Att vara vårdnadshavare i gymnastiken



SVENSK GYMNASTIK

Att vara vårdnadshavare i gymnastiken

Som vårdnadshavare till en aktiv på en hög prestationsnivå inom gymnastiken spelar du en viktig roll för utveckling och välmående.

Den här guiden är framtagen för att ge dig vägledning som vårdnadshavare under gymnastikresan. Vad du kan behöva vara uppmärksam på, hur du kan vägleda, hur du kan bidra och vilka områden som är viktiga att följa.

Din roll i korthet

Gymnastiken är en idrott som kombinerar styrka, rörlighet, teknik, mod, glädje och gemenskap. Som vårdnadshavare har du en nyckelroll under ditt barns idrottsresa. En del av målet med idrottsresan är att skapa en idrottsmiljö där den aktiva känner sig trygg, motiverad och delaktig. Oavsett om gymnastiken handlar om lek, utveckling eller mer målmedveten satsning har du som vårdnadshavare stor betydelse för helhetsupplevelsen av idrotten. Här är några vägledande principer som du kan ta med dig som vårdnadshavare till en aktiv inom gymnastiken oavsett nivå:

- **Vara stödjande – inte styrande**

Aktiva inom gymnastiken utvecklas bäst när vårdnadshavare finns som trygga stödpersoner, inte som extra tränare eller kravställare. Låt ditt barns egna intressen och drivkrafter få styra.

- **Uppmuntra glädje och långsiktig utveckling**

Framsteg och lärande inom gymnastik tar tid. Hjälp ditt barn att se värdet av små steg, träning över tid och glädje i rörelser. Att misslyckas på vägen och att ta sig genom motgångar är också viktiga lärdomar. Framsteg tar tid och alla steg är viktiga

- **Positiv och respektfull kommunikation**

Hur du pratar om träning, tränare, andra gymnaster och tävling påverkar den aktiva mer än du tror. Visa respekt, nyfikenhet och ha en positiv grundinställning.

- **Fokusera på barnet/gymnasten – inte prestationen**

Hur ditt barn *mår och känner* efter träningen eller tävlingen är viktigare än *hur det gick*. Lägg fokus på barnets upplevelser, känslor och lärande. Hjälp ditt barn att sätta ord på vad det har upplevt, vad det har lärt sig och hur det kändes under och efter träningen eller tävlingen.

Idrottsforskning – så blir du en bra idrottsförälder

Stötta i vardagen

Som vårdnadshavare till en aktiv som tränar mycket är ditt stöd i vardagen viktigt. Du är särskilt viktig när det handlar om:

Emotionellt stöd

Som vårdnadshavare kan du göra stor skillnad genom att vara en trygg punkt i den aktives idrottande. Lyssna och var lyhörd i vad ditt barn berättar efter träning eller tävling utan att värdera eller rätta. Bekräfta känslor som glädje, nervositet, besvikelse eller stolthet där alla känslor är en naturlig del av att utmanas och utvecklas. Genom att visa förståelse och lugn hjälper du ditt barn att hantera press och förväntningar på ett sätt som stärker självkänslan över tid. Undvik jämförelser med andra; varje individ har sin egen resa och känslan att ”jag duger som jag är” gör att man vågar mer.

Praktiskt stöd

I vardagen kan ditt stöd handla om att skapa förutsättningar för att ditt barn ska orka och må bra. Det innebär att hjälpa till med fungerande rutiner kring sömn, mat och återhämtning samt att säkerställa att det finns tid för både vila, skola och fritid. Du kan också underlätta genom att ha koll på träningstider, planering och logistik så att vardagen flyter på utan stress.

När det behövs, till exempel vid sjukdom, skador eller hög belastning, är det viktigt att ha en öppen dialog med tränarna. Tillsammans kan ni hitta lösningar som gör att ditt barn kan fortsätta utvecklas på ett hållbart sätt utan att ta onödiga risker.

Som en naturlig del av idrottsresan ökar den aktives ansvar med stigande ålder. Den aktive förväntas successivt ta ett större ansvar, samtidigt som vårdnadshavarens roll förändras och graden av involvering minskar över tid.

Motivationsstöd

Motivation växer i en miljö som präglas av nyfikenhet och glädje. Genom att ställa öppna, reflekterande frågor efter träning som ”Vad var roligast idag?”, ”Vad lärde du dig?” eller ”Vad ser du fram emot nästa gång?” hjälper du ditt barn att upptäcka sina egna framsteg och skapa en inre drivkraft. Det är en naturlig del av idrottsresan att motivationen går upp och ner. När motivationen dalar kan du bidra genom att lyssna, extra pepp och andra perspektiv om det för tillfället känns tungt.

Undvik prestationsfokuserade frågor som jämför en aktiv med andra eller lägger vikt vid resultat. När fokus ligger på upplevelsen, lärandet och känslan av att våga prova, blir utvecklingen både mer lustfylld och långsiktig. Berömma och uppmuntra ansträngningen och visa förståelse för de utmaningar som uppstår på vägen.

Vid ökad träningsmängd

När träningsmängden ökar är det viktigt att kroppen får det den behöver – som tillräcklig sömn, bra återhämtning och rätt kost. När dessa delar är i balans orkar kroppen ta emot den ökade belastningen och fortsätta utvecklas på ett hållbart sätt.

Kost

Du kan hjälpa till att skapa medvetenhet kring kostens betydelse. Hur väl den aktiva presterar, mår och utvecklas inom gymnastiken styrs av en hel rad olika faktorer. Träning, kost samt återhämtning (inkluderat sömn och vila) är av störst betydelse. Optimal utveckling kräver balans mellan dessa delar. I praktiken kan det innebära att när träningsdosen ökar så behöver även kosten anpassas därefter, och att äta mer. [1]

När en aktiv lär sig mer om vad kosten betyder för prestationen kan kostintaget optimeras. Detta till att hen får ut ännu mer av sin träning, utvecklas och mår bra. Mat ska aldrig ses som en belöning för insats eller prestation eller kopplas till utseende. Tillräcklig och bra mat är själva grundfundamentet för att träningen ska ge effekt. [1]

Återhämtning

Du kan hjälpa till att bistå i schemaplanering för att främja återhämtningen hos ditt barn. Återhämtning är en förutsättning för att aktiva ska kunna tillgodogöra sig sin träning. Det minskar även risken för sjukdomar, skador, utmattning, överträning, o.s.v. När en aktiv har utrymme för återhämtning i schemat optimeras förutsättningarna för att prestera bra, både på kort och lång sikt. [2]

Viktiga pusselbitar för återhämtning är kost och vätska, sömn och vila, mental återhämtning samt välplanerade återhämtningsstrategier såsom planering, periodisering och monitorering. [3]

Lär er mer om kost

PEAK i gymnastik: Kost

Lär er mer om återhämtning

PEAK i gymnastik: Återhämtning

Stöd att få

Gymnastikförbundets medicinska nätverk

Fysisk hälsa

Fysisk preparation handlar om att bygga upp kroppen så att den klarar gymnastikens krav. Målet är att den aktiva ska kunna utvecklas, orka med den träningsmängd som krävs och ha en bra fysisk grund som minskar risken för skador [1]. Många elitidrottare upplever tyvärr någon form av skada under sin karriär, vilket gör detta fokus extra viktigt. [3].

Vid fysisk skada

Förutom att en skada kan vara en fysisk utmaning kan den även påverka mentalt [3]. Du som vårdnadshavare kan stötta genom att:

- **Söka upp en vårdgivare så tidigt som möjligt** för att få en bedömning och god väg mot återgång
- **Ta alltid smärta på allvar.** Genom att lyssna på kroppens signaler kan risken för både akuta skador och överbelastningsskador minska, vilket gör att träningen kan genomföras på ett tryggt och hållbart sätt.
- **Låt återgång ta tid.** Det minskar risken för att skada sig igen eller överbelasta andra områden i kroppen.
- **Stötta den aktiva i att fatta kloka och genomtänkta beslut** och uppmuntra till ett hållbart idrottande. Vid svåra val eller när skador känns tunga är ett tryggt stöd extra viktigt för att skapa förutsättningar för en lång och hållbar idrottsresa.

Lär er mer om fysisk hälsa

PEAK i gymnastik

Stöd att få

Gymnastikförbundets medicinska nätverk

Att må bra mentalt

Det finns aspekter inom idrottspsykologin som kan innebära särskilda utmaningar för en idrottare. I vissa perioder, i vissa utmaningar eller situationer kan detta ses som extra utmanande, exempelvis när man ska:

- hantera press eller nervositet inför stora utmaningar
- förbereda sig mentalt för tävlingar
- hitta ett bra samspel inom laget och mellan tränare och aktiva
- uppnå en bra balans mellan träning/tävling, återhämtning och hälsa [6]

Som vårdnadshavare som reflekterar, hjälper och läst denna text är du på god väg att på ett bra sätt kunna bemöta och stödja den aktiva.

Var också uppmärksam på när ytterligare stöd kan behövas. Om ni upplever att ni fastnar eller möter hinder, tveka inte att söka hjälp. Ju tidigare stöd sätts in, desto snabbare kan situationen förbättras.

Lär er mer om mental träning

PEAK i gymnastik

Jag vill veta mer om idrottspsykologiskt stöd

Gymnastikförbundets medicinska nätverk

RF idrottspsykologiska stöd

Samarbeta med tränaren

Ett gott samarbete mellan hem, tränare och förening skapar en trygg och hållbar idrottsmiljö för den aktiva. Som vårdnadshavare är det viktigt att visa respekt för tränarens kompetens och arbetsmiljö samt att följa föreningens rutiner och kontaktvägar.

I samband med träning är din roll att vara en trygg och stödjande vuxen, hålla en positiv ton och låta barnet själv berätta om sin upplevelse. Genom samarbete kring exempelvis frånvaro, skador och balans med skolgång och vardag skapas goda förutsättningar för barnets utveckling och välmående.

Att vara närvarande och ha insyn i träningsmiljön bidrar till trygghet både för barnet och för verksamheten i stort. Samtidigt är det viktigt att våga reflektera och ställa frågor med en nyfikenhet och uppmärksamhet är en del av ett tryggt idrottsföräldraskap. Kom ihåg: du har ditt barns bästa för ögonen, tränaren har i tillägg till det hela gruppens perspektiv att ta hänsyn till också.

Om du som vuxen uppmärksammar något i träningsmiljön som känns olämpligt eller på annat sätt inte förenligt med en sund idrottsmiljö är det viktigt att agera. Ta kontakt med tränare eller ansvariga i föreningen och lyft det du sett eller upplevt.

Frågor om träningen

Ta direkt kontakt med tränare eller ansvariga I föreningen!

Checklista för dig som vårdnadshavare:

Du som vårdnadshavare är extra viktigt när det handlar om att fånga upp signaler* som kan visa på minskat välmående, både fysiskt och psykiskt. Var extra uppmärksam om du uppfattar:

- **långvarig trötthet** över längre tid som inte ger sig eller ser ut att minska
- **utmattning**
- **överträningssyndrom** vid mycket träning utan tillräcklig återhämtning
- **överbelastningsskador** i form av smärta/irritation som inte försvinner
- **nedsatt prestationsförmåga.** [5]
- **den aktiva förlorar glädjen** i träningen eller ofta inte vill gå till gymnastiken.
- **mycket stress**, oro eller stark nervositet inför träning eller tävling.
- **svårt att sova**, äter sämre eller verkar ovanligt trött.
- **andra förändringar i kosthållningen**
- **drar sig undan**, blir mer tystlåtet eller verkar nedstämt.
- **pratar om sig själv på ett negativt sätt**, tappar självförtroende eller börjar tvivla på sin förmåga.
- **upplever konflikter** eller mår dåligt i sin träningsmiljö.

**= Om du känner igen en eller flera av ovanstående signaler hos den aktiva kan du fördjupa dig i de förklarande textrutorna under respektive avsnitt. Tveka inte heller att söka ytterligare stöd eller professionell hjälp – ju tidigare insatser sätts in, desto snabbare kan välmående förbättras.*

Var uppmärksam på förändringar i dessa områden, till exempel kring sömn eller kost, sådana förändringar kan vara ett tecken på att den aktiva behöver extra stöd eller vidare utredning!

Referenser

[1] ”PEAK Kost för elitaktiva,” [Online]. Available: https://peak.gymnastik.se/block/62863380330ef94170937ced/1.

[2] ”PEAK Återhämtning,” [Online]. Available: https://peak.gymnastik.se/block/62822f2faf97ead9dd4ad9ff/1.

[3] ”PEAK Återhämtning - sammanfattning,” [Online]. Available: https://peak.gymnastik.se/block/62822f2faf97ead9dd4ad9ff/5.

[4] ”PEAK fysisk preparation,” [Online]. Available: https://peak.gymnastik.se/block/6279244d9d6b9ec50d15c205/1.

[5] ”PEAK: hantera skador,” [Online]. Available: https://peak.gymnastik.se/block/6279296486757de9021ae063/1.

[6] ”RF idrottspsykologi,” [Online]. Available: https://www.rf.se/bidrag-och-stod/elitidrottsstod/idrottspsykologi.

[7] ”PEAK VAS-skalan,” [Online]. Available: https://peak.gymnastik.se/block/6279296486757de9021ae063/4.

För dig som vill läsa mer

- På Centrum för idrottsforsknings (CIF) hemsida kan du läsa en artikel med rubriken *Så blir du en bättre idrottsförälder*
- På Riksidrottsförbundet (RF) hemsida kan du läsa en artikel med rubriken *Så skapar du som förälder bra idrottsmiljö*
- På Idrottspsykologi.info finns en artikel med rubriken *Lär dina barn att prata om sina känslor*