

PEAK

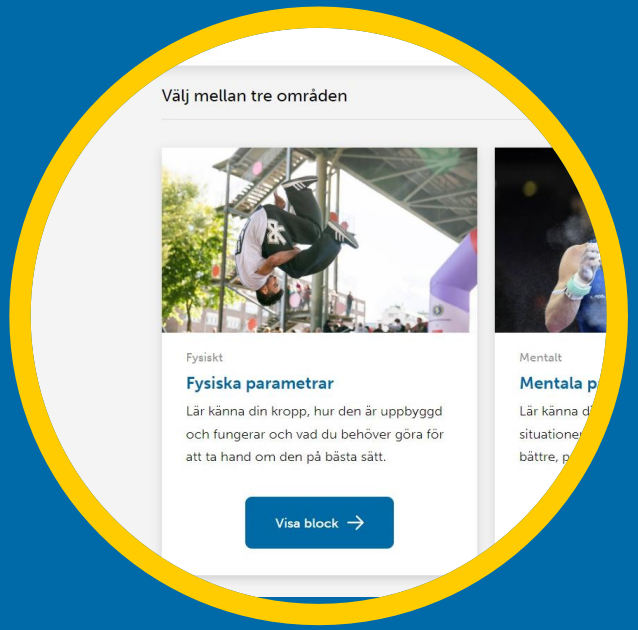
Elitforum – januari 2025



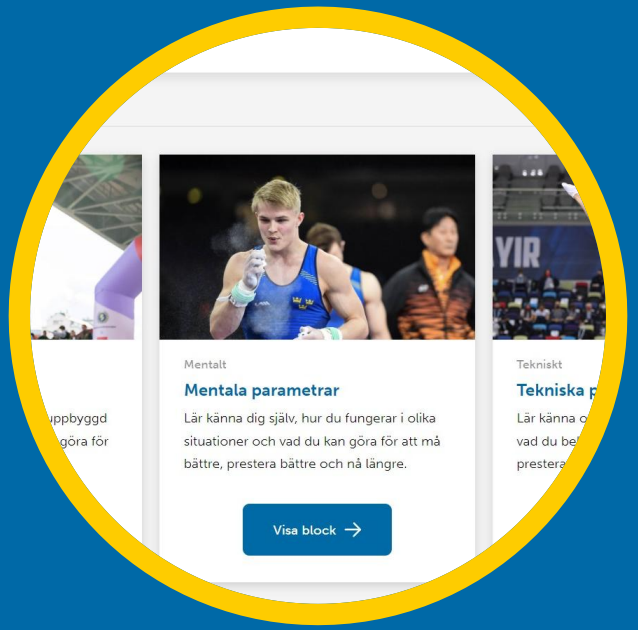
Vad är PEAK?

- **P**ersonlig **E**litutveckling **A**ktiv **K**arriär i gymnastik
- För elitaktiva inom någon av gymnastikens discipliner
- För de som vill lära sig om aspekter som påverkar prestationen
- För de som vill utveckla sig själva, lära känna sina förmågor och begränsningar och få tips på hur de kan jobba med dem
- En öppen webbplattform med text, foto, film, animationer, poddar och interaktivt material
- Producerat tillsammans med elitaktiva gymnaster i samarbete med Bucket Media som produktionsbolag
- Grundas i vad elitaktiva efterfrågat för typ av kunskap och material

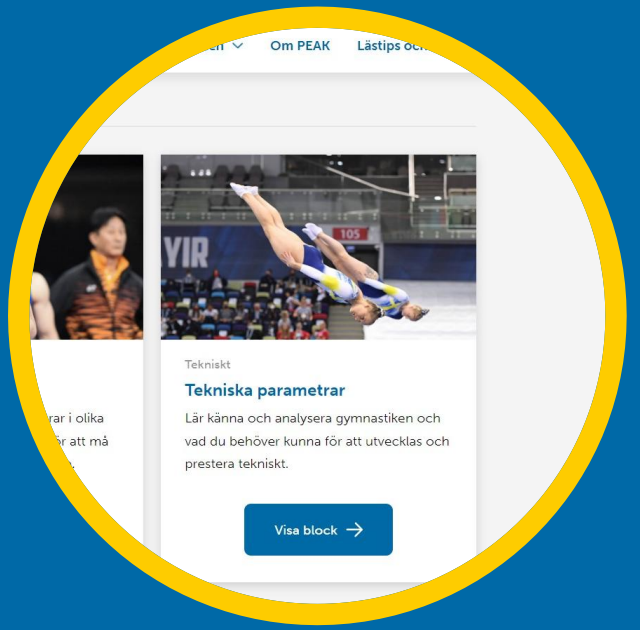
PEAK områden



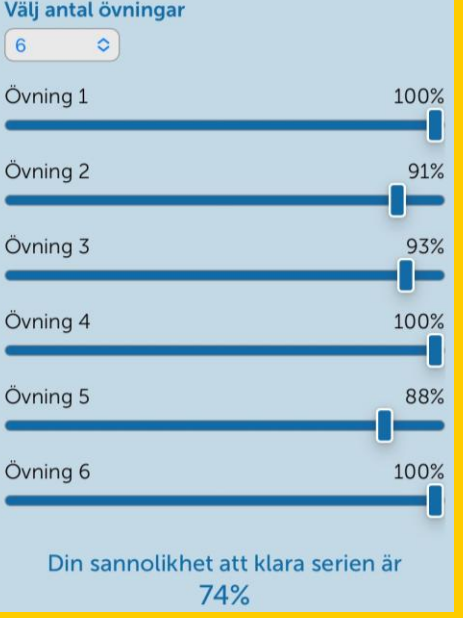
Fysiska parametrar

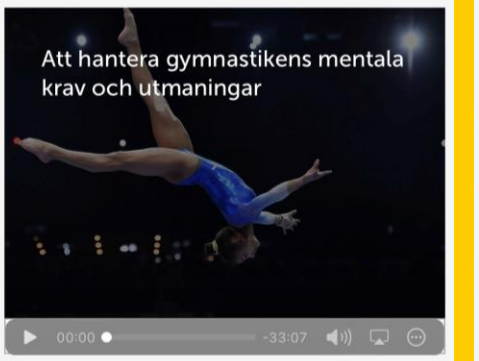


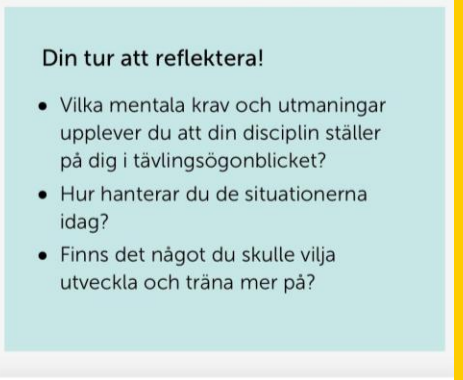
Mentala parametrar

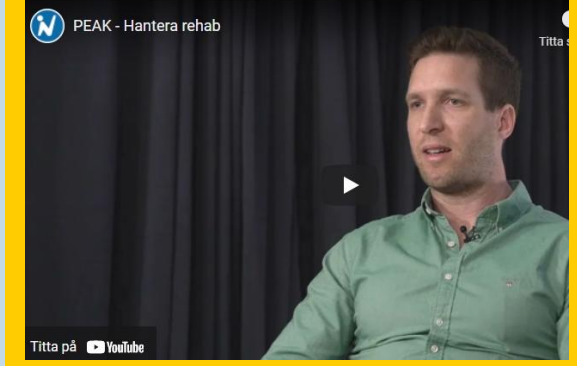


Tekniska parametrar

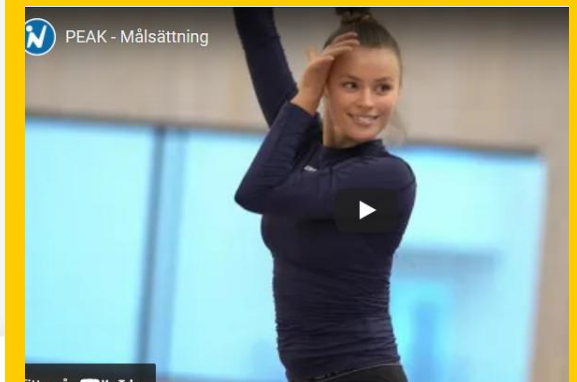












PEAK vill bidra till

Individer med

- förmåga till självreflektion
- ökad medvetenhet
- ökad förståelse och kunskap
- djupare självinsikt
- förmåga att göra aktiva och smarta val i linje med mål eller värderingar
- ökad delaktighet och ökat ansvar i karriären



Reflektion

- Vilka delar/kunskaper coachar jag strukturerat? *(d.v.s. som jag planerar in i träningen att lära ut, ex. biomekanik/teknik/fysiologi)*
- Vilka delar/kunskaper coachar jag ostrukturerat? *(d.v.s. som jag lär ut eller pratar om på uppstuds p.g.a. att frågan ställs eller ämnet kommer upp på annat sätt, ex. kost/mental träning)*
- Vilka delar/kunskaper coachar vi strukturerat eller ostrukturerat i mitt tränarteam/förening? *(Har ni temadagar eller föreläsningsinsatser kring vissa ämnen/ områden exempelvis)*

Strukturera lärandet

- Ge mig själv en översiktsbild över hur jag/vi gör för att dela kunskap, erfarenhet och klokskap till gymnasterna. Vad lär jag ut när jag coachar, vilken kunskap får de av tränarteamet/föreningen?

- Vilka delar eller vilken kunskap täcker vi in och vilka delar eller kunskap behöver vi addera för att möta det behov av kunskap som gymnasterna har för att vidareutveckla sig?

- Se över årsplaneringen eller flerårsplanen för att se hur jag kan matcha kunskapsdelningen/lärandet med naturliga perioder/tillfällen som ligger i planen











Praktiska tips

- Synka PEAK med träningsdagbok eller individuella samtal/uppföljningar – individuell användning och uppföljning
- Jobba med PEAK på gruppnivå vid träningar, läger eller uppstartstillfällen – stödmaterial på peak.gymnastik.se
- Synka PEAK med planeringen mot en specifik tävling

Hantera tankar och känslor

Vilka tankar och känslor brukar dyka upp under träning (positiva och negativa)? Hur hanterar du dem?

Optimera sömn - vanor

Vilka vanor har du för att varva ned och avsluta dagen? Hur påverkar dina vanor din sömn? Vad har du gjort de gånger du sovit som bäst?

Jobba med målsättning

Vilka mål motiverar dig i gymnastiken på kort och lång sikt? På vilket sätt använder du dig av dina mål i vardagen eller träningen?

Hantera stress och nervositet

Hur fungerar du, vad känner du stress eller nervositet över under träning? Hur hanterar du det?

Fokus och koncentration

Hur upplever du ditt fokus under träning och tävling? Vad brukar distrahera dig eller störa ditt fokus? Vad gör du då?

Teamkänsla

Vad är viktigt för dig för att du ska känna dig sedd, trygg och som en viktig del i ett lag eller träningsgrupp? Vilka beteenden från dina träningskompisar skapar den känslan hos dig?

Praktisk applicering genom

Gruppdiskussioner

Diskutera frågorna i stödmaterialet tillsammans i mindre grupper. Dela tankar, erfarenheter och tips med varandra

Fördjupa gruppdiskussioner

Diskutera frågorna i stödmaterialet.
Klicka in i PEAK-materialet tillsammans.
Diskutera vad man lärde sig/tar med sig.

Jobba med case

Låt gymnasterna formulera en frågeställning/problemställning som de sedan får besvara tillsammans med hjälp av PEAK.

Upplägg kopplat till tävling

Se över planering och perioder inför specifikt tävlingstillfälle och matcha innehåll på PEAK med relevanta tillfällen för gymnasten att ta del av materialet.

Uttryckta utvecklingsbehov

Vad vill gymnasten/ gymnasterna utvecklas inom det här året? Hur ska den utvecklingen ske? Använd PEAK som ett stöd för att utvecklas.



Reflektion

- Titta/tänk på din träningsplanering för den grupp/ en grupp du tränar. Fundera över vilka perioder du har i planeringen och vilka kunskaper du ser att gymnasterna har behov av att lära sig under de olika perioderna. *Ex. Vilka kunskaper ser du att gymnasterna behöver ta del av under uppbyggnadsfas/ tävlingsfas?*

- Hur planerar du för att möta de behoven? Fångar du de behoven strukturerat/ ostrukturerat eller behöver du göra något annat för att möta dem? Hur kan du göra? Kan du använda några av tipsen för att täcka behoven?

”Jag har gjort nästan hela ”utbildningen” vilket var hjälpsamt, men hade varit bättre ifall man gjorde den som träningsgrupp och kunde diskutera m.m. tillsammans om det man lärde sig.”

Elitgymnast, ”Min utvecklingsmiljö”-enkäten



Inspel till utveckling?

Hör av dig till mig!

Sofia.kuylser@gymnastik.se
076 513 72 17

Peak.gymnastik.se