



Återrapport Idrottslyftet 2017

ABGS Utvecklingsprojekt: Mer träning och tävling till fler

Vår satsning var indelad i tre delområden:

1. Öppna träningar för gymnaster inom bredd- och truppverksamhet

I föreningen finns en stor efterfrågan gällande utökad träning och för att möta den har vi genomfört öppna träningar för flickor på tidig eftermiddagstid i åldersgruppen 9-14 år. Träningen är öppen så till vida att gymnaster från många olika grupper kan anmäla sig och närvara. Förutom bra träning har vi fått utökad gemenskap över gruppgränser.

Träningen har varit planerad av anställd tränare (projektanställning) och gymnasterna har fått varierad träning i en modern teknikhall. Vi fortsätter med arbetssättet under 2018 men med delvis nya målgrupper.

För pojkar har vi genomfört prova på träningar vid några tillfällen för pojkar som står i kö till vår verksamhet. Befintliga pojkgyrnaster inom trupp har vi erbjudit utökad träning i powertumbling vid enstaka tillfällen.

Resultat: Vår satsning på öppna träningar har varit väldigt uppskattat av gymnaster och deras föräldrar. Vi önskar dock att vi haft resurser att ta emot ännu fler. Under 2018 har vi planer på att fortsätta satsningen delvis mot nya målgrupper. Vi har arbetat för att kunna erbjuda plats i befintliga grupper för pojkar som har provat på gymnastikträning under hösten och i flera fall har vi lyckats.

2. Utökad träningsverksamhet för pojkar

För våra truppgymnaster på pojksidan har vi utökat träningstiden och gjort om upplägget så att de tränar fristående en mindre del på varje träningspass istället för ett rent fristående pass. Vi har gett plats till fler pojkar inom truppsektionen och träningsnärvaron har höjts mot tidigare terminer.

Då det finns relativt få pojklag som tränar och tävlar i regionen har vi arrangerat pojkdag för truppgymnaster i Väst. Ca 70 pojkar deltog och vi satsade på att hyra in manliga förebilder (tidigare gymnaster) som ledare bla. Vi har även satsat på internutbildning för ledare och föräldrar inom pojkgyrnastiken.

Resultat: Lyckad pojkdag i Väst som gav kul träning men också nya kontakter i andra föreningar. Vi hoppas på en fortsättning hos annan förening eller i ABGS igen under 2018. Vi har nu motiverade och tränings sugna pojkar i vår truppsatsningen som även tycker att friständeträning är rolig numera.

3. Utökad tävlingsverksamhet, individuella tävlingar

Vi har saknat bra och roliga tävlingsalternativ för våra yngre gymnaster, både pojkar och flickor. För åldersgruppen 8-10 år har vi genomfört individuell tävling samt tävling i lagform under året. Ca 65 flickor och pojkar har varit involverade i dessa. Många vinnare och fina medaljer har delats ut och tävling har upplevts positivt av både gymnaster och föräldrar.

Vi har även förberett oss och planerat för att arrangera en större individuell tävling för äldre åldersgrupper och den genomförs under 2018.



Resultat: Kul och nyttigt för våra yngre gymnaster och deras ledare som uppskattat tävlingsmomentet. Enklare för alla parter att genomföra det på hemmaplan även om det krävs en hel del förberedelsearbete. Det finns behov av tävlingar för äldre gymnaster som fungerar som alternativ till de traditionella trupptävlingarna och det satsar vi på att genomföra under 2018.

Vår erfarenhet av satsningar liknande ovan är att de måste påbörjas direkt i början av året men inplanerade aktiviteter. Fokus på satsningen måste ges från styrelse eller liknande för att det ska ges rätt prioriteringar.