



Långtidsplan/Vision 2020

2016-04-20, upplaga 4

Verksamhetsidé

Gymnastikföreningen Uppsalaflickorna har kommit till för att ge barn, ungdomar och vuxna glädje, utveckling och personlig utmaning och framgång. Genom föreningens arbete möjliggörs för de allra yngsta att få grundläggande motorisk träning under lekfulla former. Föreningen ska vidare erbjuda verksamhet som attraherar barn, ungdomar och vuxna utifrån varje individs personliga förutsättningar. Föreningen ska även för barn över sju år erbjuda möjlighet till mer målinriktad träning inom kvinnlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trupp gymnastik samt cheerleading.

GF Uppsalaflickorna följer Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell för svensk gymnastik och gymnastikens uppförandekod.

Värdegrund

- Glädje** Vi inspirerar/inspireras och uppmuntrar/uppmuntras av våra insatser så snart tillfälle ges. Vi är positiva till oss själva och vår omgivning.
- Utveckling** Vi utgår från våra egna förmågor, egenskaper och förutsättningar. Alla gymnaster ska få chansen att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå.
- Stolthet** Vi är stolta över att tillhöra GF Uppsalaflickorna och delar föreningens värderingar. Vi tar alltid ansvar för att vara väl förberedda och vara förebilder.
- Trygghet** Vi erbjuder gymnastik med utbildade ledare och erbjuder träning i en trygg och säker miljö. GF Uppsalaflickorna är en stabil förening med lång tradition.

Alla barn och ungdomar som vill gå på gymnastik ska erbjudas individuell möjlighet.

Föreningen ska genom verksamheten ta ett aktivt socialt samhällsansvar.

Föreningen ska varje år ha verksamhet inom kvinnligt artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trupp gymnastik samt cheerleading.

Verksamheter

Barn och ungdom

Antalet medlemmar inom barn och ungdom är omkring 2 700 st. per år samt antalet ledare är ca 150 st. per år.

Delmål

- Behålla antal nuvarande medlemmar

Mål 2020

- Öka antal över 12 år med 25 %.

Förutsättningar

Ledarutbildning är viktigt för utvecklingen, kontinuiteten och säkerheten. Varje ledare som står som ansvarig före en grupp ska ha följande utbildning:

- 3-6 år – assistent + baskurs alternativt intern grundutbildning
- 7 år och uppåt – Basutbildning och trampettutbildning
- Alla åldrar – interna redskap, hopp/matta, friståendeutbildningar på olika åldersnivåer

Kvalitetssäkring

- Färdigt föräldrainsfo
- Ledarupptakt kopplat till någon typ av utbildning
- Mentor vid första tillfället för nya ledare
- Erbjudna nya ledare att de får besöka andra grupper

Prioriterade arbetsområden

Åldersgrupper, pojkgrupper, lektionstid, längd på termin m.m.

- Lektions- och terminslängd (3-4 åringar 45 min och övriga 1 timme).
- Förlänga vårterminen tre veckor för 7 år uppåt

Pojkar

- 2 nivåer på pojkgrupper

3-åringar

- Tydlig information på hemsidan
- Ska fylla 3 år den terminen som de börjar på gymna.
- Samma grupp på höst och vår
- Flexiblare med föräldrastöd
- Tydliggöra ledares rättigheter om någon inte är mogen

Behålla fler över 10 år

- Öka antalet träningar för fortsättningsgrupperna till 2 ggr/vecka

Ekonomiska förutsättningar

- För att kunna genomföra planerade insatser bedöms det inte behövas några ytterligare ekonomiska satsningar.

Truppgymnastik

Antalet medlemmar inom truppgymnastiken är ca 257 st. och antalet ledare är omkring 45 st vara en huvudtränare.

Delmål

- Alla trupper ska tävla minst en gång per termin.
- Föreningen ska ha minst en gymnast med i landslaget.
- Pojktrupp

Mål 2020

- Alla trupper ska tävla minst en gång per termin.
- Föreningen ska ha minst tre gymnaster med i landslaget.
- Föreningen ska kvalificerat minst ett lag till NM.

Förutsättningar

- Det ska finnas en chefstränare med övergripande ansvar för hela truppstegen.
- I trupperna ska det finnas minst en tränare per sex gymnaster.
- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av ledare i enlighet med Svenska gymnastikförbundets utbildningssystem.
- Det ska finnas minst en lagförälder per trupp.
- Medicinsk support
- Kontinuerliga kostföreläsningar

Ekonomiska förutsättningar

För att kunna genomföra planerade insatser bedöms det inte behövas ökade ekonomiska resurser till några ytterligare satsningar.

Cheerleading

Antalet medlemmar som tävlar i cheerleading är ca.146 st. och antalet ledare är ca. 20 st varav en huvudtränare.

Delmål

- Det skapas ett nytt seniorlag på nivå 6 (SM).
- Det skapas ett nytt juniorlag på nivå 5 (RM).
- Det skapas ett nytt miniorlag, fortsättning (RM).
- Det skapas ett träningslag för juniorer och seniorer

Mål 2020

- Föreningen ska ha lag på alla RM nivåer.
- Föreningen ska kvalificerat ett lag till JSM och SM

Förutsättningar

- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av ledare så att fler tränare kvalificerar sig för en högre utbildningsnivå.
- Kontinuerlig träning i hallar med hög takhöjd och mattor
- Medicinsk support
- Kontinuerliga kostföreläsningar

Ekonomiska förutsättningar

För att kunna genomföra planerade insatser bedöms det inte behövas ökade ekonomiska resurser till några ytterligare satsningar.

Rytmask Gymnastik

Antalet medlemmar som tävlar i Rytmask Gymnastik är 37 st. och antalet ledare är ca fyra st varav en huvudtränare.

Delmål

- Kontinuerlig träning i hallar med hög takhöjd och mattor
- Skapa två nya grupper (en nybörjargrupp och en tävlingsgrupp för 6-8 år)
- Skapa en juniortrupp och seniortrupp med sikte att delta på internationella mästerskap
- Medaljer på SM

Mål 2020

- Att grupperna kontinuerligt fylls på i alla åldersgrupper på olika nivåer
- Guld på JSM och SM i trupp

Förutsättningar

- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av ledare i enlighet med Svenska gymnastikförbundets utbildningssystem
- Hjälp av spetskompetens i olika gymnastiktekniska områden
- Bra medicinsk support
- Kontinuerliga kostföreläsningar

Ekonomiska förutsättningar

För att kunna genomföra planerade insatser behövs fler lokaler och ökade ekonomiska resurser till spetskompetens samt medicinsk support.

Artistisk Gymnastik

Antalet medlemmar som tävlar i kvinnlig Artistisk Gymnastik är 20 stycken och antalet ledare är fem stycken varav en huvudtränare.

Delmål

- Deltagande i pokalensier (deltagande i stegserier är möjligt men inte ett mål)
- Deltagande på USM, JSM och SM

Mål 2020

- Föreningen har gymnaster på olika nivåer i AG.

Förutsättningar

- Föreningen har minst en steg 3 utbildad tränare.
- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av ledare i enlighet med Svenska gymnastikförbundets utbildningssystem
- Bra medicinsk support
- Kontinuerliga kostföreläsningar

- Öka kunskapen kring överträningsymtom

Ekonomiska förutsättningar

För att kunna genomföra planerade insatser bedöms det inte behövas ökade ekonomiska resurser till några ytterligare satsningar.

Medicinsk support

Alla grupper är i behov av medicinsk support. Den medicinska supporten består huvudsakligen av sjukgymnastik, men det kan även vara läkarkontakt eller kost-mental rådgivning. Den medicinska supporten kan även delas in akut vård och övriga vård. Akutvård ges genom landstingets försorg.

Föreningen ska:

- Utbilda ledare (undantag hjälpledare inom barn och ungdom) i akut omhändertagande.
- Upprätthålla tydliga rutiner för ansvarsfördelning samt krishantering vid en skada.
- Övrig vård erbjuds genom en av föreningen avtalad vårdgivare.

Föreningens vårdgivare erbjuder:

- Vård efter akutbesök
- Sjukgymnast
- Mental rådgivning
- Primärvård i övrigt
- Särskilda tider för snabb vård och behandling.

Kostutbildning

Föreningen ska utbilda sina ledare genom Gymnastikförbundets teoretiska utbildningar samt tillhandhålla nya rön i området. Genom kostföreläsningar ska föräldrar och/eller gymnaster få information om hur man **bör** äta för att orka träna och hålla sig skadefri och frisk. En kostutbildning per år ska erbjudas tävlingsgrupper på högre nivå.

Ledare/Domare

Ledare

Kontinuerligt rekrytera och utbilda ledare för att täcka behovet av antalet ledare samt kontinuerligt rekrytera hjälpledare för att säkerhetsställa återväxten.

Generell riktlinje:

- Minst två ledare/grupp
- Huvudtränare i varje tävlingsverksamhet

En övergripande ledarrekruteringsstrategi har framtagits och ska kontinuerligt uppdateras.

Behålla ledare

Föreningen bedriver ledarvård genom att bland annat arrangera ledarupptakter, ledaravslutningar där ledare och andra träffar där ledare från lika/olika områden får träffas och både diskutera frågor men även umgås under mer lättsamma former. Varje termin går två enkäter ut varav den ena efterfrågar vi vad som kan förbättras och den andra om de önskar vara kvar till nästkommande läsår.

Alla ledare får;

- erbjudande om att träna gratis i två olika grupper beroende på kunskapsnivå.
- möjlighet till utbildning och vidarutbildning i takt med gruppens nivå.
- en ledar t-shirt samt rabatt på vissa föreningsartiklar.

Rekrytera ledare

Den viktigaste delen i rekryteringsarbetet är den ständigt dialogen som sker av aktiva och ledare via mun till mun där det berättas om föreningens verksamhet, behovet av ledare och hur man blir ledare.

Den vanligaste rekryteringen är då en gymnast blir hjälpledare och därefter huvudledare.

Annars sker rekryteringen via föräldrarled, annonser i olika sociala medier, deltagande vid studentmottagningar och mässor.

Vidareutveckling

- starta en träningsgrupp för vuxna

Domare

Varje tävlingsdisciplin ska kontinuerligt genomföra behovsanalyser på antal domar som krävs för att vi ska kunna tävla på olika nivåer.

Generell riktlinje:

- En nationell domare/tävlingsdisciplin
- En regionsdomare/tävlingsdisciplin
- Tre-fem föreningsdomare/tävlingsdisciplin

Lokaler

Föreningen är tills vidare hänvisad till gymnastikhallen på Fyrishov. Med anledning av detta bör föreningen skriva ett samarbetsavtal med Fyrishov. Av samarbetsavtalet bör följande tydliggöras angående hyreskostnader, antalet tider inom markeringsavgifter, antalet tider utom markeringsavgifter tillika fråga om kostnad för dessa timmar, lokal för kansli, lokal för gymnaster innan samt efter aktiviteter och förmåner för föreningens medlemmar (se nedan).

Utvecklingsmodell

Att arbeta efter Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell med målet att försöka få fler att stanna kvar inom tävlingsgymnastiken i högre åldrar och öka flexibiliteten. Föreningens planer ska anpassas allteftersom det kommer förnyad kunskap och riktlinjer från Svenska Gymnastikförbundet.

Antal träningstimmar

Till och med 12 år får gymnasten välja själva om de vill träna 3, 4 eller 5 gånger

- 3 ggr/vecka 10 tim
- 4 ggr/vecka 13 tim
- 5 ggr/vecka 16 tim

Från 13 år anpassas träningsmängden individuellt tillsammans med tränare.

Tränarnas kompetens är central, inte minst under den tid som gymnasterna går igenom puberteten. Att ledaren tar fram individuellt anpassade träningsupplägg är därför oerhört viktigt. Ledarna som finns nära gymnasten ska vara extra uppmärksamma på överträningssymtom. Allt för att undvika skador.

Träningen

Gymnasterna behärskar alla grundövningar, träningen inriktas på inläring av mer avancerade övningar och sekvenser och perfektion av utförandet.

Anpassning av övningsval och träningsupplägg och att utrymme lämnas för återhämtning är väsentligt, allt för att minimera skaderisken under den känsliga tillväxtperioden.

Tävling

Tävlingsmomentet, framför allt att tävla och prestera under olika förhållanden, är centralt. Det är viktigt att prestationsmålen tillmäts större betydelse än resultatmålen.

Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Det innebär att följa Gymnastikförbundets rekommenderade åldrar gällande tävlingar på regions och rikstävlingar för de olika tävlingsdisciplinerna.

Ytterligare satsningar

Beroende på olika tävlingsdiscipliners krav på resurser gällande antal tränare, lokaler och redskap sätts målen baserat på den resursnivå som föreningen kan ge.

I de discipliner som föreningen inte kan matcha den aktives ambitionsnivå ser föreningen positivt till att samarbeta med andra föreningar eller att hjälpa till med att gå över till annan förening.

Ökad finansiering

För att kunna nå de mål och kunna genomföra de aktiviteter som de olika disciplinerna satt upp måste föreningens intäkter öka. Om så inte blir fallet behövs istället göras prioriteringar mellan de olika disciplinerna. Nedan finns några förslag på hur en ökad finansiering kan ske:

Sponsorer

Varje grupp/trupp ska genom lagförälderns försorg inbringa fyra mindre sponsorer (2 500 kr). Övrig sponsring bör istället ske genom samarbetspartners (se nedan). Alla grupper/trupper med en lagförälder åläggs detta.

Medlemsavgift

Föreningen tar ut olika avgifter för olika grupper/trupper där medlemsavgiften ingår. Förslaget är att även Uppsalaflickorna ska ta ut en separat medlemsavgift på 200 kr per familj. Avgiften är tänkt att självfinansieras genom de rabatter/erbjudanden som föreningen kan erbjuda genom sina samarbetspartners.

Samarbetspartners

Föreningen bör arbeta med att få ett antal samarbetspartners. Kravet på dessa är att de både ger ett sponsorskap/bidrag samt en eller flera förmåner/rabatter till föreningens medlemmar.

Utöver detta finns det möjligheter att hitta samarbete med grupper som vi vanligtvis inte kommer i kontakt med exempelvis erbjuda våra tjänster inom äldreomsorgen, medicinska samarbetspartners, banker osv.

