kontextuell)</b>															
<b>Övergripande skattning:</b>	6	L	7	7	7	Ingen	9	7	Liten	9	7	Stor	7,6	Liten	8,0
Föreningskunskap, ideell verksamhet	6	L	5	5	5	Ingen	7	5	Liten	7	5	Liten	6,8	Liten	6,8
Insp i idrottsorganisation	6	L	5	5	6	Ingen	8	6	Liten	8	6	Liten	6,8	Liten	6,8
Insp i utvecklingsgymnastikens olika roller	6	L	8	10	8	Liten	9	8	Liten	9	8	Stor	8,0	Liten	8,0
Vilja att dela med sig av uppåt kunskap	5	L	10	10	7	Stor	9	8	Mycket stor	8	8	Stor	7,8	Stor	7,8
Vilja att tillägna sig ny kunskap	5	L	8	10	8	Stor	9	8	Stor	8	8	Mycket stor	7,6	Stor	7,6



# Vad krävs?

## Strategisk kartläggning – **TOPP GAP**

- Vad är den optimala situationen för Sverige i **TOPP**?
- Var står vi idag?
- Hur fylla **GAP**et?
- Vad saknar vi?
- Vad kan vi fylla på med
  - Inom landslagets ramar
  - Utanför
- Acceptera läge – vad kan ej uppfyllas
- Jonas Uffe koordinerar och utreder



# Teknik

vad krävs från ledare och gymnaster för att nå **"excellence"**

*- ökad fokus och förståelse för teknik och förberedelser*



- Anlita experttränare kontinuerligt
- Liknande samarbete kommer fortsätta
- Samarbete specifikt för DMT
- Fokus på tränare (förstå + vilja)
- **Ytterligare insatser för att förstå**
- Maximera arbete utifrån tillgängliga resurser

# Planering - periodisering

- Jag HAR en plan...

"if you don't plan – you plan to fail"

- Träningsplanering
- Mall finns
- Rekommendationer – riktlinjer

Planering 2023			PLANERING / PERIODISERING				Fokus denna vecka		Fokus denna vecka		Annat	
vecka	mån	sön	Datum	Aktivitet	Plats	Avresa / hemkomst start / slut (läger)	Checkpoints	Teknik Trampolin / DMT	Fys (Styrka, kondition)	Måndag	Tisdag	Onsdag
1	2023											
2	1	jan-02	jan-08									
3	2	jan-09	jan-15	13-15	>BOSÖN LÄGER (ALLA)	Bosön	12 jan / 15 jan					
4	3	jan-16	jan-22									
5	4	jan-23	jan-29									
6	5	jan-30	feb-05									
7	6	feb-06	feb-12									
8	7	feb-13	feb-19	18-19	WC 1 FIG World Cup 2023 AGF Trophy (ingen åker)	BAKU (AZE)						
9	8	feb-20	feb-26									
10	9	feb-27	mars-05	4-5mars								
11	10	mars-06	mars-12									
12	11	mars-13	mars-19	18-19	SC 1	UVGK	Uttagning VM					
13	12	mars-20	mars-26	25-26	>Värlägar	Åkersberga/Möllycke <sup>3</sup>	Alla ca 40 personer					
14	13	mars-27	apr-02									
15	14	apr-03	apr-09		(7-9 Pösk)							
16	15	apr-10	apr-16									
17	16	apr-17	apr-23	22-23	SC 2							
18	17	apr-24	apr-30									

PRINCIP FÖR PERIODISERING OCH PLANERING

FÖRKLARING	SÄSONGENS FÖRDELNING		VECKANS FÖRDELNING												
	TEKNIK	FYS	Behåll säsongens huvudfokus, mika in andra träningsmoment för att få variation. Behåll visst inslag av serier genom hela säsongen.												
FÖRKLARING	Övningar Grundteknik Höjd	Tung styrka o kondition Bastyrka, Skivstång Explosivitet Läsnig, trampolindäck Spåst	Rörighet	Övningar	Grunder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	DMT: testa nya övningar, uppövningar, avövningar			Kombos				Annat						Annat	
FÖRKLARING	Kombos / Uppövning Övningsteknik/ett	Medel tung Fys	Rörighet	Annat					Annat						
	TSA: Kombos 2or/3or (Backa till Övningar, tex 4i-övn-4i)			Serier	Kombos										
FÖRKLARING	DMT: Uppövning			Kombos					Serier						
				Annat	Serier									Annat	
															Annat

**Serier**

Låt serier och kombinationer ur serier genomsyra hela säsongen från låg, ökande och till hög frekvens. Övergå till 2-7 kombos ur tänkt serie 2 under mellansäsong. Under tävlingsäsong må genomsyras hela serier. Minskad frekvens veckorna närmast tävling. Ett förslag är:  
 - 5 till 3 veckor innan tävling - 10-20 st serie per vecka (under 2-3 träningar/vecka av totalt 4-5 träning)  
 - 2 veckor innan tävling - 10-20 serier under veckan  
 - 1 vecka innan tävling - 10-20 serier under veckan

Genomförda serie genom säsongen är avgörande för framgång. Serier är svårare att ändra och då kan man förändra både teknik och stil genom att bryta ner det till kombinationer under tävling. Serier är en viktig del av träningsperiod. Fokus på korrekt teknik.

Vid dagar för serieträning simulera förhållanden på tävling som du själv kan styra över. Serieträning sker under ca 50% av veckans träningar. Övriga träningar finns tilläppliga delar och kombinationer.

**Övningar som ej fungerar 6 veckor innan mäلتävling tas bort**

# Förberedelse inför mästerskap

## - Formtoppning inför fokustävling

- Uttagingsnormer - tydlighet
  - Stabilitet / resultat / förberedelser
- Checkpoints
- Fysisk status
- Serieträning – uppföljning
- Uppföljning av ansvarig från L-ledning
- Process under tävling



# Samlingar - läger

## - Träffas, Stämman av och ge verktyg -

- Gruppkänsla - inkludering
- Ökad fokus på hemmatränare - inkludering/utveckling
- Avstämningar Gymnast/tränare/landslag
- Uppstyrda träningar - passande för period
  - Ge verktyg – rätt teknik – detaljer
  - Landslagsledning planerar – inkludera hemmatränare
- Ledare : "Roller till alla" och "Utbildning"
- Viktig teori återkommer
- Digitala träffar
- Utvärderingar av läger



## **Nutrition**

- Rekommendationer
- maximera din aktivitet/uppbyggnad
- praktiskt träna

## **Värderingar**

- Hur är vi och vilken inställning skall vi ha
- Alkohol

## **Gymnastrepresentanter**

- Måns Åberg och Alva Lemoine
- inkludera mer
- planeringsmöten, "athletes meeting"

## **Mental hjälp**

- akut och förebyggande

## **Tänkande gymnaster**

- Planering uppföljning
- Egen analys
- trampolin vs DMT
- PEAK

?

?

