Trupp: Workshop om elit- och landslagsutvecklingen

2025-01-11

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Dagens dubbelpass



- Nuläget
- Orsaker
- Gruppdiskussion
- Framåtriktat

Nuläget: Vår sportsliga nivå



EM 2024

Landslag



NM 2023

Föreningslag



SM 2024

+ JSM/USM

Europeiska Mästerskapen

Seniorplaceringar på EM

	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2021*	2022	2024
Dam	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2
Herr	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2
Mixed	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3

** 2021 medverkade inte Danmark och Norge*

Historisk (och mycket grov) förenkling av Sveriges prestationer över tid

Dam: Matchat fristående, utklassat på trampett (E-poäng speciellt) och kloka val på tumbling

Herr: Matchat fristående, hög(st) nivå på trampett och kloka val på tumbling

Mixed: Bäst i fristående, delvist instabilt i redskap (prioriteringen av mixed olika över tid från deltagande länder)

Slutsats utifrån senaste årens resultat/trender

- Med en satsning på tre starka landslag (herr, dam och mixed) riskerar vi att frånta oss själva möjligheten att slåss om guldet.
- En tydligare och kontinuerlig prioritering mellan lag ger ökat transparens och tydlighet för alla inblandade.

Europeiska Mästerskapen 2024

Sverige var det enda landet som tog medaljer i alla klasser under EM och JEM
För första gången sedan 2014 tog Sverige inget guld i seniortävlingen

Differens mellan Sverige och guld

Liten till ingen differens i D-poäng i fristående, därför fokus på redskap nedan.

	Slutpoäng	Tumbling-D	Trampett-D	Kommentar
Dam	0,450 (53,850)	-0,200	-0,100	Största glappet var 0,850 i tumbling-E
Herr	2,800 (62,950)	1,200	1,450	Danmark med nollat likavarv på tumbling
Mixed	1,300 (55,700)	1,150	-0,600	Vi är även 0,9 efter GBR i tumbling-D

Konkurrensen i stort

- Tydlig prioritering av mixed i flera länder (uppenbart i framförallt GBR)
- Individer i POR, ITA, GBR, AZE som matchar/övergår de bästa svenska.
- Högst individuell redskapsmässig nivå i DEN/NOR (herr) och GBR/ISL(!) (dam).
- Norge har gått om Sverige vad gäller svårighet på herrsidan (dock långt ifrån gällande fristående och taktik) och GBR har samma likavarv på trampett som vi.
- Junior-EM: I alla klasser är vi antingen 3:a eller som bäst 2:a vad gäller D-poäng i tumbling (Juniorherrarna är 2,0 poäng efter DEN juniorer och 5,1 poäng efter DEN seniorer).

Nordiska Mästerskapen 2023

Differens mellan Sverige och guld

	Bästa SWE-placering	Totalpoäng	Differens till guld
Dam	Silver	54,000	0,350 (54,350)
Herr	Brons	57,900	4,200 (62,100)
Mixed	**Guld** (+Silver & Brons)	53,825	-

Differensen i D-poäng mellan bästa svenska trupp och guld

Dam: Tumbling 0,800, liten differens mellan övriga grenar

Herr: Fristående -0.800, Tumbling 2,000 och Trampett 1,175

Svenska Mästerskapen 2024

Seniornivå

Klass	Guld	Silver	Brons
Dam	55,000	53,050	50,600
Herr	58,650	57,750	50,700
Mixed	48,800	46,500	44,850

Det skiljer 9-14 poäng mellan vinnare och sista laget i final. I praktiken avgörs SM av 2 max 3 lag i alla klasser.
På JSM var skillnaden mellan guld och silver 3,7 poäng för dam och 5,5 poäng för herr.

Antal startande lag 2024

	USM	JSM	SM
Dam	43	25	12
Herr	6	5	7
Mixed	1	6	4

Antal föreningar

Föreningar med egna lag på alla tre mästerskap 2024, oavsett klass: 11

Föreningar med junior- och/eller seniorlandslagsgymnaster: 19 (18 i Sverige, 1 i Danmark)



Danmark specifikt

- *Ja de har många hallar*
- *Ja de har många grabbar*
- *Ja de är ett litet geografiskt land*

Är det en naturlag att de ska vara bättre för det?

Orsaker

Vad borde inte vara anledningen

- Ekonomi
  - Många kommunala hallar med subventionerade hyror
  - Starkast subventionerade landslagssatsning
- Antalet aktiva
  - Sverige är STORA inom trupp, troligen flest tjejer av alla
  - Stort tävlingsutbud på de flesta nivåer
- Utbildningsnivå
  - Inga andra länder har så omfattande utbildningsverksamhet
    - Antal tränare på D (2021-2024): 174
      - 108 hela kursen
      - 66 endast dag 1
    - Antal tränare på C (2021-2024): 1273
      - Redskap: 1239
      - Fristående: 34
- Specialhallar
  - Många specialhallar i hela landet



Orsaker

Vad vi vet är en del av anledningen

- Skador…
  - Få som kan träna kontinuerligt utan skadepåverkan
  - Skador är återkommande på nationella tävlingar
  - 1 av 3 inrapporterade skador på EM 2024 är från Sverige
  - Motsvarande siffra för EM 2022 är 1 av 4 inrapporterade skador



Skador

Swedish TeamGym Injury Cohort (STIC)

Projektet startade med att bjuda in alla i bruttotruppen till en större baslinjeenkät med gymnastikbakgrund/skadebakgrund och flertalet psykologiska tester (personlighetsdrag, stress, coping-strategier, idrottsidentitet och relation till tränare).

I februari startade den veckovisa monitoreringen i en app som heter SmartaBase som RF-elit har hjälpt oss att utforma specifikt för truppgymnastik. Varje söndag har gymnasterna fått frågor om hur man tränat senaste veckan, nya skador (akuta/överbelastning), träningsbelastning, stress och återhämtning. Ifall de klickat i någon typ av skada i någon kroppsdel kommer följdfrågor hur de påverkat prestation, modifiering i träning, deltagande och smärta. Även i vilka moment de skadat sig samt underlag.

Datainsamling pågår fram till februari – håll i och håll ut! ☺

”Eftersom datainsamlingen inte är klar har vi inte analyserat datan. Men en reflektion är att de är mycket skador och knappt någon gymnast på denna nivå som kan träna fullt ut under längre perioder.”

Läs mer om STIC, metod m.m. här:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10982756/



Skador

Kommande insatser

Reflektion/delslutsatser från STIC-projektet genom webinariums under våren och fördjupad uppföljning på Truppforum i januari 2026 (preliminärt).

Fottester utförda på 216 gymnaster på SM-nivå kommer att publiceras med några av de psykologiska testerna med ett Return to sport fokus.

Uppstart av projekt inom biomekanik och belastning med fokus på landningar.

Tillgänglig data

- Skaderapportering på tävling
- Skadeanmälan hos Svedea
- STIC-projektet
- Fottester
- Tidigare screeningar och fysprofil
- *2025/2026: Belastningsmätningar*



Gruppdiskussion: Vad nu?

Steg på vägen mot att bli världens bästa TeamGym nation…

Utvecklingsområden (förslag)

Strategi och struktur

- Skapa en helhet som inkluderar RIG/NIU/RIU/EVL som en strategisk del av elit- och landslagsverksamheten
- Förbättrat samspel förening/landslag och tydlig prioritering

Tydligare målbild

- Tydliggöra målbilden för vad elit- och landslagsnivå innebär gällande tekniska, fysiska och mentala delar
- Tydliggöra målbilden för vad som krävs av föreningar på högsta nationella/internationella nivå
- Sätta målbild på olika nivåer inom respektive förening, ökad samverkan

Höja nivån

- Riktat fokus på teknisk utveckling inom tumbling bakåt för både dam och herr samt framåt för dam
- Teknisk och metodisk utveckling av fristående svårigheter
- Kontinuerlig kompetensutveckling av elittränare
- Ökat föreningsledningsförståelse för elitverksamhet

Reducera skador

- Vidare insatser utifrån STIC-projektet
- Biomekaniska- och belastningsmässiga perspektiv inkl. redskapsutveckling
- Förbättrad och närmare dialog med fysios i vardagsmiljön

Förlänga karriärer

- Förbättra möjligheten för dubbla karriärer
- Möjliggöra fortsatt satsning efter gymnasiet (ex. PerformIQ)
- Karriärutveckling för tränare och mentorskap

Något essentiellt som missats?

- Dina inspel - och bidrag!

Gruppdiskussion: Vad nu?

- Grupparbete med 3-4 deltagare i varje grupp, självorganiserade
- Ca 30 min diskussion
  - Börja med området ni anser är viktigast/är mest intresserade av
  - Prioritera gärna goda råd till varandra, vad kan faktiskt göras här och nu på föreningsnivå
  - Goda inspel kan lämnas via QR-kod/länk, så även din intresseanmälan om att bidra framåt

Återsamling här igen senast kl. 17:05

- Nerslag i diskussioner
- Konkreta medskick till vardagen på hemmaplan

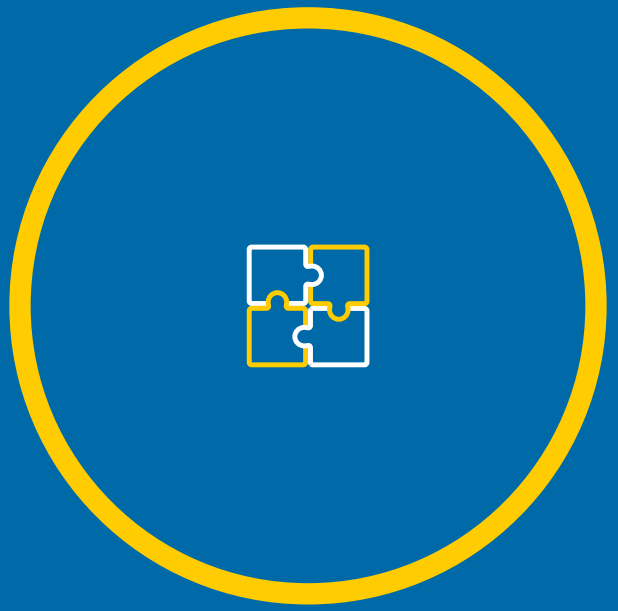


https://forms.office.com/e/ffG11rVjXr

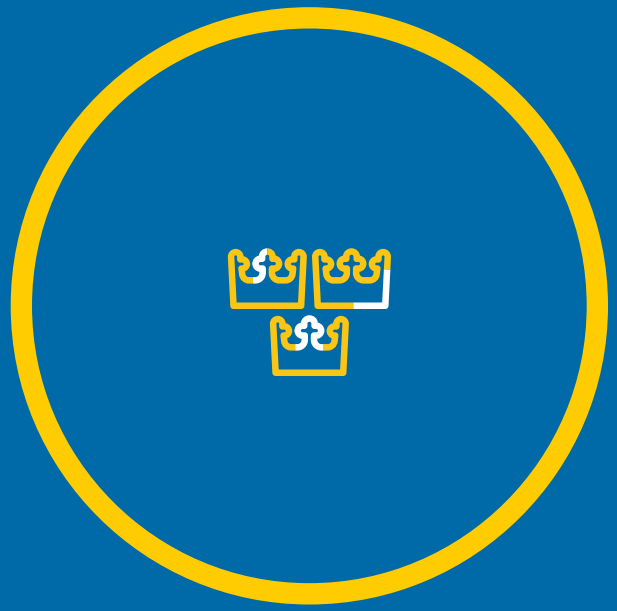
Framåtriktat



Det vi gör i vardagen



Det vi utvecklar för verksamheten



Det landslaget gör

Det vi gör i vardagen



För gymnaster

PEAK i gymnastik – kunskapsplattformen för elitgymnaster

peak.gymnastik.se

För tränare

Missa inte kursutbudet inom träningslära och ledarskap

www.gymnastik.se/utbildning/kursutbud

För föreningsledningar

Styrelsehandboken – ett verktyg för framgång över tid

www.gymnastik.se/forening/gymnastikens-styrelsehandbok



Tack för din medverkan

Visst ska vi bli bäst i världen?

SVENSK GYMNASTIK